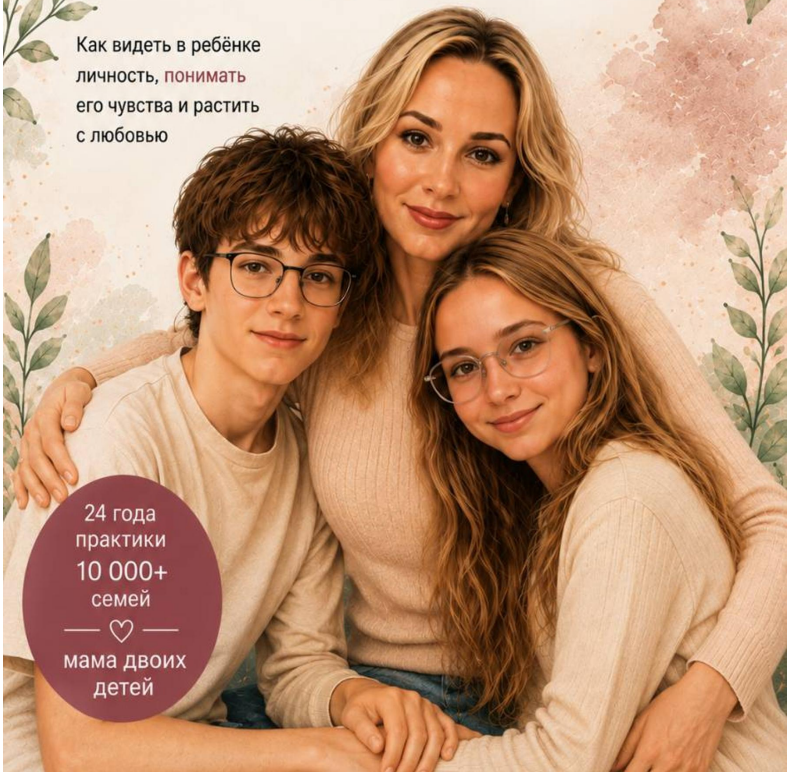
ТАТЬЯНА СЕРДЮКОВА

ПСИХОЛОГ

Нежно к детям

Как видеть в ребёнке личность, понимать его чувства и растить с любовью



24 года практики

10 000+ семей

мама двоих детей

Татьяна Сердюкова
Нежно к Детям

https://litres.ru/74355899
SelfPub; 2026

Аннотация

«Нежно к детям» — книга о детях для родителей, которые хотят понимать, а не воспитывать «на автомате».

Клинический психолог и мама двоих детей Татьяна Сердюкова простыми словами рассказывает о том, что часто остаётся незамеченным за детским поведением.

Почему ребёнок становится агрессивным или, наоборот, замыкается? Что происходит внутри, когда его сравнивают, высмеивают, обесценивают или постоянно говорят: «У тебя всё равно не получится»? Почему детская влюблённость, подростковая колючесть, слёзы, протест и даже молчание требуют не наказания, а внимательного взгляда?

В книге соединены реальные истории из практики, профессиональные знания и личный опыт автора — мамы двоих детей.

Эта книга не о том, как стать идеальным родителем. Она о том, как увидеть ребёнка настоящего, услышать его чувства, сохранить доверие и помочь ему вырасти человеком, который знает себе цену и умеет быть собой.

Содержание

ВСТУПЛЕНИЕ. ТЕНЕВАЯ СТОРОНА ВОСПИТАНИЯ 6
ГЛАВА 1. РЕБЁНОК — ЭТО НЕ ПРОЕКТ 7
ГЛАВА 2. «НЕ ХОЧУ» — ЭТО НЕ ВСЕГДА КАПРИЗ 22
ГЛАВА 3. РЕБЁНОК ЕЩЁ НЕ ПОНИМАЕТ, НО УЖЕ ВОСПРИНИМАЕТ 36
ГЛАВА 4. СЛОВА, КОТОРЫЕ СТАНОВЯТСЯ ВНУТРЕННИМ ГОЛОСОМ 50
ГЛАВА 5. «ПОСМОТРИ НА ПАШУ» 64
ГЛАВА 6. «У ТЕБЯ ВСЁ РАВНО НЕ ПОЛУЧИТСЯ» 78
ГЛАВА 7. «МОЛЧИ. НЕ ТВОЁ ДЕЛО» 92
ГЛАВА 8. КОГДА РЕБЁНОК ЧТО-ТО ЛОМАЕТ 105
Конец ознакомительного фрагмента. 114

Татьяна Сердюкова
Нежно к Детям

ОТ АВТОРА

Я пишу эту книгу не только как психолог. Я пишу её как мама, как женщина и как человек, который тоже когда-то был ребёнком.

За моей профессиональной жизнью — 24 года практики и более 10 000 консультаций. Я работала в детском саду, в психологическом центре с детьми, создавала группы и проводила индивидуальную работу. Двенадцать лет работала в детской поликлинике как клинический психолог. В моей практике были дети и подростки, родители, бабушки и дедушки, детско-родительские отношения, обычные и экстренные случаи.

Я видела, как за агрессией обнаруживается страх. Как за нежеланием учиться скрывается стыд. Как за удобством может прятаться ребёнок, который давно перестал говорить «нет». Как после унижения в школе человек ещё долго лечит не только воспоминание, но и отношение к себе.

Поэтому мне хотелось написать не ещё одну книгу с правильными советами. Мне хотелось написать о теневой стороне воспитания — о том, что мы часто не хотим видеть не потому, что мы плохие, а потому, что увидеть это бывает непросто.

Я не предлагаю идеального родительства. Его не существует. Я предлагаю отношения, в которых можно ошибиться, заметить это и попробовать сделать иначе.

Нежность для меня — это не слабость. Это способность увидеть человека даже тогда, когда его поведение нам совсем не нравится.

ВСТУПЛЕНИЕ. ТЕНЕВАЯ СТОРОНА ВОСПИТАНИЯ

Есть ребёнок, которого мы видим. И есть ребёнок, которого мы не видим.

Мы видим крик. Но не всегда видим усталость. Видим спор. Но не всегда видим попытку отстоять границу. Видим молчание. Но не всегда понимаем, что ребёнок уже давно решил: говорить бесполезно.

Мы, взрослые, привыкли оценивать поступок. А ребёнок часто живёт внутри переживания, которое ещё не умеет назвать.

Именно поэтому я хочу пройти вместе с вами по тем ситуациям, которые кажутся бытовыми. Разбитая кружка. «Не хочу». Плохая оценка. Первая влюблённость. Ссора родителей. Слёзы. Агрессия. Сравнение с соседским мальчиком.

В каждой из этих ситуаций есть маленькая развилка. Можно усилить стыд и страх. А можно сохранить границу и одновременно сохранить ребёнка.

Эта книга — о таких развилках.

ГЛАВА 1. РЕБЁНОК — ЭТО НЕ ПРОЕКТ

АВТОРСКИЙ ШТРИХ

И здесь мне особенно хочется напомнить: ребёнок имеет право постепенно становиться самостоятельным. Наша любовь не должна превращаться в постоянное управление.

ЕЩЁ ОДНА ФРАЗА ДЛЯ РОДИТЕЛЯ

Иногда ребёнку достаточно услышать: «Я вижу, что тебе это важно». Эта фраза не обещает исполнение желания, но признаёт его существование. А признанное желание легче обсуждать. Ребёнок постепенно понимает, что желание и решение — не одно и то же: я могу хотеть, а взрослые могут объяснить ограничения. Это зрелая форма диалога.

НЕБОЛЬШАЯ, НО ВАЖНАЯ МЫСЛЬ

Иногда ответ лежит в очень простом наблюдении: что происходит с ребёнком до, во время и после ситуации. Если до неё он был спокойным, во время резко изменился, а после долго восстанавливается, это важная информация. Родителю не обязательно сразу знать причину. Достаточно заметить закономерность и начать задавать вопросы. Именно внимательность часто становится первым шагом помощи.

ИСТОРИЯ, КОТОРАЯ МОЖЕТ БЫТЬ РЯДОМ

Мама замечает, что сын каждый раз отказывается от ново-

го кружка. Она уже решила, что он ленивый. Но при спокойном разговоре выясняется: мальчик боится оказаться самым слабым в группе. Для него отказ — способ не столкнуться с возможным стыдом. Вместо давления они договариваются о пробном занятии и праве уйти после него. Ребёнок получает опыт: попробовать можно, а решение не превращается в ловушку. Это маленькая, но важная тренировка автономии.

Что здесь важно увидеть?

Внешне ситуация кажется небольшой, но именно из таких эпизодов ребёнок собирает представление о себе. Взрослому полезно удерживать одновременно две линии: что нужно изменить в поведении и что нужно сохранить в личности. Если граница необходима — её можно поставить. Если нужна помощь — её можно дать. Если нужна пауза — её можно выдержать. А если ребёнок ошибся, отношения не обязаны становиться наказанием. Это и есть тот профессиональный взгляд, который я хочу оставить читателю: видеть не только поступок, но и человека за поступком.

ПОСЛЕДНЯЯ РЕДАКТОРСКАЯ ГРАНЬ

Есть ещё одна важная мысль. Воспитание — это не только то, что взрослый делает с ребёнком. Это то, что ребёнок постепенно начинает делать с собой. Если ему часто говорят: «Подумай», он учится останавливаться и размышлять. Если ему всегда сразу дают готовый ответ, он может меньше тренировать собственное решение. Поэтому иногда полезно выдержать паузу и спросить: «А как ты сам думаешь?» Даже

если ответ пока несовершенный.

ЕЩЁ ОДИН ВЗГЛЯД

В повседневной жизни эта тема проявляется намного чаще, чем нам кажется. Родителю бывает трудно увидеть разницу между заботой и контролем. Забота спрашивает: «Что тебе нужно?» Контроль заранее знает ответ. Иногда достаточно просто понаблюдать за ребёнком в свободное время. Что он выбирает без подсказки? Что делает, когда никто не оценивает? Что вызывает у него живой интерес? Эти наблюдения помогают увидеть личность, а не только список достижений. Именно в таких обычных эпизодах и формируется тот внутренний опыт, с которым ребёнок потом идёт дальше.

ЗАПИШЕМ ДЛЯ СЕБЯ

Что в этой ситуации я обычно вижу первым? Что может оставаться за пределами моего взгляда? Какая реакция ребёнка меня особенно задевает? Что я хочу научиться замечать раньше? Какую одну фразу я могу заменить на более бережную, не отказываясь от своих границ?

ЕЩЁ ОДИН ШАГ К ПОНИМАНИЮ

Родителю полезно помнить и о возрастной задаче сепарации. Ребёнок постепенно должен перейти от «мама знает» к «я могу подумать сам». Этот процесс не происходит одним разговором в пятнадцать лет. Он начинается гораздо раньше: ребёнку дают возможность выбрать, попробовать, передумать, попросить совета. Взрослый остаётся опорой, но постепенно перестаёт быть единственным источником ответа.

В этом есть особая нежность — не удерживать ребёнка рядом с собой любой ценой, а готовить его к собственной жизни.

ФИНАЛЬНАЯ МЫСЛЬ ГЛАВЫ

Воспитание редко меняется одной большой фразой. Оно меняется маленькими повторяющимися действиями. Сегодня взрослый выслушал. Завтра не высмеял. Потом поставил границу спокойно. Ещё через неделю заметил усилие, а не только результат. Из таких маленьких моментов ребёнок постепенно собирает представление о себе и об отношениях. И именно поэтому повседневность так важна. Большие разговоры случаются редко, а маленькие сигналы любви, уважения и безопасности ребёнок получает каждый день.

ИЗ ПРАКТИКИ: НА ЧТО СМОТРЕТЬ

Я бы предложила родителю посмотреть на ребёнка в ситуации, где от него ничего не требуется. Что он выбирает сам? Чем занимается, когда никто не оценивает? В таких моментах иногда появляется совсем другой человек. Не тот, которого мы привыкли видеть в расписании кружков и домашних заданий, а живой ребёнок с собственными интересами. Для меня это очень важное диагностическое наблюдение: свободная инициатива показывает, куда направляется естественное любопытство.

РАЗГОВОР, КОТОРЫЙ МОЖЕТ ПОМОЧЬ

«Я не хочу сейчас искать виноватого. Мне важно понять, что произошло. Расскажи мне свою версию, а потом я рас-

скажу свою. Мы можем не соглашаться друг с другом, но постараемся не унижать друг друга. Если сейчас говорить трудно, сделаем паузу и вернёмся к разговору позже».

ЕЩЁ ОДНА ВАЖНАЯ СТОРОНА

Когда родитель заранее выбирает путь, ребёнок иногда учится не выбирать, а угадывать правильный ответ. Это особенно заметно в подростковом возрасте, когда необходимость отделиться от родителей становится естественной частью взросления. Если до этого собственного голоса было мало, отделение может выглядеть резко: «Я сам решу!» Поэтому маленькое право на выбор в детстве — это не каприз, а тренировка будущей самостоятельности. Важно выбирать зоны, где ребёнок действительно может решать: одежда из подходящих вариантов, порядок выполнения заданий, кружок после пробного занятия, способ оформить проект. Там, где решение взрослого обязательно, лучше честно сказать почему. Прозрачность уменьшает ощущение произвола. Я как детский психолог часто вижу, насколько иначе звучит ребёнок, когда понимает логику правила: он может быть недоволен, но уже способен сотрудничать.

МАЛЕНЬКАЯ СЦЕНА

Ребёнок смотрит на взрослого и ждёт реакции. В такие секунды решается больше, чем вопрос сегодняшнего дня. Он проверяет: можно ли мне ошибаться рядом с тобой? можно ли говорить? можно ли быть не таким, как ты ожидал?

Взрослый делает паузу. Не потому, что у него нет ответа.

А потому, что он понимает: ответ сейчас будет частью памяти ребёнка.

«Давай разберёмся», — говорит он. И разговор начинается уже не из страха, а из отношений.

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ РАМКА

В практической работе важно сохранять баланс между нормой и проблемой. Не всякая сильная эмоция является симптомом, не всякая ошибка требует психологического вмешательства. Но повторяющиеся изменения поведения, стойкое ухудшение функционирования, выраженная изоляция, нарушения сна и питания, самоповреждение, сильная тревога или длительное снижение настроения требуют внимательного отношения и, при необходимости, очной оценки специалистом. Родителю не нужно самостоятельно ставить диагноз. Его задача — заметить изменение и не оставлять ребёнка с ним одного.

ГЛУБОКИЙ РАЗБОР ТЕМЫ

В этой главе мы посмотрим на тему «Ребёнок — это не проект» не только снаружи. Когда взрослый заранее знает, каким должен стать ребёнок, у ребёнка постепенно становится меньше пространства для собственного голоса. Фраза, которую я предлагаю родителю удерживать рядом с собой: Вместо вопроса «Кем ты будешь?» иногда полезнее спросить: «Что тебе сейчас интересно? Что ты хочешь попробовать?»

Представим обычную семейную сцену. Взрослый занят

своими делами и хочет решить вопрос быстро. Ребёнок реагирует не так, как ожидалось. Взрослый видит поступок и почти мгновенно даёт ему название: «каприз», «лень», «характер», «невоспитанность», «опять начинается». В этот момент появляется первая точка, где можно изменить историю.

Проблема в том, что ребёнок редко слышит только содержание фразы. Он слышит её в контексте отношений. Один и тот же вопрос от человека, которому он доверяет, и от человека, которого он боится, переживается совершенно по-разному. Поэтому воспитание нельзя свести к правильным формулировкам. Важны отношения, повторяемость, интонация, предсказуемость и способность взрослого восстанавливать контакт после сложных моментов.

Если бы камера могла заглянуть внутрь ребёнка, там мог бы звучать очень простой вопрос: «Что сейчас будет со мной?» Если он ошибся — будут смеяться? Если заплачет — назовут слабым? Если скажет «нет» — перестанут любить? Если признается — станет хуже? Эти вопросы редко произносятся вслух, но они участвуют в формировании поведения.

И здесь я хочу подчеркнуть как детский психолог: мы не должны превращать каждую детскую реакцию в диагноз. Ребёнок может просто устать. Может быть голодным. Может хотеть играть. Может не понимать задания. Может злиться из-за ограничения. Профессиональный подход начинается не с поиска патологии, а с внимательного наблюдения.

С психологической точки зрения эту ситуацию удобно рассматривать сразу на нескольких уровнях. Первый — поведение, которое видит взрослый. Второй — эмоциональное состояние. Третий — потребность или задача развития. Четвёртый — отношения и контекст, в котором всё происходит.

В теме «ребёнок — это не проект» особенно важно помнить о таких процессах, как выбор, автономия, родительские ожидания. Они не объясняют абсолютно всё, но помогают увидеть больше одного слоя.

Например, внешнее сопротивление может быть попыткой вернуть ощущение контроля. Молчание может быть защитой от стыда. Раздражение может появляться после длительного напряжения. Сильное стремление быть лучшим иногда растёт не из любви к достижениям, а из страха оказаться недостаточно хорошим.

Но я бы не делала из этих предположений готовый диагноз. Психологическая гипотеза должна проверяться разговором и наблюдением. Именно поэтому в работе с ребёнком мы задаём вопросы, слушаем родителей, смотрим динамику и учитываем возраст.

Мне нравится представлять эту тему как мост. На одном берегу стоит взрослый: у него есть опыт, правила, тревоги и ответственность. На другом берегу — ребёнок: у него меньше опыта, но есть собственные чувства, темперамент и формирующееся представление о себе. Иногда мы пытаемся крикнуть через реку: «Делай, как я сказал!». Ребёнок кричит

в ответ. Оба слышат громкость, но не слышат смысл.

Гораздо полезнее построить мост. Мостом становятся совместный разговор, понятные границы, предсказуемость и уважение. Это не означает идти на поводу. Это означает сделать так, чтобы правило можно было услышать.

В моей работе мне часто приходится сначала переводить поведение ребёнка с языка поступков на язык переживаний. «Он не хочет учиться» может оказаться «ему страшно ошибиться». «Она специально грубит» — «она не умеет иначе сообщить, что перегружена». «Он ничего не делает» — «он уже заранее ожидает провала».

Попробуем другой разговор.

— Ты опять всё делаешь не так.

— Я не знаю, как сделать правильно.

— Так надо было сразу сказать.

— Я боялся, что ты будешь ругаться.

— Я не знала, что тебе страшно.

— Я тоже не знал, как сказать.

В этом диалоге нет волшебной фразы. Но появляется пространство для информации. Ребёнок сообщает о страхе, взрослый получает возможность не только оценивать резуль-

тат, но и помочь.

Иногда первая задача родителя — не решить проблему, а сделать так, чтобы ребёнок смог рассказать о ней.

Что можно попробовать дома

Первое — отделять человека от поступка. Не «ты такой», а «ты сделал вот это».

Второе — замечать момент до реакции. Что произошло за минуту до того, как ребёнок начал плакать, спорить, закрываться или отказываться?

Третье — задавать один вопрос вместо допроса. «Что сейчас самое трудное?» часто полезнее, чем десять вопросов подряд.

Четвёртое — оставлять границу ясной. Принятие чувства не означает согласие с любым поведением.

Пятое — возвращаться к разговору после паузы. Особенно если эмоции сильные.

Шестое — замечать изменения, а не только проблемы. Ребёнку важно видеть: взрослый замечает не только ошибки.

И наконец, если ситуация повторяется и начинает серьёзно влиять на жизнь ребёнка, не нужно ждать, пока станет совсем плохо. Можно обратиться за помощью. Психологическая консультация — не признание родительской несостоятельности, а способ получить дополнительные инструменты.

Моя авторская мысль

Я всё больше убеждаюсь, что нежность к детям начинается не с красивых слов. Она начинается с готовности увидеть

ребёнка там, где он неудобен.

Удобного ребёнка легко любить. Сложнее оставаться рядом с тем, кто спорит, плачет, злится, закрывается или говорит не то, что мы хотели услышать.

Но именно в этих моментах часто и происходит настоящее воспитание.

Я не хочу, чтобы после этой книги родители ушли с ощущением, что теперь им нельзя ошибаться. Наоборот. Мне хочется, чтобы у них появилось право на другой путь: заметить, остановиться, попробовать иначе.

Я мама двух детей. Я тоже проходила и прохожу через эти моменты. Поэтому пишу не из позиции идеального родителя. Я пишу из позиции человека и специалиста, который много раз видел, насколько важна одна простая вещь: чтобы рядом с ребёнком хотя бы один взрослый продолжал видеть в нём человека.

И иногда именно этого достаточно, чтобы история пошла по-другому.

ТИХАЯ СТОРОНА

Самое важное в этой теме часто происходит не вслух. Ребёнок может кивнуть, согласиться и даже улыбнуться, а внутри постепенно отказываться от собственного желания. Поэтому внешнее послушание ещё не является доказательством внутреннего благополучия. Иногда родитель говорит: «Я лучше знаю». И в вопросах безопасности это действительно так. Но жизненный путь нельзя полностью знать за-

ранее. Ребёнок имеет право на собственный маршрут.

ЕСЛИ БЫ РЕБЁНОК МОГ СКАЗАТЬ

«Я не хочу спорить с тобой. Я просто хочу, чтобы ты услышал, что мне нравится. Когда ты сразу решаешь за меня, я не понимаю, можно ли мне вообще хотеть по-своему».

ВЗГЛЯД ДЕТСКОГО ПСИХОЛОГА

В детской практике я стараюсь не начинать с ярлыка. Сначала мы рассматриваем контекст, возраст, отношения со значимыми взрослыми, предыдущий опыт, эмоциональное состояние и то, как ребёнок научился справляться с трудностью. Поведение — это видимая часть истории. Невидимая часть требует внимательного разговора.

ДИАЛОГ

— Я не понимаю, почему ты так делаешь.

— А я не понимаю, почему меня сразу ругают.

— Что ты хочешь, чтобы я понял?

— Что мне иногда трудно. И что я не всегда умею сказать об этом словами.

ЧТО МОЖЕТ СДЕЛАТЬ ВЗРОСЛЫЙ

Сделать паузу перед автоматической реакцией. Назвать факт без ярлыка. Проверить состояние ребёнка. Сохранить необходимую границу. Затем обсудить, что можно сделать иначе в следующий раз. Если трудность повторяется, усили-

вается или заметно влияет на учёбу, сон, отношения и повседневную жизнь, стоит обратиться к профильному специалисту.

АВТОРСКАЯ ПАУЗА

Мне хочется здесь сказать и как маме, и как профессионалу: не бойтесь неидеальности. Ребёнку не нужен взрослый, который никогда не ошибается. Ему нужен взрослый, который способен заметить ошибку, признать её и вернуться в отношения.

ПОСЛЕ ЭТОЙ ИСТОРИИ

Ребёнку не нужен взрослый, который всегда угадывает правильно. Ему нужен взрослый, рядом с которым можно постепенно научиться понимать себя.

ВОПРОСЫ, КОТОРЫЕ МОЖНО УНЕСТИ С СОБОЙ

• Что я обычно вижу первым: поведение ребёнка или его состояние?

• Какая моя автоматическая фраза может ранить сильнее, чем мне кажется?

• Где сейчас ребёнку нужна граница, а где — возможность выбора?

• Что я могу сделать иначе уже сегодня?

• Что я хочу сохранить в наших отношениях, даже если поведение ребёнка мне не нравится?

Как детский психолог и клинический психолог-практик я особенно внимательно смотрю на эту границу: ребёнка нель-

зя сводить только к его поведению. За поступком всегда стоит живой человек.

Представьте обычное утро. Мама уже торопится, ребёнок медленно завязывает шнурки. Взрослый говорит: «Быстрее». Ребёнок молчит. Через минуту: «Я сказал, быстрее!» И вроде бы речь только о времени. Но ребёнок одновременно учится ещё одному правилу: мой темп имеет значение только тогда, когда он удобен взрослому.

Иногда за детским сопротивлением нет большой психологической тайны. Есть просто другой человек. У него другой ритм, другой интерес, другой способ думать. И вот здесь родительская зрелость проявляется не в том, чтобы всё разрешать, а в способности различить: где действительно нужна граница, а где я просто хочу, чтобы было по-моему.

Я, как мама и как детский психолог, очень хорошо понимаю эту тонкую грань. Профессиональные знания не превращают родителя в робота без эмоций. Мы тоже устаём. Мы тоже хотим тишины. Но если мы замечаем свою реакцию, у нас появляется возможность выбрать, как именно сказать.

Ребёнок не обязан становиться копией взрослого. Он постепенно становится собой. И наша задача — не написать за него весь сценарий, а помочь научиться читать собственную жизнь.

Мы очень любим детей. И именно любовь иногда заставляет нас путать заботу с управлением.

Родитель видит кружок, школу, профессию и будущее.

Ему хочется выбрать лучшее. Но у ребёнка внутри есть свой интерес, свой темперамент, свой темп и своё представление о том, что ему нравится.

Если мама хочет танцы, папа считает полезным бокс, а ребёнок просит рисование, очень легко услышать только взрослые аргументы. Но детство — это не черновик взрослой жизни. Это время, когда человек учится узнавать себя.

Поддержать желание не значит исполнить любую просьбу. Можно обсуждать деньги, расписание, безопасность и ответственность. Но важно оставить ребёнку право сказать: «Мне это не подходит».

Когда ребёнку дают возможность пробовать, он получает не только навык. Он получает опыт: «Я могу исследовать себя». Это один из кирпичиков внутренней опоры.

Небольшая остановка. Попробуйте посмотреть на эту ситуацию без поиска виноватых. Что ребёнок пытался сообщить? Где ему нужна граница, а где — поддержка?

ГЛАВА 2. «НЕ ХОЧУ» — ЭТО НЕ ВСЕГДА КАПРИЗ

АВТОРСКИЙ ШТРИХ

Иногда принятие начинается с признания простого факта: «Да, тебе сейчас не хочется». После этого уже легче обсуждать ответственность и договорённости.

ЕЩЁ ОДНА ФРАЗА ДЛЯ РОДИТЕЛЯ

Если отказ повторяется, полезно смотреть на время и обстоятельства. Это помогает отличить обычное нежелание от устойчивой трудности. Наблюдение за динамикой — один из простых профессиональных инструментов родителя.

НЕБОЛЬШАЯ, НО ВАЖНАЯ МЫСЛЬ

В этой теме важно помнить о праве ребёнка на возраст. Мы иногда требуем от него взрослой логики, хотя его мозг, опыт и навыки саморегуляции ещё развиваются. Это не повод всё разрешать. Это повод объяснять, повторять, помогать и учитывать возрастные возможности. То, что для взрослого кажется элементарным, для ребёнка может быть новой задачей.

ИСТОРИЯ, КОТОРАЯ МОЖЕТ БЫТЬ РЯДОМ

Девочка после школы бросает портфель и говорит: «Ничего не буду». Мама начинает убеждать. Через час выясняется, что весь день девочка была напряжена из-за контроль-

ной и ссоры с подругой. Слово «не хочу» оказалось последним звеном длинной цепочки. Иногда задача родителя — не победить отказ, а найти то, что накопилось до него.

Что здесь важно увидеть?

Внешне ситуация кажется небольшой, но именно из таких эпизодов ребёнок собирает представление о себе. Взрослому полезно удерживать одновременно две линии: что нужно изменить в поведении и что нужно сохранить в личности. Если граница необходима — её можно поставить. Если нужна помощь — её можно дать. Если нужна пауза — её можно выдержать. А если ребёнок ошибся, отношения не обязаны становиться наказанием. Это и есть тот профессиональный взгляд, который я хочу оставить читателю: видеть не только поступок, но и человека за поступком.

ПОСЛЕДНЯЯ РЕДАКТОРСКАЯ ГРАНЬ

Ребёнок имеет право не хотеть. Но ему также нужно постепенно учиться договариваться. Это не происходит само собой. Взрослый показывает: «Я слышу твой отказ, а теперь давай посмотрим, что из обязательного остаётся». Так формируется способность сочетать свои желания с реальностью.

ЕЩЁ ОДИН ВЗГЛЯД

В повседневной жизни эта тема проявляется намного чаще, чем нам кажется. Отказ ребёнка полезно рассматривать как сообщение. Иногда он говорит о ресурсе, иногда о страхе, иногда о потребности в самостоятельности. Важно и другое: ребёнку постепенно нужно учиться выдерживать обя-

зательства. Поэтому бережность не означает отменять всё трудное. Она означает помогать проходить трудное без унижения. Именно в таких обычных эпизодах и формируется тот внутренний опыт, с которым ребёнок потом идёт дальше.

ЗАПИШЕМ ДЛЯ СЕБЯ

Что в этой ситуации я обычно вижу первым? Что может оставаться за пределами моего взгляда? Какая реакция ребёнка меня особенно задевает? Что я хочу научиться замечать раньше? Какую одну фразу я могу заменить на более бережную, не отказываясь от своих границ?

ЕЩЁ ОДИН ШАГ К ПОНИМАНИЮ

Иногда «не хочу» нужно принять буквально. Мы не обязаны превращать каждый отказ в психологическую загадку. Ребёнок может просто не любить брокколи или не хотеть сегодня надевать определённую кофту. Важно не воевать там, где нет принципиальной угрозы. Чем меньше бессмысленных битв, тем легче ребёнку услышать взрослого там, где граница действительно важна.

ФИНАЛЬНАЯ МЫСЛЬ ГЛАВЫ

Воспитание редко меняется одной большой фразой. Оно меняется маленькими повторяющимися действиями. Сегодня взрослый выслушал. Завтра не высмеял. Потом поставил границу спокойно. Ещё через неделю заметил усилие, а не только результат. Из таких маленьких моментов ребёнок постепенно собирает представление о себе и об отношениях. И именно поэтому повседневность так важна. Большие разго-

воры случаются редко, а маленькие сигналы любви, уважения и безопасности ребёнок получает каждый день.

ИЗ ПРАКТИКИ: НА ЧТО СМОТРЕТЬ

Полезно различать отказ и истощение. Если ребёнок говорит «не хочу» вечером после длинного дня, а утром с удовольствием делает то же самое, причина может быть в ресурсе. Если отказ стабильно появляется только перед конкретным местом или человеком, стоит внимательнее исследовать контекст. Если ребёнок отказывается почти от всего и перестаёт получать удовольствие от прежних занятий, это уже другой уровень наблюдения.

РАЗГОВОР, КОТОРЫЙ МОЖЕТ ПОМОЧЬ

«Я не хочу сейчас искать виноватого. Мне важно понять, что произошло. Расскажи мне свою версию, а потом я расскажу свою. Мы можем не соглашаться друг с другом, но постараемся не унижать друг друга. Если сейчас говорить трудно, сделаем паузу и вернёмся к разговору позже».

ЕЩЁ ОДНА ВАЖНАЯ СТОРОНА

Иногда родитель слышит «не хочу» именно в тот момент, когда сам находится на пределе. Поэтому первая реакция бывает сильнее, чем ситуация того требует. Здесь полезно помнить: воспитание происходит не в идеальных условиях. Мы воспитываем детей в пробках, после работы, в болезни, в усталости. Но даже в такие моменты можно перейти от борьбы к диагностическому вопросу: «Что сейчас мешает?» Ответ может быть неожиданным. Ребёнок не хочет идти на за-

нятие, потому что там конфликт. Не хочет делать домашнее задание, потому что боится, что снова ошибётся. Не хочет идти спать, потому что только сейчас начал интересный разговор. Разные причины требуют разных решений. Поэтому не всякое «не хочу» нужно ломать. Его сначала нужно услышать.

МАЛЕНЬКАЯ СЦЕНА

Ребёнок смотрит на взрослого и ждёт реакции. В такие секунды решается больше, чем вопрос сегодняшнего дня. Он проверяет: можно ли мне ошибаться рядом с тобой? можно ли говорить? можно ли быть не таким, как ты ожидал?

Взрослый делает паузу. Не потому, что у него нет ответа. А потому, что он понимает: ответ сейчас будет частью памяти ребёнка.

«Давай разберёмся», — говорит он. И разговор начинается уже не из страха, а из отношений.

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ РАМКА

В практической работе важно сохранять баланс между нормой и проблемой. Не всякая сильная эмоция является симптомом, не всякая ошибка требует психологического вмешательства. Но повторяющиеся изменения поведения, стойкое ухудшение функционирования, выраженная изоляция, нарушения сна и питания, самоповреждение, сильная тревога или длительное снижение настроения требуют внимательного отношения и, при необходимости, очной оценки специалистом. Родителю не нужно самостоятельно ставить

диагноз. Его задача — заметить изменение и не оставлять ребёнка с ним одного.

ГЛУБОКИЙ РАЗБОР ТЕМЫ

В этой главе мы посмотрим на тему ««Не хочу» — это не всегда каприз» не только снаружи. За отказом может стоять не желание победить взрослого, а желание сохранить хотя бы маленькую часть контроля над собственной жизнью. Фраза, которую я предлагаю родителю удерживать рядом с собой: «Я слышу, что ты не хочешь. Давай поймём причину и всё равно решим, что из обязательного сегодня необходимо сделать».

Представим обычную семейную сцену. Взрослый занят своими делами и хочет решить вопрос быстро. Ребёнок реагирует не так, как ожидалось. Взрослый видит поступок и почти мгновенно даёт ему название: «каприз», «лень», «характер», «невоспитанность», «опять начинается». В этот момент появляется первая точка, где можно изменить историю.

Проблема в том, что ребёнок редко слышит только содержание фразы. Он слышит её в контексте отношений. Один и тот же вопрос от человека, которому он доверяет, и от человека, которого он боится, переживается совершенно по-разному. Поэтому воспитание нельзя свести к правильным формулировкам. Важны отношения, повторяемость, интонация, предсказуемость и способность взрослого восстанавливать контакт после сложных моментов.

Если бы камера могла заглянуть внутрь ребёнка, там мог

бы звучать очень простой вопрос: «Что сейчас будет со мной?» Если он ошибся — будут смеяться? Если заплачет — назовут слабым? Если скажет «нет» — перестанут любить? Если признается — станет хуже? Эти вопросы редко произносятся вслух, но они участвуют в формировании поведения.

И здесь я хочу подчеркнуть как детский психолог: мы не должны превращать каждую детскую реакцию в диагноз. Ребёнок может просто устать. Может быть голодным. Может хотеть играть. Может не понимать задания. Может злиться из-за ограничения. Профессиональный подход начинается не с поиска патологии, а с внимательного наблюдения.

С психологической точки зрения эту ситуацию удобно рассматривать сразу на нескольких уровнях. Первый — поведение, которое видит взрослый. Второй — эмоциональное состояние. Третий — потребность или задача развития. Четвёртый — отношения и контекст, в котором всё происходит.

В теме ««не хочу» — это не всегда каприз» особенно важно помнить о таких процессах, как усталость, перегрузка, автономия, сопротивление. Они не объясняют абсолютно всё, но помогают увидеть больше одного слоя.

Например, внешнее сопротивление может быть попыткой вернуть ощущение контроля. Молчание может быть защитой от стыда. Раздражение может появляться после длительного напряжения. Сильное стремление быть лучшим иногда растёт не из любви к достижениям, а из страха оказаться

недостаточно хорошим.

Но я бы не делала из этих предположений готовый диагноз. Психологическая гипотеза должна проверяться разговором и наблюдением. Именно поэтому в работе с ребёнком мы задаём вопросы, слушаем родителей, смотрим динамику и учитываем возраст.

Мне нравится представлять эту тему как мост. На одном берегу стоит взрослый: у него есть опыт, правила, тревоги и ответственность. На другом берегу — ребёнок: у него меньше опыта, но есть собственные чувства, темперамент и формирующееся представление о себе. Иногда мы пытаемся крикнуть через реку: «Делай, как я сказал!». Ребёнок кричит в ответ. Оба слышат громкость, но не слышат смысл.

Гораздо полезнее построить мост. Мостом становятся совместный разговор, понятные границы, предсказуемость и уважение. Это не означает идти на поводу. Это означает сделать так, чтобы правило можно было услышать.

В моей работе мне часто приходится сначала переводить поведение ребёнка с языка поступков на язык переживаний. «Он не хочет учиться» может оказаться «ему страшно ошибиться». «Она специально грубит» — «она не умеет иначе сообщить, что перегружена». «Он ничего не делает» — «он уже заранее ожидает провала».

Попробуем другой разговор.

— Ты опять всё делаешь не так.

— Я не знаю, как сделать правильно.

— Так надо было сразу сказать.

— Я боялся, что ты будешь ругаться.

— Я не знала, что тебе страшно.

— Я тоже не знал, как сказать.

В этом диалоге нет волшебной фразы. Но появляется пространство для информации. Ребёнок сообщает о страхе, взрослый получает возможность не только оценивать результат, но и помочь.

Иногда первая задача родителя — не решить проблему, а сделать так, чтобы ребёнок смог рассказать о ней.

Что можно попробовать дома

Первое — отделять человека от поступка. Не «ты такой», а «ты сделал вот это».

Второе — замечать момент до реакции. Что произошло за минуту до того, как ребёнок начал плакать, спорить, закрываться или отказываться?

Третье — задавать один вопрос вместо допроса. «Что сейчас самое трудное?» часто полезнее, чем десять вопросов подряд.

Четвёртое — оставлять границу ясной. Принятие чувства не означает согласие с любым поведением.

Пятое — возвращаться к разговору после паузы. Особенно если эмоции сильные.

Шестое — замечать изменения, а не только проблемы. Ребёнку важно видеть: взрослый замечает не только ошибки.

И наконец, если ситуация повторяется и начинает серьёзно влиять на жизнь ребёнка, не нужно ждать, пока станет совсем плохо. Можно обратиться за помощью. Психологическая консультация — не признание родительской несостоятельности, а способ получить дополнительные инструменты.

Моя авторская мысль

Я всё больше убеждаюсь, что нежность к детям начинается не с красивых слов. Она начинается с готовности увидеть ребёнка там, где он неудобен.

Удобного ребёнка легко любить. Сложнее оставаться рядом с тем, кто спорит, плачет, злится, закрывается или говорит не то, что мы хотели услышать.

Но именно в этих моментах часто и происходит настоящее воспитание.

Я не хочу, чтобы после этой книги родители ушли с ощущением, что теперь им нельзя ошибаться. Наоборот. Мне хочется, чтобы у них появилось право на другой путь: заметить, остановиться, попробовать иначе.

Я мама двух детей. Я тоже проходила и прохожу через эти моменты. Поэтому пишу не из позиции идеального родителя. Я пишу из позиции человека и специалиста, который много раз видел, насколько важна одна простая вещь: чтобы

рядом с ребёнком хотя бы один взрослый продолжал видеть в нём человека.

И иногда именно этого достаточно, чтобы история пошла по-другому.

ТИХАЯ СТОРОНА

Самое важное в этой теме часто происходит не вслух. Ребёнок может кивнуть, согласиться и даже улыбнуться, а внутри постепенно отказываться от собственного желания. Поэтому внешнее послушание ещё не является доказательством внутреннего благополучия. Отказ особенно важно рассматривать вместе с контекстом: сон, нагрузка, смена школы, конфликты, требования, возрастные изменения. Поведение редко существует в вакууме.

ЕСЛИ БЫ РЕБЁНОК МОГ СКАЗАТЬ

«Я не хочу спорить с тобой. Я просто хочу, чтобы ты услышал, что мне нравится. Когда ты сразу решаешь за меня, я не понимаю, можно ли мне вообще хотеть по-своему».

ВЗГЛЯД ДЕТСКОГО ПСИХОЛОГА

В детской практике я стараюсь не начинать с ярлыка. Сначала мы рассматриваем контекст, возраст, отношения со значимыми взрослыми, предыдущий опыт, эмоциональное состояние и то, как ребёнок научился справляться с трудностью. Поведение — это видимая часть истории. Невидимая часть требует внимательного разговора.

ДИАЛОГ

— Я не понимаю, почему ты так делаешь.

— А я не понимаю, почему меня сразу ругают.

— Что ты хочешь, чтобы я понял?

— Что мне иногда трудно. И что я не всегда умею сказать об этом словами.

ЧТО МОЖЕТ СДЕЛАТЬ ВЗРОСЛЫЙ

Сделать паузу перед автоматической реакцией. Назвать факт без ярлыка. Проверить состояние ребёнка. Сохранить необходимую границу. Затем обсудить, что можно сделать иначе в следующий раз. Если трудность повторяется, усиливается или заметно влияет на учёбу, сон, отношения и повседневную жизнь, стоит обратиться к профильному специалисту.

АВТОРСКАЯ ПАУЗА

Мне хочется здесь сказать и как маме, и как профессионалу: не бойтесь неидеальности. Ребёнку не нужен взрослый, который никогда не ошибается. Ему нужен взрослый, который способен заметить ошибку, признать её и вернуться в отношения.

ПОСЛЕ ЭТОЙ ИСТОРИИ

Ребёнку не нужен взрослый, который всегда угадывает правильно. Ему нужен взрослый, рядом с которым можно постепенно научиться понимать себя.

ВОПРОСЫ, КОТОРЫЕ МОЖНО УНЕСТИ С СО-

БОЙ

• Что я обычно вижу первым: поведение ребёнка или его состояние?

• Какая моя автоматическая фраза может ранить сильнее, чем мне кажется?

• Где сейчас ребёнку нужна граница, а где — возможность выбора?

• Что я могу сделать иначе уже сегодня?

• Что я хочу сохранить в наших отношениях, даже если поведение ребёнка мне не нравится?

Иногда за «не хочу» стоит усталый ребёнок, который весь день соответствовал. В школе он слушал учителя, сдерживал эмоции, общался с детьми, выполнял задания. Домой он приходит туда, где наконец можно перестать держать себя в руках — и именно дома случается истерика.

Мама слышит: «Он весь день нормальный, а дома специально устраивает». Но ребёнок может воспринимать дом как безопасное место, где накопленное напряжение наконец выходит наружу.

Я бы здесь не торопилась оправдывать любое поведение. Если ребёнок кричит, обзывает или бьёт — взрослый обязан поставить границу. Но за границей должен остаться интерес к причине.

Диалог может звучать просто: «Ты очень устал. Я вижу. Кричать на меня нельзя. Давай сначала успокоимся, потом решим, что делать». В этой фразе есть и нежность, и струк-

тура.

Слово «не хочу» взрослый часто слышит как вызов. Но за ним может стоять усталость, страх, перегрузка, протест против давления, непонимание задания или действительно отсутствие желания.

Профессиональный взгляд начинается не с вопроса «как заставить?», а с вопроса «что сейчас происходит?» При этом не нужно превращать каждый отказ в диагноз. Иногда ребёнок просто не хочет.

Можно сохранить границу и не уничтожить голос: «Я слышу, что тебе не хочется. Но уроки сегодня сделать нужно. Давай выберем, с чего начнём».

Так ребёнок учится двум вещам одновременно: взрослые имеют границы, а мои чувства при этом существуют.

Небольшая остановка. Попробуйте посмотреть на эту ситуацию без поиска виноватых. Что ребёнок пытался сообщить? Где ему нужна граница, а где — поддержка?

ГЛАВА 3. РЕБЁНОК ЕЩЁ НЕ ПОНИМАЕТ, НО УЖЕ ВОСПРИНИМАЕТ

АВТОРСКИЙ ШТРИХ

Если ребёнок чувствует себя в безопасности, ему легче исследовать мир. Безопасность не делает его слабым — она даёт основу для развития.

ЕЩЁ ОДНА ФРАЗА ДЛЯ РОДИТЕЛЯ

Ребёнок не обязан понимать взрослые причины, но он имеет право знать то, что касается его жизни. Простое объяснение снижает фантазии и тревогу. «Мы поссорились, но это не из-за тебя» может быть важнее длинного разговора.

НЕБОЛЬШАЯ, НО ВАЖНАЯ МЫСЛЬ

В семье ребёнок учится не только тому, что правильно, но и тому, как люди обходятся с различиями. Если мама и папа могут иметь разные мнения без унижения, ребёнок получает модель диалога. Если любой спор превращается в крик, он получает другую модель. Поэтому наши отношения друг с другом тоже являются частью воспитания.

ИСТОРИЯ, КОТОРАЯ МОЖЕТ БЫТЬ РЯДОМ

Мальчик становится очень тихим, когда родители ссорятся. Они думают, что он не слышит. Он слышит. Он не знает причин конфликта, но замечает тон голоса и напряжение.

Вечером мама говорит: «Ты не виноват в наших взрослых разговорах. Мы сами решаем свои вопросы». Для ребёнка это простое объяснение возвращает часть безопасности.

Что здесь важно увидеть?

Внешне ситуация кажется небольшой, но именно из таких эпизодов ребёнок собирает представление о себе. Взрослому полезно удерживать одновременно две линии: что нужно изменить в поведении и что нужно сохранить в личности. Если граница необходима — её можно поставить. Если нужна помощь — её можно дать. Если нужна пауза — её можно выдержать. А если ребёнок ошибся, отношения не обязаны становиться наказанием. Это и есть тот профессиональный взгляд, который я хочу оставить читателю: видеть не только поступок, но и человека за поступком.

ПОСЛЕДНЯЯ РЕДАКТОРСКАЯ ГРАНЬ

Дети очень тонко замечают, когда взрослый действительно присутствует. Иногда мы физически рядом, но смотрим в телефон и отвечаем автоматически. А иногда десять минут настоящего разговора становятся для ребёнка важнее целого вечера рядом. Качество контакта не измеряется количеством часов.

ЕЩЁ ОДИН ВЗГЛЯД

В повседневной жизни эта тема проявляется намного чаще, чем нам кажется. Ребёнок учится миру через повторение. Если после ошибки взрослый всегда сохраняет контакт, ошибка постепенно перестаёт означать катастрофу. Если по-

сле слёз взрослый всегда стыдит, слёзы становятся опасными. Именно повторяющийся опыт, а не одна случайная фраза, постепенно создаёт эмоциональные ожидания. Именно в таких обычных эпизодах и формируется тот внутренний опыт, с которым ребёнок потом идёт дальше.

ЗАПИШЕМ ДЛЯ СЕБЯ

Что в этой ситуации я обычно вижу первым? Что может оставаться за пределами моего взгляда? Какая реакция ребёнка меня особенно задевает? Что я хочу научиться замечать раньше? Какую одну фразу я могу заменить на более бережную, не отказываясь от своих границ?

ЕЩЁ ОДИН ШАГ К ПОНИМАНИЮ

Безопасность ребёнка строится и из предсказуемости. Если сегодня за одну и ту же ошибку взрослый смеётся, завтра кричит, а послезавтра вообще не замечает, ребёнку трудно понять правила мира. Предсказуемость не означает холодную систему. Она означает, что реакция взрослого примерно понятна: ошибку можно признать, границу можно обсудить, за серьёзный поступок будут последствия, а любовь не исчезнет.

ФИНАЛЬНАЯ МЫСЛЬ ГЛАВЫ

Воспитание редко меняется одной большой фразой. Оно меняется маленькими повторяющимися действиями. Сегодня взрослый выслушал. Завтра не высмеял. Потом поставил границу спокойно. Ещё через неделю заметил усилие, а не только результат. Из таких маленьких моментов ребёнок по-

степенно собирает представление о себе и об отношениях. И именно поэтому повседневность так важна. Большие разговоры случаются редко, а маленькие сигналы любви, уважения и безопасности ребёнок получает каждый день.

ИЗ ПРАКТИКИ: НА ЧТО СМОТРЕТЬ

Дети очень хорошо чувствуют несоответствие между словами и атмосферой. Можно говорить «не волнуйся», но если взрослый постоянно тревожно проверяет телефон, ребёнок считывает тревогу. Можно говорить «ошибаться нормально», а потом резко реагировать на двойку. Поэтому я советую иногда анализировать не отдельную фразу, а весь повторяющийся рисунок отношений.

РАЗГОВОР, КОТОРЫЙ МОЖЕТ ПОМОЧЬ

«Я не хочу сейчас искать виноватого. Мне важно понять, что произошло. Расскажи мне свою версию, а потом я расскажу свою. Мы можем не соглашаться друг с другом, но постараемся не унижать друг друга. Если сейчас говорить трудно, сделаем паузу и вернёмся к разговору позже».

ЕЩЁ ОДНА ВАЖНАЯ СТОРОНА

Есть семьи, где внешне всё спокойно, но ребёнок очень тревожен. Он старается не мешать, угадывает настроение взрослых, заранее исправляет ошибки. Такой ребёнок может казаться невероятно воспитанным. Однако его внутреннее напряжение иногда гораздо выше, чем кажется. Поэтому я предлагаю родителям смотреть не только на отсутствие плохого поведения. Смотрите на свободную игру, инициативу,

способность просить, способность ошибаться, способность смеяться и быть спонтанным. Психологическое благополучие — это не идеальная тишина. Это возможность оставаться живым в безопасной среде.

МАЛЕНЬКАЯ СЦЕНА

Ребёнок смотрит на взрослого и ждёт реакции. В такие секунды решается больше, чем вопрос сегодняшнего дня. Он проверяет: можно ли мне ошибаться рядом с тобой? можно ли говорить? можно ли быть не таким, как ты ожидал?

Взрослый делает паузу. Не потому, что у него нет ответа. А потому, что он понимает: ответ сейчас будет частью памяти ребёнка.

«Давай разберёмся», — говорит он. И разговор начинается уже не из страха, а из отношений.

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ РАМКА

В практической работе важно сохранять баланс между нормой и проблемой. Не всякая сильная эмоция является симптомом, не всякая ошибка требует психологического вмешательства. Но повторяющиеся изменения поведения, стойкое ухудшение функционирования, выраженная изоляция, нарушения сна и питания, самоповреждение, сильная тревога или длительное снижение настроения требуют внимательного отношения и, при необходимости, очной оценки специалистом. Родителю не нужно самостоятельно ставить диагноз. Его задача — заметить изменение и не оставлять ребёнка с ним одного.

ГЛУБОКИЙ РАЗБОР ТЕМЫ

В этой главе мы посмотрим на тему «Ребёнок ещё не понимает, но уже воспринимает» не только снаружи. Ребёнок считывает не только слова, но и повторяющийся эмоциональный климат семьи. Фраза, которую я предлагаю родителю удерживать рядом с собой: «Ты не обязан сейчас понимать всё, что происходит между взрослыми. Но ты можешь знать: ты в безопасности, ты любим, ты не виноват».

Представим обычную семейную сцену. Взрослый занят своими делами и хочет решить вопрос быстро. Ребёнок реагирует не так, как ожидалось. Взрослый видит поступок и почти мгновенно даёт ему название: «каприз», «лень», «характер», «невоспитанность», «опять начинается». В этот момент появляется первая точка, где можно изменить историю.

Проблема в том, что ребёнок редко слышит только содержание фразы. Он слышит её в контексте отношений. Один и тот же вопрос от человека, которому он доверяет, и от человека, которого он боится, переживается совершенно по-разному. Поэтому воспитание нельзя свести к правильным формулировкам. Важны отношения, повторяемость, интонация, предсказуемость и способность взрослого восстанавливать контакт после сложных моментов.

Если бы камера могла заглянуть внутрь ребёнка, там мог бы звучать очень простой вопрос: «Что сейчас будет со мной?» Если он ошибся — будут смеяться? Если заплачет — назовут слабым? Если скажет «нет» — перестанут любить?

Если признается — станет хуже? Эти вопросы редко произносятся вслух, но они участвуют в формировании поведения.

И здесь я хочу подчеркнуть как детский психолог: мы не должны превращать каждую детскую реакцию в диагноз. Ребёнок может просто устать. Может быть голодным. Может хотеть играть. Может не понимать задания. Может злиться из-за ограничения. Профессиональный подход начинается не с поиска патологии, а с внимательного наблюдения.

С психологической точки зрения эту ситуацию удобно рассматривать сразу на нескольких уровнях. Первый — поведение, которое видит взрослый. Второй — эмоциональное состояние. Третий — потребность или задача развития. Четвёртый — отношения и контекст, в котором всё происходит.

В теме «ребёнок ещё не понимает, но уже воспринимает» особенно важно помнить о таких процессах, как семейная атмосфера, наблюдение, безопасность. Они не объясняют абсолютно всё, но помогают увидеть больше одного слоя.

Например, внешнее сопротивление может быть попыткой вернуть ощущение контроля. Молчание может быть защитой от стыда. Раздражение может появляться после длительного напряжения. Сильное стремление быть лучшим иногда растёт не из любви к достижениям, а из страха оказаться недостаточно хорошим.

Но я бы не делала из этих предположений готовый диагноз. Психологическая гипотеза должна проверяться разго-

вором и наблюдением. Именно поэтому в работе с ребёнком мы задаём вопросы, слушаем родителей, смотрим динамику и учитываем возраст.

Мне нравится представлять эту тему как мост. На одном берегу стоит взрослый: у него есть опыт, правила, тревоги и ответственность. На другом берегу — ребёнок: у него меньше опыта, но есть собственные чувства, темперамент и формирующееся представление о себе. Иногда мы пытаемся крикнуть через реку: «Делай, как я сказал!». Ребёнок кричит в ответ. Оба слышат громкость, но не слышат смысл.

Гораздо полезнее построить мост. Мостом становятся совместный разговор, понятные границы, предсказуемость и уважение. Это не означает идти на поводу. Это означает сделать так, чтобы правило можно было услышать.

В моей работе мне часто приходится сначала переводить поведение ребёнка с языка поступков на язык переживаний. «Он не хочет учиться» может оказаться «ему страшно ошибиться». «Она специально грубит» — «она не умеет иначе сообщить, что перегружена». «Он ничего не делает» — «он уже заранее ожидает провала».

Попробуем другой разговор.

— Ты опять всё делаешь не так.

— Я не знаю, как сделать правильно.

— Так надо было сразу сказать.

— Я боялся, что ты будешь ругаться.

— Я не знала, что тебе страшно.

— Я тоже не знал, как сказать.

В этом диалоге нет волшебной фразы. Но появляется пространство для информации. Ребёнок сообщает о страхе, взрослый получает возможность не только оценивать результат, но и помочь.

Иногда первая задача родителя — не решить проблему, а сделать так, чтобы ребёнок смог рассказать о ней.

Что можно попробовать дома

Первое — отделять человека от поступка. Не «ты такой», а «ты сделал вот это».

Второе — замечать момент до реакции. Что произошло за минуту до того, как ребёнок начал плакать, спорить, закрываться или отказываться?

Третье — задавать один вопрос вместо допроса. «Что сейчас самое трудное?» часто полезнее, чем десять вопросов подряд.

Четвёртое — оставлять границу ясной. Принятие чувства не означает согласие с любым поведением.

Пятое — возвращаться к разговору после паузы. Особенно если эмоции сильные.

Шестое — замечать изменения, а не только проблемы. Ре-

бёнку важно видеть: взрослый замечает не только ошибки.

И наконец, если ситуация повторяется и начинает серьёзно влиять на жизнь ребёнка, не нужно ждать, пока станет совсем плохо. Можно обратиться за помощью. Психологическая консультация — не признание родительской несостоятельности, а способ получить дополнительные инструменты.

Моя авторская мысль

Я всё больше убеждаюсь, что нежность к детям начинается не с красивых слов. Она начинается с готовности увидеть ребёнка там, где он неудобен.

Удобного ребёнка легко любить. Сложнее оставаться рядом с тем, кто спорит, плачет, злится, закрывается или говорит не то, что мы хотели услышать.

Но именно в этих моментах часто и происходит настоящее воспитание.

Я не хочу, чтобы после этой книги родители ушли с ощущением, что теперь им нельзя ошибаться. Наоборот. Мне хочется, чтобы у них появилось право на другой путь: заметить, остановиться, попробовать иначе.

Я мама двух детей. Я тоже проходила и прохожу через эти моменты. Поэтому пишу не из позиции идеального родителя. Я пишу из позиции человека и специалиста, который много раз видел, насколько важна одна простая вещь: чтобы рядом с ребёнком хотя бы один взрослый продолжал видеть в нём человека.

И иногда именно этого достаточно, чтобы история пошла

по-другому.

ТИХАЯ СТОРОНА

Самое важное в этой теме часто происходит не вслух. Ребёнок может кивнуть, согласиться и даже улыбнуться, а внутри постепенно отказываться от собственного желания. Поэтому внешнее послушание ещё не является доказательством внутреннего благополучия. Детская психика постоянно связывает события между собой. Поэтому атмосфера отношений иногда воспитывает сильнее отдельной лекции.

ЕСЛИ БЫ РЕБЁНОК МОГ СКАЗАТЬ

«Я не хочу спорить с тобой. Я просто хочу, чтобы ты услышал, что мне нравится. Когда ты сразу решаешь за меня, я не понимаю, можно ли мне вообще хотеть по-своему».

ВЗГЛЯД ДЕТСКОГО ПСИХОЛОГА

В детской практике я стараюсь не начинать с ярлыка. Сначала мы рассматриваем контекст, возраст, отношения со значимыми взрослыми, предыдущий опыт, эмоциональное состояние и то, как ребёнок научился справляться с трудностью. Поведение — это видимая часть истории. Невидимая часть требует внимательного разговора.

ДИАЛОГ

— Я не понимаю, почему ты так делаешь.

— А я не понимаю, почему меня сразу ругают.

— Что ты хочешь, чтобы я понял?

— Что мне иногда трудно. И что я не всегда умею сказать об этом словами.

ЧТО МОЖЕТ СДЕЛАТЬ ВЗРОСЛЫЙ

Сделать паузу перед автоматической реакцией. Назвать факт без ярлыка. Проверить состояние ребёнка. Сохранить необходимую границу. Затем обсудить, что можно сделать иначе в следующий раз. Если трудность повторяется, усиливается или заметно влияет на учёбу, сон, отношения и повседневную жизнь, стоит обратиться к профильному специалисту.

АВТОРСКАЯ ПАУЗА

Мне хочется здесь сказать и как маме, и как профессионалу: не бойтесь неидеальности. Ребёнку не нужен взрослый, который никогда не ошибается. Ему нужен взрослый, который способен заметить ошибку, признать её и вернуться в отношения.

ПОСЛЕ ЭТОЙ ИСТОРИИ

Ребёнку не нужен взрослый, который всегда угадывает правильно. Ему нужен взрослый, рядом с которым можно постепенно научиться понимать себя.

ВОПРОСЫ, КОТОРЫЕ МОЖНО УНЕСТИ С СОБОЙ

• Что я обычно вижу первым: поведение ребёнка или его состояние?

• Какая моя автоматическая фраза может ранить сильнее,

чем мне кажется?

• Где сейчас ребёнку нужна граница, а где — возможность выбора?

• Что я могу сделать иначе уже сегодня?

• Что я хочу сохранить в наших отношениях, даже если поведение ребёнка мне не нравится?

Ребёнок может не понимать слова «семейный конфликт», но прекрасно понимать, что после ужина лучше уйти в комнату. Он не знает термин «эмоциональное напряжение», но знает, что мама сегодня говорит тихо и это почему-то страшнее крика.

Детская психика словно губка, но губка — не идеальная метафора: ребёнок не просто впитывает всё подряд, он интерпретирует опыт. Он пытается понять мир.

Поэтому один и тот же крик для одного ребёнка будет неприятным эпизодом, а для другого — подтверждением старого страха. Всё зависит от контекста, частоты, отношений и того, что происходит после.

Я часто говорю родителям: ребёнку не нужна стерильная жизнь. Ему нужна жизнь, в которой после сложного момента можно восстановить безопасность.

Ребёнок ещё может не понимать сложных объяснений, но уже считывает атмосферу.

Он слышит, как разговаривают родители. Замечает, как взрослый реагирует на ошибку. Понимает, можно ли попросить о помощи. Запоминает, что происходит, когда он пла-

чет.

Психика ребёнка постоянно задаёт вопросы, на которые взрослый может даже не отвечать словами: безопасно ли мне? Можно ли говорить? Можно ли ошибаться? Любят ли меня, когда я неудобный?

Именно поэтому воспитание происходит не только в специально организованный момент. Оно происходит за завтраком, в машине, на кухне, в магазине, после плохой оценки и после разбитой чашки.

Небольшая остановка. Попробуйте посмотреть на эту ситуацию без поиска виноватых. Что ребёнок пытался сообщить? Где ему нужна граница, а где — поддержка?

ГЛАВА 4. СЛОВА, КОТОРЫЕ СТАНОВЯТСЯ ВНУТРЕННИМ ГОЛОСОМ

АВТОРСКИЙ ШТРИХ

Фраза взрослого может стать частью внутреннего голоса. Поэтому пусть рядом с критикой всегда остаётся возможность услышать поддержку и реальную веру в способность справляться.

ЕЩЁ ОДНА ФРАЗА ДЛЯ РОДИТЕЛЯ

Если негативная фраза уже закрепилась, не нужно ждать, что одна новая похвала её отменит. Нужен новый повторяющийся опыт. Именно поэтому изменение общения — процесс, а не акция на один день.

НЕБОЛЬШАЯ, НО ВАЖНАЯ МЫСЛЬ

Я бы хотела, чтобы родитель не боялся замечать собственные автоматические реакции. Если фраза вылетает сама, можно потом спросить себя: «Откуда я её знаю?» Возможно, так говорили вам. Возможно, вы слышали её от учителя. Осознать источник — уже значит немного ослабить автоматизм.

ИСТОРИЯ, КОТОРАЯ МОЖЕТ БЫТЬ РЯДОМ

Девочка говорит: «Я тупая». Мама отвечает: «Не говори глупости». Но девочка продолжает. Тогда мама спрашивает:

«Кто тебе это сказал?» Оказывается, одноклассник несколько месяцев смеялся над её ошибками. Разговор начинается не с убеждения «ты умная», а с исследования того, откуда появился внутренний голос. Это принципиально другой путь помощи.

Что здесь важно увидеть?

Внешне ситуация кажется небольшой, но именно из таких эпизодов ребёнок собирает представление о себе. Взрослому полезно удерживать одновременно две линии: что нужно изменить в поведении и что нужно сохранить в личности. Если граница необходима — её можно поставить. Если нужна помощь — её можно дать. Если нужна пауза — её можно выдержать. А если ребёнок ошибся, отношения не обязаны становиться наказанием. Это и есть тот профессиональный взгляд, который я хочу оставить читателю: видеть не только поступок, но и человека за поступком.

ПОСЛЕДНЯЯ РЕДАКТОРСКАЯ ГРАНЬ

Если ребёнок уже привык слышать критику, изменение языка общения может сначала вызвать недоверие. Он может подумать: «Почему мама вдруг так говорит?» Это нормально. Новая модель отношений требует времени. Не нужно ждать мгновенного результата. Последовательность важнее одной идеальной беседы.

ЕЩЁ ОДИН ВЗГЛЯД

В повседневной жизни эта тема проявляется намного чаще, чем нам кажется. Внутренний голос ребёнка не появля-

ется из воздуха. Он собирается из слов, отношений, успехов, неудач и того, как взрослые объясняют происходящее. Поэтому особенно важно отделять поступок от личности. Можно строго сказать о действии и одновременно сохранить достоинство ребёнка. Именно в таких обычных эпизодах и формируется тот внутренний опыт, с которым ребёнок потом идёт дальше.

ЗАПИШЕМ ДЛЯ СЕБЯ

Что в этой ситуации я обычно вижу первым? Что может оставаться за пределами моего взгляда? Какая реакция ребёнка меня особенно задевает? Что я хочу научиться замечать раньше? Какую одну фразу я могу заменить на более бережную, не отказываясь от своих границ?

ЕЩЁ ОДИН ШАГ К ПОНИМАНИЮ

Особенно осторожно стоит обращаться с шутками о личности. Взрослый может считать: «Мы просто прикалываемся». Но если шутка повторяется вокруг одной слабости — веса, внешности, способностей, плача, медлительности — она перестаёт быть просто шуткой. Ребёнок начинает ожидать её и заранее стыдиться. Юмор хорош там, где смеются вместе, а не там, где один становится объектом постоянного смеха.

ФИНАЛЬНАЯ МЫСЛЬ ГЛАВЫ

Воспитание редко меняется одной большой фразой. Оно меняется маленькими повторяющимися действиями. Сегодня взрослый выслушал. Завтра не высмеял. Потом поставил

границу спокойно. Ещё через неделю заметил усилие, а не только результат. Из таких маленьких моментов ребёнок постепенно собирает представление о себе и об отношениях. И именно поэтому повседневность так важна. Большие разговоры случаются редко, а маленькие сигналы любви, уважения и безопасности ребёнок получает каждый день.

ИЗ ПРАКТИКИ: НА ЧТО СМОТРЕТЬ

Если ребёнок уже говорит о себе плохими словами, не нужно спорить с ним: «Нет, ты самый лучший». Лучше исследовать: «Откуда ты так о себе думаешь?» Так мы узнаём источник внутренней оценки. Возможно, ребёнок услышал её от взрослого, от сверстников или сделал вывод из серии неудач. Потом можно постепенно создавать другой опыт — не искусственно хвалить, а замечать реальные усилия, выборы и способности.

РАЗГОВОР, КОТОРЫЙ МОЖЕТ ПОМОЧЬ

«Я не хочу сейчас искать виноватого. Мне важно понять, что произошло. Расскажи мне свою версию, а потом я расскажу свою. Мы можем не соглашаться друг с другом, но постараемся не унижать друг друга. Если сейчас говорить трудно, сделаем паузу и вернёмся к разговору позже».

ЕЩЁ ОДНА ВАЖНАЯ СТОРОНА

Когда мы меняем язык общения, важно не превращать его в набор искусственных позитивных фраз. Ребёнок быстро чувствует неискренность. Если он действительно не выполнил договорённость, не нужно говорить: «Ты прекрасный

и всё замечательно». Можно сказать правду без унижения: «Ты не сделал то, о чём мы договорились. Давай разберёмся». Такой язык одновременно поддерживает достоинство и сохраняет ответственность. Профессиональная нежность именно так и работает: она не скрывает реальность, а не добавляет к ней лишнюю боль.

МАЛЕНЬКАЯ СЦЕНА

Ребёнок смотрит на взрослого и ждёт реакции. В такие секунды решается больше, чем вопрос сегодняшнего дня. Он проверяет: можно ли мне ошибаться рядом с тобой? можно ли говорить? можно ли быть не таким, как ты ожидал?

Взрослый делает паузу. Не потому, что у него нет ответа. А потому, что он понимает: ответ сейчас будет частью памяти ребёнка.

«Давай разберёмся», — говорит он. И разговор начинается уже не из страха, а из отношений.

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ РАМКА

В практической работе важно сохранять баланс между нормой и проблемой. Не всякая сильная эмоция является симптомом, не всякая ошибка требует психологического вмешательства. Но повторяющиеся изменения поведения, стойкое ухудшение функционирования, выраженная изоляция, нарушения сна и питания, самоповреждение, сильная тревога или длительное снижение настроения требуют внимательного отношения и, при необходимости, очной оценки специалистом. Родителю не нужно самостоятельно ставить

диагноз. Его задача — заметить изменение и не оставлять ребёнка с ним одного.

ГЛУБОКИЙ РАЗБОР ТЕМЫ

В этой главе мы посмотрим на тему «Слова, которые становятся внутренним голосом» не только снаружи. Повторяющиеся оценки значимых взрослых могут стать материалом для внутреннего критика. Фраза, которую я предлагаю родителю удерживать рядом с собой: «Ты сделал ошибку» значительно отличается от «ты всегда всё делаешь неправильно».

Представим обычную семейную сцену. Взрослый занят своими делами и хочет решить вопрос быстро. Ребёнок реагирует не так, как ожидалось. Взрослый видит поступок и почти мгновенно даёт ему название: «каприз», «лень», «характер», «невоспитанность», «опять начинается». В этот момент появляется первая точка, где можно изменить историю.

Проблема в том, что ребёнок редко слышит только содержание фразы. Он слышит её в контексте отношений. Один и тот же вопрос от человека, которому он доверяет, и от человека, которого он боится, переживается совершенно по-разному. Поэтому воспитание нельзя свести к правильным формулировкам. Важны отношения, повторяемость, интонация, предсказуемость и способность взрослого восстанавливать контакт после сложных моментов.

Если бы камера могла заглянуть внутрь ребёнка, там мог бы звучать очень простой вопрос: «Что сейчас будет со мной?» Если он ошибся — будут смеяться? Если заплачет —

назовут слабым? Если скажет «нет» — перестанут любить? Если признается — станет хуже? Эти вопросы редко произносятся вслух, но они участвуют в формировании поведения.

И здесь я хочу подчеркнуть как детский психолог: мы не должны превращать каждую детскую реакцию в диагноз. Ребёнок может просто устать. Может быть голодным. Может хотеть играть. Может не понимать задания. Может злиться из-за ограничения. Профессиональный подход начинается не с поиска патологии, а с внимательного наблюдения.

С психологической точки зрения эту ситуацию удобно рассматривать сразу на нескольких уровнях. Первый — поведение, которое видит взрослый. Второй — эмоциональное состояние. Третий — потребность или задача развития. Четвёртый — отношения и контекст, в котором всё происходит.

В теме «слова, которые становятся внутренним голосом» особенно важно помнить о таких процессах, как ярлыки, самооценка, внутренний диалог. Они не объясняют абсолютно всё, но помогают увидеть больше одного слоя.

Например, внешнее сопротивление может быть попыткой вернуть ощущение контроля. Молчание может быть защитой от стыда. Раздражение может появляться после длительного напряжения. Сильное стремление быть лучшим иногда растёт не из любви к достижениям, а из страха оказаться недостаточно хорошим.

Но я бы не делала из этих предположений готовый диа-

гноз. Психологическая гипотеза должна проверяться разговором и наблюдением. Именно поэтому в работе с ребёнком мы задаём вопросы, слушаем родителей, смотрим динамику и учитываем возраст.

Мне нравится представлять эту тему как мост. На одном берегу стоит взрослый: у него есть опыт, правила, тревоги и ответственность. На другом берегу — ребёнок: у него меньше опыта, но есть собственные чувства, темперамент и формирующееся представление о себе. Иногда мы пытаемся крикнуть через реку: «Делай, как я сказал!». Ребёнок кричит в ответ. Оба слышат громкость, но не слышат смысл.

Гораздо полезнее построить мост. Мостом становятся совместный разговор, понятные границы, предсказуемость и уважение. Это не означает идти на поводу. Это означает сделать так, чтобы правило можно было услышать.

В моей работе мне часто приходится сначала переводить поведение ребёнка с языка поступков на язык переживаний. «Он не хочет учиться» может оказаться «ему страшно ошибиться». «Она специально грубит» — «она не умеет иначе сообщить, что перегружена». «Он ничего не делает» — «он уже заранее ожидает провала».

Попробуем другой разговор.

— Ты опять всё делаешь не так.

— Я не знаю, как сделать правильно.

— Так надо было сразу сказать.

— Я боялся, что ты будешь ругаться.

— Я не знала, что тебе страшно.

— Я тоже не знал, как сказать.

В этом диалоге нет волшебной фразы. Но появляется пространство для информации. Ребёнок сообщает о страхе, взрослый получает возможность не только оценивать результат, но и помочь.

Иногда первая задача родителя — не решить проблему, а сделать так, чтобы ребёнок смог рассказать о ней.

Что можно попробовать дома

Первое — отделять человека от поступка. Не «ты такой», а «ты сделал вот это».

Второе — замечать момент до реакции. Что произошло за минуту до того, как ребёнок начал плакать, спорить, закрываться или отказываться?

Третье — задавать один вопрос вместо допроса. «Что сейчас самое трудное?» часто полезнее, чем десять вопросов подряд.

Четвёртое — оставлять границу ясной. Принятие чувства не означает согласие с любым поведением.

Пятое — возвращаться к разговору после паузы. Особенно если эмоции сильные.

Шестое — замечать изменения, а не только проблемы. Ребёнку важно видеть: взрослый замечает не только ошибки.

И наконец, если ситуация повторяется и начинает серьёзно влиять на жизнь ребёнка, не нужно ждать, пока станет совсем плохо. Можно обратиться за помощью. Психологическая консультация — не признание родительской несостоятельности, а способ получить дополнительные инструменты.

Моя авторская мысль

Я всё больше убеждаюсь, что нежность к детям начинается не с красивых слов. Она начинается с готовности увидеть ребёнка там, где он неудобен.

Удобного ребёнка легко любить. Сложнее оставаться рядом с тем, кто спорит, плачет, злится, закрывается или говорит не то, что мы хотели услышать.

Но именно в этих моментах часто и происходит настоящее воспитание.

Я не хочу, чтобы после этой книги родители ушли с ощущением, что теперь им нельзя ошибаться. Наоборот. Мне хочется, чтобы у них появилось право на другой путь: заметить, остановиться, попробовать иначе.

Я мама двух детей. Я тоже проходила и прохожу через эти моменты. Поэтому пишу не из позиции идеального родителя. Я пишу из позиции человека и специалиста, который много раз видел, насколько важна одна простая вещь: чтобы рядом с ребёнком хотя бы один взрослый продолжал видеть в нём человека.

И иногда именно этого достаточно, чтобы история пошла по-другому.

ТИХАЯ СТОРОНА

Самое важное в этой теме часто происходит не вслух. Ребёнок может кивнуть, согласиться и даже улыбнуться, а внутри постепенно отказываться от собственного желания. Поэтому внешнее послушание ещё не является доказательством внутреннего благополучия. Повторяющаяся фраза становится сильнее случайной. Но даже сформировавшийся негативный внутренний голос не является приговором: новый опыт отношений способен постепенно изменить привычную саморегуляцию.

ЕСЛИ БЫ РЕБЁНОК МОГ СКАЗАТЬ

«Я не хочу спорить с тобой. Я просто хочу, чтобы ты услышал, что мне нравится. Когда ты сразу решаешь за меня, я не понимаю, можно ли мне вообще хотеть по-своему».

ВЗГЛЯД ДЕТСКОГО ПСИХОЛОГА

В детской практике я стараюсь не начинать с ярлыка. Сначала мы рассматриваем контекст, возраст, отношения со значимыми взрослыми, предыдущий опыт, эмоциональное состояние и то, как ребёнок научился справляться с трудностью. Поведение — это видимая часть истории. Невидимая часть требует внимательного разговора.

ДИАЛОГ

— Я не понимаю, почему ты так делаешь.

— А я не понимаю, почему меня сразу ругают.

— Что ты хочешь, чтобы я понял?

— Что мне иногда трудно. И что я не всегда умею сказать об этом словами.

ЧТО МОЖЕТ СДЕЛАТЬ ВЗРОСЛЫЙ

Сделать паузу перед автоматической реакцией. Назвать факт без ярлыка. Проверить состояние ребёнка. Сохранить необходимую границу. Затем обсудить, что можно сделать иначе в следующий раз. Если трудность повторяется, усиливается или заметно влияет на учёбу, сон, отношения и повседневную жизнь, стоит обратиться к профильному специалисту.

АВТОРСКАЯ ПАУЗА

Мне хочется здесь сказать и как маме, и как профессионалу: не бойтесь неидеальности. Ребёнку не нужен взрослый, который никогда не ошибается. Ему нужен взрослый, который способен заметить ошибку, признать её и вернуться в отношения.

ПОСЛЕ ЭТОЙ ИСТОРИИ

Ребёнку не нужен взрослый, который всегда угадывает правильно. Ему нужен взрослый, рядом с которым можно постепенно научиться понимать себя.

ВОПРОСЫ, КОТОРЫЕ МОЖНО УНЕСТИ С СОБОЙ

• Что я обычно вижу первым: поведение ребёнка или его состояние?

• Какая моя автоматическая фраза может ранить сильнее, чем мне кажется?

• Где сейчас ребёнку нужна граница, а где — возможность выбора?

• Что я могу сделать иначе уже сегодня?

• Что я хочу сохранить в наших отношениях, даже если поведение ребёнка мне не нравится?

Однажды взрослый человек может сидеть перед психологом и говорить: «Я всё понимаю головой, но как только начинаю что-то делать, внутри слышу маму: у тебя не получится». Вот так детская фраза продолжает жить уже во взрослом человеке.

Это не магия и не буквальная запись в мозге. Это результат многократного опыта, из которого формируются привычные способы оценивать себя и ожидать реакции других.

Поэтому я люблю говорить родителям: не бойтесь поддерживающих фраз. Они не «разбалуют». Если ребёнок слышит: «Попробуй», «Я рядом», «Ты можешь попросить помощи», он получает другой материал для внутреннего диалога.

Слова — это не вся психика. Но слова значимых людей становятся частью среды, в которой психика развивается.

Есть слова, которые взрослый забыл через пять минут, а ребёнок может носить внутри годами.

Я иногда сравниваю это с компьютером. В огромной си-

стеме появляется маленький файл. Потом проходит время, и в похожей ситуации автоматически запускается знакомая программа: «Я не справлюсь», «лучше промолчу», «у меня не получится».

Конечно, психика человека сложнее компьютера. Одна фраза не определяет судьбу. Но повторяющиеся сообщения от значимых взрослых могут становиться частью внутреннего диалога и влиять на самооценку и ожидания от отношений.

И здесь есть очень важная мысль: если внутренний голос был сформирован опытом, новый опыт может его изменить. Ребёнку нужны отношения, в которых он постепенно обнаруживает: ошибаться можно, просить можно, пробовать можно, говорить можно.

Небольшая остановка. Попробуйте посмотреть на эту ситуацию без поиска виноватых. Что ребёнок пытался сообщить? Где ему нужна граница, а где — поддержка?

ГЛАВА 5. «ПОСМОТРИ НА ПАШУ»

АВТОРСКИЙ ШТРИХ

У каждого ребёнка своя скорость. Нам важно не перепутать эту скорость с ценностью личности.

ЕЩЁ ОДНА ФРАЗА ДЛЯ РОДИТЕЛЯ

Вместо «ты хуже» ребёнку можно показать разные критерии успеха: внимательность, настойчивость, любознательность, способность сотрудничать. Это помогает видеть человека объёмно.

НЕБОЛЬШАЯ, НО ВАЖНАЯ МЫСЛЬ

Ребёнку полезно иногда слышать не только «молодец», но и конкретное описание: «Ты долго тренировался», «ты не бросил после ошибки», «ты попросил помощи». Так внимание переносится с внешней оценки на собственные действия. Постепенно ребёнок начинает замечать свои ресурсы сам.

ИСТОРИЯ, КОТОРАЯ МОЖЕТ БЫТЬ РЯДОМ

Родитель замечает, что сын после каждого плохого результата говорит: «Я хуже всех». Вместо нового сравнения папа предлагает вести маленькую запись прогресса: что было трудно, что получилось, чему научился. Через несколько недель ребёнок начинает замечать движение сам. Не потому,

что его убедили в исключительности, а потому, что он получил факты собственного роста.

Что здесь важно увидеть?

Внешне ситуация кажется небольшой, но именно из таких эпизодов ребёнок собирает представление о себе. Взрослому полезно удерживать одновременно две линии: что нужно изменить в поведении и что нужно сохранить в личности. Если граница необходима — её можно поставить. Если нужна помощь — её можно дать. Если нужна пауза — её можно выдержать. А если ребёнок ошибся, отношения не обязаны становиться наказанием. Это и есть тот профессиональный взгляд, который я хочу оставить читателю: видеть не только поступок, но и человека за поступком.

ПОСЛЕДНЯЯ РЕДАКТОРСКАЯ ГРАНЬ

Самооценка ребёнка складывается не только из похвалы. Она строится из опыта: «Я попробовал», «я справился», «я попросил помощи», «я пережил ошибку», «я смог восстановить отношения». Поэтому иногда самая полезная поддержка — не сказать «ты лучший», а помочь ребёнку увидеть собственный путь.

ЕЩЁ ОДИН ВЗГЛЯД

В повседневной жизни эта тема проявляется намного чаще, чем нам кажется. Сравнение делает другого ребёнка мерой собственного существования. Вместо этого полезно создавать личную шкалу прогресса. Что было трудно месяц назад? Что получилось сегодня? Что ещё требует тренировки?

Такой взгляд помогает ребёнку видеть движение, а не постоянное отставание. Именно в таких обычных эпизодах и формируется тот внутренний опыт, с которым ребёнок потом идёт дальше.

ЗАПИШЕМ ДЛЯ СЕБЯ

Что в этой ситуации я обычно вижу первым? Что может оставаться за пределами моего взгляда? Какая реакция ребёнка меня особенно задевает? Что я хочу научиться замечать раньше? Какую одну фразу я могу заменить на более бережную, не отказываясь от своих границ?

ЕЩЁ ОДИН ШАГ К ПОНИМАНИЮ

Иногда сравнение используют как способ вызвать ревность: «Вот посмотри, другие могут». Это действительно может на короткое время заставить ребёнка действовать, но цена бывает высокой. Он учится делать что-то не потому, что ему интересно или важно, а чтобы не оказаться хуже. В дальнейшем это может поддерживать постоянную гонку за одобрением. Поэтому мне гораздо ближе мотивация через смысл: «Зачем тебе самому это нужно?»

ФИНАЛЬНАЯ МЫСЛЬ ГЛАВЫ

Воспитание редко меняется одной большой фразой. Оно меняется маленькими повторяющимися действиями. Сегодня взрослый выслушал. Завтра не высмеял. Потом поставил границу спокойно. Ещё через неделю заметил усилие, а не только результат. Из таких маленьких моментов ребёнок постепенно собирает представление о себе и об отношениях. И

именно поэтому повседневность так важна. Большие разговоры случаются редко, а маленькие сигналы любви, уважения и безопасности ребёнок получает каждый день.

ИЗ ПРАКТИКИ: НА ЧТО СМОТРЕТЬ

После сравнения ребёнок иногда начинает сравнивать себя сам. Он смотрит на одноклассника, на его оценки, одежду, друзей и делает вывод о собственной ценности. Поэтому задача родителя — помогать видеть разные траектории. Один ребёнок быстро читает, другой хорошо рисует, третий умеет дружить, четвёртый замечательно собирает сложные конструкции. Человеческая ценность не помещается в одну таблицу результатов.

РАЗГОВОР, КОТОРЫЙ МОЖЕТ ПОМОЧЬ

«Я не хочу сейчас искать виноватого. Мне важно понять, что произошло. Расскажи мне свою версию, а потом я расскажу свою. Мы можем не соглашаться друг с другом, но постараемся не унижать друг друга. Если сейчас говорить трудно, сделаем паузу и вернёмся к разговору позже».

ЕЩЁ ОДНА ВАЖНАЯ СТОРОНА

Сравнение особенно разрушительно, когда взрослый использует другого ребёнка как постоянную меру. Тогда Паша, Маша или соседский ребёнок превращается в символ собственной недостаточности. Даже если ребёнок начинает стараться, мотивация становится внешней: доказать, что он не хуже. Внутренняя мотивация развивается иначе. Она появляется, когда ребёнок замечает собственный интерес и чув-

ствует удовольствие от прогресса. Поэтому вопрос «что тебе стало понятнее?» часто полезнее, чем «почему у других лучше?» Мы не убираем требования. Мы меняем направление внимания.

МАЛЕНЬКАЯ СЦЕНА

Ребёнок смотрит на взрослого и ждёт реакции. В такие секунды решается больше, чем вопрос сегодняшнего дня. Он проверяет: можно ли мне ошибаться рядом с тобой? можно ли говорить? можно ли быть не таким, как ты ожидал?

Взрослый делает паузу. Не потому, что у него нет ответа. А потому, что он понимает: ответ сейчас будет частью памяти ребёнка.

«Давай разберёмся», — говорит он. И разговор начинается уже не из страха, а из отношений.

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ РАМКА

В практической работе важно сохранять баланс между нормой и проблемой. Не всякая сильная эмоция является симптомом, не всякая ошибка требует психологического вмешательства. Но повторяющиеся изменения поведения, стойкое ухудшение функционирования, выраженная изоляция, нарушения сна и питания, самоповреждение, сильная тревога или длительное снижение настроения требуют внимательного отношения и, при необходимости, очной оценки специалистом. Родителю не нужно самостоятельно ставить диагноз. Его задача — заметить изменение и не оставлять ребёнка с ним одного.

ГЛУБОКИЙ РАЗБОР ТЕМЫ

В этой главе мы посмотрим на тему «Посмотри на Пашу» не только снаружи. Сравнение переносит внимание с действия на ценность личности и часто усиливает стыд вместо мотивации. Фраза, которую я предлагаю родителю удерживать рядом с собой: «Давай сравним не тебя с Пашей, а сегодняшнего тебя со вчерашним».

Представим обычную семейную сцену. Взрослый занят своими делами и хочет решить вопрос быстро. Ребёнок реагирует не так, как ожидалось. Взрослый видит поступок и почти мгновенно даёт ему название: «каприз», «лень», «характер», «невоспитанность», «опять начинается». В этот момент появляется первая точка, где можно изменить историю.

Проблема в том, что ребёнок редко слышит только содержание фразы. Он слышит её в контексте отношений. Один и тот же вопрос от человека, которому он доверяет, и от человека, которого он боится, переживается совершенно по-разному. Поэтому воспитание нельзя свести к правильным формулировкам. Важны отношения, повторяемость, интонация, предсказуемость и способность взрослого восстанавливать контакт после сложных моментов.

Если бы камера могла заглянуть внутрь ребёнка, там мог бы звучать очень простой вопрос: «Что сейчас будет со мной?» Если он ошибся — будут смеяться? Если заплачет — назовут слабым? Если скажет «нет» — перестанут любить? Если признается — станет хуже? Эти вопросы редко произ-

носятся вслух, но они участвуют в формировании поведения.

И здесь я хочу подчеркнуть как детский психолог: мы не должны превращать каждую детскую реакцию в диагноз. Ребёнок может просто устать. Может быть голодным. Может хотеть играть. Может не понимать задания. Может злиться из-за ограничения. Профессиональный подход начинается не с поиска патологии, а с внимательного наблюдения.

С психологической точки зрения эту ситуацию удобно рассматривать сразу на нескольких уровнях. Первый — поведение, которое видит взрослый. Второй — эмоциональное состояние. Третий — потребность или задача развития. Четвёртый — отношения и контекст, в котором всё происходит.

В теме «посмотри на пашу» особенно важно помнить о таких процессах, как сравнение, стыд, мотивация. Они не объясняют абсолютно всё, но помогают увидеть больше одного слоя.

Например, внешнее сопротивление может быть попыткой вернуть ощущение контроля. Молчание может быть защитой от стыда. Раздражение может появляться после длительного напряжения. Сильное стремление быть лучшим иногда растёт не из любви к достижениям, а из страха оказаться недостаточно хорошим.

Но я бы не делала из этих предположений готовый диагноз. Психологическая гипотеза должна проверяться разговором и наблюдением. Именно поэтому в работе с ребёнком

мы задаём вопросы, слушаем родителей, смотрим динамику и учитываем возраст.

Мне нравится представлять эту тему как мост. На одном берегу стоит взрослый: у него есть опыт, правила, тревоги и ответственность. На другом берегу — ребёнок: у него меньше опыта, но есть собственные чувства, темперамент и формирующееся представление о себе. Иногда мы пытаемся крикнуть через реку: «Делай, как я сказал!». Ребёнок кричит в ответ. Оба слышат громкость, но не слышат смысл.

Гораздо полезнее построить мост. Мостом становятся совместный разговор, понятные границы, предсказуемость и уважение. Это не означает идти на поводу. Это означает сделать так, чтобы правило можно было услышать.

В моей работе мне часто приходится сначала переводить поведение ребёнка с языка поступков на язык переживаний. «Он не хочет учиться» может оказаться «ему страшно ошибиться». «Она специально грубит» — «она не умеет иначе сообщить, что перегружена». «Он ничего не делает» — «он уже заранее ожидает провала».

Попробуем другой разговор.

— Ты опять всё делаешь не так.

— Я не знаю, как сделать правильно.

— Так надо было сразу сказать.

— Я боялся, что ты будешь ругаться.

— Я не знала, что тебе страшно.

— Я тоже не знал, как сказать.

В этом диалоге нет волшебной фразы. Но появляется пространство для информации. Ребёнок сообщает о страхе, взрослый получает возможность не только оценивать результат, но и помочь.

Иногда первая задача родителя — не решить проблему, а сделать так, чтобы ребёнок смог рассказать о ней.

Что можно попробовать дома

Первое — отделять человека от поступка. Не «ты такой», а «ты сделал вот это».

Второе — замечать момент до реакции. Что произошло за минуту до того, как ребёнок начал плакать, спорить, закрываться или отказываться?

Третье — задавать один вопрос вместо допроса. «Что сейчас самое трудное?» часто полезнее, чем десять вопросов подряд.

Четвёртое — оставлять границу ясной. Принятие чувства не означает согласие с любым поведением.

Пятое — возвращаться к разговору после паузы. Особенно если эмоции сильные.

Шестое — замечать изменения, а не только проблемы. Ребёнку важно видеть: взрослый замечает не только ошибки.

И наконец, если ситуация повторяется и начинает серьёзно влиять на жизнь ребёнка, не нужно ждать, пока станет совсем плохо. Можно обратиться за помощью. Психологическая консультация — не признание родительской несостоятельности, а способ получить дополнительные инструменты.

Моя авторская мысль

Я всё больше убеждаюсь, что нежность к детям начинается не с красивых слов. Она начинается с готовности увидеть ребёнка там, где он неудобен.

Удобного ребёнка легко любить. Сложнее оставаться рядом с тем, кто спорит, плачет, злится, закрывается или говорит не то, что мы хотели услышать.

Но именно в этих моментах часто и происходит настоящее воспитание.

Я не хочу, чтобы после этой книги родители ушли с ощущением, что теперь им нельзя ошибаться. Наоборот. Мне хочется, чтобы у них появилось право на другой путь: заметить, остановиться, попробовать иначе.

Я мама двух детей. Я тоже проходила и прохожу через эти моменты. Поэтому пишу не из позиции идеального родителя. Я пишу из позиции человека и специалиста, который много раз видел, насколько важна одна простая вещь: чтобы рядом с ребёнком хотя бы один взрослый продолжал видеть в нём человека.

И иногда именно этого достаточно, чтобы история пошла по-другому.

ТИХАЯ СТОРОНА

Самое важное в этой теме часто происходит не вслух. Ребёнок может кивнуть, согласиться и даже улыбнуться, а внутри постепенно отказываться от собственного желания. Поэтому внешнее послушание ещё не является доказательством внутреннего благополучия. Сравнение ещё и лишает ребёнка возможности увидеть собственную траекторию. Ему становится трудно заметить маленький прогресс, если рядом всё время стоит чужой результат.

ЕСЛИ БЫ РЕБЁНОК МОГ СКАЗАТЬ

«Я не хочу спорить с тобой. Я просто хочу, чтобы ты услышал, что мне нравится. Когда ты сразу решаешь за меня, я не понимаю, можно ли мне вообще хотеть по-своему».

ВЗГЛЯД ДЕТСКОГО ПСИХОЛОГА

В детской практике я стараюсь не начинать с ярлыка. Сначала мы рассматриваем контекст, возраст, отношения со значимыми взрослыми, предыдущий опыт, эмоциональное состояние и то, как ребёнок научился справляться с трудностью. Поведение — это видимая часть истории. Невидимая часть требует внимательного разговора.

ДИАЛОГ

— Я не понимаю, почему ты так делаешь.

— А я не понимаю, почему меня сразу ругают.

— Что ты хочешь, чтобы я понял?

— Что мне иногда трудно. И что я не всегда умею сказать об этом словами.

ЧТО МОЖЕТ СДЕЛАТЬ ВЗРОСЛЫЙ

Сделать паузу перед автоматической реакцией. Назвать факт без ярлыка. Проверить состояние ребёнка. Сохранить необходимую границу. Затем обсудить, что можно сделать иначе в следующий раз. Если трудность повторяется, усиливается или заметно влияет на учёбу, сон, отношения и повседневную жизнь, стоит обратиться к профильному специалисту.

АВТОРСКАЯ ПАУЗА

Мне хочется здесь сказать и как маме, и как профессионалу: не бойтесь неидеальности. Ребёнку не нужен взрослый, который никогда не ошибается. Ему нужен взрослый, который способен заметить ошибку, признать её и вернуться в отношения.

ПОСЛЕ ЭТОЙ ИСТОРИИ

Ребёнку не нужен взрослый, который всегда угадывает правильно. Ему нужен взрослый, рядом с которым можно постепенно научиться понимать себя.

ВОПРОСЫ, КОТОРЫЕ МОЖНО УНЕСТИ С СОБОЙ

• Что я обычно вижу первым: поведение ребёнка или его состояние?

• Какая моя автоматическая фраза может ранить сильнее,

чем мне кажется?

• Где сейчас ребёнку нужна граница, а где — возможность выбора?

• Что я могу сделать иначе уже сегодня?

• Что я хочу сохранить в наших отношениях, даже если поведение ребёнка мне не нравится?

Сравнение часто появляется там, где взрослому страшно за будущее ребёнка. «Если ты посмотришь на Пашу, может, наконец задумаешься». Родитель хочет встряхнуть. Ребёнок слышит: «Я недостаточный».

Особенно болезненно сравнение работает в присутствии других людей. Стыд становится социальным: ребёнок боится не только плохой оценки, но и того, что его увидят плохим.

Вместо «Паша лучше» можно сказать: «Давай посмотрим, что именно тебе сейчас мешает». Это переводит разговор из сравнения в исследование.

Мне нравится этот поворот: не искать лучшего ребёнка рядом, а искать точку роста внутри самого ребёнка.

Сравнение кажется взрослому простым способом мотивировать. Но ребёнок слышит не всегда мотивацию. Он может слышать: «Со мной что-то не так».

Фраза «Паша лучше учится» переносит внимание с задачи на личность. Ребёнок начинает думать не о том, как выучить таблицу, а о том, почему он хуже.

Гораздо полезнее сравнивать ребёнка с самим собой: «В прошлый раз было трудно, а сегодня ты уже смог больше».

Так внимание возвращается к процессу.

Ребёнку важно понимать: мой результат может меняться, но моя ценность не зависит от оценки.

Небольшая остановка. Попробуйте посмотреть на эту ситуацию без поиска виноватых. Что ребёнок пытался сообщить? Где ему нужна граница, а где — поддержка?

ГЛАВА 6. «У ТЕБЯ ВСЁ РАВНО НЕ ПОЛУЧИТСЯ»

АВТОРСКИЙ ШТРИХ

Попытка сама по себе уже является опытом. Иногда именно право попробовать становится началом большой перемены.

ЕЩЁ ОДНА ФРАЗА ДЛЯ РОДИТЕЛЯ

Поддержка особенно ценна после первой неудачи. Именно тогда ребёнок проверяет: «Если я не справился, отношения со мной остаются?» Ответ взрослого становится частью будущей смелости.

НЕБОЛЬШАЯ, НО ВАЖНАЯ МЫСЛЬ

Нам не нужно воспитывать бесстрашных детей. Гораздо важнее научить их действовать рядом со страхом. «Мне страшно, но я могу сделать маленький шаг» — более реалистичная внутренняя опора, чем «мне никогда не бывает страшно».

ИСТОРИЯ, КОТОРАЯ МОЖЕТ БЫТЬ РЯДОМ

Девочка хочет пойти на рисование, но мама уверена, что ей нужен английский. Они спорят. Взрослая женщина вспоминает, что сама когда-то мечтала рисовать и не смогла. Тогда становится понятно: часть её сопротивления принадлежит её собственной истории. Они договариваются попробо-

вать оба занятия и через месяц обсудить ощущения. Решение становится совместным, а не навязанным.

Что здесь важно увидеть?

Внешне ситуация кажется небольшой, но именно из таких эпизодов ребёнок собирает представление о себе. Взрослому полезно удерживать одновременно две линии: что нужно изменить в поведении и что нужно сохранить в личности. Если граница необходима — её можно поставить. Если нужна помощь — её можно дать. Если нужна пауза — её можно выдержать. А если ребёнок ошибся, отношения не обязаны становиться наказанием. Это и есть тот профессиональный взгляд, который я хочу оставить читателю: видеть не только поступок, но и человека за поступком.

ПОСЛЕДНЯЯ РЕДАКТОРСКАЯ ГРАНЬ

Когда ребёнок хочет попробовать что-то новое, взрослый может помочь ему оценить реальность: сколько времени потребуется, чему нужно научиться, какие трудности возможны. Это не охлаждает мечту. Наоборот, превращает её из фантазии в план.

ЕЩЁ ОДИН ВЗГЛЯД

В повседневной жизни эта тема проявляется намного чаще, чем нам кажется. Родителю иногда хочется заранее защитить ребёнка от боли. Но невозможно прожить жизнь без неудач. Можно дать другое: опыт, что после неудачи не исчезают отношения, а ошибка не превращает человека в неудачника. Это гораздо сильнее, чем обещание, что всё обязатель-

но получится. Именно в таких обычных эпизодах и формируется тот внутренний опыт, с которым ребёнок потом идёт дальше.

ЗАПИШЕМ ДЛЯ СЕБЯ

Что в этой ситуации я обычно вижу первым? Что может оставаться за пределами моего взгляда? Какая реакция ребёнка меня особенно задевает? Что я хочу научиться замечать раньше? Какую одну фразу я могу заменить на более бережную, не отказываясь от своих границ?

ЕЩЁ ОДИН ШАГ К ПОНИМАНИЮ

Ребёнку важно знать и другую правду: иногда не получится. Поддержка не должна обещать победу. «Ты обязательно станешь лучшим» может оказаться таким же давлением, как «у тебя ничего не выйдет». Здоровее сказать: «Ты можешь попробовать. Возможно, получится, возможно, придётся учиться дольше. Я помогу тебе разобраться». Так мы учим не победе любой ценой, а устойчивости.

ФИНАЛЬНАЯ МЫСЛЬ ГЛАВЫ

Воспитание редко меняется одной большой фразой. Оно меняется маленькими повторяющимися действиями. Сегодня взрослый выслушал. Завтра не высмеял. Потом поставил границу спокойно. Ещё через неделю заметил усилие, а не только результат. Из таких маленьких моментов ребёнок постепенно собирает представление о себе и об отношениях. И именно поэтому повседневность так важна. Большие разговоры случаются редко, а маленькие сигналы любви, уваже-

ния и безопасности ребёнок получает каждый день.

ИЗ ПРАКТИКИ: НА ЧТО СМОТРЕТЬ

Очень полезно научить ребёнка выдерживать фразу «пока не получается». Это средняя позиция между «я гений и всё смогу» и «я ничего не умею». В ней есть реальность и надежда одновременно. «Пока не получается» оставляет дверь открытой. Ребёнок не обязан быть успешным сразу. Ему нужен опыт постепенного освоения.

РАЗГОВОР, КОТОРЫЙ МОЖЕТ ПОМОЧЬ

«Я не хочу сейчас искать виноватого. Мне важно понять, что произошло. Расскажи мне свою версию, а потом я расскажу свою. Мы можем не соглашаться друг с другом, но постараемся не унижать друг друга. Если сейчас говорить трудно, сделаем паузу и вернёмся к разговору позже».

ЕЩЁ ОДНА ВАЖНАЯ СТОРОНА

Иногда взрослый сам боится мечты ребёнка. Потому что мечта требует денег, времени, перемен, а ещё потому, что родителю страшно увидеть разочарование. Тогда проще заранее сказать: «Тебе это не нужно». Но ребёнку важно получить опыт: мои желания можно обсуждать. Если мечта невозможна сейчас, можно честно объяснить причину и поискать альтернативу. Если возможна — дать попробовать. Если ребёнок бросит через месяц, это тоже опыт. Он учится отличать желание от временного интереса и принимать решения.

МАЛЕНЬКАЯ СЦЕНА

Ребёнок смотрит на взрослого и ждёт реакции. В такие секунды решается больше, чем вопрос сегодняшнего дня. Он проверяет: можно ли мне ошибаться рядом с тобой? можно ли говорить? можно ли быть не таким, как ты ожидал?

Взрослый делает паузу. Не потому, что у него нет ответа. А потому, что он понимает: ответ сейчас будет частью памяти ребёнка.

«Давай разберёмся», — говорит он. И разговор начинается уже не из страха, а из отношений.

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ РАМКА

В практической работе важно сохранять баланс между нормой и проблемой. Не всякая сильная эмоция является симптомом, не всякая ошибка требует психологического вмешательства. Но повторяющиеся изменения поведения, стойкое ухудшение функционирования, выраженная изоляция, нарушения сна и питания, самоповреждение, сильная тревога или длительное снижение настроения требуют внимательного отношения и, при необходимости, очной оценки специалистом. Родителю не нужно самостоятельно ставить диагноз. Его задача — заметить изменение и не оставлять ребёнка с ним одного.

ГЛУБОКИЙ РАЗБОР ТЕМЫ

В этой главе мы посмотрим на тему «У тебя всё равно не получится» не только снаружи. Если попытка регулярно встречает насмешку, ребёнок может научиться не проигрывать самым простым способом — не начинать. Фраза, кото-

рую я предлагаю родителю удерживать рядом с собой: «Я не обещаю, что будет легко. Но я рядом, если ты хочешь попробовать».

Представим обычную семейную сцену. Взрослый занят своими делами и хочет решить вопрос быстро. Ребёнок реагирует не так, как ожидалось. Взрослый видит поступок и почти мгновенно даёт ему название: «каприз», «лень», «характер», «невоспитанность», «опять начинается». В этот момент появляется первая точка, где можно изменить историю.

Проблема в том, что ребёнок редко слышит только содержание фразы. Он слышит её в контексте отношений. Один и тот же вопрос от человека, которому он доверяет, и от человека, которого он боится, переживается совершенно по-разному. Поэтому воспитание нельзя свести к правильным формулировкам. Важны отношения, повторяемость, интонация, предсказуемость и способность взрослого восстанавливать контакт после сложных моментов.

Если бы камера могла заглянуть внутрь ребёнка, там мог бы звучать очень простой вопрос: «Что сейчас будет со мной?» Если он ошибся — будут смеяться? Если заплачет — назовут слабым? Если скажет «нет» — перестанут любить? Если признается — станет хуже? Эти вопросы редко произносятся вслух, но они участвуют в формировании поведения.

И здесь я хочу подчеркнуть как детский психолог: мы не должны превращать каждую детскую реакцию в диагноз. Ре-

бёнок может просто устать. Может быть голодным. Может хотеть играть. Может не понимать задания. Может злиться из-за ограничения. Профессиональный подход начинается не с поиска патологии, а с внимательного наблюдения.

С психологической точки зрения эту ситуацию удобно рассматривать сразу на нескольких уровнях. Первый — поведение, которое видит взрослый. Второй — эмоциональное состояние. Третий — потребность или задача развития. Четвёртый — отношения и контекст, в котором всё происходит.

В теме «у тебя всё равно не получится» особенно важно помнить о таких процессах, как инициатива, страх неудачи, выученная беспомощность. Они не объясняют абсолютно всё, но помогают увидеть больше одного слоя.

Например, внешнее сопротивление может быть попыткой вернуть ощущение контроля. Молчание может быть защитой от стыда. Раздражение может появляться после длительного напряжения. Сильное стремление быть лучшим иногда растёт не из любви к достижениям, а из страха оказаться недостаточно хорошим.

Но я бы не делала из этих предположений готовый диагноз. Психологическая гипотеза должна проверяться разговором и наблюдением. Именно поэтому в работе с ребёнком мы задаём вопросы, слушаем родителей, смотрим динамику и учитываем возраст.

Мне нравится представлять эту тему как мост. На одном берегу стоит взрослый: у него есть опыт, правила, трево-

ги и ответственность. На другом берегу — ребёнок: у него меньше опыта, но есть собственные чувства, темперамент и формирующееся представление о себе. Иногда мы пытаемся крикнуть через реку: «Делай, как я сказал!». Ребёнок кричит в ответ. Оба слышат громкость, но не слышат смысл.

Гораздо полезнее построить мост. Мостом становятся совместный разговор, понятные границы, предсказуемость и уважение. Это не означает идти на поводу. Это означает сделать так, чтобы правило можно было услышать.

В моей работе мне часто приходится сначала переводить поведение ребёнка с языка поступков на язык переживаний. «Он не хочет учиться» может оказаться «ему страшно ошибиться». «Она специально грубит» — «она не умеет иначе сообщить, что перегружена». «Он ничего не делает» — «он уже заранее ожидает провала».

Попробуем другой разговор.

— Ты опять всё делаешь не так.

— Я не знаю, как сделать правильно.

— Так надо было сразу сказать.

— Я боялся, что ты будешь ругаться.

— Я не знала, что тебе страшно.

— Я тоже не знал, как сказать.

В этом диалоге нет волшебной фразы. Но появляется пространство для информации. Ребёнок сообщает о страхе, взрослый получает возможность не только оценивать результат, но и помочь.

Иногда первая задача родителя — не решить проблему, а сделать так, чтобы ребёнок смог рассказать о ней.

Что можно попробовать дома

Первое — отделять человека от поступка. Не «ты такой», а «ты сделал вот это».

Второе — замечать момент до реакции. Что произошло за минуту до того, как ребёнок начал плакать, спорить, закрываться или отказываться?

Третье — задавать один вопрос вместо допроса. «Что сейчас самое трудное?» часто полезнее, чем десять вопросов подряд.

Четвёртое — оставлять границу ясной. Принятие чувства не означает согласие с любым поведением.

Пятое — возвращаться к разговору после паузы. Особенно если эмоции сильные.

Шестое — замечать изменения, а не только проблемы. Ребёнку важно видеть: взрослый замечает не только ошибки.

И наконец, если ситуация повторяется и начинает серьёзно влиять на жизнь ребёнка, не нужно ждать, пока станет совсем плохо. Можно обратиться за помощью. Психологическая консультация — не признание родительской несостоя-

тельности, а способ получить дополнительные инструменты.

Моя авторская мысль

Я всё больше убеждаюсь, что нежность к детям начинается не с красивых слов. Она начинается с готовности увидеть ребёнка там, где он неудобен.

Удобного ребёнка легко любить. Сложнее оставаться рядом с тем, кто спорит, плачет, злится, закрывается или говорит не то, что мы хотели услышать.

Но именно в этих моментах часто и происходит настоящее воспитание.

Я не хочу, чтобы после этой книги родители ушли с ощущением, что теперь им нельзя ошибаться. Наоборот. Мне хочется, чтобы у них появилось право на другой путь: заметить, остановиться, попробовать иначе.

Я мама двух детей. Я тоже проходила и прохожу через эти моменты. Поэтому пишу не из позиции идеального родителя. Я пишу из позиции человека и специалиста, который много раз видел, насколько важна одна простая вещь: чтобы рядом с ребёнком хотя бы один взрослый продолжал видеть в нём человека.

И иногда именно этого достаточно, чтобы история пошла по-другому.

ТИХАЯ СТОРОНА

Самое важное в этой теме часто происходит не вслух. Ребёнок может кивнуть, согласиться и даже улыбнуться, а внутри постепенно отказываться от собственного желания.

Поэтому внешнее послушание ещё не является доказательством внутреннего благополучия. Самое полезное разрешение — не «у тебя точно получится», а «ты имеешь право попробовать». В этом есть и реализм, и поддержка.

ЕСЛИ БЫ РЕБЁНОК МОГ СКАЗАТЬ

«Я не хочу спорить с тобой. Я просто хочу, чтобы ты услышал, что мне нравится. Когда ты сразу решаешь за меня, я не понимаю, можно ли мне вообще хотеть по-своему».

ВЗГЛЯД ДЕТСКОГО ПСИХОЛОГА

В детской практике я стараюсь не начинать с ярлыка. Сначала мы рассматриваем контекст, возраст, отношения со значимыми взрослыми, предыдущий опыт, эмоциональное состояние и то, как ребёнок научился справляться с трудностью. Поведение — это видимая часть истории. Невидимая часть требует внимательного разговора.

ДИАЛОГ

— Я не понимаю, почему ты так делаешь.

— А я не понимаю, почему меня сразу ругают.

— Что ты хочешь, чтобы я понял?

— Что мне иногда трудно. И что я не всегда умею сказать об этом словами.

ЧТО МОЖЕТ СДЕЛАТЬ ВЗРОСЛЫЙ

Сделать паузу перед автоматической реакцией. Назвать

факт без ярлыка. Проверить состояние ребёнка. Сохранить необходимую границу. Затем обсудить, что можно сделать иначе в следующий раз. Если трудность повторяется, усиливается или заметно влияет на учёбу, сон, отношения и повседневную жизнь, стоит обратиться к профильному специалисту.

АВТОРСКАЯ ПАУЗА

Мне хочется здесь сказать и как маме, и как профессионалу: не бойтесь неидеальности. Ребёнку не нужен взрослый, который никогда не ошибается. Ему нужен взрослый, который способен заметить ошибку, признать её и вернуться в отношения.

ПОСЛЕ ЭТОЙ ИСТОРИИ

Ребёнку не нужен взрослый, который всегда угадывает правильно. Ему нужен взрослый, рядом с которым можно постепенно научиться понимать себя.

ВОПРОСЫ, КОТОРЫЕ МОЖНО УНЕСТИ С СОБОЙ

• Что я обычно вижу первым: поведение ребёнка или его состояние?

• Какая моя автоматическая фраза может ранить сильнее, чем мне кажется?

• Где сейчас ребёнку нужна граница, а где — возможность выбора?

• Что я могу сделать иначе уже сегодня?

• Что я хочу сохранить в наших отношениях, даже если

поведение ребёнка мне не нравится?

Я помню, как взрослые иногда говорят: «Ну куда тебе? Ты же понимаешь, что это сложно». И вроде бы в словах нет злости. Но ребёнок слышит закрывающуюся дверь.

Иногда мы закрываем дверь заранее, потому что боимся, что ребёнок ударится о реальность. Но невозможно научиться справляться с неудачей, если человеку никогда не разрешали пробовать.

Психологически полезно не обещать успех, а поддерживать процесс: «Я не знаю, получится ли. Но я вижу, что тебе это важно. Давай подумаем, как начать».

Так ребёнок учится не иллюзии всемогущества, а реалистичной смелости.

Иногда взрослый говорит так из желания защитить ребёнка от разочарования. Но ребёнок может услышать не заботу, а приговор.

Если попытки часто встречают насмешкой или неверием, появляется избегание. Снаружи это похоже на лень: «Мне не надо», «я не хочу». Внутри может жить страх: «Если я попробую и не получится, будет стыдно».

Поэтому полезно разделять человека и результат. «Сегодня не получилось» совсем не то же самое, что «ты не умеешь».

Ребёнку необходим опыт попытки, ошибки, помощи и нового шага. Так формируется не уверенность в том, что всё всегда получится, а более зрелое ощущение: «Если не полу-

чится, я смогу попробовать ещё раз или попросить помощи».

Небольшая остановка. Попробуйте посмотреть на эту ситуацию без поиска виноватых. Что ребёнок пытался сообщить? Где ему нужна граница, а где — поддержка?

ГЛАВА 7. «МОЛЧИ. НЕ ТВОЁ ДЕЛО»

АВТОРСКИЙ ШТРИХ

Слышать ребёнка — не значит соглашаться. Это значит признавать его существование как отдельного человека.

ЕЩЁ ОДНА ФРАЗА ДЛЯ РОДИТЕЛЯ

Иногда лучший способ уважить мнение ребёнка — не согласиться с ним спокойно. «Я услышал. Я думаю иначе». Так ребёнок понимает, что различие взглядов не разрушает отношения.

НЕБОЛЬШАЯ, НО ВАЖНАЯ МЫСЛЬ

У ребёнка могут быть мысли, которые взрослому кажутся неправильными. Не каждую мысль нужно немедленно исправлять. Иногда сначала стоит спросить: «Почему ты так думаешь?» Из ответа может появиться информация, которой раньше не было.

ИСТОРИЯ, КОТОРАЯ МОЖЕТ БЫТЬ РЯДОМ

Мальчик перебивает взрослых и спорит. Отец раздражается. Психолог предлагает дома правило: каждый заканчивает мысль, остальные слушают. Отец обнаруживает, что сын не только спорит — он умеет интересно аргументировать. Граница остаётся: перебивать нельзя. Но сам голос ребёнка перестаёт быть проблемой.

Что здесь важно увидеть?

Внешне ситуация кажется небольшой, но именно из таких эпизодов ребёнок собирает представление о себе. Взрослому полезно удерживать одновременно две линии: что нужно изменить в поведении и что нужно сохранить в личности. Если граница необходима — её можно поставить. Если нужна помощь — её можно дать. Если нужна пауза — её можно выдержать. А если ребёнок ошибся, отношения не обязаны становиться наказанием. Это и есть тот профессиональный взгляд, который я хочу оставить читателю: видеть не только поступок, но и человека за поступком.

ПОСЛЕДНЯЯ РЕДАКТОРСКАЯ ГРАНЬ

В разговоре с ребёнком важно избегать вопросов, на которые уже есть обвинительный ответ. «Зачем ты это сделал?» часто звучит как приговор. «Что произошло?» открывает пространство для рассказа. Иногда изменение одного глагола меняет всю атмосферу.

ЕЩЁ ОДИН ВЗГЛЯД

В повседневной жизни эта тема проявляется намного чаще, чем нам кажется. Право на голос не означает право управлять семьёй. Это важное различие. Ребёнок может быть услышан и при этом получить взрослое решение. Если родители объясняют границы, ребёнку легче принимать их без ощущения, что его мнение вообще ничего не стоит. Именно в таких обычных эпизодах и формируется тот внутренний опыт, с которым ребёнок потом идёт дальше.

ЗАПИШЕМ ДЛЯ СЕБЯ

Что в этой ситуации я обычно вижу первым? Что может оставаться за пределами моего взгляда? Какая реакция ребёнка меня особенно задевает? Что я хочу научиться замечать раньше? Какую одну фразу я могу заменить на более бережную, не отказываясь от своих границ?

ЕЩЁ ОДИН ШАГ К ПОНИМАНИЮ

Иногда взрослому кажется, что ребёнок спорит ради спора. Но спор может быть первой формой интеллектуальной самостоятельности. Ребёнок проверяет аргументы, ищет слабые места, формулирует свою позицию. Конечно, в определённом возрасте и ситуации взрослое решение остаётся обязательным. Но даже тогда можно объяснить: «Решение сейчас принимаю я. Ты можешь сказать, что думаешь».

ФИНАЛЬНАЯ МЫСЛЬ ГЛАВЫ

Воспитание редко меняется одной большой фразой. Оно меняется маленькими повторяющимися действиями. Сегодня взрослый выслушал. Завтра не высмеял. Потом поставил границу спокойно. Ещё через неделю заметил усилие, а не только результат. Из таких маленьких моментов ребёнок постепенно собирает представление о себе и об отношениях. И именно поэтому повседневность так важна. Большие разговоры случаются редко, а маленькие сигналы любви, уважения и безопасности ребёнок получает каждый день.

ИЗ ПРАКТИКИ: НА ЧТО СМОТРЕТЬ

В семье можно даже договориться о правиле: каждый име-

ет право закончить мысль. Это кажется мелочью, но создаёт культуру слушания. Родитель может сказать: «Я дослушаю тебя, а потом отвечу». Ребёнок постепенно учится тому же. Так разговор становится не соревнованием громкости, а обменом.

РАЗГОВОР, КОТОРЫЙ МОЖЕТ ПОМОЧЬ

«Я не хочу сейчас искать виноватого. Мне важно понять, что произошло. Расскажи мне свою версию, а потом я расскажу свою. Мы можем не соглашаться друг с другом, но постараемся не унижать друг друга. Если сейчас говорить трудно, сделаем паузу и вернёмся к разговору позже».

ЕЩЁ ОДНА ВАЖНАЯ СТОРОНА

Особенно важно учить ребёнка спорить уважительно. Иногда взрослые боятся самого факта несогласия: «Пока ты живёшь в моём доме, твоего мнения нет». Но способность аргументировать и слышать другую сторону — социальный навык. Можно сказать: «Ты имеешь право не соглашаться. Давай без оскорблений». В такой семье ребёнок получает модель демократичного контакта: власть взрослого не уничтожает достоинство младшего. Это особенно важно позже, когда он столкнётся с давлением сверстников, начальников или партнёров.

МАЛЕНЬКАЯ СЦЕНА

Ребёнок смотрит на взрослого и ждёт реакции. В такие секунды решается больше, чем вопрос сегодняшнего дня. Он проверяет: можно ли мне ошибаться рядом с тобой? можно

ли говорить? можно ли быть не таким, как ты ожидал?

Взрослый делает паузу. Не потому, что у него нет ответа. А потому, что он понимает: ответ сейчас будет частью памяти ребёнка.

«Давай разберёмся», — говорит он. И разговор начинается уже не из страха, а из отношений.

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ РАМКА

В практической работе важно сохранять баланс между нормой и проблемой. Не всякая сильная эмоция является симптомом, не всякая ошибка требует психологического вмешательства. Но повторяющиеся изменения поведения, стойкое ухудшение функционирования, выраженная изоляция, нарушения сна и питания, самоповреждение, сильная тревога или длительное снижение настроения требуют внимательного отношения и, при необходимости, очной оценки специалистом. Родителю не нужно самостоятельно ставить диагноз. Его задача — заметить изменение и не оставлять ребёнка с ним одного.

ГЛУБОКИЙ РАЗБОР ТЕМЫ

В этой главе мы посмотрим на тему «Молчи. Не твоё дело» не только снаружи. Постоянное обрывание речи ребёнка может научить его экономить не только слова, но и собственные мысли. Фраза, которую я предлагаю родителю удерживать рядом с собой: «Я могу не согласиться, но сначала хочу услышать тебя до конца».

Представим обычную семейную сцену. Взрослый занят

своими делами и хочет решить вопрос быстро. Ребёнок реагирует не так, как ожидалось. Взрослый видит поступок и почти мгновенно даёт ему название: «каприз», «лень», «характер», «невоспитанность», «опять начинается». В этот момент появляется первая точка, где можно изменить историю.

Проблема в том, что ребёнок редко слышит только содержание фразы. Он слышит её в контексте отношений. Один и тот же вопрос от человека, которому он доверяет, и от человека, которого он боится, переживается совершенно по-разному. Поэтому воспитание нельзя свести к правильным формулировкам. Важны отношения, повторяемость, интонация, предсказуемость и способность взрослого восстанавливать контакт после сложных моментов.

Если бы камера могла заглянуть внутрь ребёнка, там мог бы звучать очень простой вопрос: «Что сейчас будет со мной?» Если он ошибся — будут смеяться? Если заплачет — назовут слабым? Если скажет «нет» — перестанут любить? Если признается — станет хуже? Эти вопросы редко произносятся вслух, но они участвуют в формировании поведения.

И здесь я хочу подчеркнуть как детский психолог: мы не должны превращать каждую детскую реакцию в диагноз. Ребёнок может просто устать. Может быть голодным. Может хотеть играть. Может не понимать задания. Может злиться из-за ограничения. Профессиональный подход начинается не с поиска патологии, а с внимательного наблюдения.

С психологической точки зрения эту ситуацию удобно рассматривать сразу на нескольких уровнях. Первый — поведение, которое видит взрослый. Второй — эмоциональное состояние. Третий — потребность или задача развития. Четвёртый — отношения и контекст, в котором всё происходит.

В теме «молчи. не твоё дело» особенно важно помнить о таких процессах, как право на голос, доверие, диалог. Они не объясняют абсолютно всё, но помогают увидеть больше одного слоя.

Например, внешнее сопротивление может быть попыткой вернуть ощущение контроля. Молчание может быть защитой от стыда. Раздражение может появляться после длительного напряжения. Сильное стремление быть лучшим иногда растёт не из любви к достижениям, а из страха оказаться недостаточно хорошим.

Но я бы не делала из этих предположений готовый диагноз. Психологическая гипотеза должна проверяться разговором и наблюдением. Именно поэтому в работе с ребёнком мы задаём вопросы, слушаем родителей, смотрим динамику и учитываем возраст.

Мне нравится представлять эту тему как мост. На одном берегу стоит взрослый: у него есть опыт, правила, тревоги и ответственность. На другом берегу — ребёнок: у него меньше опыта, но есть собственные чувства, темперамент и формирующееся представление о себе. Иногда мы пытаемся крикнуть через реку: «Делай, как я сказал!». Ребёнок кричит

в ответ. Оба слышат громкость, но не слышат смысл.

Гораздо полезнее построить мост. Мостом становятся совместный разговор, понятные границы, предсказуемость и уважение. Это не означает идти на поводу. Это означает сделать так, чтобы правило можно было услышать.

В моей работе мне часто приходится сначала переводить поведение ребёнка с языка поступков на язык переживаний. «Он не хочет учиться» может оказаться «ему страшно ошибиться». «Она специально грубит» — «она не умеет иначе сообщить, что перегружена». «Он ничего не делает» — «он уже заранее ожидает провала».

Попробуем другой разговор.

— Ты опять всё делаешь не так.

— Я не знаю, как сделать правильно.

— Так надо было сразу сказать.

— Я боялся, что ты будешь ругаться.

— Я не знала, что тебе страшно.

— Я тоже не знал, как сказать.

В этом диалоге нет волшебной фразы. Но появляется пространство для информации. Ребёнок сообщает о страхе, взрослый получает возможность не только оценивать резуль-

тат, но и помочь.

Иногда первая задача родителя — не решить проблему, а сделать так, чтобы ребёнок смог рассказать о ней.

Что можно попробовать дома

Первое — отделять человека от поступка. Не «ты такой», а «ты сделал вот это».

Второе — замечать момент до реакции. Что произошло за минуту до того, как ребёнок начал плакать, спорить, закрываться или отказываться?

Третье — задавать один вопрос вместо допроса. «Что сейчас самое трудное?» часто полезнее, чем десять вопросов подряд.

Четвёртое — оставлять границу ясной. Принятие чувства не означает согласие с любым поведением.

Пятое — возвращаться к разговору после паузы. Особенно если эмоции сильные.

Шестое — замечать изменения, а не только проблемы. Ребёнку важно видеть: взрослый замечает не только ошибки.

И наконец, если ситуация повторяется и начинает серьёзно влиять на жизнь ребёнка, не нужно ждать, пока станет совсем плохо. Можно обратиться за помощью. Психологическая консультация — не признание родительской несостоятельности, а способ получить дополнительные инструменты.

Моя авторская мысль

Я всё больше убеждаюсь, что нежность к детям начинается не с красивых слов. Она начинается с готовности увидеть

ребёнка там, где он неудобен.

Удобного ребёнка легко любить. Сложнее оставаться рядом с тем, кто спорит, плачет, злится, закрывается или говорит не то, что мы хотели услышать.

Но именно в этих моментах часто и происходит настоящее воспитание.

Я не хочу, чтобы после этой книги родители ушли с ощущением, что теперь им нельзя ошибаться. Наоборот. Мне хочется, чтобы у них появилось право на другой путь: заметить, остановиться, попробовать иначе.

Я мама двух детей. Я тоже проходила и прохожу через эти моменты. Поэтому пишу не из позиции идеального родителя. Я пишу из позиции человека и специалиста, который много раз видел, насколько важна одна простая вещь: чтобы рядом с ребёнком хотя бы один взрослый продолжал видеть в нём человека.

И иногда именно этого достаточно, чтобы история пошла по-другому.

ТИХАЯ СТОРОНА

Самое важное в этой теме часто происходит не вслух. Ребёнок может кивнуть, согласиться и даже улыбнуться, а внутри постепенно отказываться от собственного желания. Поэтому внешнее послушание ещё не является доказательством внутреннего благополучия. Взрослый может не дать ребёнку решить взрослую проблему, но может дать ему право быть услышанным. Это разные вещи.

ЕСЛИ БЫ РЕБЁНОК МОГ СКАЗАТЬ

«Я не хочу спорить с тобой. Я просто хочу, чтобы ты услышал, что мне нравится. Когда ты сразу решаешь за меня, я не понимаю, можно ли мне вообще хотеть по-своему».

ВЗГЛЯД ДЕТСКОГО ПСИХОЛОГА

В детской практике я стараюсь не начинать с ярлыка. Сначала мы рассматриваем контекст, возраст, отношения со значимыми взрослыми, предыдущий опыт, эмоциональное состояние и то, как ребёнок научился справляться с трудностью. Поведение — это видимая часть истории. Невидимая часть требует внимательного разговора.

ДИАЛОГ

— Я не понимаю, почему ты так делаешь.

— А я не понимаю, почему меня сразу ругают.

— Что ты хочешь, чтобы я понял?

— Что мне иногда трудно. И что я не всегда умею сказать об этом словами.

ЧТО МОЖЕТ СДЕЛАТЬ ВЗРОСЛЫЙ

Сделать паузу перед автоматической реакцией. Назвать факт без ярлыка. Проверить состояние ребёнка. Сохранить необходимую границу. Затем обсудить, что можно сделать иначе в следующий раз. Если трудность повторяется, усиливается или заметно влияет на учёбу, сон, отношения и по-

вседневную жизнь, стоит обратиться к профильному специалисту.

АВТОРСКАЯ ПАУЗА

Мне хочется здесь сказать и как маме, и как профессионалу: не бойтесь неидеальности. Ребёнку не нужен взрослый, который никогда не ошибается. Ему нужен взрослый, который способен заметить ошибку, признать её и вернуться в отношения.

ПОСЛЕ ЭТОЙ ИСТОРИИ

Ребёнку не нужен взрослый, который всегда угадывает правильно. Ему нужен взрослый, рядом с которым можно постепенно научиться понимать себя.

ВОПРОСЫ, КОТОРЫЕ МОЖНО УНЕСТИ С СОБОЙ

• Что я обычно вижу первым: поведение ребёнка или его состояние?

• Какая моя автоматическая фраза может ранить сильнее, чем мне кажется?

• Где сейчас ребёнку нужна граница, а где — возможность выбора?

• Что я могу сделать иначе уже сегодня?

• Что я хочу сохранить в наших отношениях, даже если поведение ребёнка мне не нравится?

«Не твоё дело» может быть совершенно уместно, если взрослые обсуждают вопросы, которые ребёнку не по возрасту. Но если эта фраза становится универсальным спосо-

бом заткнуть ребёнка, она меняет смысл.

Ребёнок начинает экономить слова. Сначала он перестаёт рассказывать мелочи. Потом важное. А однажды взрослый удивляется: «Почему ты мне ничего не говоришь?»

Доверие редко исчезает в один день. Оно уменьшается маленькими моментами, когда человеку становится небезопасно быть услышанным.

Поэтому иногда полезно не отвечать сразу. Просто сказать: «Расскажи, я слушаю».

Когда ребёнка постоянно перебивают, высмеивают или обрывают словами «не твоё дело», он может научиться не только молчать в конкретной ситуации. Он может начать сомневаться в праве иметь собственное мнение.

Взрослый не обязан соглашаться с ребёнком. Уважение — не согласие. Можно сказать: «Я слышу твоё мнение. Я думаю иначе, и сейчас решение будет таким».

Так ребёнок получает важный опыт: мой голос существует, другой человек может со мной не соглашаться, а отношения при этом не рушатся.

Это основа будущего умения говорить о себе без крика и без полного отказа от себя.

Небольшая остановка. Попробуйте посмотреть на эту ситуацию без поиска виноватых. Что ребёнок пытался сообщить? Где ему нужна граница, а где — поддержка?

ГЛАВА 8. КОГДА РЕБЁНОК ЧТО-ТО ЛОМАЕТ

АВТОРСКИЙ ШТРИХ

Ошибку можно исправлять. И ребёнку очень важно увидеть это не в теории, а в реальной семейной жизни.

ЕЩЁ ОДНА ФРАЗА ДЛЯ РОДИТЕЛЯ

Если вещь можно восстановить вместе, ребёнок получает практический урок: проблема не всегда требует нового предмета или нового человека. Иногда требуется терпение и работа.

НЕБОЛЬШАЯ, НО ВАЖНАЯ МЫСЛЬ

Последствия должны помогать обучению, а не просто причинять неприятность. Если ребёнок нарушил договорённость, полезно подумать: чему его должно научить последствие? Если ответа нет, возможно, это просто наказание ради наказания.

ИСТОРИЯ, КОТОРАЯ МОЖЕТ БЫТЬ РЯДОМ

Пятилетний ребёнок роняет кружку и замирает. Он ждёт крика. Папа говорит: «Не страшно. Стекло уберём вместе». Позже они обсуждают, почему кружка упала. Ребёнок не только учится осторожности. Он узнаёт: ошибка не уничтожает отношения. Через несколько лет этот опыт может проявиться в способности честно сказать о более серьёзной

ошибке.

Что здесь важно увидеть?

Внешне ситуация кажется небольшой, но именно из таких эпизодов ребёнок собирает представление о себе. Взрослому полезно удерживать одновременно две линии: что нужно изменить в поведении и что нужно сохранить в личности. Если граница необходима — её можно поставить. Если нужна помощь — её можно дать. Если нужна пауза — её можно выдержать. А если ребёнок ошибся, отношения не обязаны становиться наказанием. Это и есть тот профессиональный взгляд, который я хочу оставить читателю: видеть не только поступок, но и человека за поступком.

ПОСЛЕДНЯЯ РЕДАКТОРСКАЯ ГРАНЬ

Ребёнку важно видеть, что взрослый способен остановиться. Если мама заметила, что начинает кричать, она может сказать: «Я сейчас очень злюсь, мне нужна минута». Это не слабость. Это демонстрация саморегуляции вживую.

ЕЩЁ ОДИН ВЗГЛЯД

В повседневной жизни эта тема проявляется намного чаще, чем нам кажется. Случайная поломка — хорошая ситуация для обучения причинно-следственным связям. Что произошло? Почему? Что теперь сделать? Можно ли исправить? Такая последовательность формирует ответственность лучше, чем ярлык. Ребёнок видит: действие имеет последствия, но последствия можно проживать конструктивно. Именно в таких обычных эпизодах и формируется тот внутренний

опыт, с которым ребёнок потом идёт дальше.

ЗАПИШЕМ ДЛЯ СЕБЯ

Что в этой ситуации я обычно вижу первым? Что может оставаться за пределами моего взгляда? Какая реакция ребёнка меня особенно задевает? Что я хочу научиться замечать раньше? Какую одну фразу я могу заменить на более бережную, не отказываясь от своих границ?

ЕЩЁ ОДИН ШАГ К ПОНИМАНИЮ

Очень важно не превращать восстановление в бесконечное наказание. Если ребёнок уже убрал последствия и извинился, не нужно возвращать историю при каждом удобном случае. Иначе он учится не ответственности, а постоянной вине. Ошибка должна иметь конец. В какой-то момент семья должна сказать: «Мы это исправили и идём дальше».

ФИНАЛЬНАЯ МЫСЛЬ ГЛАВЫ

Воспитание редко меняется одной большой фразой. Оно меняется маленькими повторяющимися действиями. Сегодня взрослый выслушал. Завтра не высмеял. Потом поставил границу спокойно. Ещё через неделю заметил усилие, а не только результат. Из таких маленьких моментов ребёнок постепенно собирает представление о себе и об отношениях. И именно поэтому повседневность так важна. Большие разговоры случаются редко, а маленькие сигналы любви, уважения и безопасности ребёнок получает каждый день.

ИЗ ПРАКТИКИ: НА ЧТО СМОТРЕТЬ

Если ребёнок сломал вещь специально, разговор будет

другим, чем при случайности. Но и здесь можно разделить поступок и личность. «Ты специально сломал — давай разберёмся, почему. Это нельзя оставлять без последствий. И одновременно ты не становишься плохим человеком». Такая позиция позволяет сохранить ответственность без разрушения самооценки.

РАЗГОВОР, КОТОРЫЙ МОЖЕТ ПОМОЧЬ

«Я не хочу сейчас искать виноватого. Мне важно понять, что произошло. Расскажи мне свою версию, а потом я расскажу свою. Мы можем не соглашаться друг с другом, но постараемся не унижать друг друга. Если сейчас говорить трудно, сделаем паузу и вернёмся к разговору позже».

ЕЩЁ ОДНА ВАЖНАЯ СТОРОНА

Сломанная вещь иногда открывает разговор о ценности труда. Можно вместе оценить, что произошло: невнимательность, случайность, спешка, возрастная неловкость. Если ребёнок виноват, можно придумать восстановление: убрать, починить, помочь заменить, отложить часть карманных денег в старшем возрасте. Это намного полезнее, чем стыдить. Ответственность становится конкретной. Ребёнок видит связь между действием и последствием, но не получает сообщения «ты плохой».

МАЛЕНЬКАЯ СЦЕНА

Ребёнок смотрит на взрослого и ждёт реакции. В такие секунды решается больше, чем вопрос сегодняшнего дня. Он проверяет: можно ли мне ошибаться рядом с тобой? можно

ли говорить? можно ли быть не таким, как ты ожидал?

Взрослый делает паузу. Не потому, что у него нет ответа. А потому, что он понимает: ответ сейчас будет частью памяти ребёнка.

«Давай разберёмся», — говорит он. И разговор начинается уже не из страха, а из отношений.

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ РАМКА

В практической работе важно сохранять баланс между нормой и проблемой. Не всякая сильная эмоция является симптомом, не всякая ошибка требует психологического вмешательства. Но повторяющиеся изменения поведения, стойкое ухудшение функционирования, выраженная изоляция, нарушения сна и питания, самоповреждение, сильная тревога или длительное снижение настроения требуют внимательного отношения и, при необходимости, очной оценки специалистом. Родителю не нужно самостоятельно ставить диагноз. Его задача — заметить изменение и не оставлять ребёнка с ним одного.

ГЛУБОКИЙ РАЗБОР ТЕМЫ

В этой главе мы посмотрим на тему «Когда ребёнок что-то ломает» не только снаружи. Разбитая вещь — удобный момент показать, что последствия существуют, а унижение не является их обязательной частью. Фраза, которую я предлагаю родителю удерживать рядом с собой: «Что произошло? Что сейчас нужно сделать? Можно ли это починить?»

Представим обычную семейную сцену. Взрослый занят

своими делами и хочет решить вопрос быстро. Ребёнок реагирует не так, как ожидалось. Взрослый видит поступок и почти мгновенно даёт ему название: «каприз», «лень», «характер», «невоспитанность», «опять начинается». В этот момент появляется первая точка, где можно изменить историю.

Проблема в том, что ребёнок редко слышит только содержание фразы. Он слышит её в контексте отношений. Один и тот же вопрос от человека, которому он доверяет, и от человека, которого он боится, переживается совершенно по-разному. Поэтому воспитание нельзя свести к правильным формулировкам. Важны отношения, повторяемость, интонация, предсказуемость и способность взрослого восстанавливать контакт после сложных моментов.

Если бы камера могла заглянуть внутрь ребёнка, там мог бы звучать очень простой вопрос: «Что сейчас будет со мной?» Если он ошибся — будут смеяться? Если заплачет — назовут слабым? Если скажет «нет» — перестанут любить? Если признается — станет хуже? Эти вопросы редко произносятся вслух, но они участвуют в формировании поведения.

И здесь я хочу подчеркнуть как детский психолог: мы не должны превращать каждую детскую реакцию в диагноз. Ребёнок может просто устать. Может быть голодным. Может хотеть играть. Может не понимать задания. Может злиться из-за ограничения. Профессиональный подход начинается не с поиска патологии, а с внимательного наблюдения.

С психологической точки зрения эту ситуацию удобно рассматривать сразу на нескольких уровнях. Первый — поведение, которое видит взрослый. Второй — эмоциональное состояние. Третий — потребность или задача развития. Четвёртый — отношения и контекст, в котором всё происходит.

В теме «когда ребёнок что-то ломает» особенно важно помнить о таких процессах, как ошибка, восстановление, ответственность. Они не объясняют абсолютно всё, но помогают увидеть больше одного слоя.

Например, внешнее сопротивление может быть попыткой вернуть ощущение контроля. Молчание может быть защитой от стыда. Раздражение может появляться после длительного напряжения. Сильное стремление быть лучшим иногда растёт не из любви к достижениям, а из страха оказаться недостаточно хорошим.

Но я бы не делала из этих предположений готовый диагноз. Психологическая гипотеза должна проверяться разговором и наблюдением. Именно поэтому в работе с ребёнком мы задаём вопросы, слушаем родителей, смотрим динамику и учитываем возраст.

Мне нравится представлять эту тему как мост. На одном берегу стоит взрослый: у него есть опыт, правила, тревоги и ответственность. На другом берегу — ребёнок: у него меньше опыта, но есть собственные чувства, темперамент и формирующееся представление о себе. Иногда мы пытаемся крикнуть через реку: «Делай, как я сказал!». Ребёнок кричит

в ответ. Оба слышат громкость, но не слышат смысл.

Гораздо полезнее построить мост. Мостом становятся совместный разговор, понятные границы, предсказуемость и уважение. Это не означает идти на поводу. Это означает сделать так, чтобы правило можно было услышать.

В моей работе мне часто приходится сначала переводить поведение ребёнка с языка поступков на язык переживаний. «Он не хочет учиться» может оказаться «ему страшно ошибиться». «Она специально грубит» — «она не умеет иначе сообщить, что перегружена». «Он ничего не делает» — «он уже заранее ожидает провала».

Попробуем другой разговор.

— Ты опять всё делаешь не так.

— Я не знаю, как сделать правильно.

— Так надо было сразу сказать.

— Я боялся, что ты будешь ругаться.

— Я не знала, что тебе страшно.

— Я тоже не знал, как сказать.

В этом диалоге нет волшебной фразы. Но появляется пространство для информации. Ребёнок сообщает о страхе, взрослый получает возможность не только оценивать резуль-

тат, но и помочь.

Иногда первая задача родителя — не решить проблему, а сделать так, чтобы ребёнок смог рассказать о ней.

Что можно попробовать дома

Первое — отделять человека от поступка. Не «ты такой», а «ты сделал вот это».

Второе — замечать момент до реакции. Что произошло за минуту до того, как ребёнок начал плакать, спорить, закрываться или отказываться?

Третье — задавать один вопрос вместо допроса. «Что сейчас самое трудное?» часто полезнее, чем десять вопросов подряд.

Четвёртое — оставлять границу ясной. Принятие чувства не означает согласие с любым поведением.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.