



Генри
Паренс

Перевод с английского
Л. Г. Герцик
А. В. Решетникова

Агрессия наших детей

Оглавление

- Вступление
 - Ребенок-агрессор?
 - Предисловие
- Глава 1. Как понимать агрессивность
 - Поведение детей и стратегия воспитания
- Глава 2. Причины агрессивности
 - Практические выводы для родителей
- Глава 3. Предотвращение переживаний чрезмерного неудовольствия
 - Объяснение
 - Проявления чувства чрезмерного неудовольствия
 - Ребенок нуждается в вашей помощи
 - Об источниках дискомфорта
- Глава 4. Потребность ребенка в автономии
 - Объяснение
 - Об источниках активности
 - Рекомендации родителям
- Глава 5. Установление ограничений
 - Объяснение
 - Последовательность действий
 - Когда устанавливать ограничения
 - Как устанавливать ограничения
 - Критические моменты при установлении ограничений
- Глава 6. Как научить ребенка выражать свою враждебность
 - Объяснение
 - Последовательность действий
- Глава 7. Приступы ярости как способ развития ребенка
 - Объяснение
 - Последовательность действий
- Глава 8. Помощь при болезненных эмоциях
 - Как справляться с тревогой
 - Объяснение
 - Последовательность вмешательства

- Как преодолевать беспокойство
- Как справиться с депрессией
- Основные причины депрессивных состояний
- Когда необходимо вмешательство
- Как помогать преодолеть депрессию
- **Глава 9. Гармоничность отношений между родителями и детьми**
 - Что мы знаем о человеческой привязанности
 - Сепарация-индивидуация: становление "я", родственного другим
 - Возникновение инфантильной сексуальности
 - Основные направления развития отношений
 - Оптимизация отношений между родителями и ребенком
 - Качество отношений и характер детской агрессивности
- **Глава 10. Краткое повторение**

Ребенок-агрессор?

Не слишком ли эмоциональное слово вынесено в название книги? Непослушное чадо и понятие, которое ассоциируется с нападением, насилием... Однако ваш ребенок вовсе не ангелочек с почтовой открытки. Это он впадает в истерику, ломает игрушки, проявляет враждебность, которая становится истоком многих драм и даже трагедий. Родители, столкнувшись с яростным сопротивлением ребенка, часто пребывают в растерянности, в смятении, в испуге. Так ли просто услышать от дитячки: "Я тебя ненавижу!"

Книга, которую вы держите в руках, позволяет многое понять и исправить. Она дает возможность увидеть события в ином освещении. Наконец, разобраться и в себе самом, в своих родительских чувствах. Ребенок вовсе не зверь. Он наделен инстинктивными импульсами, обуреваем страстями, отстаивает свой такой хрупкий и не устоявшийся мир. Да, в стремлении утвердить собственную личность чадо обнаруживает гнев, ярость, разрушительность. И это наше кровное существо, единственное, любимое... Однако понимаем ли мы мотивы детских поступков, спонтанных реакций?

Во времена Шекспира ребенка не выделяли из взрослого мира. Ему шили такой же камзол, только меньшего размера. Приучали к мужественности, но совершенно не догадывались о специфике детской психики. Когда появились романы Диккенса, детям стали подавать милостыню. Дети казались кроткими и готовыми к добрым поступкам. Только в нашем веке заговорили о немотивированной преступности, о деструктивности человеческого поведения, об отчужденности детей.

Агрессия — слово многозначное. Можно говорить о непреднамеренной, игровой агрессии. Об агрессии как самоутверждении. Вот почему эта книга — о специфике человеческого.

Павел Гуревич, профессор, академик Академии гуманитарных исследований

Предисловие

Опыт работы с родителями и детьми убедил нас, что детская агрессивность — одно из тяжелых испытаний для родителей. С другой стороны, дети сами часто не могут справиться со своей агрессивностью, и когда они становятся взрослыми, проблема управления агрессивным поведением остается для них чрезвычайно важной.

Эта книга адресована родителям, профессиональным психиатрам, работающим с родителями и детьми, педиатрам, учителям и другим специалистам, которым приходится иметь дело с детьми. Исследования агрессивности у маленьких детей обнаружили, что при взаимодействии родитель—ребенок возникают ситуации, когда агрессивность особенно активизируется, проявляясь в форме гнева, враждебности, ненависти, ярости, то есть в форме враждебной деструктивности. Исследования и клиническая работа позволили определить, что вносят в такую ситуацию родители и как они с этой ситуацией справляются. Их поведение существенно влияет на развитие агрессивности как в ее недеструктивной форме — упрямстве, настойчивости, так и в деструктивной форме. Родители либо помогают развитию здоровой агрессивности, что необходимо для самоутверждения ребенка, либо способствуют смягчению враждебной деструктивности поведения, угрожающей его благополучию. Помочь выдержать это испытание могут знания родителей о специфических чертах и динамике агрессивности, а также предлагаемая стратегия родительского вмешательства.

Прежде всего на модели агрессивного поведения, отражающей наше понимание агрессии и причины ее возникновения, покажем способы и правила поведения родителей в сложных ситуациях. Если мы сможем помочь родителям лучше понять типичные случаи возникновения упрямства или враждебности ребенка, они смогут самостоятельно разобраться и правильно реагировать в любых других ситуациях.

Несмотря на сложность проблемы, читатель не встретит в книге неожиданных рифов, водоворотов или каких-либо монстров. Наша задача — показать родителям, насколько широки реальные возможности управления трудными ситуациями.

Как понимать агрессивность

Не было бы нужды объяснять, что такое агрессия, откуда она берется, что ее порождает, если бы в воспитании ребенка родители не сталкивались с детской враждебностью по отношению к себе или к другим людям. Хотим мы того или нет, но совершенно очевидно, что наши милые детки временами ненавидят нас, готовы от нас избавиться, и родители, страшая очевидного, стараются не замечать этой проблемы.

Ребенок двух лет сердится, когда мать резонно запрещает ему отнимать игрушку у другого ребенка, и бросает ей в лицо: "Я тебя ненавижу!" Мать расстроена, хотя и знает, что маленькие дети не умеют как взрослые контролировать выражение своих чувств. Она говорит: "Я знаю, что ты не хотел это сказать". К сожалению, на ребенка это действует мало. О том, почему это происходит, мы поговорим далее.

В свою очередь и родители временами испытывают чувство злости к детям и, любя их, потом мучаются и упрекают себя за это. Трудно найти ситуации, в которых возникали бы более сильные чувства вины и стыда, чем в те моменты, когда мы, хорошие родители, чувствуем примерно следующее: "Как я хочу избавиться от этой маленькой..."

Амбивалентность, то есть одновременные любовь и гнев или даже ненависть, испытываемые к близкому человеку, характерна для взаимоотношений, наиболее значимых для нас: между родителями и детьми, братьями и сестрами, возлюбленными, супругами. Это один из главных источников трудностей в близких взаимоотношениях.

Врожденная предрасположенность к эмоциональным переживаниям и раздражительности плюс жизненный опыт, который мы приобретаем, — вот что практически определяет наше отношение к близким — друзьям, супругу, детям. В свою очередь лучшее из того, что мы, родители, можем сделать для своих детей, — это помочь им справиться с трудностями роста, чтобы, став взрослыми, они могли получать удовлетворение от любви, работы и творчества, от отдыха и развлечений. Всего этого можно достичь, научив наших детей справляться с агрессивностью.

Агрессивность как в форме настойчивости, упрямства (недеструктивная), так и в форме враждебности и ненависти (деструктивная) влияет на наше эмоциональное развитие и благополучие, на формирование личности, на наше психическое здоровье. Без преувеличения можно сказать, что способность ребенка справляться со своей агрессией определяет его будущее благополучие и развитие его индивидуальных и социальных качеств.

Поведение детей и стратегия воспитания

Если проблема понятна, то она легче решается. Если мы понимаем поведение нашего ребенка, мы способны поступать более разумно, конструктивно и человечно; а значит, больше шансов, что избранная нами стратегия воспитания сработает. Часто родители нормально справляются с ребенком без советов со стороны и обращения к книгам. Большая часть наших действий продиктована интуицией, уверенностью в правильном понимании ситуации, что, безусловно, дает положительный результат в воспитании. Но временами даже лучшие из родителей оказываются в замешательстве и не знают, что им предпринять, особенно когда они сталкиваются с агрессивным поведением ребенка.

Нам повезло, что мы имели возможность работать как врачи и как учителя [1] с родителями и детьми на протяжении более чем двадцати лет. Эта работа, а также собственный родительский опыт позволили нам справедливо оценить преданность, изобретательность и всепоглощающие усилия родителей, озабоченных хорошим воспитанием своих детей. Мы поняли, какого уважения заслуживают жертвы и испытания, выпавшие на долю воспитателей.

Мы также поняли, что профессиональные рекомендации могли бы оказаться полезными для каждой семьи, для всех родителей. Мы даже не предполагали, что психиатры и исследователи детской психологии смогут настолько расширить понимание поведения ребенка и тех факторов, которые необходимы для его развития. Исследования, проведенные за последние пятьдесят лет, дали такой объем специальной информации, что она, став доступной для родителей, смогла бы значительно облегчить им жизнь. Фокусируя внимание на детской агрессивности, мы надеемся, что какие-то ключевые модели поведения детей и реакция на них со стороны родителей окажутся контрольными способами проверки искусства воспитания и смогут применяться к другим областям взаимодействия родителей и детей.

[Предыдущая глава](#)

[Оглавление](#)

[Следующая глава](#)

Причины агрессивности

Давайте условимся, что понимать под словом "агрессия". Поскольку не существует общепринятого определения, агрессивным называют разные типы поведения. Например, враждебность, безусловно, форма агрессии, которая чревата неприятностями и для самого агрессора, и для его окружения. С другой стороны, упорство — тоже форма агрессии, но без него трудно чего-нибудь добиться, достичь цели. Таким образом, называя поведение агрессивным, разные люди имеют в виду разные вещи. Некоторые ученые вообще не считают настойчивость (упорство) разновидностью агрессии. А мы, как и многие другие, считаем.

Существует несколько моделей поведения, с помощью которых можно охарактеризовать детскую агрессию. Здесь мы представим одну из них, опробованную в процессе нашей работы и давшую хорошие результаты.

Непосредственные исследования поведения здоровых детей и их родителей (матерей в первую очередь) показали, что агрессивность проявляется в различных формах у любого ребенка, даже очень маленького. Все формы (и типы поведения) агрессивности имеют одну общую черту: они вызваны попытками контролировать ситуацию, воздействовать на нее в целях совершенствования либо себя, либо своего окружения, включая близких людей. Реакция в виде агрессивного поведения, вероятно, приводится в действие врожденными механизмами, некой внутренней мотивирующей силой.

Мы хотим подчеркнуть, что наша модель агрессивности — не плод отвлеченных рассуждений. Наоборот. Мы начали изучать агрессию, когда поведение маленьких детей заставило нас усомниться в имевшихся до того теориях. И чтобы разрешить это противоречие, мы постарались взглянуть на агрессивное поведение детей свежим взглядом. На начальных этапах нашей работы выявилось поразительное множество форм поведения, которое мы определяли как агрессивное. Затем обнаружилось различие в типах агрессивного поведения. Например, исследовательская активность ребенка, его упорные попытки чего-либо достичь существенно отличаются от таких случаев, когда годовалый ребенок яростно плачет или когда один ребенок дразнит другого или насмехается над ним. В конце концов мы сумели выделить несколько категорий агрессивного поведения [2].

Для простоты ограничим наше изложение двумя главными формами агрессии, с которыми приходится сталкиваться родителям. Первая — *недеструктивная агрессия*, то есть настойчивое, невраждебное самозащитное поведение, направленное на достижение цели и тренировку. Исследования позволяют предположить, что недеструктивная агрессия вызывается врожденными механизмами, служащими для адаптации к среде, удовлетворению желаний и достижения цели. Эти механизмы наличествуют и функционируют, хотя и достаточно примитивно, с самого момента рождения.

Другая форма — *враждебная деструктивность*, то есть злобное, неприятное, причиняющее боль окружающим поведение. Ненависть, ярость, задиристость, желание отомстить и т.п. тоже могут быть формой самозащиты, однако порождают множество личных проблем и заставляют страдать окружающих. Враждебная деструктивность, в отличие от недеструктивной агрессии, не проявляется сразу после рождения. Однако механизм ее продуцирования (генерирования) или мобилизации существует с самого начала жизни ребенка. Враждебная деструктивность вызывается и активируется в результате *сильных неприятных переживаний (чрезмерная боль или дистресс)*.

Вся наша эмоциональная жизнь находится под влиянием этих двух форм агрессии. Они беспокоят нас в наибольшей степени, так как формируют опыт наших детей, особенно проявляясь в их взаимоотношениях с родителями. Поговорим о каждой из этих форм агрессии.

Принципиально недеструктивная, невраждебная форма агрессивного поведения обнаруживается у детей уже с первых месяцев жизни. Ребенок ведет себя агрессивно, чтобы самоутвердиться, взять верх в какой-либо ситуации, а также совершенствовать свой опыт. Этот тип агрессии является важной мотивировкой для развития познания и способности положиться на себя. Он побуждает к необходимой конкуренции, которая не является изначально враждебной и деструктивной. Такое поведение служит для защиты потребностей, собственности, прав и тесно связано с удовлетворением личностных желаний, достижением цели так же, как и со способностью к адаптации. Безусловно, проявления этого типа агрессии естественны для здоровой адаптации к среде.



Недеструктивная агрессивность побуждает ребенка забраться на дерево. Она необходима для здорового эмоционального развития.

Познавательная активность младенца, настойчивость его усилий, особенно когда он старается во что бы то ни стало удержать то, что привлекло его внимание, определяется нами как тип недеструктивного поведения в исследовательской деятельности ребенка.

Например, во время кормления Джейн (три с половиной месяца) хватается рукой за ложку, которую мать подносит к ее рту. Девочка крепко держится за ложку, стараясь участвовать в процессе кормления. Потом она исследует набор пластиковых колец, висящих перед ней на веревочке: рассматривает их, пытается удержать все сразу в своих ручках, растягивает, сует в рот, затем опять рассматривает, опять сует в рот. И так снова и снова, с необычайной настойчивостью, отчего возникает ощущение, что она весьма увлечена этой неизвестной для нее штукой и потребностью выяснить, что же это все-таки такое.

Наблюдая за усилиями Джейн овладеть чем-то для нее новым, внутреннюю потребность ребенка контролировать нечто из окружающей среды, заставить это нечто исполнить ее желание, мы констатируем, что это делается без всякой злобы и раздражения, без стремления разрушить или причинить вред предмету. Этот тип активности обнаруживается с первых месяцев жизни. Когда ребенок бодрствует, когда он находится в состоянии эмоционального и физического комфорта, он, как правило, увлечен исследованием окружающей его среды.

Рассмотрим далее ту форму агрессии, которую мы назвали враждебной деструктивностью. Она проявляется в злобном и враждебном поведении, связанном с переживанием интенсивного дистресса и боли, но может вызываться также особым удовольствием причинить боль и явным желанием делать это. Причем агрессивные черты в поведении детей мы наблюдали с первых дней жизни. Даже у новорожденных детей наблюдаются реакции ярости. Наш вывод: эти реакции ярости есть наиболее примитивные формы враждебности у человека.

Конечно, в первые месяцы жизни младенец, у которого возникает реакция ярости, не осознает своих желаний что-нибудь разрушить или навредить кому-либо. Насколько известно, в первые месяцы жизни младенец не способен к сознательному осуществлению подобных намерений. Способность иметь такое желание не возникает ранее середины первого года жизни. К концу же первого года жизни, наблюдая реакции ярости у детей, без труда можно заметить, что ребенок испытывает чувство враждебности и нередко оно сопровождается желанием причинить вред. Такая мысль возникает, например, когда вы видите, как ребенок гневно швыряет игрушку, если его против воли усаживают в коляску.

Наблюдения за детьми (даже в тех случаях, когда их поведение исключает разрушительные желания) показывают, что должен существовать некий пусковой механизм для реакций ярости. (Это справедливо и для всех других актов враждебности.) Мы пришли к выводу, что таким пусковым механизмом является *переживание чрезмерной боли или дистресса*. Как уже говорилось, реакция ярости у ребенка возникает в результате дискомфорта. Это было установлено нами в ходе длительных наблюдений, в то время как родители чувствуют это интуитивно. Когда же родители не могут обнаружить источник чрезмерной боли или дистресса, они склонны объяснять плач и беспокойство ребенка

необходимостью "упражнять легкие". Конечно, это заблуждение. Но в детском плаче есть как минимум желательная черта - это указание родителям, что ребенок испытывает боль (неважно, какого рода). И это в общем хорошо. Просто мы хотим подчеркнуть, что реакция ярости возникает у детей только в тех случаях, когда они испытывают чрезмерную боль или дистресс в той или иной форме - некий тип чрезмерного недовольства. Это условие обязательно для развития реакции ярости [3].



Неудачная попытка прогнать старшую сестру из песочницы расстроила Давида.

Нестерпимые дистресс и боль изменяют врожденную неструктивную агрессивность на противоположную, вызываемую желанием устранить источник боли или дистресса. То есть возникает тип агрессии, который приобретает черты некоего эндогенного желания причинять вред или уничтожать нечто в своем окружении, что ощущается как источник чрезмерного недовольства.

Уже в очень раннем возрасте дети стремятся управлять чувством враждебности, находя способы удовлетворить свою ярость с меньшим ущербом для любящих их родителей. Например, мы наблюдали за девочкой (1 год 2 месяца), которая, рассердившись на свою маму, явно намеревалась швырнуть в нее деревянным кубиком. Вместо этого она в последний момент чуть развернулась, и кубик полетел в сидевшую рядом женщину. Враждебное чувство к матери переместилось у нее во враждебный акт, направленный на человека, атаковать которого ей казалось менее опасно. И, совершив это, она самодовольно улыбнулась.



Попытки Дэвида прогнать старшую сестру стимулировали агрессивность. По мере того как возрастало недовольство, росла враждебность. Если бы это продолжалось, то Дэвид

- 1. разрядил ее, вытолкнув сестру;*
- 2. сдался бы, и враждебность осталась внутри него;*
- 3. решил, что лучше он перенесет свой интерес па что-нибудь другое и тем самым защитится от враждебности, выработанной предыдущим опытом, или*
- 4. что-то из этих комбинаций.*

В другом случае мы наблюдали за Кенди (1 год 2 месяца), которая подошла к Донни (два с половиной года) и ударила его по руке. Нас это не удивило, поскольку за три дня до того Донни сильно ударил Кенди. Девочка плакала, но никакой враждебной реакции с ее стороны по отношению к Донни мы не наблюдали. Ее враждебное чувство вылилось на сестру Синди и на игрушки. Три дня спустя, однако, Кенди, видимо, сочла возможным ударить Донни и таким образом разрядить свое враждебное к нему чувство. Даже в столь юном возрасте девочка спокойно контролировала свои действия. Она не выглядела довольной, но вид у нее при этом был безмятежный и удовлетворенный.

Приведем пример враждебного поведения с намерением получить удовольствие от причиненной другому боли. Этот тип агрессивного поведения, которое мы можем назвать дразнящим или насмешливым, проявляется у детей примерно с одного года жизни.

Сюзен двух с половиной лет заинтересовалась игрушкой, которую изучал полуторагодовалый Томми. С неким подобием улыбки на лице она подошла к мальчику и вырвала игрушку у него из рук. Ее мать отвлеклась и не заметила этого. Когда Томми занялся другой игрушкой, Сюзен снова выхватила ее у Томми. Тот занялся третьей игрушкой, но и ее Сюзен тут же отобрала у него. Ее улыбка выражала очевидное удовольствие. Теперь плач Томми был услышан, и мать Сюзен вынуждена была вмешаться.

Дети реагируют на чувство враждебности, предшествующее враждебным поступкам, совершенным по отношению к ним. Мы пришли к такому выводу, наблюдая враждебные поступки у детей, которые совершаются с удовольствием, преднамеренно, поскольку им предшествовали переживания нестерпимой боли, закреплявшиеся в психике. Подобная враждебность проявляется, когда для этого возникнут более простые для ребенка условия. Иными словами, когда дети (или взрослые) действуют садистически, стараясь причинить боль другому, мы можем предположить, что они поступают так потому, что ранее они сами страдали, и их эмоциональное "я" было ущемлено. Оскорбление нашего нарциссизма (чувства любви к себе, самоуважения) есть основной источник подобных поступков.

Таким образом, деструктивная враждебность, как и другие формы агрессивности, вызывается попытками самоутвердиться и контролировать жизненные ситуации. Под воздействием чрезмерного дистресса или боли возникает желание причинить боль и вызвать деструкцию объекта или личности, которые были предметом контроля. Мы полагаем, что в этом и состоит суть враждебного поведения и проявлений ненависти и ярости.

Подобная форма агрессивности, носящая характер амбивалентности, хорошо известна специалистам, работающим в области психического здоровья. Именно она может приводить к возникновению эмоциональных конфликтов, острого

чувства вины, формировать грубые черты в характере, лимитировать способность к адаптации, к установлению доброжелательных отношений с людьми и ко многому другому.

Практические выводы для родителей

Практические рекомендации по воспитанию детей, исходящие из приведенной модели агрессивности, состоят в том, что с разными видами агрессивного поведения невозможно управляться одинаково. В любом случае родители должны помочь своим детям адаптироваться к окружающему миру. Но, безусловно, в разных ситуациях следует поступать по-разному.

Часто нам задают вопрос: "Что мне делать, если я замечу, что мой ребенок бьет другого ребенка?" Для того чтобы поступать определенным образом, нужно знать характер своего ребенка, понимать ситуацию и предшествующие отношения детей друг к другу. В одних случаях следует поощрять ребенка, в других — ограждать от агрессивности. Иными словами, понимать, являются ли действия ребенка самозащитными или враждебными и не переносит ли он свою ярость с виновного на невинного.

Агрессивность, снова подчеркнем это, неоднородна. С одной стороны, она может служить способами самозащиты, отстаивания своих прав, удовлетворения желаний и достижения цели. Выраженная в приемлемой форме агрессия играет важную роль в нашей способности адаптироваться к обстановке, познавать новое, добиваться успеха.

С другой стороны, агрессивность в форме враждебности и ненависти способна нанести вред, сформировать нежелательные черты характера — либо задиры, хулигана, либо труса, боящегося постоять за себя. И то и другое негативно сказывается на наших чувствах, а в крайних случаях может привести к деструкции, разрушению непосредственного окружения, включая людей, которых мы любим, нанести непоправимое зло нам самим.

Первый тип агрессивности, безусловно, желателен, необходим для выживания и достижения успеха. Второй тип, несмотря на ряд отрицательных качеств, временами может быть тоже необходим для адаптации и выживания. Наша задача — научить родителей, уважающих своего ребенка, разбираться в психологических особенностях детского поведения: поддерживать здоровую настойчивость, усилия в достижении цели, концентрировать энергию ребенка для получения желаемого результата; или, напротив, помогать детям избавиться от ненужной враждебности к другим, к себе самим, к обществу. Эта помощь необходима, если мы хотим, чтобы дети не усложняли свою жизнь внутренними конфликтами, чувствами вины и стыда, чтобы они себя уважали, уважали других, могли нести свою меру социальной ответственности, строили доброжелательные отношения с окружающими и получали истинное удовольствие от жизни. Понимание смысла агрессивности ребенка (как способа самореализации или разрушительной враждебности и ненависти) проясняет возможность ответа на вопрос: "Что мне делать, если я замечу, что мой ребенок бьет другого ребенка?"

Уровень враждебности, возникающей в душе ребенка, влияет на его эмоциональное самочувствие. Но не меньшие последствия враждебность имеет для общества: преступность на улицах и дома, подготовка к войне и сама война, беспрецедентная и чрезвычайно опасная гонка ядерных вооружений. Относясь со всей серьезностью к подобным проявлениям враждебности, мы все же не будем подробно касаться общественных явлений, но подчеркнем, что неразрешенные проблемы с деструктивной агрессивностью имеют широкий спектр последствий.

Конкретно же для личности эмоциональное самочувствие зависит от того, каким целям служит агрессивность. Одно дело, когда она направлена на источник боли и дистресса. Для этого враждебность, ненависть и ярость, по сути, предназначены. Как ни трудно с этим согласиться, следует признать, что некоторый уровень агрессивности необходим. Даже в лучших обществах и в лучших семьях при воспитании ребенка необходимы ограничения в удовлетворении всех его потребностей, а следовательно, ребенок не может нормально развиваться без того, чтобы периодически не испытывать разочарования. Другими словами, родители неизбежно будут сталкиваться с враждебностью своих детей, даже если они воспитывают их с любовью и делают все, чтобы помогать их нормальному развитию. Общение с ребенком облегчается, если уровень враждебности низкий. Но в принципе проявления враждебности неизбежны. Можно снизить частоту и интенсивность возникновения и концентрации враждебности до определенного уровня и таким образом защитить детей от переживания чрезмерной враждебности. Это именно тот случай, когда мы действительно можем им помочь.

Помогая родителям, воспитателям и специалистам, связанным с детьми, понять и осознать значение чрезмерного неудовольствия, мы тем самым раскрываем механизм мобилизации враждебности в ребенке. Ключевое понятие здесь *чрезмерное неудовольствие*. Сразу оговоримся. Переживание неудовольствия вообще неизбежно. Однако достаточно мягкий опыт неудовольствия побуждают к усилиям, тренировке и адаптации к жизненной ситуации. У детей, например, именно тогда проявляются врожденные адаптивные механизмы, когда они испытывают дискомфорт. Младенцы справляются с незначительным уровнем дискомфорта тем, что засовывают большие пальцы рук себе в рот. Делая это, они как бы успокаивают сами себя, по сути, учатся быть независимыми. Только когда неудовольствие становится чрезмерным, оно наносит ущерб индивидууму.

Защищая детей от слишком частых или слишком длительных переживаний чрезмерного неудовольствия, родители и воспитатели должны знать, что дети по-разному переносят неприятные ощущения. Порог раздражимости и переносимости боли у всех разный. В первые годы жизни ребенка родителям следует научиться различать степени переживания неудовольствия. Каждый ребенок по-своему выражает чувство чрезмерного неудовольствия с помощью комбинации поведенческих и звуковых сигналов. Мы призываем родителей постоянно развивать в себе способность чувствовать, что их ребенок хочет выразить, и определять из множества те сигналы, которые означают переживание чрезмерного неудовольствия.

Родителям нужно знать, что существуют возможности модификации возникающей у ребенка враждебности. Они в основном зависят от того, насколько благоприятны взаимоотношения между ребенком и родителями. Интенсивность и энергия враждебности, порождаемые новыми жизненными обстоятельствами, снижаются, когда существует настоящая привязанность между родителями и детьми. Любовь и добро, позитивная эмоциональная атмосфера взаимоотношений помогут ребенку избежать значительных испытаний, боли и сохранить эмоциональное благополучие.

Опыт работы с родителями и детьми убедил нас в том, что конструктивное вмешательство в жизнь ребенка снижает степень проявления его враждебности. Нам удалось выделить несколько типов таких взаимодействий между родителями и детьми, при которых чаще всего враждебность возникает и мобилизуется. В том числе и такие, когда недеструктивная агрессивность должна поощряться.

1. Конструктивное вмешательство с целью снижения переживаний чрезмерного неудовольствия.
2. Осознание потребности ребенка в активности (и, соответственно, разрешение ее), достаточной и приемлемой самостоятельности в исследовательской и познавательной деятельности.

3. Конструктивное определение пределов разрешенного.
4. Обучение ребенка выражению и разряжению враждебности в нормальных, приемлемых формах.
5. Управление реакциями агрессивности у ребенка с целью его психологического развития.
6. Помощь ребенку при переживаниях им болезненных чувств тревоги и депрессии.
7. Гармонизация отношений родителей и детей.

В дальнейшем изложении мы постараемся раскрыть динамику агрессии в каждом из конкретных типов взаимодействия и предложим методы формирования стереотипов родительского вмешательства, то есть те общие положения, учитывая которые воспитатели способствуют психологическому развитию ребенка. Не задаваясь целью проанализировать все типы агрессивного поведения детей (это не нужно и невозможно), мы тем не менее уверены, что родители достаточно узнают об эффективных способах контроля и управления агрессией в любых ситуациях.

ГЛАВА 3

Предотвращение переживаний чрезмерного неудовольствия

Мама не обращала внимания на издаваемые трехмесячной Кэтти звуки, выдававшие ее возбужденное состояние, до тех пор, пока они не сменились плачем. Жалобный плач становился все громче и громче, по мере того как мать приготавливала все необходимое для кормления ребенка. Когда реакция Кэтти достигла более высокого уровня, она начала плакать сердито. Если бы мама не отозвалась на ее нужды в этот момент, Кэтти, вероятно, пережила бы чрезмерное неудовольствие.

В чем же состоит помощь родителей в предотвращении переживаний детьми чрезмерного неудовольствия и снижении частоты их возникновения? Мы хотим дать родителям несколько рекомендаций, поскольку подобные переживания не всегда легко предотвращаются.

Прежде всего необходимо научиться снижать интенсивность, длительность переживаний и ограничить их последствия. Чрезмерное неудовольствие есть источник возникновения всех форм враждебности. Таким образом, предотвращение и смягчение их оказывается прямым путем предотвращения и смягчения враждебности в поведении ребенка. Можно ли научиться распознавать зачатки агрессивности в поведении ребенка и каким образом они отражаются на его чувствах? Ведь естественно, что родители хотели бы разделять чувства ребенка, сострадать ему, развить в себе способность к эмпатии. Они - первые лица в жизни ребенка, поэтому за помощью он обращается именно к ним. Устанавливая источник боли и стараясь устранить его, родители должны создать для ребенка комфортные условия, с тем чтобы помочь ему пережить этот болезненный опыт.

Объяснение

Уже в раннем возрасте дети, испытывавшие переживания чрезмерного неудовольствия, проявляют признаки враждебности — от возникающей вскоре после рождения реакции ярости до более поздних реакций злобы, враждебности и ненависти. Как уже говорилось, предотвращение или же смягчение подобных переживаний — прямой путь к снижению уровня враждебности в поведении ребенка. Следует помнить, что речь идет о предотвращении чрезмерного неудовольствия, а не неудовольствия как такового. Неудовольствие в скромных дозах побуждает ребенка к адаптации, создает условия для здорового развития и приобретения навыков. Однако у маленьких детей возможности избежать неудовольствие ограничены. И если агрессивность является адаптивной, если она помогает успокоиться ребенку, то с ней надо считаться и позволять ребенку сердиться, даже злиться, а временами и ненавидеть.

Жизнь устроена так, что человеку трудно избежать болезненных разочарований и катастроф. Ребенок даже в идеальных домашних условиях не минует разочарований. Так, воспитание детей, забота об их психологическом развитии предусматривают определение пределов разрешенного, что неизбежно приведет к переживанию чрезмерного неудовольствия.

Родителям следует различать простое неудовольствие ребенка и чрезмерное неудовольствие, которое в результате препятствует его нормальному развитию. И это то, чего необходимо избегать. Значительно проще предотвратить проявления деструктивного поведения, чем потом бороться с враждебностью ребенка, когда она стала стабильной чертой психики, свойством характера.

Предотвращение переживаний чрезмерного неудовольствия и смягчение тех переживаний, которых избежать нельзя, — в этих основных направлениях должна сосредоточиваться работа воспитателя. Не так-то легко научиться отличать адаптивные переживания, названные нами конструктивными, от неконструктивных, от злости и враждебности в чрезмерных формах. Здесь важно доверять собственным чувствам и оценкам. Замечая неудовольствие ребенка, родители должны устранить или хотя бы смягчить интенсивность неприятных и болезненных переживаний, чтобы восприятие жизни у ребенка не было изначально неприятным, а враждебность не стала автоматической реакцией, негативно отражаясь на личности.

Проявления чувства чрезмерного неудовольствия

Чтобы предотвратить или снизить переживания чрезмерного неудовольствия, родители прежде всего должны знать, в какой форме проявляются подобные переживания и что при этом чувствует их ребенок. Реакции детей индивидуальны, у каждого ребенка существует свой порог восприятия неприятных ощущений. Эти различия обусловлены природой. Кроме того, восприятие может меняться с возрастом, состоянием здоровья, даже от утра к вечеру. И у нас с вами бывает так, что мы расстраиваемся, не осознавая причин для этого. Порог раздражительности, как и болевой порог, очень изменчив и потому

вынуждает родителей терпеливо искать причину чрезмерного недовольства ребенка и быть внимательными к его поведению в разных ситуациях.

Во-первых, естественной реакцией родителей является сочувствие своему ребенку. Эмпатия способствует его здоровому развитию. Чаще спрашивайте себя: "Что мой ребенок чувствует в данный момент?" Чем чаще задается этот вопрос, тем яснее становятся причины беспокойства, плача, недовольства ребенка. Родители могут быть не в настроении, расстроены, рассержены на ребенка или вообще не склонны задаваться такими вопросами. И тем не менее попытки понять, распознать проявления чрезмерного недовольства у ребенка успешно могут разрешиться именно через постановку этого вопроса. Сколько бы мы ни повторяли, что эмпатия (способность сопереживать, настраиваться на чувства другого человека) является необходимой для нормального воспитания детей, эти повторения никогда не будут излишними.



Чрезмерное недовольство порождает враждебность. Так как ситуации, вызывающие недовольство, не могут быть совершенно исключены, то их необходимо свести к минимуму.

Дети с самого раннего возраста умеют передавать свои переживания через телесные движения, выражение лица, звуками голоса. Выражения лица лучше всего передают их чувства.

На вопрос: "Что мой ребенок чувствует и переживает в данный момент?" — есть два принципиально правильных ответа. Прислушиваясь к звукам голоса ребенка, можно по их эмоциональной окраске определить настроение даже у новорожденного. По выражению лица ребенка, его движениям и позам нетрудно угадать, какие чувства он испытывает. Что могли бы вы сами выразить подобными звуками, такой мимикой или движениями? Попытки представить себе это помогают понять чувства вашего ребенка. Но если вы и теперь озадачены, представьте себе, что вы испуганы, испытываете боль, гнев — какими средствами вы могли бы передать свои ощущения?

Эмоциональное общение с ребенком происходит на бессознательном уровне. Например, когда мать, кормящая ребенка, замечает, что ровные ритмичные сосательные движения прекращаются, что тельце ребенка напрягается и начинает извиваться в ее руках, то до осознания тревоги она уже готова действовать. Моментально концентрируется внимание, прекращается кормление, мать разговаривает с ребенком, прижимает его к своему плечу, старается помочь ему срыгнуть и т.п. Вся эта разнообразная деятельность происходит без ясного осознания, но через широко открытый канал эмоционального общения.

Но не только в общении с младенцами этот канал должен быть открытым. Родители таким же образом могут распознавать чувства своих детей (школьников и подростков), когда те не сопротивляются подобным попыткам.

Одним из основных препятствий к эффективной эмпатии является неверие многих родителей в то, что испытываемые ребенком в какой-то определенный момент боль или дистресс могут запомниться и эмоционально повлиять на его здоровое развитие. И хотя забота об эмоциональном здоровье ребенка должна начинаться с рождения и даже несколько раньше, родителям не стоит бояться допущенных ошибок в воспитании детей. По большей части ошибки могут быть исправлены, а полученные травмы смягчены и вылечены. Мы надеемся, что наши наблюдения и рекомендации окажутся полезными, помогут повысить качество воспитания детей, добавив нечто существенное к этой великой заботе родителей и преданности их своему родительскому предназначению.

Несколько предостережений: мы не рекомендуем родителям вовсе не допускать любой боли, любого дискомфорта или дистресса. В умеренных дозах — это благотворное средство адаптации, стимуляции самостоятельности ребенка. Родителям стоит вмешиваться только тогда, когда ребенок доступными ему способами сообщает, что имеющееся переживание становится трудно переносить. Повторим снова: следует принимать во внимание свои инстинктивные чувства и доверять им — именно об этом говорят: "Нутром чую".

Ребенок нуждается в вашей помощи

Чуть ли не с первых дней жизни младенцы распознают тех, кто за ними ухаживает, кормит. Современные исследования показали, что младенцы узнают голос матери, чувствуют ее запах, различают манеру берущих их на руки родителей.

Более того, мы находим, что младенцы реагируют на проявляемые к ним чувства тех, кто за ними ухаживает: они чувствуют по отношению к себе и нежность, с которой о них заботятся, и грубость, и равнодушие. Они отличают тех, кто их любит, от всех остальных людей. Как и взрослые, они способны чувствовать теплоту и любовь находящихся рядом, а также

распознавать равнодушие, безразличие, непонимание. Различая чувства взрослых по отношению к нему, ребенок в трудные моменты обратится за помощью в облегчении боли к тем людям, к которым он эмоционально привязан. В этом кроется ряд возможностей, включая закрепление привязанности и социализацию.

Эмпатически чувствуя, сознавая, что ребенок нуждается в вашем внимании (даже если этот ребенок — подросток, от которого трудно ожидать прямого обращения), вы должны быть эмоционально подготовленными к общению с ним. Не просто оказаться физически в нужном месте и в нужное время, но и быть эмоционально доступным, способным реагировать на потребность ребенка в помощи. Даже если родители поглощены каким-либо делом, они должны в любой момент прервать свои занятия и откликнуться на призыв ребенка.

Родителям всегда хватает работы. И возникают ситуации, когда нет возможности немедленно ответить на обращение ребенка. Например, занятая на кухне или поглощенная интеллектуальными занятиями мать физически не может немедленно переключить внимание на ребенка. Однако эмоциональная готовность подскажет, что ей достаточно одного слова, которое дало бы ребенку понять, что его услышали, одного взгляда или жеста, чтобы ребенок почувствовал, что его сигнал дошел по назначению. Маленькие дети уже способны ждать, и их на какое-то время можно успокоить голосом, взглядом или другим способом реагирования. По возможности отклик на подаваемый ребенком сигнал должен быть немедленным. Но это не означает, чтобы родители, оставив все дела, опрометью бросались к ребенку, услышав его жалобу. Оценка и здравый смысл — вот на что здесь надо полагаться.

Об источниках дискомфорта

Трудность или простота в утешении ребенка зависят от того, удастся ли родителям определить источник дискомфорта и устранить его. Может быть, родителям и не стоит напоминать об этом, поскольку для них вопрос "Что случилось?" является естественным. Однако вполне возможны ситуации, когда однозначного и быстрого ответа не существует. Именно когда после долгих и безуспешных попыток успокоить ребенка не удается, родители склонны считать его крики "упражнением легких".

Возможны и такие случаи, когда источник дискомфорта не может быть полностью устранен. Возьмем, например, ситуацию, когда у ребенка жар, болит ухо. Родители, обнаружив источник боли, не могут сразу же положить конец страданиям ребенка. Но даже если родителям не удастся избавить ребенка от боли полностью, то их старания успокоить и утешить благотворно сказываются на его состоянии. В конце концов родители осознанно или интуитивно действуют так, что их ребенку, чувствующему внимание к себе, свою ценность для них, становится значительно комфортней, хотя усилия родителей и не приводят к полному избавлению от боли.

Некоторые родители стараются помочь ребенку автоматически — прежде, чем они разберутся, поймут, откуда исходит боль. Эта тенденция чрезвычайно ценна, поскольку она сообщает ребенку ощущение собственной ценности, любви и надежности окружающей его среды. Безусловно, это поддерживает позитивно окрашенную привязанность и способность доверять окружающим. Когда ребенок нуждается в комфорте, позитивный отклик необходим. *Дети не просят о комфорте, когда они в нем не нуждаются.*

В нашей психиатрической практике есть понятие "проработка". Проработкой мы называем аналитический процесс исследования неприятного опыта — будь то травма или эмоциональный конфликт. В ходе анализа выявляется природа травмы, ее возможные последствия, разрешаются конфликты, то есть речь идет о приобретении навыков преодоления ситуаций, в которых человек чувствует себя беспомощным. Беседуя с ребенком о случившемся с ним, мы объясняем ему причины травмировавшего его события, вскрываем источник боли. Иногда, когда это необходимо, заранее обсуждаем последствия событий, которые могут оказаться травмирующими. И если такое событие происходит и ребенок или подросток переживают его особенно болезненно, полезно найти возможность обсудить происшедшее, его причины, мотивы поведения, чувства ребенка в трудный момент. Весьма полезным может оказаться также разговор о том, как ребенок может защитить себя от повторения неприятных переживаний. Очень важно, чтобы ребенок (или подросток) понял, что подобные болезненные переживания можно облегчить, поговорив о них.



Разговор с ребенком также предотвращает рост враждебности.

По пути домой от соседей, которых они навещали, мать говорит двухлетнему Тимми: "Как грустно, что Джонни не дал тебе поиграть с новым грузовиком. Но ты же знаешь, что машину ему только что подарили. Может быть, в следующий раз он позволит тебе поиграть с ней". Расстроенный Тимми слушает объяснения матери и перестает жаловаться на плохого Джонни. Мать смягчает неприятные впечатления сына, позволяя ему выразить их своей приятной манерой разговора, находя понятные для мальчика объяснения, почему Джонни в этот раз никак не мог позволить Тимми играть с грузовиком.

Конечно же, существуют гораздо более серьезные проблемы, которые можно разрешить, проработав их подобным образом. Например, такие как — почему мама должна покинуть Тимми, уходя на работу, или почему ей нужно лечь на несколько дней в больницу.

Весьма желательно позволять детям выражать свои чувства, впечатления, жаловаться (если этим не злоупотреблять). В таких случаях ребенок самостоятельно включается в обсуждение волнующего его вопроса, учится справляться с болезненными переживаниями. Обычно нужда в обсуждении возникает после безуспешной попытки самому понять случившееся. Проработка помогает ребенку смягчить причиненную ему боль, научить его справляться с подобными явлениями впоследствии. Обсуждения такого рода вселяют в ребенка уверенность, что он в силах преодолеть болезненные, затруднительные ситуации, бросающие ему вызов. Заметим, что неразрешенные реакции на болезненные события не проходят бесследно, они остаются в психике ребенка, продолжают влиять на его эмоциональное развитие. Подчеркнем, что для благополучия ребенка родители должны быть защитой ребенка, ограждать его от переживаний чрезмерного неудовольствия. И в то же время весьма уместно напомнить, что не всякие неприятные переживания следует предотвращать. Они необходимы как адаптивные и познавательные средства.

Понаблюдаем за полуторамесячной Джейн, которая пытается дотянуться до игрушки, находящейся от нее чуть дальше вытянутой руки. Она напрягается изо всех сил, не отрывает от игрушки взгляда, и, повинаясь инстинктивной потребности, бросает свое тельце вперед, вытягивает ручку, насколько может, и наконец захватывает добычу, сует ее себе в рот. Ее беспоконная настойчивость в достижении цели, заставлявшая девочку совершать новые попытки достать игрушку, увенчалась успехом.

Представьте теперь десятилетнего мальчика, который старается научиться ловить мяч, подбрасывая его вверх, или четырнадцатилетнего подростка, пытающегося решить задачу по алгебре. То неудовольствие, которое они испытывают, если их попытки не сразу приводят к успеху, неприятное чувство неудачи побуждают их снова и снова преодолевать препятствия.

Оптимальное эмоциональное развитие предполагает необходимость моментов неудовлетворенности, необходимость фрустрации. Родителям не стоит ни бояться этих моментов, ни специально их создавать, чтобы не ожесточить детей. Жизнь — не сплошной триумф. Кроме того, дети прекрасно чувствуют, когда их фрустрируют намеренно. В таком случае подрывается доверие к родителям: если препятствие запланировано, ребенок вряд ли обратится к ним за помощью, скорее, он разозлится и обидится на близкого человека. Но и излишняя опека со стороны родителей, стремление во что бы то ни стало защитить детей от любых фрустраций, любых неприятностей или разочарований — не лучший способ помочь справиться с трудностями.

Мы уже говорили, что переживания чрезмерного неудовольствия способствуют психологическому развитию ребенка. Неприятные переживания повышают потребность ребенка в успокоении, в доказательствах любви к нему, заботы о нем. И попытки родителей облегчить страдания никогда не проходят незамеченными, даже если именно их действия (или восприятие этих действий ребенком) являются источником его чрезмерного неудовольствия. Родители знают, что, если ребенок поранился, он непременно побежит за помощью к маме. И порой поцелуй ушибленного места оказывается вполне достаточным лекарством. Материнская нежность и любовная забота, как известно родителям и воспитателям с начала мира, обладают удивительной способностью обезболить и даже лечить.

Чем меньше переживаний чрезмерного неудовольствия придется испытать ребенку, чем эффективнее будет борьба - предотвращение, смягчение, краткость и т.д. - с ними, тем меньше чувства враждебности будет мобилизовано в ребенке.

ГЛАВА 4

Потребность ребенка в автономии

Как-то во время визита в одну из семей нам пришлось наблюдать следующую картину.

Мальчик, которому было немногим меньше двух лет бесконечно получал замечания и одергивания матери за то, что трогал то пепельницу, то безделушки, то радиоприемник. Мать была чрезвычайно раздосадована этой его суетой, постоянно ходила следом за ним из комнаты в кухню, оттаскивала его то от одной вещи, то от другой, ругала. Недовольство ребенка нарастало, он рассердился, надулся, и вскоре на наших глазах разыгралась весьма неприятная "битва" по принципу "кто кого".

В большей или меньшей степени каждому родителю, у которого есть полуторагодовалый ребенок, приходится сталкиваться с подобной ситуацией.

Родители должны сознавать, что развитие самостоятельности у ребенка требует большого напряжения внутренних сил. В это время ребенок особенно нуждается в руководстве процессом развития, так как неудачный опыт развития самостоятельности часто становится источником повышенной враждебности. Исходящая изнутри потребность действовать самостоятельно и по собственному усмотрению является врожденной и порой может натолкнуть ребенка на совершение поступков, которые он сам не хотел бы совершать. Именно это побуждающее давление внутренних сил должно быть хорошо организовано. Мы имеем в виду такой стиль руководства, который направит развитие ребенка в нужное русло — к конструктивному самоутверждению, не позволяя при этом развиться нежелательной враждебности. Для этого прежде всего необходимо понимать и уважать потребность ребенка в соответствующей возрасту самостоятельности, в исследовании окружающего мира, не забывая при этом об ограничениях и помощи ребенку в конструктивном овладении побуждающим давлением изнутри.

Специальная организация домашнего пространства, создание безопасной атмосферы дома позволят избежать ненужной фрустрации потребностей ребенка в исследовании окружающих предметов, установления строгих ограничений, бессмысленных конфликтов — причине возникновения враждебности. Всегда следует помнить, что ребенок нуждается в руководстве, внимании к нему и в то же время самостоятельности, нуждается в возможности действовать независимо, по своему усмотрению. Рано или поздно родителям удастся найти ту меру самостоятельности ребенка, которая позволяет ему свободно исследовать окружающий мир, учиться и приобретать навыки без ущерба для его безопасности.

Объяснение

Исследования показывают, что уже с первых дней жизни, в периоды бодрствования, ребенок начинает интересоваться непосредственным окружением. Сначала это зрительное исследование, младенец рассматривает сам себя. Позже к зрительному изучению добавляется физическое, то есть активное овладение собственным телом, исследование и контроль среды, в которой младенец оказался после рождения.

Любая мать ребенка от одного до двух лет вынуждена часто вмешиваться в его действия, поскольку его исследовательская активность оказывается небезопасной как для него самого, так и для окружающих предметов. Здесь родительское вмешательство необходимо для защиты и благополучия ребенка, а также и его социализации.



Колумб открыл Америку, а Дорис открывает и исследует новый для нее мир.

К полугоду жизни ребенка родители начинают сталкиваться с реакцией раздражения и гнева при попытках вмешаться в исследовательскую активность ребенка. Чем чаще происходят подобные вмешательства, тем выше уровень раздражения и гнева. А частое вмешательство, противоположное потребности к исследованию и самостоятельности в первые годы жизни, вызывает чувство чрезмерного недовольства, результатом которого оказывается враждебность к тому, кто слишком часто

вмешивается. И тут же следует еще раз напомнить о степени вмешательства: чрезмерная фрустрация потребности в самостоятельности может существенно ограничить потребность учиться, узнавать новое и повлиять на развитие интеллекта. Таким образом, родителям очень важно создать для ребенка такую среду, которая позволила бы ему действовать самостоятельно.

Об источниках активности

Несколько факторов определяют тип активности, наблюдаемый у мальчика, о котором мы рассказывали в начале главы. На этот счет существует ряд точек зрения. Вот наше мнение.

Примерно с середины первого года жизни в любом нормальном ребенке ощущается заметный приток энергии, который побуждает его к движению (ползание, ходьба); растет его интерес и любопытство к окружающему миру, потребность его изучения; заметно увеличивается активность в достижении самостоятельности. Наше предположение: в этот период происходит ускоренное созревание ребенка, что выливается в возрастание уровня агрессивности, окрашивающей описанное ранее поведение. Эта агрессивность не является деструктивной, она очень важна для развития личности и способности к адаптации в среде. Она питается стремлением к самостоятельности, развитию индивидуальности. Более того, она играет важную роль в приобретении информации о себе самом, своем "я" и окружении, а также в развитии навыков и установлении необходимого уровня адаптации.

Подчеркнем, что главные побуждающие силы подобного поведения и стремления к самостоятельности являются одновременно и биологическими, и психологическими. Ребенок в той же степени является жертвой внутренних сил, давления, в какой и объекты, которые он исследует и может повредить.

В приведенном примере мать попросту не знала о том, что поведением ребенка управляет врожденное напряжение, которое он еще не научился контролировать. В иные моменты кажется, что кто-то "включает" детей и они действуют как заведенные. Родители, думая, что ребенок сознает свои действия, способен их контролировать, обычно считают, что ребенок их сознательно провоцирует. Конечно, на определенном возрастном рубеже поведение ребенка становится сознательным, и многие дети становятся преднамеренно агрессивными. Но родители должны знать, что ребенком движет разряжающая энергия, которую в первые год — два жизни ребенок очень мало может контролировать. Мы не раз наблюдали смущение детей, когда эта бесконтрольная внутренняя сила толкала их к тому или иному предмету, к опасным поступкам.

Мальчика в возрасте одного года и двух месяцев сильно привлекала лампа, которую он, исследуя, уронил. Его интерес и любопытство немедленно сменились удивлением и страхом, когда лампа с грохотом упала. И хотя она не разбилась, ребенок в испуге заплакал. Или полуторагодовалый исследователь, отхлебнувший из чашки горячий кофе прежде, чем мать смогла ему помешать. Он испытал настоящий шок от контакта с горячим. Иногда страх перед недовольством родителей уступает в степени страху от неожиданного результата, когда ребенок внезапно теряет контроль и причиняет неприятность окружающим.

Рекомендации родителям

Прежде всего, как уже сказано, необходимо учитывать возрастные изменения в поведении ребенка. Внутренняя потребность в активности усиливается к середине первого года жизни, когда ребенок не в состоянии контролировать свои действия. Родители должны помочь детям вырабатывать необходимые навыки контроля.

Следующая стадия развития требует от родителей организационных усилий. Доктор Бенджамин Спок и другие педиатры совершенно справедливо советовали так организовать домашнее пространство, чтобы активность ребенка не представляла для него опасности. Например, следует, не нанося ущерба комфорту и уюту жилища, убрать ломающиеся, ценные или опасные предметы за пределы досягаемости ребенка. Материнская забота о благополучии ребенка позволит ему удовлетворять естественное любопытство, свободно упражнять зарождающиеся навыки исследования окружающего мира и развивать их. В свою очередь это сократит моменты переживания чрезмерного неудовольствия, испытываемого ребенком, когда мать пытается убрать от него подальше какой-нибудь ценный предмет или оградить от опасного. Снижение степени враждебности сделает жизнь комфортнее и для ребенка, и для матери, обезопасит проявления активности и укрепит способность ребенка управлять своими внутренними побуждающими силами. Таким образом, предотвращаются кризисные болезненные ситуации, пробуждающие враждебность.

Понятно, однако, что создать полностью безопасный для ребенка дом, где отсутствовали бы возможности болезненных столкновений, практически не удастся. Кризисы будут возникать из-за необходимости ограничивать активность ребенка, пренебрегать его желаниями, говорить ему "нельзя". Всем родителям приходится прибегать вопреки воле ребенка к ограничению его активности. О подобных ситуациях мы расскажем в следующей главе, посвященной конструктивному ограничению поведения детей.

Следующее важное условие развития ребенка состоит в поощрении его активности, будь то в спорте или художественном творчестве, в учебе или приобретении полезных навыков. Самостоятельность благотворно влияет на развитие индивидуальных склонностей, эффективно сказывается на формировании личности. Естественно, что первыми учителями и помощниками здесь становятся родители. Чрезвычайно важно в этом случае научиться определять, когда ребенок хочет сделать нечто самостоятельно, а когда ему нужна помощь. Чтобы не жалеть об упущенных возможностях, нужно поощрять стремление ребенка принимать решения без помощи родителей.

Итак, поведением родителей прежде всего должно руководить *благоразумие*. Рискованные действия ребенка (например, если двухлетний малыш заберется на стул, чтобы помочь маме с папой) должны быть запрещены. И, напротив: нужно всячески поощрять стремление к полезной самостоятельности (например, если девятилетний мальчик старается помочь отцу в устранении протечки крана). Позволяя детям осуществлять их желания, родители расширяют сферу их компетентности, укрепляют эмоциональные связи с близкими, помогают им научиться выполнять новые для них задачи.

Особенно важно, поощряя самостоятельность ребенка, позволять ему принимать соответствующие его возрасту решения. Вначале родители делают за ребенка практически все: принимают решения, кормят, когда ребенок голоден, укладывают спать, когда он устал. Но постепенно ребенок отказывается от такой опеки, предпочитает определенную еду, а позже — и определенную одежду. Родители маленьких детей склонны помогать и в тех случаях, когда ребенок не желает их помощи или воспринимает помощь как нежелательное вмешательство. Неудовольствие, досада ребенка от такого вмешательства озадачивают родителей, считающих обязанностью оказывать помощь независимо от того, нуждается в ней ребенок или нет.

Подобные ситуации нередки. Следует помнить, что конфликт, противоречивые устремления ребенка и родителей могут пробудить в нем враждебность.

Конечно, чрезвычайно желательно и полезно, чтобы родители находили соответствующие возрасту ребенка пути поддержки его бурного любопытства и интереса к окружающему миру. Даже когда исследовательская активность ребенка становится небезопасной, малышу (впрочем, и подростку тоже) не стоит устанавливать строгие рамки запретов. Нечто необоримое заставляет ребенка узнавать новое, исследовать незнакомые предметы. Поэтому с раннего детства необходим поиск путей для безопасного, разумного и доступного контроля за его исследовательскими опытами. Ведь полезные навыки обучения закладываются в малыше в ранние периоды его жизни и затем развиваются в школьные годы и далее.

В следующей главе обратимся к причинам конфликтов и трудностей в отношениях между ребенком и родителями, которые ведут к возникновению чувства враждебности: определению пределов разрешенного.

Предыдущая глава

ГЛАВА 5

Установление ограничений

Годовалый Луи подбирается к вилке кондиционера, воткнутой в электрическую розетку. Мы наблюдали разные типы реакций родителей. Мать Луи запрещает ему прикасаться к розетке и вилке. И когда мальчик снова повторяет свою попытку, она берет его на руки, мягко, но твердо объясняя, что она не разрешает ему дотрагиваться до вилки, поскольку это опасно. Ребенок сердится и начинает плакать. Мать успокаивает его, повторяя свой запрет и находя понятные ребенку слова о том, что она понимает, как трудно не делать того, что хочется.

Другая мать, увидев подобное поведение ребенка, кричит ему через всю комнату, чтобы он отошел подальше от розетки, иначе она ему задаст. Поскольку он не реагирует на угрозу на расстоянии, мать подходит к нему, сердито отдергивает его руку и в повышенном тоне говорит, что, вероятно, он собирается убить себя. Напуганный, он тянется к ней на руки. Но она игнорирует это и возвращается к своим прежним занятиям.

Родителям нужно понимать, что, запрещая что-либо ребенку, они тем самым ограничивают его стремление к самостоятельности. Так любимые родители, устанавливая предел разрешенного, возбуждают в своем ребенке чувство враждебности. Это чувство амбивалентно: с одной стороны, оно конфликтно и создает проблемы в развитии самостоятельности; с другой стороны, сам конфликт может быть обращен во благо: ребенок учится конструктивно обращаться с собственной враждебностью, когда можно говорить о развитии у него совести.

Нужно также понимать разницу между установлением пределов разрешенного и наказанием. Запрет на что-то является помощью ребенку, когда тот еще не знает, чем угрожает ему его активное стремление к познанию окружающего мира. Наказание же есть лишение некой привилегии или причинение боли также в целях защиты ребенка от опасности. Но не только. Наказание — более жесткий способ напомнить ребенку об установленных границах разрешенного. Но наказывать надо, когда это абсолютно необходимо и когда ребенок предупрежден об этом. Ограничения должны соответствовать возрасту ребенка, его чувствам и конкретной ситуации. Запрет должен быть ясным и понятным, сопровождается объяснением причин и при этом быть достаточно твердым. Когда это необходимо, ограничения должны навязываться и поддерживаться. Однако диктат ограничений не должен быть постоянным. Если, переоценив, родители сочли их необязательными, их следует отменить. Наказывая ребенка, надо относиться к нему с уважением, объясняя ему, зачем нужно соблюдать правила поведения и не нарушать пределов дозволенного.

Объяснение

Установление ограничений, безусловно, есть посягательство на стремление ребенка к независимости. Стремление к независимости — мощная побуждающая к активности внутренняя сила. Любые барьеры на пути этой силы воспринимаются с враждебностью. И прежде всего чувство неудовольствия, направляемое фрустрацией, вымещается на тех людях, которые устанавливают это ограничение, то есть на эмоционально значимых, на тех, кого ребенок любит. Установление ограничений, таким образом, вызывает чрезмерное неудовольствие и пробуждает враждебность ребенка по отношению к родителям. И все же установление ограничений необходимо, благодаря им у ребенка складываются социально-приемлемые привычки, он начинает ориентироваться в окружающем мире. Необязательно, как мы считаем, заставлять маленьких детей говорить "спасибо" и "пожалуйста". Это придет само собой, если родители достаточно вежливы со своими детьми, между собой, с друзьями, соседями, в магазине и т.д. Ограничения со стороны родителей помогают ребенку усвоить поведение, приемлемое для семьи, в которой он живет.

Конечно, не очень приятно, когда действия, направленные на интересы ребенка, вызывают чувство враждебности вместо благодарности. Плата враждебностью за то, что мы делаем из желания помочь, не может не быть болезненной для нас. "И это благодарность за все, что я делаю для него!" Представьте себе состояние тринадцатилетней девочки, которой назначил свидание восемнадцатилетний юноша, не подозревающий, что ей только тринадцать! Мать запрещает ей уходить, ограничивает ее волю. Девочка в бешенстве убегает к себе в комнату, кричит, что она ненавидит мать, что мать ей не доверяет, и так далее в том же духе. Таких ситуаций избегать трудно. Но забота о благополучии девочки все равно требует соблюдения запрета.

В подобных ситуациях нередко и у родителей возникает ответная реакция гнева. В следующий раз, возможно, родители предпочтут снять ограничения или расширить пределы запретов, не желая сталкиваться с чувством враждебности ребенка, а также не рискуя испытать чувства вины и неуверенности в себе. Никому не хочется признавать себя плохими родителями.

К обычным побочным эффектам этого процесса относятся ожесточение, установление ограничений в карательных целях, склонность наказывать ребенка, есть в этом необходимость или нет. Нежелательным последствием описанной выше ситуации и подобных ей является непостоянство выполнения ранее установленных ограничений. Проще говоря, когда родители чувствуют себя неуверенно, они то ужесточают свои требования к ребенку, то предоставляют ему действовать самостоятельно, не считаясь с установленными ранее правилами.

Для ребенка это означает нарушение его представлений о том, что разрешено и за что он не понесет наказание, а что по справедливости должно быть наказуемо. Так в обстановке враждебности растет напряжение в отношениях между родителями и детьми, что может привести к проблемам в развитии независимости и потере чувства собственного достоинства личности.

Установление ограничений примешивает чувство враждебности к испытываемой ребенком по отношению к родителю любви. Амбивалентность любви — ненависти, то есть внутренний конфликт, возникающий в результате сосуществования (или столкновения) противоположных чувств по отношению к эмоционально значимому человеку, вообще характерна для человеческих взаимоотношений. Чувства враждебности, а иногда и ненависти к тому, кого любишь, могут возникнуть как у ребенка к родителям, так и у родителей к ребенку.

Естественность амбивалентных отношений хотя и чревата потенциальными конфликтами, но в то же время имеет и позитивную сторону, которая состоит в том, что конфликт приводит в действие механизмы уживчивости, приспособления к реакциям как ребенка, так и родителей. Ребенок учится справляться с чувством враждебности; воспринимать моральные установки и требования родителей; у него формируются качества разумной уступчивости перед авторитетными руководителями, а также стремление к самоутверждению.

Таким образом, установление ограничений становится существенным фактором во взаимоотношениях ребенка и родителей. Последствия для обеих сторон имеют жизненно важное значение. Поговорим о том, как следует это делать.

Последовательность действий

Под установлением пределов разрешенного подразумевается требование соблюдать дисциплину и наказание за ее нарушение — совокупность определенных правил, принятых в семье и в той социальной группе, к которой она принадлежит. О требовании соблюдать дисциплину речь идет обычно, когда поведение ребенка входит в противоречие с нормами и представлениями родителей о том, каким оно должно быть. Следовательно, родители руководствуются критерием приемлемости, устанавливая правила поведения для ребенка.

И установление ограничений, и наказание — это стратегия воспитания, находящаяся на службе у дисциплины. *Устанавливаемые пределы разрешенного* зависят от степени активности ребенка, а также от критериев социальной приемлемости, которыми руководствуются родители. Здесь родители стоят на страже безопасности ребенка, когда адаптивная функция у него еще недостаточно развита и ребенок еще не способен понимать возможные последствия своих действий.

Наказание — стратегия воспитания, предполагающая принуждение к соблюдению правил поведения. Как известно, наказание нередко оправдывается интересами ребенка, однако чаще к нему прибегают в случаях категорического недовольства поведением ребенка, когда родители не могут преодолеть возникшее чувство враждебности по отношению к ребенку. Даже лучшие из родителей иногда срываются и совершают под воздействием этого чувства поступки, о которых им потом приходится сожалеть. Испытывая в процессе роста существенные психологические трудности, дети оказываются в ситуации выбора между своими желаниями (нередко опасными для них самих), исследовательскими инстинктами и требованиями дисциплины, налагаемой жизнью в обществе. Выбор далеко не всегда бывает в пользу дисциплины. Это провоцирует даже лучших из родителей на установление ограничений, а временами и на наказание, чтобы дисциплинировать поведение ребенка. Таким образом, установление пределов разрешенного, как и наказание, совершается в интересах ребенка, хотя и причиняет ему боль, но в то же время служит выражением неодобрения его поступков, расплатой за неподчинение.

По нашим наблюдениям, родители часто не различают разницу между установлением пределов разрешенного и наказанием, и это затрудняет их конструктивные действия. Боясь, что ими овладеет чувство гнева, родители могут отказаться от любых ограничений, предоставив ребенку полную самостоятельность. Но если родители ясно осознают, что установление ограничений есть действие в интересах ребенка, поскольку тот не справляется со своими желаниями, то им нечего бояться. Скорее такой страх возникнет перед наказанием под воздействием чувства гнева. Понимание разницы между установлением ограничений, наказанием и страхом утраты контроля над собственным гневом поможет в организации воспитания детей, в планировании родительского поведения.

Вспоминая ощущения из собственного детства, некоторые родители считают установление ограничений посягательством на независимость, автономность личности. Действительно, когда ограничения устанавливаются слишком жестко, грубо и, таким образом, превращаются в наказание, они воспринимаются с непокорной враждебностью. Даже дети из одной семьи по-разному реагируют на ограничения. Свою роль здесь играют врожденные факторы, определяющие и тип реакции, и переживания. Некоторые дети податливы, другие строптивы, с неохотой подчиняются наставлениям. Одни легко принимают запреты и ограничения, другие — настолько тяжело, что родители скорее уступят, чем проявят стойкость. Речь идет, конечно, о детях, поведение которых вписывается в рамки нормального. Большой или трудный ребенок, поведение которого находится на грани нормального, нуждается в специальном подходе [4].

Когда устанавливать ограничения

Нас часто спрашивают, с какого возраста нужно устанавливать ограничения. Ответ, который мы можем предложить: "Тогда, когда в них впервые возникает нужда".

Пятимесячная Джейн отняла игрушку, которую разглядывал ее ровесник Тэмми. И хотя мы не могли сказать, было ли это желание исследовать все, что попадает в сферу интереса Джейн, или она это сделала намеренно, у всех занимавшихся в нашей группе возникло ощущение, что этого не следует позволять. Мать Джейн немедленно взяла у девочки игрушку, возвратила ее Тэмми, при это показав ей, что отнимать игрушки не разрешается.

Не все родители согласны с тем, что есть какой-то смысл в ограничениях для пятимесячного ребенка. Но повторим еще раз: если ребенок делает нечто, чего родители не одобряют, то установить соответствующий возрасту и ситуации ограничения следует. В приведенном примере мать вмешалась в действия ребенка без гнева и раздражения, с сознанием того, что ребенок нарушил правила общения и такие нежелательные поступки не следует разрешать.

Годовалую Джейн, как и большинство детей ее возраста, постоянно привлекало то, чем владеют другие. Как-то раз она потянулась к моей чашке кофе, я не разрешил ей взять, попытавшись объяснить ей, что кофе горячий и вообще не для детей. Она тут же обратилась к матери, показав, что хочет соку.

Общение со сверстниками у Джейн складывалось непросто. Она была очень настойчива, могла толкнуть, отобрать игрушку и при этом легко сердилась. Однажды она попыталась отнять кошелек, принадлежащий Тэмми. Тэмми не отдавал, и Джейн настойчиво тянула его к себе и сердито требовала его у Тэмми, который в конце концов вынужден был отдать ей кошелек и заплакал.

Мать Джейн сначала просила девочку не вести себя таким образом с Тэмми, потом ей пришлось повысить голос. В конце концов, когда Джейн таки отняла у Тэмми кошелек, мать подошла к девочке, отняла у нее кошелек и вернула его Тэмми, сердито укоряя Джейн за ее поведение.

Появляется необходимость в ограничениях — их надо устанавливать, считаясь с возрастом и психобиологическими особенностями ребенка. Наши исследования показывают, что для большинства детей этот момент наступает примерно к шестимесячному возрасту, однако временами нужда в ограничениях возникает и раньше. Выявленный нами психобиологический всплеск агрессивности (см. главу 1), которая сопровождает процесс взросления, соответствует именно этому возрастному периоду и именно с этого момента возникает нужда в ограничениях.

По нашим наблюдениям, родители чувствуют дискомфорт, устанавливая ограничения для маленьких детей, так как повторяя свои требования им приходится не раз. В случае с годовалой Джейн мать вышла из себя и рассердилась потому, что на протяжении четырех или пяти месяцев пыталась повлиять на поведение девочки, но та не реагировала на ее требования. Чтобы настоять на своем, ей пришлось применить силу и заставить свою прелестную дочь подчиниться.

Наблюдая подобные случаи, мы пришли к заключению, что поведение ребенка диктуется врожденными особенностями, а врожденных механизмов контроля такого поведения не существует. Появление механизмов контроля связано с развитием определенного опыта и силой внутренних побуждений. Если опыт мал, а силы велики, то родителям придется приложить немало стараний, чтобы дети усвоили их требования. И поскольку интериоризация (переход извне внутрь) требований и контроль над внутренними побудительными силами — дело времени, то установление ограничений также длительный по времени процесс.

Если быть честными с собой, то следует признать, что и нам самим не очень нравится, когда нам указывают, что следует делать, а чего не следует. Это утверждение справедливо для всякого, кто не привык что-либо делать против своей воли. Мы рождаемся с внутренней установкой делать и иметь то, что мы хотим. Поэтому и требования матери очень часто противоречат желаниям ребенка, здоровому нарциссизму и его стремлению к независимости поведения без контроля с чьей-либо стороны. Именно поэтому процесс установления пределов разрешенного оказывается длительным, требующим усилий и напряжения как от ребенка, так и от родителей.

Еще одно замечание к вопросу о том, когда устанавливать ограничения. Поскольку с ограничениями приходится сталкиваться значительно чаще, чем того бы хотелось и родителям, и ребенку (а повторение с неизбежностью надоедает), то конфликты не должны восприниматься как нечто экстраординарное. Их негативное воздействие нейтрализуется целесообразностью и необходимостью ограничений. Излишняя строгость контроля будет восприниматься ребенком как посягательство на его внутренний мир, на его желания. Дети, без сомнения, способны различать, какие ограничения являются необходимыми, а какие нет. Может быть, это нелегко дается годовалому ребенку, но не составит труда для восьмилетнего. Как и во всех других случаях, о которых мы говорили здесь, родителям нужно руководствоваться благоразумием, *устанавливая ограничения, только когда они необходимы.*

Это правило касается и отмены ранее установленных ограничений.

Мать запретила своему четырехлетнему сыну играть на улице с пришедшей в гости двоюродной сестрой, поскольку он мог испачкать свою одежду. Но, убедившись, что одежда и так не очень чистая, она передумала и разрешила мальчику пойти поиграть на улицу. Мальчик обрадовался до слез!

Многого можно достичь, честно пересмотрев свое прежнее решение и разрешив ребенку то, что было запрещено раньше. Наш опыт показывает, что дети способны по достоинству оценить такую перемену в намерениях родителей. У ребенка возрастает доверие к родителям, он уже не воспринимает ограничения как подавление его воли — весь наш опыт наблюдений разных ситуаций в отношениях родителей и детей свидетельствует об этом.

Как устанавливать ограничения

Как уже сказано, установление ограничений определяется возрастом ребенка и ситуацией. Следует также добавить, что ограничения должны соответствовать психобиологическим особенностям развития ребенка и его состоянию. Совершенно естественно ожидать разные реакции, устанавливая запреты детям, когда им семь месяцев, семь лет или четырнадцать. Разной будет реакция и в случае, когда семимесячный ребенок, засыпая, кусает сосок материнской груди или когда трехлетний ребенок в бодрствующем состоянии, рассердившись на товарища по играм, укусит его.

В соответствии с ситуацией требуется различный подход и к полуторагодовалому ребенку. Одно дело, когда он отбирает игрушку у другого ребенка или пытается выдернуть из розетки шнур кондиционера, и другое, когда выбегает на проезжую часть улицы.

В зависимости от психологического развития ребенка — податлив ли он или, напротив, своеволен, трудно управляем, — родители должны менять тактику установления ограничений. Если ребенок легко поддавался установлению ограничений или его поведение не заставляло родителей слишком часто напоминать ему о запрещениях, то родители могут себе позволить быть менее требовательными, более свободными в выборе способов ограничения и давать ребенку больше возможностей к ним привыкнуть. Однако если ребенок, несмотря на запрет открывать шкаф, где хранятся средства бытовой химии, или влезать на стоящий у плиты стул, или стаскивать в кучу вещи, опустошая шкафы, все-таки делает это, то в таких случаях необходимо применить более строгую систему и последовательность установления ограничений. Здесь мало предупредить ребенка о наказании. Родители должны выражать свое неодобрение его поведением в более убедительной форме, решительно пресекать повторные попытки, а при необходимости и наказывать ребенка.

Поскольку ограничения нужны не для того, чтобы обидеть или без нужды понизить активность ребенка, а для того, чтобы оградить его от опасных последствий, ограничения должны быть ясными и понятными. Поэтому вряд ли принесет удачу обращенный к ребенку вопрос, не пожелает ли он выполнить просьбу мамы. Ребенок поступает так, как желает он сам, а не так, как того хочет мать. Лучше в доступной и уважительной форме попросить ребенка сделать то, что вы хотите.

Следует проводить четкое разграничение между настойчивостью и враждебностью в отношении к ребенку. Если ребенок сопротивляется установленным ограничениям, родительская настойчивость может сопровождаться нетерпением и злобой. Этого не следует допускать. Настаивая на своем решении, мать дает понять ребенку, что не отступит от своих требований. Когда же в голосе матери слышится злоба, ребенок пугается и перестает понимать смысл запретов. Поэтому нельзя путать враждебность с твердостью и ясностью ограничений. Причем твердость должна нарастать с каждым повторением вплоть до того, что вы открыто показываете ребенку, что вы действительно рассержены.

Гнев, возбуждаемый поведением ребенка, может оказаться весьма полезным при соблюдении определенных условий. Если ребенок сопротивляется попыткам установить какое-либо ограничение или повторяет то, что вы запрещаете ему делать, например, выбегает на проезжую часть улицы, гнев усиливает вашу твердость. Здесь нет времени на дипломатию и улыбки. Гнев дает понять ребенку, что он зашел слишком далеко, что его поступки совершенно неприемлемы, за что он должен будет расплатиться. Гнев в разумных дозах не является деструктивным. Деструктивны враждебность, ярость, стремление унижить ребенка, показать ему, кто над ним хозяин.

Устанавливая ограничения, следует объяснять ребенку, почему вы это делаете: "Нельзя отбирать игрушку у Тэмми, так делать нехорошо. Ведь ты расстроился бы, если бы Тэмми забрал твою игрушку". Но бывают исключения. В кризисной ситуации, когда игрушкой у ребенка вдруг оказалась электрическая розетка, вы должны ограничить сначала его действия и только потом пускаться в объяснения. Так же следует поступать и в том случае, если ребенок плохо усваивает ограничения. Причины запретов, как и последствия их нарушения, в любом случае должны быть объяснены ребенку в доступной форме. Не понимая смысла ограничений, ребенок может чересчур болезненно воспринимать требования родителей. Вот почему полезно помнить, что, ограничивая активность ребенка, нельзя подавлять в нем чувство собственного достоинства. В иных случаях болезненные реакции на подобный стиль пробуждают у ребенка враждебность по отношению к родителям.

Чувство вины, возникшее после того, как вы запретили ребенку делать что-то, сигнализирует о несправедливости вашего шага, потому что, если родитель делает то, в чем он на сто процентов уверен, он обычно не чувствует себя виноватым. Если ребенок вас расстроил и вы на него сердиты, постарайтесь не давать себе воли в наказании ребенка, не позволяйте ярости одержать победу над любовью к нему. Каждый из нас иногда приводит в ярость того, кого любит. Однако следует помнить, что выражение враждебности и ярость неизбежно принесут в нормальный процесс установления ограничений чувство вины. А это с той же неизбежностью снизит эффективность воспитательных действий.



Твердое запрещение гораздо быстрее будет усвоено ребенком, чем упреки, злоба или отказ в его просьбе.

Не исключено, что вам придется настаивать на одних запретах и отменять другие. Благоразумие требует делать и то, и другое. Если установленные ранее ограничения уже не являются необходимостью, надо отказаться от них. Вы ничего не потеряете, если снимите запрет при определенных условиях. Но не следует отказываться от установленных ограничений, если они не усвоены.

Трудно ли поддерживать установленные ограничения? Ответ зависит от многих факторов — от характера ребенка, его возраста, ситуации и истории развития. Обычно, запрещая что-либо, мягко объясняют ребенку причину запрета. Если ситуация повторяется, степень твердости должна возрастать, а обращение становиться строгим. Следующее повторение должно содержать предупреждение о наказании, если без этого не удастся урегулировать ситуацию. Наказание — это тоже повторение и реализация предупреждения. Далее родители либо насильно удаляют ребенка из затруднительной ситуации, либо лишают какой-либо привилегии, либо (в зависимости от взглядов родителей на этот вопрос) шлепают по мягкому месту.

Мы далеки от того, чтобы настаивать именно на такой последовательности действий при нарушении установленных запретов. В определенных ситуациях с самого начала необходима решительность родительского вмешательства в поведение ребенка. Наша задача — не выдать не подлежащий обсуждению рецепт, но лишь показать, что нужна последовательность от простого хотя и строгого указания до наказания там, где без него не обойтись.

Наказание даст воспитательный эффект лишь в случае, если запреты не усваиваются, если ребенок сопротивляется повторяющимся попыткам родителей объяснить ему опасность их нарушений, если ребенок не реагирует на предупреждение о наказании. Здесь так же, как с установлением ограничений: если вы предупредили о том, что накажете, — обязательно накажите. Но не забывайте, наказание должно быть частью заботы о ребенке, а не унижительной процедурой, даже если вы очень сердиты.

У родителей нет единства во взглядах на наказание, в особенности на физическое воздействие. Родители, которые ни за что не позволяют себе отшлепать ребенка, которым это очень не по душе, вполне могут не прибегать к такому методу воспитания. Отмена привилегий тоже весьма эффективный способ воздействия.

Но те родители, для которых отшлепать ребенка по мягкому месту не является чем-то недопустимым, могут без вреда пользоваться этим методом воспитания. Правда, нужно предупредить, что не рекомендуется обнажать ягодицы ребенка, чтобы его отшлепать. Это унижает ребенка и, более того, может переживаться даже маленьким ребенком как сексуальный акт или как нападение.

Многие годы наблюдений не убедили нас в том, что существуют причины, по которым следовало бы физически наказывать детей младше одного года. Нежелательно также использовать какие-либо орудия наказания, кроме собственной ладони, поскольку это приносит больше вреда, нежели пользы, и не увеличивает эффективность наказания. Если родители видят,

что наказание не приносит результата, им следует переосмыслить весь процесс установления ограничений, а также характер их взаимоотношений с детьми и постараться исправить обнаруженные ошибки. Это приведет к лучшим результатам, чем повышение уровня наказания в попытке заставить ребенка усвоить родительские требования.

Наказания, унижающие ребенка, легализующие его враждебность, хотя и могут дать одномоментный эффект, но цена его может оказаться слишком высокой, отрицательно повлияв на чувства собственного достоинства и благополучия, на усвоение норм поведения и развитие способности к конструктивному внутреннему контролю. Следует серьезно относиться к заявлениям типа: "Ты плохая девочка". Формированию образа "я" ребенка это нанесет большой вред. Даже послушный ребенок делает временами то, что матери может не понравиться. Стыд — чувство болезненное, оно пробуждает и мобилизует враждебность, приводит к конфликтам.

Отменяя привилегии в качестве наказания, следует избегать формального подхода — ребенок должен лишиться того, что действительно доставляет ему удовольствие. Ребенок может вам сказать, что ему все равно, позвольте вы ему смотреть любимую программу телевидения или нет. Дети очень часто притворяются безразличными, когда сталкиваются с болезненной потерей какого-либо из своих пристрастий. Иногда дети говорят это из протеста, чтобы родители почувствовали свое бессилие. Так что при отмене привилегий следует полагаться скорее на свое знание о ребенке, о его пристрастиях, чем на реакцию на ваши действия.

Попытки установить ограничения требуют неоднократного повторения. Если же принять во внимание необходимость отменять одни и устанавливать другие, то на это уходят годы. Ребенок, плохо усваивающий ограничения или игнорирующий их, нуждается в консультации профессионалов-психологов, которые помогут родителям понять, что происходит с ребенком, с отношениями между ними и с семьей в целом.

Повторяем: дети от природы весьма отличаются по уровню податливости и уступчивости. С некоторыми детьми установление ограничений оказывается делом достаточно трудным. Они бурно реагируют на попытки родителей установить для них ограничения. Они чувствуют себя обиженными, им кажется, что с ними дурно обходятся. Реакция ребенка на попытки ограничить его поведение должна подсказать родителям, что следует, а чего не следует делать в дальнейшем. Предрасположенность к пугливости заставляет детей иной раз отгородиться от своего окружения, чему нередко служит и страх вины перед родителями. Поэтому стратегия и тактика воспитания должна определяться как сознательным анализом, учетом слабостей и чувствительности ребенка, так и эмпатической настройкой на его поведение.

Не следует радоваться излишней уступчивости и податливости ребенка. Ничего хорошего нет в том, что ребенок легко подчиняется внешнему влиянию, немедленно отказываясь при этом от собственных намерений и желаний. За готовность подчиняться, всегда соглашаться с требованиями родителей придется дорого расплачиваться — потерей независимости, отсутствием самостоятельности. С другой стороны, допуская, что ограничения можно отменять в каждом случае сопротивления им, родители рискуют получить в результате неуправляемого ребенка, без навыков самоконтроля и нормальной адаптации к своим порывам, к окружающим, к школе, работе и т.д.

Кроме того, способность к сотрудничеству с родителями сильно изменяется с возрастом. Шести- или девятимесячные дети вообще неспособны сотрудничать с родителями, а у трехлетних такая способность уже есть. Возраст и обстоятельства определяют степень сопротивляемости воспитательным воздействиям родителей. Маленького ребенка легче заставить уступить требованиям родителей, чем восьмилетнего или тем более подростка. В подростковом возрасте, вне всякого сомнения, следует ожидать повышения сопротивляемости воспитательным воздействиям. Излишне или нет противостояние ребенка требованиям родителей должна подсказывать ситуация. Мы считаем, что податливость должна вызывать не меньшую тревогу родителей, чем сопротивление, которое необходимо ребенку для тренировки способности к самореализации. В жизни невозможно обойтись без того, чтобы не научиться противостоять влиянию и при этом поступать независимо, спорить и опровергать мнения и требования других.

Критические моменты при установлении ограничений

Двухлетний Гарри то и дело влезает на стул, с которого его снимает мама. Рассердившись, мама шлепает его и грубо стаскивает со стула. Гарри плачет, тянет руки к матери, просит, чтобы она взяла его. Мама отворачивается от него и говорит: "Я тебе не разрешила залезать на стул, ты не слушался, ты плохой мальчик". Отвергнутый матерью Гарри бежит к отцу, пытаясь найти поддержку у него. Но отец говорит: "Не подходи ко мне, ты плохо себя вел". Отвергнутый всеми, мальчик грустно прячется в подушках дивана.

Не вдаваясь в глубокий анализ приведенного примера, отметим, что мы готовы поддерживать все, что создает хорошее настроение, приносит положительные эмоции, и спешим избавиться от того, что портит наше самочувствие, вызывает плохое настроение. Поэтому и ребенок в благоприятных эмоциональных обстоятельствах не сопротивляется ограничениям и гораздо терпимее относится к требованиям родителей. Совершенно обратное действие оказывают попытки родителей установить ограничения, когда ребенок испытывает к ним чувство враждебности.

Критический момент в напряженных отношениях — игнорирование родителями желания ребенка попросить прощения, успокоиться. Если родителю пришлось выгнать ребенка, если ребенок расстроен, заплакал и просит о помощи, нежелательно и дальше выказывать ему свой гнев. Когда ребенок расстроен, у кого, кроме нас, ему искать утешения? Конечно же, он обратится к тому, кто о нем заботится, к кому он привязан, то есть к любимым родителям.

Отказывая в сочувствии детям в подобных обстоятельствах, матери думают: "Он подлизывается ко мне". Мы считаем, что послушавшемуся, наказанному ребенку необходимо утешение. Очевидно, что мать, которая примет оправдания и успокоит своего ребенка, получит возможность повторить свои требования в благоприятных условиях, поскольку для ребенка они будут исходить не от враждебно настроенной, а от любящей, заботливой матери.

Расстроенного из-за того, что ему не разрешили взять мячик у Бэтти, трехлетнего Томми мать подняла на руки. Она говорила с ним тихо и мягко: "Я знаю, что ты хочешь взять мячик Бэтти, но это ведь ее мячик, и она не хочет, чтобы ты с ним играл. Нельзя у нее его отнимать. Ты же не хочешь, чтобы Бэтти позволили отнять игрушки у тебя". При этом мать нежно обнимала мальчика. Тот, успокаиваясь, согласно кивал на каждую фразу матери. После чего он снова пошел играть с Бэтти.

По контрасту с матерью Томми, родители, отказываящие ребенку в утешении, гневно заявляющие ему, что он плохой, лишь напрасно растрачивают свою энергию, усиливая чувство ненависти в ребенке, не говоря уж о том, что при этом они демонстрируют негативные черты своего характера. В благоприятных эмоциональных условиях ребенок легче усваивает слова родителей, поскольку они сопровождаются ощущением заботы и чувством комфорта. В неблагоприятных

эмоциональных условиях, как в первом из приведенных примеров, ребенок постарается поскорее забыть все, что говорили ему родители, чтобы избавиться вместе с этим и от болезненных чувств.

Конечно же, это весьма упрощенная модель — психологическая жизнь человека гораздо сложнее. Так, и враждебно настроенный ребенок может усвоить требования матери, но вместе с чувством недовольства, с желанием противиться им, избавиться от требований и с полной мерой враждебности, связанной с этими переживаниями. Наш Томми имеет все возможности пережить без издержек чувства обиды и разочарования.

Большое значение в психологическом развитии человека имеют чувства уважения и любви к себе самому и окружающим, к членам своей семьи, прежде всего к матери и отцу. Эти положительные чувства формируют образ нашего "я", влияют на наше восприятие жизненной реальности.

Специалисты в области психического здоровья пользуются в своей практике понятиями "хорошего я" и "плохого я", "хорошей матери" и "плохой матери". Считается, что сформированный образ удерживается в психике и окрашивает нашу эмоциональную жизнь. Чем сильнее чувство любви к самому себе, к родителям, братьям, сестрам, тем меньше двойственность переживаний, когда один и тот же объект вызывает одновременно и любовь, и ненависть. И чем сильнее недовольство собой, враждебность к родителям, тем интенсивнее развивается в нас болезненная амбивалентность чувств, которая становится стабильной чертой характера и причиняет немало трудностей в жизни. Любовь, с одной стороны, и враждебность — с другой, баланс этих чувств очень важны для наших отношений с людьми, самоуважения, нашего характера и сознания.

Известно, что излишняя амбивалентность чувств приводит к формированию личностных патологий, затрудняющих адаптацию к жизненной среде, влияет на взаимоотношения с людьми, способность справляться с требованиями жизни и работы и получать от всего этого удовольствие.

Если помнить об этом, тогда понятно, почему мы называем наши усилия по смягчению гнева и враждебности при установлении ограничений для ребенка критическим моментом. Именно в тот момент, когда ребенок получил заслуженное порицание и обрабатывается за утешением, можно существенно повлиять на уровень амбивалентности. Конечно, не только в этих случаях, но особенно в конфликтных ситуациях, когда ребенок нуждается в вашем сочувствии и просит вас успокоить его.

[Предыдущая глава](#)

[Оглавление](#)

ГЛАВА 6

Как научить ребенка выражать свою враждебность

Маленькая Джейн обиделась на мать, когда та сердито выкрикнула ей: "Не смей меня бить! Я не разрешаю тебе делать это". Джейн ухмыльнулась, но покорилась.

Когда мать сказала шестнадцатилетнему Майку, что ему не следует звонить, когда семья садится обедать, он взорвался:

"Черт подери, но вы же еще не сидите за столом!"

Мать обиделась:

"Не смей со мной так говорить! Я понимаю, что ты возмущен, но ты мог бы найти лучший способ вести себя и не сквернословить".

Раз уж возникновение и мобилизация враждебности неизбежны, детям надо помогать найти нормальные и приемлемые способы ее выражения. Возникновение враждебности — феномен накопительный. Не находя выхода вовне, она накапливается, стабилизируется и становится чертой характера, эмоционально окрашивая все стороны жизни человека. Задача родителей — помочь своим детям научиться нейтрализовать чувство враждебности до того, как оно станет чрезмерным и стабилизируется.

Родители должны понять: конечно, очень неприятно, когда ребенок недоволен и даже враждебен по отношению к вам, однако здесь же появляется возможность помощи ребенку в выражении подобных чувств. Мы готовы рассказать о способах преодоления переживаний бессмысленной вины, боязни своего гнева, о приемлемых формах выражения враждебности как стремлении к самореализации и здоровой конкуренции, к достижению поставленных целей.

Когда ребенок недоволен, сердит, дайте ему понять, что он сердит, потому что, испытывая болезненные чувства враждебности и ненависти, он не в состоянии их высказать. Помогите ему, позвольте ему выразить доступными ему средствами все, что он чувствует, исключая, конечно, обидные и непереносимые. Физическое выражение враждебных чувств допустимо лишь в ответ, когда кто-то задирается или нападает. Дайте ребенку понять, что, хотя он может говорить вам все, что чувствует и думает на самом деле, вы не позволите ему ударить вас. Объясните ему и причины этого запрета: "Я люблю тебя и не хочу, чтобы ты делал себе или мне больно". Либо: "Когда ты дерешься или говоришь глупости, потом тебе бывает стыдно, ты чувствуешь, что поступил плохо, чувствуешь, что ты виноват".

Объяснение

Многие считают, что злиться и испытывать враждебность по отношению к членам своей семьи — плохо. Родители готовы приписывать гнев и враждебность неким "тенденциям зла" в ребенке. Но в нашей клинической работе и в наблюдениях за детьми, мы не находим никаких свидетельств тому, что дети рождаются с некими тенденциями зла. Мы утверждаем, что враждебность есть лишь реакция на травматический жизненный опыт. Враждебные чувства — результат переживания чрезмерного неудовольствия, о чем мы не устаем повторять. Укоренение этого переживания начинается с раннего возраста и потом в отношениях с людьми проявляется в различных формах враждебности. До того как ребенок усваивает возможности сублимировать чувства враждебности, конструктивно справляться с ними, он неизбежно будет выражать свою

враждебность, которая принесет вред ему самому и окружающим. Цивилизованная форма, придаваемая примитивным вредоносным тенденциям детского поведения, целиком зависит от родителей. Родительские усилия должны быть направлены на помощь ребенку, должны способствовать выработке приемлемых форм выражения чувства враждебности.

Если родители понимают детскую враждебность как результат пережитого чрезмерного неудовольствия, в их ответных реакциях проявится не враждебность, а симпатия к ребенку, они примут более конструктивное решение, чтобы погасить враждебные чувства.

Помощь нужна не только в том случае, когда ребенок чувствует дискомфорт, испытывает состояние чрезмерного неудовольствия, но и в поисках путей, способов выражения чувства враждебности. Эти способы состоят не в запрете выражать враждебность и ненависть, а в конструктивном облегчении совладания с негативными чувствами. Обычно, когда двухлетний ребенок говорит своей маме: "Я тебя ненавижу", матери склонны реагировать фразой типа: "Я знаю, что это неправда". Вне всякого сомнения, это именно правда.

Сразу несколько проблем возникает из подобной реакции на детский гнев. И первая, кроме прочих: ребенок чувствует недоверие к своему подлинному ощущению. Конечно, он может согласиться с мамой, но при этом будет чувствовать себя маленьким монстром, который очень хорошо знает, что в этот момент он действительно ненавидит ее. Поставив под сомнение оценку чувств ребенка, мать учит его отрицать то, что он реально испытывает. В растерянности ребенок приходит к выводу, что подлинное чувство лучше скрывать, что оно неприемлемо, и таким образом усваивает чрезвычайно нежелательные способы совладания с ним.

Напомним и о других нежелательных последствиях запрета выражать реальные чувства, какими бы они ни были. Родители при этом упускают возможность использовать момент, чтобы помочь ребенку избавиться от неприятных чувств по отношению к ним. Дети же сами осознают, что испытывают чувства гнева и ненависти по отношению к любимым родителям, хотя родители и говорят им обратное. Ребенок первым становится судьей самому себе и считает себя плохим, в нем пробуждается глубокая реакция недовольства собой, которая ведет к самообвинениям и чувству ненависти к себе, известному как вина. Ребенок нуждается в разрядке чувства вины, поскольку в ином случае это заставит его переживать муки совести. Таким образом, если родители снисходительны к признанию ребенка, они лишают его возможности совладать с возникшим чувством ненависти в конструктивном духе.

Мы никого не хотим пугать, но родителям полезно узнать, что недостаточно отреагированное чувство враждебности к тем, кого любишь, способствует развитию всех видов эмоциональных нарушений и страданий. И если их не замечать, не переводить в конструктивную реакцию, то такие чувства не разряжаются сами собой, а накапливаются и стабилизируются.

Психотерапевты доказали, что лучший способ нейтрализовать чувства враждебности — словесная проработка их выражения в контексте значимых и уважительных взаимоотношений детей с родителями. Кроме матери и отца, объектом проработки враждебных чувств могут быть братья и сестры, хотя они порой тоже становятся их жертвой. Наша цель — помочь родителям и их детям установить эмоциональный диалог друг с другом, в котором гнев, враждебность и ненависть станут предметом анализа, что позволит лучше понять конфликтную ситуацию, вызвавшую чувство враждебности.

Последовательность действий

Действия родителей, на себе испытывающих враждебность ребенка, можно изобразить в следующей последовательности. Мать должна дать возможность ребенку выразить свои чувства, заботясь при этом о его психологическом развитии в значительно большей степени, чем просто заявив ребенку, что он плохой. Позитивные чувства испытывает ребенок и в том случае, если родители дают ему понять, что знают причину его тревоги и боли и не считают их следствием какого-то внутреннего зла, порочности характера ребенка. Подобная открытость родительской реакции очень облегчает взаимоотношения в семье и вообще человеческие отношения.



Поставьте себя на место ребенка. Что вы чувствуете? Как можно помочь ребенку выразить неудовольствие приемлемым путем?

Следующий шаг — забота о безопасности выражения чувства враждебности. Согласитесь, возможность для диалога будет разной, если вы скажете своему ребенку, что он надоел вам своим криком, или если вы скажете, что знаете, что его что-то беспокоит и что вы хотели бы знать, что именно.

Помощь ребенку в выборе и усвоении приемлемых путей выражения негативных чувств можно продемонстрировать на примере его отношений в первую очередь с матерью. Мы уже неоднократно говорили, что самое лучшее воспитание все равно не исключает переживания чрезмерного неудовольствия. Возникновение и мобилизация враждебности в семейной жизни неизбежны. Здесь стоит вернуться к примерам неприятного и порой трудного дела установления ограничений в поведении любимого ребенка.

Повторим: заботливый родитель, ради безопасности ребенка устанавливающий запреты и ограничения, является как бы инициатором неприятных переживаний и, таким образом, подстрекателем враждебности ребенка. Мы привлекаем ваше внимание к важному и трудному для восприятия фактору потому, что первым человеком, к которому маленький ребенок

испытывает чувство ненависти, является его мать, то есть человек любимый и любящий, заботливо ухаживающий за ним. Именно на руках у этого человека ребенок впервые переживает чрезмерное неудовольствие.

Обычно мать, способная наилучшим образом удовлетворить потребности своего ребенка, становится первым объектом враждебности из-за неосуществления какого-либо значимого желания или незнания причины его боли и беспокойства. В этом факте, кроме огорчения и досады, для родителей открываются огромные возможности. Кто лучше них сможет научить ребенка справляться с ненавистью, кто, кроме них, согласится добровольно "подставиться" под его ненависть?

Годовалая Мэри пытается снова и снова дотянуться до чашек, пепельниц, отнять игрушки у других детей, несмотря на запрещения матери. Она убегает от матери в зал, куда мать боится отпустить ее одну. Мэри сердится и капризничает, когда мать догоняет ее и берет на руки. Девочка краснеет, напрягается, дрожит и льет слезы. Однако не смеет ударить мать, хотя нетрудно заметить, что именно она вызвала гнев Мэри. Девочка несколько раз легонько ударяет себя по носу, затем бьет рукой по кушетке, по игрушечной машине.

Через месяц ее реакции на запрещение матери достигли нового уровня. Первые несколько раз, когда мать уносит ее из "опасного" зала, Мэри улыбается и пассивно позволяет возвращать ее к остальным детям. Но постепенно ее реакция обостряется, она начинает сердиться и сопротивляться. Она плачет, замахивается на мать и дважды ударяет ее. Правда, при этом не забывает пару раз ударить и себя.

Что нужно делать в подобных случаях? Прежде всего, раз уж мать не разрешила девочке убежать, надо продолжать контролировать поведение ребенка. Мэри не смела в гневе ударить мать, поскольку чувствовала, что мы за ней наблюдаем. Мать в свою очередь не пыталась подавить гнев дочери, хотя ей было очень трудно и неприятно пережить подобное отношение девочки. Когда ребенок плачет, выражая свое неудовольствие матерью (порой еще до того, как он начинает говорить), когда он явно гневается, он находится в процессе поиска способов справиться со своими неприятными чувствами. Поэтому лучше всего не запрещать детям плакать, бессловесно проклинать вас или протестовать.

Необходимо добавить к этому, что мы должны различать слова, которыми дети выражают чувства враждебности и ненависти. Слова могут причинять боль, но не должны оскорблять, наносить обиду. Мы не можем допустить, чтобы они выходили за границы того, что один человек может говорить о другом человеке, особенно о человеке, которого он любит.

Мы проводим это различие, поскольку причиненную словами боль легче переносить, если к ней не примешано желание обидеть и оскорбить. Кроме того, замечено, что слова, которые одни родители считают "непереносимыми", другие считают вполне допустимыми. Поэтому к понятию "обида" мы должны добавить еще одну ступень: "непереносимая".

Конечно, дело не только в словах, их смысле. Мы чувствительны и к тону, которым слова произносятся. Именно в тоне проявляется эмоциональная окраска выражаемого чувства. Поэтому не должны допускаться не только оскорбительные слова, но и оскорбительные интонации. Например, когда маленький ребенок в негодовании заявляет матери: "Ненавижу тебя!", то это, безусловно, причиняет ей боль, однако, каковы бы ни были здесь интонации, это заявление никак нельзя считать для нее оскорбительным. И запрещать подобное выражение чувств не имеет смысла. Четкую грань между тем, что допустимо в выражении враждебности и ненависти, а что недопустимо, каждый из нас должен провести самостоятельно. Причем диапазон разрешенного словесного выражения чувства может быть довольно широк. Например, автор этой книги видит разницу между неприятным, но допустимым словом "ничтожество", которым назвал его собственный сын, и словами "подонок" или "сукин сын". Быть в глазах собственного ребенка ничтожеством — обидно, но быть названным ублюдком или сукиным сыном неприятно, непереносимо обидно. Ведь даже в драке есть правила: лежачего не бьют, в боксе ниже пояса нельзя бить ни при каких обстоятельствах.

По сути, мы коснулись такой серьезной проблемы, как отношения между людьми — любимыми, близкими или нелюбимыми, все равно. Споря, выясняя отношения, никогда не надо забывать о соблюдении определенных правил. И как в боксе, правило ниже пояса не бить нужно применять, проводя черту между словами неприятными — с одной стороны, и неприятными, обидными и непереносимыми — с другой.

Обычно дети выражают свой гнев, когда чувствуют, что родители что-то требуют от них, с чем они не желают мириться, то есть детский гнев — оценка поступков и требований родителей со стороны ребенка. Он же — показатель того, что ребенок не справляется с неприятными ощущениями, и родители получают возможность корректировать выражение гнева, в том числе и словесного.

Мэри замахнулась на мать, а потом и ударила ее по руке. Выражение чувства враждебности путем физических действий, естественно, нежелательно, но бывают моменты, когда реакция ребенка не может быть иной. Например, если ребенка бьют или нападают на него. Каждый родитель знает, что драчуны не перестанут быть драчунами, пока жертва не даст им сдачи. В разных вариантах эта реакция типична. Безусловно, "взять назад" физическое действие труднее, чем слова обиды. Физическое выражение гнева — не только неприятный выход из положения, но и угроза перерастания ситуации в новое качество. Совершив подобный физический акт, ударив мать, ребенок попадает как бы в двойную ловушку: он понимает, что поступил неподобающим образом и потому "плохой", но и не умеет и не знает еще других способов выразить бушевавшие его чувства.

Отметим, что дети чувствуют себя в значительной степени более виноватыми, когда они бьют родителей, чем когда они им открыто заявляют, что ненавидят их. Таким образом, лучше ориентировать ребенка на словесное выражение чувств. Позволяйте своему ребенку свободно выражать словами то, что он чувствует или думает, но не позволяйте бить себя.

Если ребенок упорствует в своем желании драться, не бойтесь шлепнуть его или принять более строгие меры при установлении ограничений. Разумеется, никакое рукоприкладство в желании тут же отплатить той же монетой недопустимо. Вполне довольно ограничиться либо лишением привилегий, что лучше всего, либо шлепком по мягкому месту. Кстати, шлепок по мягкому месту, особенно для маленьких детей, может оказаться прекрасным педагогическим средством, снижающим уровень страха, неприятных ощущений и враждебных чувств со стороны ребенка.

Мы говорили о своем наблюдении в ситуации с Мэри. Она ударила не только мать, но и себя. Это тоже нередкий случай, когда даже очень маленькие дети, еще не разбираясь, кто источник их дискомфорта — они сами или человек, на которого они сердятся, — бьют себя.

Однако дети в возрасте одного года способны совладать с чувством враждебности и не направлять его против матери или отца. Враждебное чувство против людей, к которым они испытывают привязанность, вызывает внутренний конфликт. Поэтому довольно часто маленькие дети выбирают в качестве альтернативы наказания самих себя. Повторение таких реакций свидетельствует о склонности детей именно к подобной альтернативе, а для родителей это сигнал, что агрессивность по отношению к самому себе есть избранный ребенком путь выражения враждебных чувств. Так что у родителей появляется повод вмешаться и объяснить ребенку, что они его поведения не одобряют.

У трехлетней Филлис мы заметили синяки, царапины на лице и других частях тела. Понаблюдав за ней, мы обнаружили, что так девочка реагирует на запрещение матери дразнить или бить младшую сестренку Филлис. Не зная, как отнестись к требованию матери, ребенок обращал свою агрессивность на себя. Внимание матери к поведению девочки, помощь в преодолении желания физически выражать чувство враждебности оказали положительное воздействие на Филлис. Через несколько недель она перестала бить и царапать себя и научилась выражать свои чувства словами.

Аутоагрессия формирует в характере человека черты неудачника, постоянно наказывающего себя, недовольного собой. Это достаточно распространенное явление. Поэтому детям и не следует разрешать бить, царапать и кусать себя, точно так же как и нападать на других. У детей двух—трех лет подобные тенденции могут проявляться в виде скрытой аутоагрессии, то есть как бы без явного намерения падать, царапаться или ранить себя.

Запрещение бить мать можно высказать словами, объяснив причину запрета (например, в такой форме: "Я люблю тебя и не хочу, чтобы ты бил меня или себя"). Если ребенок продолжает упорствовать, повторите ему свой запрет с большей твердостью, а если вы находите, что нужно наказать ребенка, то это следует сделать. Например, лишить какой-либо из привилегий. Если же и это не помогает, то следует, вероятно, обратиться за профессиональной помощью. Позволим себе еще раз напомнить, что физическое насилие, направленное как против окружающих, так и против себя лично, есть, безусловно, неудовлетворительный способ выражать перегруженность враждебными чувствами, поскольку это ведет к возникновению существенных проблем в человеческих взаимоотношениях и в жизненных достижениях.

Есть еще один фактор, который должен заставить родителей научить ребенка конструктивным путем разряжать свою перегруженность агрессивными чувствами. Если не научить ребенка приемлемым способом разрядки враждебности, он будет чувствовать себя беззащитным перед собственной агрессивностью, перед желанием разрушать. Ребенок начинает бояться собственной ненависти. Этот страх может нанести существенный вред процессу развития ребенка.

Например, если человек боится каких-то своих чувств, эти чувства вытесняются (в силу работы особого защитного механизма. — *Перев.*) или человек перестает их контролировать. В силу этого чувства ненависти, ярости не разряжаются, а остаются в пределах психики. Подавление не находящих выхода вовне чувств чревато их накоплением, стабилизацией, как бы замораживанием эмоциональной жизни. Падает способность выражать, проявлять вовне не только чувства ненависти, но и чувства любви, привязанности, сексуальной благодарности. Эмоциональная бедность, сухость влияют на способность к обучению, ведут к возникновению проблем в школе и на рабочем месте.

Вот пример того, что мы наблюдали много раз.

Шестилетний мальчик удивлял нас своей необщительностью со взрослыми, даже со своим отцом он старался не разговаривать. Только с матерью он разговаривал без смущения, вел себя свободно, как со своими ровесниками. У него бывали припадки дикой ярости, которые очень расстраивали его родителей и причиной которых были его отношения с младшим братом. Поскольку у него еще не развилась способность регулировать подобные эмоциональные состояния, а возможность самоконтроля подавлялась внутренней, рвущейся на свободу силой, ему приходилось сдерживать проявления подобных чувств к брату. Необщительность, таким образом, возникла из-за целой системы запретов, ограничивающих разговоры со взрослыми, из которых исключение мальчик сделал только для матери.

Профилактика пугающих детей чувств гнева, враждебности и ненависти заключается в смягчении конфликта амбивалентности, как это называют специалисты в области психического здоровья. Амбивалентность, то есть любовь — ненависть к окружающим, должна осознанно регулироваться и корректироваться умелой помощью родителей.

Еще один момент требует пояснения. Мы не раз наблюдали, как ребенок спотыкается о стул потому, что не смотрит, куда идет. Реакция матери (например, такая: "Какой плохой стул") чревата неприятными последствиями. Ребенок не ощущает ответственности за свои действия. А ведь инцидент произошел только потому, что ребенок был невнимателен. "Смотри, куда ты идешь, и будь осторожен", — это лучший комментарий в этой ситуации. Безобидная на первый взгляд ситуация таит нечто очень важное: перекладывая ответственность с ребенка на кого-то, ни в чем неповинного, мы запускаем в действие один из весьма сомнительных механизмов защиты от нашей враждебности и ненависти. Мы называем этот механизм *перемещением*. Его действие состоит в том, что ребенок, не справляясь с внутренним конфликтом, развившимся из чувства враждебности к любимому человеку, переносит это чувство на кого-нибудь другого. Ребенок может пользоваться механизмом перемещения уже на первом году жизни. Мы приводили пример с маленькой Джейн, которая собиралась ударить мать, но, встретив ее строгий осуждающий взгляд, бросила деревянный кубик в постороннюю женщину.

Мы не сомневались, что целью Джейн была ее любимая мама, но запрет, который она увидела в глазах матери, а также внутренний запрет заставили ее изменить направление броска. Из подобных примеров мы заключили, что перемещение есть самозащитный механизм, который характерен для людей в тех случаях, когда им надо разрядить чувство враждебности. Оно обычно направляется на тех, кто для нас менее значим; внутренний конфликт при этом редуцируется, освобождая от необходимости реально оценивать ситуацию.

По нашему убеждению, именно в механизме перемещения коренятся такие формы поведения детей, как задиристость, поиск козла отпущения и даже предрассудки. В результате человек, которому враждебное чувство совсем не предназначалось, оказывается его мишенью через механизм перемещения.

Вот почему "плохой стул", став жертвой обвинения, поощряет в ребенке тенденцию избегать реалистической оценки своего поведения и искать ложную. Мистическое объяснение, отвлекающее на себя враждебность ребенка, — плохой советчик в воспитании. Обвинение в адрес стульев противоречит фактам, пробуждает пугающие ребенка предрассудки, мешает детям приобрести здоровую адаптивную осторожность и нормальную заботу о себе.

Устанавливая ограничения, родители учат ребенка контролировать свои гнев и враждебность и разрешать эти чувства цивилизованными способами. Но, конечно, для этого требуются время и повторяющиеся усилия со стороны родителей. И дети школьного возраста, и подростки нуждаются в регуляторах разрешения враждебных чувств, которые могут включаться дозированно, в отдельных случаях, если взаимоотношения между членами семьи налажены и развиваются в благоприятном контексте. Эмоциональное напряжение, бесконтрольные выходы на поверхность враждебных чувств, направленных на окружающих, — свидетельства внутреннего конфликта, накопления в психике негативных последствий неразрешенных реакций. Словесная проработка подобных состояний разряжает негативные реакции, помогает поставить под контроль выражение чувства враждебности.

Вернемся к моменту, когда двухлетний ребенок, испытывая состояние дискомфорта, говорит своей матери: "Я тебя ненавижу!" "Боже мой, — отвечает мать, — как жаль, что ты так сердит на меня. Хорошо, что такое случается редко. Знаешь, временами я тоже на тебя ужасно злюсь. Но в такие моменты я всегда вспоминаю о том, что на самом деле ты меня любишь". Скажете, слишком длинная речь для двухлетнего ребенка? Убеждены, что это не так.

Позитивный открытый диалог со своим ребенком — диалог, который может продолжаться даже в те моменты, когда на сцену выходят чувства гнева и враждебности, — не только становится средством проработки болезненных переживаний

враждебности и ненависти, но также и фактором здорового развития ребенка, включая формирование хороших отношений с людьми и нормального самочувствия. К этому можно добавить, что, если родители хотят поддерживать открытые отношения с их выросшими Детьми, что случается далеко не в каждой семье, они должны разговаривать с ребенком, слушать и побуждать его говорить о своих чувствах и переживаниях с самого раннего детства.

[Предыдущая глава](#)

[Оглавление](#)

[Следующая глава](#)