

Как перестать сражаться со своим ребенком и обрести его близость и любовь

Автор:

[Сьюзен Стиффелман](#)

Как перестать сражаться со своим ребенком и обрести его близость и любовь

Сьюзен Стиффелман

Психология. Воспитание с любовью и пониманием

«Пожалуйста, не дайте свету внутри ваших детей угаснуть!» – пишет автор этой книги Сьюзен Стиффелман, которую называют «доктором Споком нового поколения». Но как часто мы сражаемся с детьми из-за каждого пустяка, молча наблюдая, как этот свет медленно затухает. А между тем наши дети нуждаются в нас как в капитанах корабля их жизни. И речь идет вовсе не о контроле, а о том, насколько важно просто стоять у руля. В этом – главная мысль книги! Прочитав ее, вы узнаете: как определить, кто в доме главный – вы или ребенок; как помочь ребенку вставать утром в школу или детсад без драм и слез; как важно формировать привязанность между родителями и детьми; как научить детей справляться с негативными эмоциями; как научиться принимать собственного ребенка таким, какой он есть, и гордиться им.

Сьюзен Стиффелман

Как перестать сражаться со своим ребенком и обрести его близость и любовь

Susan Stiffelman

PARENTING WITHOUT POWER STRUGGLES

Copyright © Susan Stiffelman, 2010.

Originally published by Atria Books, a Division of Simon & Schuster Inc.

Перевод на русский язык В. Баттиста

Отзывы о книге

«Сьюзен Стиффелман – это сердце и душа житейской мудрости. Она делает процесс воспитания намного легче и приятнее благодаря поддержке и рекомендациям, помогающим родителям сохранить контакт со своими детьми».

Джон Грей, автор книги «Мужчины с Марса, женщины с Венеры»

«Сьюзен Стиффелман представила нам прекрасное практическое руководство, которое помогает не просто воспитывать детей, но и заботиться об их сердцах и духовном наполнении. Я уверена, что ее книга поможет стать – как родителям, так и их детям – намного счастливей в жизни».

Марси Шимофф, автор книги «Книга № 1. Про счастье»

«Книга может принести огромные изменения в вашу семейную жизнь. Вы найдете в этой книге огромное количество практических рекомендаций, дающих незамедлительные результаты. Я настоятельно рекомендую эту книгу к прочтению».

Доктор Дэниэл Амен, психиатр, автор книг «Измените свой мозг – изменится и жизнь», «Великолепный мозг в любом возрасте»

«Эта книга – не только смелый шаг, это открытие для многих родителей. И Сьюзен не просто серьезно говорит об этом, она дает реальные практические рекомендации. Полная мудрых замечаний и эффективных стратегий, эта книга должна обязательно быть прочитана всеми, кто воспитывает детей».

Харвилл Хендрикс, автор книг «Исцеляющая любовь: Руководство для родителей», «Библия любовных отношений»

«Если кто может изменить привычный ход семейной жизни, то это Сьюзен Стиффелман. Ее эффективные методы, четко изложенные в данной книге, помогают достичь реальной гармонии во взаимоотношениях детей и их родителей».

Сьюзен Авери, журнал More

«Сьюзен – одна из наиболее одаренных и вдумчивых семейных психотерапевтов, с которыми мне приходилось встречаться, и единственное, о чем я сожалею, – что я не познакомилась с ней раньше! Ее книга достойна высочайшей оценки. Это новая библия для родителей в вашем доме!»

Лори Дэвид, автор книги «Семейный ужин», сопродюсер фильма «Неудобная правда»

«Книга Сьюзен Стиффелман – это одно из самых мудрых и полезных творений, которые когда-либо были написаны об этой труднейшей и удивительнейшей стороне человеческой жизни».

Гай Хендрикс, автор книги «Большой скачок»

«Спектр книг о воспитании на полках книжных магазинов включает в себя огромное количество рекомендаций о том, как контролировать детей и как пережить психологические травмы, полученные в процессе взросления. Эта книга стоит особняком. Она написана о том, как помочь детям развить их природное право на радость и страсть к жизни, не пуская все на самотек, а устанавливая близкий контакт с ними и концентрируясь на самой важной части процесса – эмоциональной стороне жизни ребенка».

Лоуренс Коэн, автор книги «Игры, которые воспитывают»

«Редкая книга, которая помогает родителям добиться дисциплины благодаря любящим взаимоотношениям, а не подкупам и наказаниям. Эта книга изменит жизнь не одного поколения!»

Лайза Паркер, соучредитель Международного центра родительской культуры, соавтор книги «Привязанность сердец»

«Сьюзен – это кладезь мудрости, здравого смысла и нескончаемой поддержки. Нет такого вопроса, с которым я не смогла бы обратиться к ней, поскольку знаю, что всегда получу добрый, вдумчивый и зачастую пронцательный совет, не заставляющий меня при этом чувствовать себя неловкой и глупой. Она – это настоящий бриллиант».

Ленор Шкенази, автор книг «Свободу детям!» и «Как дать нашим детям свободу и не сойти с ума от тревоги»

«Ты отличная мама, и я думаю, что эта книга поможет многим людям стать самими лучшими родителями для своих детей. Просто не забывай, что без меня ничего бы этого не было».

Ари Андерсен, тогда еще семнадцатилетний сын Сьюзен Стиффелман

Что вы узнаете из этой книги

- Как определить, кто в доме главный – вы или ребенок (Глава 1)
- Как сформировать надежную и тесную привязанность между вами и ребенком (Главы 2 и 7)
- Как помочь ребенку вставать утром в школу без драм и слез (Глава 1)
- Как помочь ребенку наладить отношения с братьями и сестрами, бабушками и дедушками, учителями, одноклассниками и другими окружающими его людьми (Глава 3)
- Как помочь ребенку пережить огорчения и потери (Глава 5)
- Как помочь ребенку справиться с агрессией (Главы 5 и 6)
- Как научить ребенка понимать и выражать чувства и справляться с ними (Глава 6)
- Как совладать с негативными эмоциями у ребенка – практическая методика (Глава 6)
- Как взаимодействовать с ребенком без конфликтов, скандалов и противостояния (Глава 7)
- Как запрограммировать ребенка на согласие – практическая методика (Глава 7)
- Как распознать таланты и способности вашего ребенка и научиться им гордиться (Главы 8 и 9)
- Как научиться принимать ребенка таким, какой он есть (Глава 8)
- Как перестать сражаться с ребенком по поводу домашних заданий – практическая методика (Глава 9)

- Как вырастить гения (Глава 9)
- Как преодолеть пессимистичные и тревожные мысли у себя и у ребенка (Глава 10)
- Как предотвратить и преодолеть депрессию, тревогу и страхи у ребенка – практические методики (Глава 10)
- Как воспитывать ребенка собственным примером – лучшим методом воспитания (Глава 13)
- Тесты, которые помогут выявить слабые и сильные стороны вас как родителя (Приложение)
- Вопросы родителей и практические рекомендации (в конце каждой главы!)

Незаметно для самого себя ты стал соавтором этой книги, каждый день на собственном примере показывая мне, как помочь детям достичь удивительной жизни. Я люблю тебя всем сердцем. Да благословенны будут все твои мечты, да благословенен будешь ты сам радостью, миром, любовью, смехом и благодарностью. Никогда не забывай о том, насколько сильно ты любим.

С огромной любовью, мама

Введение

Вряд ли кто-то удивится, если я скажу, что моя работа с детьми и родителями отражает непреложную истину о том, что мы учим других тому, чему самим не мешало бы научиться. Как и многие другие люди, выросшие в 50–60-е годы (не говоря уже о 30-х и 40-х и 70-х и 80-х) прошлого века, мои родители всегда много заботились обо мне, проявляли исключительно добрые намерения и при этом имели весьма смутные представления о том, как воспитывать детей. Они просто делали все от себя зависящее, рубили с плеча, искали ответы на вопросы

в книгах Бенджамина Спока и руководствовались народной мудростью, которую можно было только почерпнуть в те времена. Итог предприятия получился весьма сомнительным.

Я люблю своих родителей и от всего сердца благодарю их за все, что они сделали для меня – а это было немало (я действительно так думаю, мам!). Тем не менее я понимаю, что, если только у них было бы хоть немного общей, но безмерной полезной информации о воспитании ребенка, все могло бы пройти намного проще для всех нас. Несмотря на мою твердую веру, что человек всегда может сделать неплохой лимонад, если у него есть лимоны, я ничего не имела бы против того, чтобы процесс моего взросления помог мне стать чуточку ближе к моему истинному «я».

Я знала о своем желании работать с детьми с самого детства, когда сначала сидела с малышами в качестве няни, а затем уже подрабатывала после уроков в детском саду. Мне кажется, что моя любовь к детям зародилась не только по вполне очевидным причинам (потому что они занятые, веселые и безумно интересные), а еще и потому, что, как говорят психологи, исцеляя себя, мы исцеляем других. По мере того как я помогала детям развивать чувство уверенности, учиться отстаивать свои позиции или воспринимать с благодарностью свои странности и недостатки, что-то во мне самой пробуждалось и становилось намного сильнее.

В период получения педагогического образования я уделяла особое внимание таким техникам обучения детей, которые постоянно бы подогревали их интерес и жажду к познанию, данную им от рождения и нередко заглушаемую извне к моменту достижения ими семилетнего возраста.

Лет в 25 меня наняли в качестве частного репетитора в одну семью, которая постоянно путешествовала по свету. Получив полную свободу действий в составлении плана обучения для каждого ребенка, я поняла, сколь велика детская тяга к знаниям, когда процесс обучения носит живой и творческий характер.

В конечном итоге я стала дипломированным психотерапевтом, что повышает степень доверия со стороны клиентов к моей индивидуальной работе с детьми, испытывающими в большинстве своем проблемы эмоционального или образовательного плана.

Я всегда окружена огромным количеством весьма одаренных детей, которые, несмотря на высокий уровень интеллекта, добиваются очень плохих результатов в школе. Меня также заинтересовал тот факт, что дети, с которыми я работаю и которые имеют все возможное и невозможное, что им только может понадобиться с практической и материальной точки зрения, нередко страдают депрессией и тревожностью и проявляют вялый интерес к жизни.

Я до сих пор вспоминаю одного ребенка. Джеймс был на четыре года младше своего брата Аарона, с которым я как раз работала. Когда Джеймс вместе с мамой приезжали за братом, я всегда ловила себя на мысли, что меня буквально ослепляет тот свет, который струится из самых глубин его души. Радость в ее первоначальном проявлении! Джеймс ярко сверкал, как новогодняя елка, излучая счастье, любопытство и жажду ко всему, что только была готова предложить ему жизнь. Потом мы как-то встретились с ним, когда ему уже исполнилось двенадцать. Это был сутулый, поникший и практически неузнаваемый юноша.

Думаю, именно в этот момент я поняла, что хочу собрать воедино все свои знания как педагога, терапевта, а теперь и как матери и поделиться ими с окружающими. Изначально я хотела назвать свою книгу «Пожалуйста, не дайте свету внутри ваших детей угаснуть». И хотя потом я изменила название, чтобы более четко передать идею излагаемого материала, первоначальный его вариант отражает самую суть того, о чем вы будете читать дальше.

По моему мнению, родители должны выступать хранителями света, присущего каждому ребенку с рождения, почитать их как посланников радости и счастья, коими они являются в действительности. Вместо этого мы зачастую просто сражаемся с ними и против них из-за каждого пустяка, начиная с домашнего задания и заканчивая обязанностями по дому, молча наблюдая за тем, как свет в них медленно затухает.

Когда я взяла своего пятнадцатилетнего сына с собой в кругосветное путешествие (включая месяц пребывания в Африке), меня буквально поразил свет, струящийся из глаз практически каждого ребенка, с которым мы встречались. Это произвело на меня огромное впечатление, учитывая ужасную бедность и непростые условия, в которых жили эти дети.

Я всегда знала, что воспитание счастливого и радостного ребенка не имеет ничего общего с размером банковского счета родителей. И опыт, полученный в Африке, лишь подстегнул мое желание сделать дополнительный акцент в

работе на универсальных истинах, которые позволяют родителям создать для детей полное радости и свободное от депрессии будущее, независимо от внешних условий.

Мы очень нужны нашим детям как капитаны корабля их жизни.

В книге я объединила все элементы, собранные мной в рамках педагогической, терапевтической и консультационной практики, в систему, наделенную огромной силой и способную в существенной мере изменить к лучшему ваш процесс воспитания.

Я начинаю с концепции о том, насколько сильно наши дети нуждаются в нас как в капитанах корабля их жизни. И мы говорим здесь вовсе не о контроле, речь идет о том, насколько важно просто стоять у руля. Вы научитесь уходить от открытых противостояний, которые раньше, когда ваш контакт с ребенком был слаб, вам казались неизбежными. Вы узнаете, как возвращаться в состояние равновесия (если вдруг на время вы теряете его) независимо от того, взаимодействуют ли с вами дети или их поведение противоречит полностью вашим ожиданиям. И вы откроете для себя техники, благодаря которым будете сохранять уверенность в своих силах даже в самый страшный шторм, заставляющий вас прибегать к угрозам и подкупам в моменты, казалось бы, полного отчаяния.

Говоря о необходимости прочно занять место капитана корабля жизни наших детей, мы будем делать акцент на развитии и укреплении контакта и привязанности. Когда дети испытывают глубокую и прочную привязанность к нам, внутри их просыпаются инстинкты, позволяющие им опираться на нас, как на свою путеводную звезду, и открываться для большего взаимодействия с нами.

Затем речь пойдет о том, как научить детей справляться с разочарованием и гневом или агрессией и развеивать эти сильные эмоции на стадии их зарождения. Как только вы научитесь помогать своим детям, а не нападать на них, вы сможете избегать открытого противостояния, которое иногда превращает общение с вашим ребенком или подростком в драматическое сражение, где каждый пытается отстоять свою точку зрения.

По мере прочтения книги вы узнаете, как выявить и развить уникальные природные таланты вашего ребенка, что для многих родителей может означать необходимость просто принять собственного ребенка таким, какой он есть на самом деле, и научиться гордиться им.

Большинство родителей не являются счастливыми обладателями детей, которые говорят: «Конечно, мам!», как только вы просите их вынести мусор или сделать домашнее задание. И вас неизбежно посещает чувство разочарования, когда ваш ребенок, ваша плоть и кровь, радикально отличается от вас. Но как только вы начинаете признавать своего ребенка таким, какой он есть, вы высвобождаете эмоциональную энергию, способную дать ему защиту и воспитание, которых он заслуживает и в которых нуждается.

Затем вы узнаете, как придать вашему ребенку или подростку силы для преодоления проблем, стрессов или сложных ситуаций, возникающих на пути к взрослой жизни. И, наконец, вы откроете для себя новые подходы, которые помогут вашим детям мечтать о большем и достигать желаемого.

Обратите внимание на то, что иногда на страницах этой книги я буду приводить примеры из реальной практики работы с детьми, которые могут быть чуть старше или младше вашего собственного ребенка. Эти истории позволят по-новому посмотреть на ваши прежние методы воспитания, которые лишь усугубляли проблемы. Они также помогут вам избежать ошибок в будущем, когда вы будете воспитывать школьника младших или средних классов или подростка, коими наши дети становятся намного быстрее, чем мы ожидаем!

Большое количество подходов, представленных в книге, начало формироваться еще десятилетия назад, на заре моей педагогической карьеры. Часть идей сформировалась уже позже в ходе практической работы с совершенно разными детьми, что только развивало мое профессиональное чутье. А когда я сама стала матерью, все это прошло сквозь огонь и воду реальной жизни.

Все, с чем вы познакомитесь на страницах книги, было использовано в процессе воспитания моего собственного ребенка, которому сегодня уже 18 лет. Никто и никогда не воспитывал меня так, чтобы помочь мне отыскать мое вдохновение в жизни и раскрыть все самое лучшее в себе, как я помогала Ари. Он просто отличный парень. И как бы я ни была благодарна за то формальное образование, которое я получила когда-то, именно воспитание моего собственного ребенка позволило воплотить все представленные в этой книге идеи в реальную жизнь.

Я допустила огромное количество ошибок. Я не все всегда делаю правильно. Как и вы, я постоянно продолжаю расти и развиваться по ходу этого уникального путешествия. Я прошла сквозь немалое количество бурь и не раз была сбита с ног. Но в результате мой ребенок счастлив, добр и здоров, и, как мне кажется, это напрямую связано с тем, о чем вам предстоит прочитать чуть дальше.

Однажды Ари взял книгу и плед и отправился на задний двор, чтобы немного почитать. Пока он устраивался поудобнее, он посмотрел на меня и сказал: «Обожаю свою жизнь». Именно в этой простой фразе отражается конечная цель моей работы и моей жизни как родителя: воспитать ребенка, который может спонтанно выразить нечто столь чистое и совершенное.

Когда-то я прочитала следующее: у нас появляется ребенок, и сердце наше выпрыгивает из тела и отправляется в путешествие по свету на своих собственных ногах. Всю боль, красоту, беспомощность и волшебство воспитания ребенка невозможно описать словами – это просто поглощает вас целиком и полностью.

Из книги вы узнаете, как выявить и развить уникальные таланты вашего ребенка.

Иногда мы смотрим на наших детей, и у нас замирает сердце. Любовь, которую мы испытываем к ним, заставляет нас молиться о том, чтобы с ними все было в порядке и чтобы их жизнь – сегодня как малышей и в далеком и необозримом будущем как взрослых людей – была благословенна свыше.

Одна из моих основных задач и радостей заключается в том, чтобы помогать взрослым и детям раскрыть в себе самое лучшее, что может быть скрыто в человеке. Присоединяйтесь ко мне в этом интересном путешествии и готовьтесь к тому, что с сегодняшнего дня ваша жизнь как родителя станет намного проще и куда увлекательней.

Как управлять семейным кораблем в полный штиль и в бушующий шторм

У напуганного капитана напуганная команда.

Листер Синклер

Совершая путешествие на круизном лайнере, вы испытываете особое воодушевление, если вдруг за ужином к вам присоединяется капитан корабля. Но истинная значимость данного события заключается вовсе не в ценности социального общения: вы хотите быть уверены в том, что капитан судна, на которое вы купили билет, справится с управлением корабля в спокойных водах и сумеет обойти любой опасный айсберг, пока вы срываете свой голос, распевая песни в караоке-баре. Вы хотите знать, что в любой ситуации вы сможете рассчитывать на капитана независимо от того, нравится он вам или нет, понимаете ли вы все, что он делает, или не очень.

В данном случае мы говорим с вами о модели иерархических отношений, где капитан справедливо получает место главного, а пассажиры – возможность отдыхать и ощущать себя в полной безопасности благодаря осознанию, что их жизни находятся в руках человека, способного управлять кораблем и в полный штиль, и в бушующий шторм.

Многие родители полагают, что детям важно видеть в них в первую очередь своих друзей. Но в действительности дети хотят, чтобы мы были капитанами их жизни. Я не утверждаю вовсе, что родители должны контролировать детей, я говорю о том, что они должны быть у руля. И в этом огромная разница. Контроль – в том смысле, в котором я его здесь обозначаю, – представляет собой стремление компенсировать собственное ощущение беспомощности или страха. Быть у руля – значит уметь сохранять спокойствие, даже когда на нас надвигается девятый вал, то есть, скажем, когда дети начинают провоцировать в нас сильные эмоции, перестают слушаться или просто нуждаются в поддержке.

Когда дети чувствуют в родителе спокойствие и уверенность, несмотря на собственное настроение или поведение, они чувствуют себя в безопасности, поскольку знают, что всегда могут рассчитывать на нашу поддержку даже в самых сложных жизненных ситуациях.

Представьте себе, каковы будут ваши ощущения, если капитан корабля вдруг впадет в панику, узнав, что судно дало течь. Не будет ли наша вера в него подорвана окончательно и бесповоротно, если он начнет бегать по палубе с криками: «Он не может потечь! Этот корабль – подлинное произведение искусства. Мы потратили 50 тысяч долларов на его проверку перед выходом из порта!»

Если наш капитан не сможет смотреть в глаза реальности, ощущение нашей собственной безопасности развеется как дым. Если в момент шторма он начнет бегать по палубе и кричать: «О, нет! Я не могу с этим справиться», мы будем очень напуганы. Подобно этому, когда мы отказываемся воспринимать реальность такой, какая она есть – злость сына в адрес его сестры или употребление подростком алкоголя, – мы отбираем у ребенка внутреннее ощущение комфорта, выстраиваемое на осознании того, что в его жизни всегда есть человек, способный помочь ему пережить любые жизненные невзгоды.

Нам нужен капитан, который сможет предвосхитить приближение шторма, сумеет скорректировать курс корабля, чтобы по возможности избежать плохой погоды, и будет сохранять хладнокровие при любых обстоятельствах. Во время шторма в нас будет вселять больше надежды и спокойствия капитан, который не покинет свой пост, будет отдавать четкие приказы команде и инструкции по безопасности пассажирам, нежели капитан, забившийся от страха в угол или вообще спрыгнувший за борт. Подобно этому, когда мы полностью берем на себя обязанности капитана нашего семейного корабля, мы определяем круг своих полномочий и ответственности, в которых так нуждаются наши дети.

Простая модель для определения того, кто – если вообще кто-то – в доме главный

Один из образов, который я использую в своей работе, – это две нарисованные руки, где правая олицетворяет вас как родителя, а левая представляет вашего ребенка. К этой идее я буду обращаться на протяжении всей книги.

На первом рисунке правая рука расположена над левой. Здесь мы видим отражение естественных иерархических взаимоотношений, где родитель

является главным.

Главный – родитель

В рамках данного образа вы являетесь капитаном. Вы обладаете определенной властью и полномочиями, которые основываются на вашей внутренней уверенности в том, что вы способны управлять кораблем не только в спокойном море, но и в штормящих водах.

Главных нет: «два адвоката»

Если руки располагаются друг напротив друга, это означает, что главного в ваших взаимоотношениях нет. Я определяю это как наличие «двух адвокатов» в семье. Именно такие отношения наиболее часто приводят к противостоянию – ведь каждый отстаивает свою позицию до тех пор, пока не победит наиболее настырный.

Главный – ребенок

Когда левая рука, олицетворяющая ребенка, находится поверх правой руки, это означает, что ведущую роль в семье играет именно он. Родители в таких случаях

испытывают отчаяние и беспомощность и зачастую прибегают к подкупам или угрозам в попытках взять ситуацию хотя бы под минимальный контроль со своей стороны.

Более детально эту тему мы будем рассматривать на протяжении всей книги, пока же для закрепления нашего образа предлагаю разобрать следующий примерный сценарий.

Главный – родитель

Ваша дочь спрашивает у вас, может ли она остаться ночевать дома у своей подруги, и вы мягко отвечаете ей: «Боюсь, сегодня не лучший день, чтобы оставаться с ночевкой в чужом доме». В данном случае будет уместен этот рисунок.

Главных нет: «два адвоката»

Предположим, что ваша дочь спрашивает вас: «Почему?» И вы отвечаете ей: «Потому что ты слишком устала. Ты ведешь себя раздражительно с тех самых пор, как вернулась с тренировки по футболу». Ваша дочь говорит: «Вовсе нет, просто игра была не очень удачная». И вы отвечаете: «Не думаю, солнышко, что это из-за игры, ты нервничала немного уже с самого утра». А ваша дочь говорит: «Я нервничала, потому что ты заставляла меня есть на завтрак хлопья, которые я терпеть не могу». И вы опять отвечаете: «Но обычно тебе нравятся эти хлопья!» И она говорит вам... в общем, картина приблизительно ясна. Вы вступили на территорию «двух адвокатов».

Главный – ребенок

Если ситуация будет ухудшаться и далее, вероятнее всего, вы услышите, как ваша дочь говорит вам: «Если ты не отпустишь меня ночевать к подруге, то и на стол накрывать я не буду». И вы отвечаете ей: «Еще как будешь, дорогая, если хочешь смотреть телевизор в эти выходные!» (Обратите внимание на нотки отчаяния, появляющиеся в вашем голосе, по мере того как вы пытаетесь вернуть контроль над ситуацией. Фактически балом теперь правит ребенок, и вы начинаете прибегать либо к подкупам, либо к угрозам, чтобы вернуть себе роль главного).

Когда дети чувствуют в родителе спокойствие и уверенность, они чувствуют себя в безопасности.

В дальнейшем мы разберем эту систему образов более детально, пока я просто надеюсь, что вы уже смогли почувствовать разницу между тем, что означает: 1) быть реально у руля, 2) сражаться с ребенком за возможность быть капитаном корабля и 3) пытаться перебороть его, когда ситуация выходит полностью из-под контроля. Ниже приведен пример из реальной жизни, иллюстрирующий, насколько часто подобные ситуации возникают во взаимоотношениях детей и родителей.

Миссия невыполнима, или Как поднять сонного одиннадцатилетнего сына в школу

Ст'лла пришла ко мне в полном отчаянии. Ее одиннадцатилетний сын Сэм каждое утро отказывался вставать в школу и разыгрывал такие драмы, что и мать, и сын чувствовали себя полностью эмоционально опустошенными, едва успевал начаться день. Стэлла рассказала, что каждое утро она заходила в

комнату Сэма и пыталась его разбудить, мягко называя по имени и щекоча по пятке.

Никакой реакции. Тогда Стэлла начинала говорить более громким голосом и сильнее сжимать его ногу. Сэм начинал издавать охи и вздохи.

К этому моменту Стэлла уже теряла остатки терпения, переживая, что время идет очень быстро, а ей нужно было еще немало сделать, чтобы собрать детей в школу.

«Зайчик, помнишь, что мы уже разговаривали об этом вчера перед сном и ты обещал сегодня встать вовремя?» Тишина. «Так, Сэм, я предупреждаю тебя. Я иду собирать твоего брата в школу и накрывать на стол завтрак. Если ты не встанешь через одну минуту, то ты опоздаешь на занятия!»

Важно понимать, что на самом деле у Сэма нет никаких проблем. Либо ему в принципе все равно, что он опоздает в школу, либо его мозг еще так крепко спит, что мальчик просто не может оценить всю важность своевременного прихода на уроки. Обещания, данные накануне, уже давно сложены в самый дальний уголок памяти. А посему единственный человек, кто оказывается в непростом положении, – это мама, которая уже начала паниковать из-за того, что не может заставить сына решить ее проблему.

Что же происходит дальше? Мама еще раз пять возвращается в комнату сына, крича, угрожая уйти без него и читая ему нотации относительно того, почему «она не допустит, чтобы это повторилось снова» (в общем, все то, что она говорит ему каждый день и что явно не повышает ее авторитет в глазах сына).

Стэлла полностью утратила спокойствие, несмотря на обещание больше не доводить дело до этого, и сильно разозлилась на себя – и на Сэма – из-за того, что снова все пошло наперекосяк.

Сэм, наконец-то оторвавшийся от кровати и пытающийся одеться, начинает сопоставлять мамину драму со своей собственной, крича на маму, что она разбудила его неправильным образом, или обвиняя брата в том, что тот кашлял всю ночь и не давал уснуть, из-за чего он и проснулся безумно уставшим.

Несмотря на все тщетные попытки матери донести до сына тот факт, что каждое утро он встает с целым списком оправданий своего поведения, сам он мало обращает внимание на это.

Главных нет: «два адвоката»

Семья полным составом выбегает из дома в напряжении и стрессе либо крича, либо едва разговаривая друг с другом. Стэлла говорит Сэму, что из-за него она разозлилась. Из школы она возвращается с ощущением сожаления, раздражения и собственной беспомощности, не видя ни единого выхода из этого повседневного утреннего хаоса.

Главный – ребенок

Когда ваш ребенок не делает то, что вы просите, а вы срываетесь на эмоции или прибегаете к тактике нарастающих угроз, он чувствует вашу панику. Ваша бурная реакция буквально подрывает иерархию взаимоотношений, а значит, вы в буквальном смысле слова возложили ответственность за возможный исход ситуации на ваше чадо. При таком раскладе вы не можете быть капитаном корабля!

Давление приводит к сопротивлению и противостоянию

Во время своих терапевтических семинаров я провожу практический эксперимент, обращаясь к участникам с просьбой встать напротив меня с вытянутыми в мою сторону ладонями. Без каких-либо дополнительных инструкций я подаюсь вперед и начинаю надавливать на их ладони. В ста процентах случаев они начинают давить обратно с силой равной, а то и превосходящей мою. После этого я спрашиваю: «Разве я просила вас давить обратно на мои руки?» И получаю один и тот же ответ: «Нет, на самом деле не просили».

Благодаря этому упражнению мы понимаем, что когда один человек во взаимоотношениях начинает давить на другого, то этот другой инстинктивно начинает оказывать обратное давление. Но два человека не могут противостоять друг другу, если один из них не оказывает давления! Противостояние всегда подразумевает под собой как минимум двух участников.

Хотя реальные слова и действия, которые вы будете предпринимать в адрес своего ребенка, не желающего вставать по утрам, зависят от множества переменных – его желания ходить в школу, возраста, выговоров от учителя за опоздания, – реально важную роль играет именно активная позиция, занимаемая вами в процессе воспитания. Когда вы, как капитан корабля, крепко стоите на ногах, подобные ожесточенные столкновения с детьми просто невозможны. Капитан не обсуждает свои полномочия с командой или с пассажирами, он просто управляет судном.

Каково основное правило поддержания собственного авторитета? Сохранять спокойствие любой ценой. И сделать это гораздо проще, когда вы перестаете давать детям возможность подрвать или вовсе сломить безмятежность вашего духа плохим поведением.

Обратно к Стэлле

Я спросила Стэllu: «Почему вам так важно, чтобы дети приходили в школу вовремя? Вы беспокоитесь из-за того, что вам может позвонить завуч и сказать, что вашего сына оставят после занятий в классе по причине его многочисленных опозданий? Или вам кажется, что вы будете лучшей мамой, если привьете ребенку чувство ответственности? Может, вы воспринимаете его халатное

отношение как провал ваших устремлений объяснить ему, насколько важно быть пунктуальным? Какое значение лично для себя вы вкладываете в поведение сына?»

Когда мы полагаем, что именно наши дети и их поведение позволяет нам чувствовать себя хорошими или плохими родителями (или людьми), мы автоматически передаем бразды управления кораблем в их руки. И при этом продолжаем надеяться, угрожать и молить их о том, чтобы они направляли его по тому курсу, который нам кажется наиболее правильным, для достижения цели, которая нам кажется наиболее необходимой.

Я рассказала Стэлле о методе, разработанном Байрон Кейти, под названием «Работа». Подход Кейти основывается на осознании того, что нас расстраивают не происходящие вокруг события, а наши мысли о них. В контексте воспитания детей равновесия и спокойствия нас лишает именно наше восприятие и самовнушение относительно того, как дети должны себя вести.

Некоторые буквально увязают в произошедшем, постоянно переживая и навязчиво прокручивая события шаг за шагом. Другие поддаются искушению рассказать о плохом поведении друзьям, чтобы найти поддержку и хоть какое-то оправдание своей вспышке гнева. И большинство родителей прибегают к совершенно бесполезным и нерациональным угрозам в адрес детей с целью добиться от них послушания и повиновения. Метод «Работа» позволяет по-новому посмотреть на свои мысли и реакцию и освободиться от их негативного влияния на процесс воспитания.

«Работа» состоит из четырех вопросов, которые мы должны задать себе относительно наших мыслей и представлений, вызывающих огорчение.

Четыре вопроса

1. Это правда?

2. Можете ли вы абсолютно точно знать, что это правда?

3. Что вы чувствуете (как реагируете), когда вы верите в эту мысль?

4. Кем бы вы были без этой мысли?

Один из способов определить, что некая конкретная мысль является основной причиной вашего расстройства, состоит в том, чтобы отыскать в ней слова «должен» или «не должен», а затем посмотреть, вызывает ли данная мысль сильный прилив негативных эмоций.

Попытайтесь отыскать утверждение, от которого ваша кровь закипает и разносит адреналин по венам, сочетание слов, в котором есть нечто особое, что заставляет вас мгновенно сорваться с места в карьер. Как правило, это бывают мысли, на которых вы можете сразу, как адвокат, сначала выстроить все дело, а затем отыскать доказательства, безоговорочно оправдывающие вашу бурную реакцию.

Несколько примеров:

- «Мои дети должны сразу приходиться за стол, как только я зову их обедать».
- «Мой муж не должен давать нашему сыну нездоровую пищу, когда меня нет дома».
- «Мой сын должен пойти принять душ».

«Моя дочь не должна хныкать».

Подобные мысли выбивают нас из игры и заставляют расстаться со спокойным ощущением контроля над ситуацией. Именно из-за них мы начинаем набрасываться на детей, вызывая в них ответную реакцию в виде самозащиты и сопротивления, вместо того чтобы поддерживать их, пробуждая открытость и восприимчивость.

Стэлла и работа с четырьмя вопросами

Вместе со Стэлкой мы начали работу по этому методу. Для начала мы определили расстраивающую ее мысль, которая каждое утро мешала ей эффективно справляться с ситуацией: «Мой сын Сэм должен стараться вовремя просыпаться в школу».

Я спросила Стэлку: «Это правда, что ваш сын должен стараться делать это?»

Стэлла сказала: «Конечно, это правда. Очень важно, чтобы Сэм научился рассчитывать время и выполнять работу в рамках установленного расписания. И день его складывается намного лучше, если он не вламывается неистово в класс в самую последнюю минуту».

Я ответила: «Хорошо, я поняла. Поздний подъем приводит к дополнительным проблемам. Теперь скажите, вы абсолютно точно знаете, что ваш сын действительно должен стараться вставать вовремя в школу?»

С определенной ноткой сомнения в голосе, но все еще отстаивая свою точку зрения, Стэлла сказала: «Ну, я не могу быть абсолютно уверена в том, что это правда. Мне хотелось бы, чтобы он просыпался вовремя, но я не могу быть абсолютно уверена в том, что он должен это делать. Реальность такова, что он, вне всяких сомнений, не хочет этого делать».

Я попробовала копнуть глубже при помощи третьего вопроса: «Что вы чувствуете и как ведете себя, когда вы верите в то, что Сэм должен стараться вставать в школу вовремя, а он этого не делает?»

«Я напряжена, разочарована и очень расстроена представлением, которое он устраивает каждое утро. Я начинаю осуждать его: почему он не может быть более ответственным? Почему он такой ленивый? Почему он так поступает со мной? Я вообще не чувствую себя ласковой и нежной мамой, когда думаю обо всем этом. Я принимаю это на свой счет, расцениваю его поведение как полное неуважение ко мне и его преподавателю. Я чувствую себя подавленной и беспомощной, и я резка с ним из-за того, что он заставляет меня так себя чувствовать».

«Стэлла, четвертый вопрос: кем бы вы были без этих мыслей, без этой истории, что ваш сын должен стараться вставать по утрам вовремя? Что могло бы лично в вас измениться, если бы вы просто констатировали факт, что он опаздывает в школу, но не погружались во все эти негативные размышления? Ни в коем случае не думайте, что я прошу вас прекратить все попытки научить его приходить в школу вовремя или отказаться от надежды, что вы сможете помочь ему подниматься по утрам. Я просто спрашиваю вас, кем бы вы были, если бы перестали чувствовать напряжение и разочарование, порождаемое упрямой верой в вашу идею?»

Она задумалась на минуту и сказала: «Ну, если бы я не верила в то, что он должен вставать в школу вовремя, думаю, я бы проще относилась ко всему этому в целом. Мне было бы интересно посмотреть, что будет происходить, если я не буду постоянно дергать и теревить его. Сейчас мне кажется, что, если бы я не была столь сосредоточена на том, как заставить его встать вовремя, возможно, он сам бы предложил какие-то собственные варианты, как сделать утро более приятным».

«Прекрасно, Стэлла. Теперь давайте посмотрим с другой стороны. Есть ли обратная правдивая версия идеи о том, что «сын должен стараться вставать в школу вовремя»? Назовите мне три причины, почему можно было бы считать правдивым и веским аргумент, что «сын не должен стараться приходить в школу вовремя». Я знаю, что это звучит странно, но каковы могут быть своего рода разумные причины того, что он вовсе не обязан вставать по утрам?»

«Ух ты. Это звучит, как будто я подписываюсь под тем, чтобы стать по-настоящему плохим родителем. Ладно, я попробую. Первая причина? Ему не нравится ходить в школу, и он откладывает этот момент до последнего. Ему очень уютно в теплой постели, поэтому он старается пробыть там как можно дольше. В конечном итоге он всего лишь ребенок, и, как и большинство детей, он предпочитает быть в своей уютной кровати, а не в «скучном» классе».

Стэлла сделала паузу а затем сказала: «Вторая причина? Вероятно, он реально устал. Сэму сложно заснуть вечерами, и иногда я переживаю, достаточно ли времени он отдыхает. Он действительно выглядит сонным, когда я его бужу по утрам».

«И возможно, третья причина заключается в том, что ему непросто даются школьные задания. На прошлой неделе он даже сказал, что чувствует себя

очень глупым. Поэтому вполне может быть, что он просто не хочет идти туда, где не чувствует себя уверенным в себе или успешным. Ого! Даже не верится, что я смогла назвать три причины, почему в его поведении есть определенный смысл. Теперь, когда я смотрю на ситуацию с этой стороны, я могу перечислить другие причины, почему он не хочет подниматься с постели, когда я на этом настаиваю!»

Стэлла поняла, что, если она перестанет заикливаться на мысли о том, что ее сын должен делать, и начнет разбираться в причинах поведения Сэма, она сможет подойти к решению этой проблемы с более здоровой и правильной стороны.

Что более важно, до тех пор пока она не перестанет перекладывать на Сэма ответственность за свою злость и разочарование, она будет постоянно вовлекаться в противостояние с сыном.

Я сказала Стэлле: «Тот, кто наиболее заиклен на достижении конкретного результата, обладает наименьшей властью».

Когда мы проявляем искреннее желание разобраться в мыслях и идеях, которых мы придерживаемся (зачастую пытаюсь параллельно придумать доказательства их состоятельности), мы получаем больше возможностей для выстраивания с нашими детьми взаимоотношений, которые приводят к сотрудничеству, а не противостоянию сторон. Честная оценка собственных суждений касательно их поведения помогает построить с ними диалог, в основе которого больше не лежит стремление изменить их таким образом, чтобы мы стали чувствовать себя лучше.

Если вы хотите наладить контакт с ребенком, избавьтесь от мыслей, которые провоцируют гнев, страх, разочарование.

Если вы хотите наладить контакт с ребенком, очистите свой разум, выкиньте оттуда мысли и идеи, которые провоцируют гнев, страх или разочарование. Непростые разговоры проходят куда спокойнее без негативных переживаний и суждений, которые накладывают непосредственный отпечаток на ваше поведение.

Кстати говоря, подобная техника работает и в рамках взаимоотношений с супругами, начальниками, соседями. Представьте себе, насколько приятнее был бы разговор с постоянно опаздывающим супругом, если бы вы изначально отказались от мысли, что «Джон не должен оставлять все на последний момент», а отыскивали несколько причин, почему же он должен так делать. «Он чувствует себя более сосредоточенным на вещах, которые делает в последнюю минуту. За короткое время он может сделать гораздо больше вещей. Префронтальная кора его мозга требует дополнительной порции адреналина, чтобы активировать его энергию и помочь справиться с вещами, которые он считает слишком скучными для него».

Проделав это мысленное упражнение, вы сможете попросить его помочь вам справиться с вашей тревожностью касательно его привычки делать все в последний момент, избежав тем самым взаимных обвинений и ощущения стыда и вины, которые заставляют его чувствовать себя непонятым и вызывают внутреннее сопротивление и стремление еще больше сбавить обороты.

Подумайте, насколько ваши слова открывают или закрывают двери перед человеком, на которого вы пытаетесь повлиять. Когда вы пытаетесь достучаться до него, помогает ему или причиняет боль ваше негативное воздействие? В большинстве случаев оно просто убивает все ваши устремления разрешить проблему, трансформируя то, что могло бы стать полезным обсуждением, в силовое противостояние.

Мысли как таблетки

Я всегда оперирую образами, поэтому специально придумала один вариант, который бы помог моим клиентам быстрее оценить влияние мыслей на их поведение и повседневный жизненный опыт. Я объяснила Стэлле концепцию «мыслей как таблеток».

«Представьте, что мы берем расстраивающее вас убеждение, что «Сэм должен стараться вставать вовремя в школу», и сжимаем его до размеров таблетки. Как и в случае с любым лекарством, как только вы проглатываете эту таблетку, вы попадаете под ее воздействие. В данном случае влияние на вас оказывают ваши мысли. История, которую вы сами для себя придумали и в которую решили

поверить, завладевает вашим разумом, и вы полностью отдаетесь на милость победителя».

Стэлле понравилась приведенная мною аналогия; едва улыбнувшись, она сказала: «Что ж, вы даже не представляете, какое количество «таблеток» проглатываю я, когда дело доходит до моих детей и мужа».

«Отлично, но вернемся к Сэму и его нежеланию вставать по утрам: представьте себе, что вы не проглатываете эту таблетку. Представьте, что вы не находитесь под влиянием этого убеждения, что оно не имеет над вами власти. Как бы вы ощущали себя и как бы относились к Сэму, если бы не верили столь слепо в то, что он должен вовремя просыпаться в школу? И как бы он вел себя по отношению к вам, если бы вы не отстаивали так яростно свои представления о его поведении?»

«Мне кажется, что он был бы более открытым и раскованным со мной, если бы я не вела себя с ним так агрессивно».

Посмотрев на ситуацию с объективной точки зрения, Стэлла поняла, какой смысл она вкладывала в поведение своего ребенка. Первой ей пришла в голову мысль, что она сама переворачивала все с ног на голову, когда полагала, что Сэм намеренно ведет себя так, чтобы обидеть ее. Естественно, когда она считала, что заторможенные движения Сэма были нацелены на то, чтобы выразить неуважение к ней, она начинала злиться. Когда мы разобрали вместе со Стэлкой четыре вопроса касательно ее убеждения, что «Сэм не старается вставать рано по утрам, потому что он меня не уважает», она очень быстро поняла, что это было не так.

Она смогла разобраться, что мальчик в действительности уважает ее и что проблема с пробуждением по утрам была напрямую связана с его усталостью или отсутствием интереса к школьным занятиям, а не со стремлением досадить маме.

Стэлла также сделала для себя одно важное открытие: отчасти ее раздраженность была вызвана ее же собственными представлениями о том, что думали о ней другие люди, когда она привозила Сэма в школу слишком поздно – практически вместе со звонком на урок. Она призналась, что не хотела выглядеть плохой матерью в глазах других родителей и школьного персонала.

По мере того как она разбиралась в ошибочной интерпретации мотивов поведения ребенка и попытках снискать одобрение окружающих, Стэлла находила все больше «правильных» способов пробудить внутреннюю мотивацию Сэма и помочь ему вовремя вставать по утрам на занятия.

Вскоре после одной из наших встреч она зашла ранним вечером в комнату Сэма и предложила ему побеседовать. Чуть раньше за ужином они весьма весело провели время. Как капитан семейного корабля Стэлла отметила, что на море был полный штиль и что можно было воспользоваться этим моментом, чтобы на какое-то время «бросить якорь». Сэм был открыт для разговора, и Стэлла начала говорить как его союзник, а не как противник.

«Зайка, я думала о том, что происходит у нас каждое утро, пытаюсь основательно разобраться в причинах постоянного стресса».

Сэм нахохлился, полагая, что мама опять переложит всю ответственность на него: «Мама, это вовсе не моя вина! Мой будильник вообще никогда не срабатывает, и в большинстве случаев ты просто злишься, вместо того чтобы помочь!»

Заранее проделав немалую работу над собой, Стэлла больше не стала искать самооправданий. Она также попыталась больше не критиковать сына за все его отговорки, как делала в недавнем прошлом.

Главный – родитель

– Дорогой мой, я знаю, что тебе непросто вставать по утрам. Я это понимаю. Я могу представить, что не так легко выбираться из-под одеяла, когда ты чувствуешь себя усталым и хочется поспать подольше. Вдвойне тяжело, когда тебе так уютно. Особенно когда я начинаю сердиться.

Сэм выглядел удивленным словами своей мамы.

– Как ты себя чувствуешь, Сэм, когда тебе приходится вставать рано каждое утро?

– Отвратительно.

Стэлла спокойно ответила:

– Я понимаю, Сэм. Чем больше я думаю об этом, тем яснее представляю, насколько неприятно слышать будильник каждое утро. Думаю, ты предпочел бы перевернуться на другой бок и продолжить спать. И мне кажется, что с тех пор как тебе начали больше задавать в школе, просыпаться по утрам стало еще сложнее.

В глубине души Стэлла понимала, что подыскивает сейчас не самое лучшее оправдание, но она хотела, чтобы у Сэма возникло ощущение, что она действительно хочет разобраться в ситуации с его позиции.

– Да, это сложно. Ненавижу вставать рано. Кто вообще придумал эту глупость, что занятия должны начинаться так рано.

– Вот было бы здорово, Сэм, если бы уроки начинались часов в десять утра!

– А еще лучше в полдень!

– И я уверена, что вставать было бы намного проще, если бы ты знал, что все задания в школе будут легкими. Это была бы идеальная школа-мечта: занятия начинаются в полдень, а все задания можно делать с закрытыми глазами!

Сэм воскликнул:

– О да! И вообще никакой математики!

Создавая атмосферу взаимопонимания и давая сыну понять, что она на его стороне, Стэлла помогала ему стать более восприимчивым к ее советам и поддержке. В итоге мальчик начал больше рассказывать ей о том, как трудно ему дается математика, и Стэлла стала обдумывать способы, как справиться и с этой задачей.

Она была теперь тем самым спокойным и уверенным в себе капитаном корабля, который столь необходим ее сыну, а не вечно взволнованной чем-то мамой, отчаянно стремящейся изменить его поведение с целью достижения собственного благополучия.

Обретя реальные бразды правления, Стэлла перешла к поиску решений проблемы, связанной с утренним пробуждением сына.

Вместе они обсудили ряд новых идей. Сэм согласился относить свой школьный рюкзак в машину накануне к девяти вечера. Стэлла предложила готовить ему на завтрак протеиновый коктейль, чтобы он получал дополнительный энергетический заряд и чувствовал себя бодрее.

Они сошлись на том, что будет намного лучше, если Стэлла станет будить его на десять минут раньше, чтобы он мог еще немного понежиться в кровати. По мере того как Стэлла пыталась удерживать контроль над ситуацией и прилежно выполнять свои обязанности капитана корабля, она все больше и больше удивлялась тому, насколько сильно старался Сэм вовремя просыпаться в школу.

Нельзя сказать, что каждое утро им давалось с легкостью. Бывали дни (возможно, бывают и до сих пор), когда Сэм просыпался не в духе и двигался очень медленно. Однако Стэлла научилась избегать проблем, возникающих на ровном месте из-за ее стремления подтолкнуть сына.

«Сэм, уже без двадцати восемь, и через двадцать минут я выхожу. Я знаю, что ты еще спишь и тебе совсем не хочется выходить из дома. Дай мне знать, если я тебе могу чем-то помочь, чтобы собраться и вовремя сесть в машину. В противном случае тебе придется идти в школу пешком, поскольку я еду напрямиком на работу».

Стэлла поняла, что, когда она доносила эту информацию до сына в более мягкой форме (это стало возможным, как только она избавилась от ошибочных суждений и из ее голоса исчезли нотки осуждения и раздражения), Сэм моментально брал себя в руки и выходил из дома, несмотря на то что рубашку и ботинки ему приходилось надевать уже в машине!

Однажды спустя несколько недель, в течение которых Сэм вставал и выходил из дома вовремя, Стэлла, как обычно, отвезла мальчиков в школу. После того как младший сын вышел из машины и направился в класс, она поймала Сэма за руку и сказала: «Закрой дверь, зайчик».

К удивлению и восхищению сына, Стэлла устроила пикник только для них двоих. Она подъехала к озеру и достала из машины сумку, которую спрятала накануне и в которую положила комиксы (его самые любимые), шашки и все необходимое для творчества.

Вместе они провели прекрасный день, наслаждаясь приготовленным Стэллою завтраком и возможностью побыть в контакте друг с другом.

Стэлла отметила, что после совместного пикника ситуация улучшилась еще, хотя она прекрасно понимала, что Сэм просто не относится к тому типу людей, кому легко даются утренние подъемы, и что он ежедневно продолжает бороться с собой. Но как только мама стала настоящим капитаном, а не пассажиром, который добивался от мальчика такого поведения, которое позволило бы ей чувствовать себя лучше, их семейный корабль продолжил свое плавание более спокойно и уверенно.

Конец ознакомительного фрагмента.

Купить: <https://tellnovel.com/syuzen-stiffelman/kak-perestat-srazhatsya-so-svoim-rebenkom-i-obresti-ego-blizost-i-lyubov-kupit>

надано

Прочитайте цю книгу цілком, купивши повну легальну версію: [Купити](#)