

содержание

От автора	7
Предисловие	9
1. Случай с блинчиками	12
2. Дети ведут себя хорошо, если могут	21
3. Стабилизаторы и дестабилизаторы	30
4. Стабилизаторы и дестабилизаторы в реальной жизни	53
5. Правда о последствиях	74
6. План Б	84
7. Возможные ошибки	123
8. Учите своих детей!	165
9. Дела семейные	189
10. Медицинские препараты и полноценная жизнь	211
11. План Б и школа	220
12. Время действовать	245
Краткий словарь медицинских терминов	250
Об авторе этой книги	261

Посвящается Ирвингу А. Грину

Всякий может рассердиться — это просто...
но рассердиться на того, на кого следует,
в должной степени,
в должное время, по должной причине
и должным образом — это не просто.

Аристотель

Если я — не для себя самого, кто же для меня?
Если я — только для себя самого, кто же я?
Если не сейчас, то когда?

Гиллель

Иллюзии — это истины, которыми мы живем,
пока не поумнеем.

Нэнси Гиббс

от автора

Я хочу выразить признательность высоко ценимому мною коллеге и другу — доктору Стюарту Эблону, чья проникательность и энергия весьма способствовали развитию метода совместного решения проблем. Я также, как всегда, в долгу перед моим агентом и другом Венди Липкинд.

На мои размышления о том, как помочь взрывным детям и их родителям, повлияло общение со многими родителями, учителями и наставниками взрывных детей. Мне невероятно повезло: моим наставником в клинической психологии во время обучения в университете Вирджинии был доктор Томас Оллендик. В период стажировки на меня оказали большое влияние два моих руководителя-психолога: доктор Джордж Клум из университета Вирджинии и Мери Энн Маккейб из Национального детского центра в Вашингтоне. Но, возможно, я никогда бы не занялся клинической психологией, если бы в период обучения в университете Флориды мои пути не пересеклись с доктором Элизабет Альтмайер.

И все-таки наиболее значимыми людьми, повлиявшими на эволюцию идей, изложенных в этой книге, людьми, которым я более всего обязан, являются все те дети, с которыми мне довелось работать, и родители, которые доверяли мне заботу о них.

Я также хотел бы выразить признательность несчетному числу поклонников метода совместного решения проблем, разбросанных по всему миру, которые приняли его и, вопреки бытующим предрассудкам, со всей энергией и упорством настаивали на применении этого метода в школах, клиниках и местах временной изоляции детей и подростков. Этот мир полон удивительных людей, которые неравнодушны к судьбам детей. Я счастлив, что судьба столкнула меня со многими такими людьми.

Это книга о детях и семьях, и было бы упущением не выразить здесь признательность моей собственной семье: моей жене Мелиссе, моим детям — Талии и Джейкобу, которые помогают мне сохранять хорошее расположение духа, учиться и убеждаться в том, что я реализую на практике те принципы, которые исповедую. Едва не забыл еще одного члена семьи: это Сэнди — большая черная собака.

На свете много взрывных девочек, но ради простоты изложения феномен, описываемый в этой книге, именуется общим термином мужского рода — «взрывной ребенок». Имена всех действующих лиц в этой книге вымышленные. Все совпадения, как принято говорить, случайны.

предисловие

Перед вами третье издание книги¹ «Взрывной ребенок». В новое издание внесены изменения и дополнения, облегчающие читателям понимание излагаемой концепции. С тех пор, как эта книга впервые была издана в 1998 году, произошло много событий. Описанный в книге подход получил название «Совместное решение проблем» (СРП)². Для того, чтобы как можно больше родителей, учителей и всех остальных людей, имеющих дело со взрывными детьми, познакомились с методом СРП, была создана некоммерческая организация — Институт совместного решения проблем.

Третье пересмотренное издание так же, как и два предыдущих, посвящено взрывным детям, т.е. детям, которые часто демонстрируют неприемлемое поведение — устраивают длительные скандалы, не слушаются, впадают в физическую или вербальную (словесную) агрессию. Это делает их жизнь, жизнь родителей, учителей, братьев и сестер, и всех, кто общается со взрывными детьми, невыносимой. Определяют таких детей по-разному: сложные, ведущие себя вызывающе, упря-

¹ В США. (Прим. перев.)

² В оригинале — Collaborative problem Solving, CPS. (Прим. перев.)

мые, манипулирующие¹, эгоистичные, делающие назло, свое нравные, неуступчивые, немотивированные². Таким детям могут ставить различные психиатрические диагнозы, иногда по несколько сразу, например: оппозиционно-вызывающее расстройство поведения, синдром дефицита внимания с гиперактивностью, перемежающееся взрывное расстройство, синдром Туретта, депрессия, биполярное расстройство, неспособность к невербальному обучению (правополушарное нарушение развития), синдром Аспергера, обсессивно-компульсивный синдром³. Но беда в том, что никто не понимает причин специфического поведения таких детей.

Как в науке, так и в быту достаточно долго господствовала точка зрения, что подобное поведение является следствием неправильного воспитания. Однако исследования последних десятилетий позволяют предположить, что проблема гораздо сложнее, чем представлялось изначально, и может возникать под влиянием различных факторов. За последние 20 лет мы узнали гораздо больше о психологии ребенка, и настало, наконец, время для практического применения этих знаний. Кстати, тот, кто думает, что название этой книги апеллирует только к «взрывным детям», ошибается: разговор

¹ Т.е. добивающиеся своих целей, манипулируя другими людьми. (Прим. перев.)

² Т.е. такие, которых ни поощрение, ни наказание не побуждают поступать должным образом. (Прим. перев.)

³ Речь идет об американской медицине. В России ставятся следующие диагнозы: СДВГ — синдром дефицита внимания с гиперактивностью; синдром Туретта, синдром Аспергера; психопатия возбудимого типа; депрессия; ММД — минимальная мозговая дисфункция. Пояснения к упоминаемым здесь и далее медицинским диагнозам даются в конце книги. (Прим. перев.)

пойдет и о тех детях, которые постоянно плачут или, наоборот, замыкаются в себе.

Цель этого издания (как и двух предшествующих) — раскрытие причин поведения взрывных детей. Лишь вооружившись знанием причин, мы сможем найти практический универсальный метод, который поможет уменьшить драматизм взаимоотношений между взрывным ребенком и взрослыми в школе и дома.

Дети не слишком изменились с той поры, когда я начал работать с первым взрывным пациентом, однако изменился мой собственный подход к ним, моя точка зрения на те способы, которыми можно помочь такому ребенку, его родителям и учителям. И предложенный новый подход работает гораздо лучше, чем традиционные.

Единственное условие, необходимое для его реализации, — способность ясно и непредвзято мыслить.

I случай с блинчиками

Дженнифер 11 лет. Утром она просыпается, убирает кровать, оглядывает свою комнату, проверяя все ли в порядке, и выходит на кухню, чтобы приготовить себе завтрак. В морозилке она находит пакетик с шестью замороженными блинчиками. «Сегодня я съем три блинчика, а еще три оставлю на завтра», — решает Дженнифер, разогревает три блинчика и садится за стол.

Вскоре на кухню приходят ее мама и пятилетний брат Адам. Мать спрашивает мальчика, что он хотел бы на завтрак. Адам отвечает: «Блинчики», и мама открывает морозилку, чтобы достать пакетик. Дженнифер, которая внимательно слушала их разговор, взрывается.

— Не давай ему блинчики! — орет Дженнифер с покрасневшим от злости лицом.

— Почему? — спрашивает мать, невольно повышая голос и раздражаясь. Она не в силах понять поведение Дженнифер.

— Я собираюсь съесть эти блинчики завтра! — визжит Дженнифер, вскакивая со стула.

— А я не собираюсь отбирать их у твоего брата! — кричит мать в ответ.

— Нет, он их не получит! — продолжает вопить Дженнифер, встав лицом к лицу с матерью.

Помня, что в такие моменты Дженнифер способна как на площадную брань, так и на физическую агрессию, мать в отчаянии спрашивает Адама, не согласится ли он на что-нибудь другое, кроме блинчиков.

— Но я хочу блинчики, — хнычет Адам, прячась у мамы за спиной.

До крайности раздраженная и возбужденная Дженнифер отталкивает мать, хватая пакет с блинчиками, с размаху захлопывает дверцу морозилки, со злостью отшвыривает стул и, захватив тарелку с разогретыми блинчиками, убегает в свою комнату. Брат и мать девочки плачут.

Члены семьи Дженнифер пережили тысячи подобных ситуаций. Часто подобные взрывы бывают более продолжительными и интенсивными и содержат больше физической или словесной агрессии (когда Дженнифер было восемь лет, она выбила ногами лобовое стекло семейного автомобиля). Врачи ставили Дженнифер самые разнообразные диагнозы, в том числе оппозиционно-вызывающее расстройство поведения, биполярное расстройство и перемежающееся взрывное расстройство. Но ни один из этих ярлыков не дает родителям девочки исчерпывающего объяснения постоянных скандалов и напряжения, которые вызывает поведение Дженнифер.

Ее мать, брат и сестра живут в постоянном страхе. Крайняя вспыльчивость Дженнифер и отсутствие адаптивности¹

¹ Здесь и далее понятие «адаптивность» употребляется в расширенном значении: оно подразумевает не только простейшую способность приспосабливаться к окружающей обстановке, но и своего рода ментальную гибкость — способность человека к компромиссам, навыки выхода из конфликтных ситуаций, умение обходить острые углы во взаимоотношениях с окружающими людьми. (Прим. ред.)

в ее характере заставляют родителей девочки жить в постоянном напряжении и требуют от них огромных усилий. Из-за этого они не в состоянии уделять достаточно внимания брату и сестре Дженнифер. Родители часто спорят о том, как справиться с поведением дочери, и оба признают, что жизнь с Дженнифер — серьезное испытание для их брака. Несмотря на то, что интеллектуальное развитие Дженнифер выше среднего, у нее нет близких друзей. Детей отпугивает нетерпимость девочки и ее нежелание идти на уступки.

Родители Дженнифер обращались к несчетному числу специалистов. Обычно им советовали установить более строгие рамки и более настойчиво исправлять поведение дочери, а также рекомендовали различные методы поощрения и наказания, в основном с использованием системы поощрительных баллов и отправки в угол. Когда стало ясно, что эти методы не помогают, было испробовано медикаментозное лечение — бесчисленные комбинации различных лекарственных препаратов, которые также не дали заметных результатов. После восьми лет выслушивания советов, введения жестких рамок, применения лекарств и мотивирующих программ поведение Дженнифер практически не изменилось по сравнению с тем, что наблюдалось еще в ее дошкольном возрасте, когда родители впервые заметили, что с их дочкой что-то не так.

— Большинство людей и не подозревают, насколько это унижительно — бояться собственной дочери, — призналась однажды мать Дженнифер. — Родители, которым не довелось столкнуться с подобным в собственной семье, не имеют ни малейшего представления, каково это. Поверьте, я мечтала совсем не об этом, когда собиралась заводить детей. Наша жизнь превратилась в сплошной кошмар.

— Вы не представляете, какой стыд охватывает меня, когда что-нибудь подобное происходит с Дженнифер на глазах

у незнакомых людей, — продолжает мать. — Каждый раз мне хочется объяснить, что у меня есть еще двое детей, которые никогда не позволяют себе ничего подобного, и что на самом деле я — хорошая мать!

— Я знаю, что окружающие думают: «Что за неумелые родители... эту девочку надо держать в ежовых рукавицах». Поверьте, мы испробовали все возможные средства. Но никто так и не смог объяснить нам, как ей помочь... никто так и не смог объяснить, что же с ней не так!

— Я ненавижу то, во что я превратилась. Я всегда считала себя мягким, терпеливым, добрым человеком и даже не подозревала в себе способности к таким поступкам, на которые толкает меня общение с Дженнифер. Я эмоционально выдохлась. Я больше не могу так жить.

— Я знаю довольно много родителей, у которых трудные дети... ну, знаете, какими бывают гиперактивные дети или дети, которым трудно сосредоточиться. Я бы отдала свою левую руку за ребенка, у которого всего лишь гиперактивность или проблемы с концентрацией внимания! Дженнифер принадлежит к совершенно другому типу, и потому я чувствую себя очень одинокой.

На самом деле мама Дженнифер не одинока: таких Дженнифер много. Их родители часто обнаруживают, что воспитательные методики, эффективные в отношении других детей, — объяснения, аргументы, моральная поддержка, забота, переключение внимания, игнорирование, поощрение и наказание — не дают ощутимых результатов с их детьми. Даже лекарства, которые обычно прописывают таким детям, не ведут к заметным улучшениям.

Если вы открыли эту книгу потому, что в вашей семье есть своя Дженнифер, то, значит, и вам знакомы отчаяние, боль, смущение, гнев, горечь, чувство вины, усталость и ощу-

щение безнадежности, которые испытывают родители Дженнифер.

Помимо упоминавшихся выше, существует еще целый ряд диагнозов, которые обычно ставят таким детям. К ним относятся, в частности, синдром дефицита внимания с гиперактивностью (СДВГ), депрессия, синдром Туретта, тревожные расстройства (в том числе обсессивно-компульсивный синдром), расстройства речи, нарушение сенсорного синтеза, неспособность к невербальному обучению, реактивное расстройство привязанности и синдром Аспергера. Об этих детях также часто говорят, что у них просто тяжелый характер. Независимо от того, каким ярлыком обозначается это явление, детей, подобных Дженнифер, объединяет ряд отличительных свойств, к которым в первую очередь относятся крайняя неадаптивность и практически полное отсутствие самоконтроля в ситуации эмоционального стресса¹. Эти свойства значительно осложняют жизнь как самим детям, так и окружающим, вынужденным с ними общаться. Таким детям невероятно трудно здраво мыслить в ситуации эмоционального стресса. Даже простые изменения обстановки и просьбы окружающих способны вызывать у них острую напряженную реакцию, физическую и словесную агрессию. Для простоты повествования далее я буду называть таких детей «взрывными», хотя описываемая в этой книге методика применима и в отношении детей, замыкающихся в себе и избегающих общения с окружающими из-за проблем с гибкостью и эмоциональным самоконтролем.

Чем же взрывные дети отличаются от своих сверстников? Давайте рассмотрим обычную бытовую ситуацию. Представьте себе, что ребенок номер 1, Хуберт, смотрит телевизор,

¹ В оригинале употреблен термин «фрустрация». (Прим. перев.)

а мать просит его накрыть на стол. Хуберт сравнительно легко переключается с собственных планов (смотреть телевизор) на требования матери (накрыть на стол). Поэтому в ответ на: «Хуберт, выключи, пожалуйста, телевизор и накрой стол к ужину», он, скорее всего, ответит: «Ладно, мама, иду» — и вскоре после этого действительно накроет на стол.

Ребенок номер 2, Джермейн, — более сложный случай. Ему не так просто переключиться с выполнения своих планов на выполнение требований матери, но все-таки он способен справиться с раздражением и перейти от одних действий к другим (частенько после угрозы со стороны родителей). Таким образом, в ответ на просьбу: «Джермейн, выключи, пожалуйста, телевизор и накрой стол к ужину», сначала он может выкрикнуть: «Отстань, не хочу!» или начать ныть «Ты всегда заставляешь меня помогать именно тогда, когда идет моя любимая передача». Но после дополнительных усилий со стороны матери («Джермейн, если ты немедленно не выключишь телевизор и не накроешь на стол, ты отправишься в угол») такие дети тоже способны переключиться.

И наконец, давайте рассмотрим ситуацию с участием Дженнифер, ребенка номер 3. У взрывного ребенка переключение между разными видами деятельности, переход от выполнения своих планов к выполнению просьбы матери часто вызывает быстро нарастающее, интенсивное и непреодолимое раздражение. Подобные дети не в состоянии переключаться, и в ответ на: «Дженнифер, выключи, пожалуйста, телевизор и накрой на стол к ужину» нередко моментально взрываются (даже несмотря на угрозу со стороны родителей), и невозможно предугадать, что они скажут или сделают.

Но взрывные дети тоже бывают очень и очень разными. Некоторые выходят из себя десятки раз в день, а другие — лишь несколько раз в неделю. Иногда это происходит только

дома или только в школе, а иногда и дома, и в школе. Некоторые повышают голос, начинают кричать, но не прибегают к ругательствам, словесной или физической агрессии. Один такой мальчик, Ричард, веселый и приветливый подросток 14 лет с диагнозом СДВГ, расплакался во время нашей первой встречи, когда я задал ему вопрос, не хочет ли он научиться справляться со своим раздражением, чтобы улучшить взаимоотношения в семье. Другие взрывные дети кричат и ругаются, однако не прибегают к физической агрессии. Например, Джек, располагающий к себе, развитый, но подверженный припадкам плохого настроения мальчик 10 лет с диагнозом СДВГ и синдромом Туретта, регулярно демонстрировал отсутствие навыков адаптивности и впадал в истерику по самым незначительным поводам, причем его ругань и крики в припадках раздражения провоцировали аналогичные реакции у его родителей. Но бывают и дети, демонстрирующие весь комплекс негативных реакций. Например, Марвин, смысленный, активный, импульсивный и раздражительный мальчик 8 лет с синдромом Туретта, депрессией и СДВГ, вероятно интенсивно реагирующий на непредвиденные изменения обстановки (иногда его реакция выливалась в физическую агрессию). Как-то раз отец Марвина случайно выключил свет в комнате, где Марвин играл в видеоигру, что привело к часовому скандалу поистине эпического масштаба.

По мере чтения этой книги вы поймете, что в характере таких детей есть и прекрасные качества, и дети эти обладают огромным потенциалом. В большинстве случаев их общее интеллектуальное развитие находится на уровне нормы. Но отсутствие адаптивности и навыков эмоционального самоконтроля затмевает их положительные качества и причиняет немислимую боль как самим детям, так и их близким. Я не знаю ни одной другой категории детей, истинные причины

поступков которых истолковывались бы до такой степени превратно. Обычно родители этих детей — заботливые, доброжелательные люди, испытывающие глубокое чувство вины из-за того, что они не в состоянии помочь своим детям.

— Знаете, — говорит мама Дженнифер, — каждый раз, когда во мне возрождается надежда... каждый раз, когда общение с Дженнифер вызывает положительные эмоции... я смотрю в будущее с оптимизмом и во мне просыпается любовь к ней... и тут же все опять рушится из-за очередного скандала. Мне стыдно в этом признаться, но большую часть времени мне трудно относиться к ней с любовью и нежностью, и мне совсем не нравится то, во что она превращает нашу семью. Мы живем в ситуации постоянного кризиса.

Дети, подобные Дженнифер, несомненно отличаются от всех остальных. Признание этого факта — тяжелое и болезненное испытание для родителей и всех тех, на чьи плечи ложится забота о подобных детях. Но это вовсе не означает крушения всех надежд. Просто родителям, учителям, родственникам и специалистам, работающим с такими детьми, необходимо осознать и другой факт: взрывные дети часто требуют особого подхода в области дисциплины и ограничений, и этот подход отличается от общепринятого.

Для правильного взаимодействия со взрывными детьми прежде всего необходимо четкое представление о причинах подобного поведения. Эффективные стратегии коррекции естественным образом вытекают из понимания причин своеобразного поведения ребенка. В некоторых случаях понимание мотивов такого поведения само по себе ведет к улучшению отношений между детьми и взрослыми, даже без применения специальных стратегий. Первые главы этой книги помогут читателю разобраться в том, почему взрывным детям так трудно приспосабливаться к изменениям обстановки и

требованиям окружающих, почему они столь раздражительны и склонны к непредсказуемым истерикам. Попутно мы выясним, почему популярные методы, которые используются для общения с трудными детьми, нередко не оправдывают ожиданий. В последующих главах вы прочтете об альтернативных стратегиях, на протяжении многих лет успешно применяемых мною в работе с детьми, их родными и учителями.

Если вы — родители взрывного ребенка, эта книга поможет вам восстановить душевный покой и оптимистичное отношение к жизни, поверить в то, что вы в состоянии помочь своему ребенку. Родственникам, друзьям, учителям и специалистам, проводящим лечение и коррекцию, она позволит лучше понять происходящее. Панацеи не существует. Но всегда есть основания для надежды и оптимизма.

2 дети ведут себя хорошо, если могут

Для родителей нет ничего удивительнее и занятнее, чем наблюдать, как их ребенок осваивает новые навыки и с каждым месяцем и годом самостоятельно справляется со все более сложными проблемами. Сначала он начинает ползать, потом ходить, а затем и бегать. Лепет постепенно превращается в речь, понятную окружающим. Улыбка перерастает в более тонкие формы человеческого общения. Ребенок запоминает буквы, начинает читать отдельные слова, предложения, абзацы, книги.

Не менее удивительна неравномерность, с которой развиваются различные навыки у разных детей. Некоторым легко дается чтение, но возникают проблемы с математикой. Есть дети, преуспевающие во всех видах спорта, а другим любые спортивные достижения даются с заметным усилием. В некоторых случаях отставание объясняется отсутствием практики (например, Стив не может правильно ударить по мячу из-за того, что никто ни разу не показал ему, как это делается). Но нередко сложности в освоении определенного навыка возникают, несмотря на желание самого ребенка добиться положительного результата, даже после соответствующих объяснений и тренировок. Дело не в том, что дети не хотят овладеть конкретным навыком, они просто не овла-

девают им с ожидаемой скоростью. Если навыки ребенка в какой-то области сильно отстают от ожидаемого уровня развития, мы стараемся ему помочь. Тренер по бейсболу может показать Стиву, как попадать битой по мячу, а учитель Кена может позаниматься с ним чтением дополнительно после уроков.

Одни дети поздно начинают читать, другие никогда не добиваются выдающихся спортивных результатов. А есть дети, которые отстают в сфере *адаптивности* и *самоконтроля*. Именно про них написана эта книга. Владение этими навыками крайне важно для общего развития ребенка, поскольку гармоничное существование немислимо без способности разрешать возникающие проблемы и улаживать разногласия с окружающими, а также контролировать себя в ситуации эмоционального стресса. На самом деле трудно представить себе ситуацию, которая не требовала бы от ребенка гибкости, адаптивности и самоконтроля. Когда дети спорят, во что им играть, взрослые надеются, что оба ребенка обладают навыками решения проблем, которые помогут им прийти к взаимовыгодному, устраивающему их обоим решению. Если из-за плохой погоды родители вынуждены отменить долгожданную поездку в Луна-парк, они надеются, что их ребенок сумеет пережить разочарование без истерики, согласиться с изменением планов и обсудить альтернативный вариант времяпрепровождения. Если ребенок поглощен видеоигрой, а настало время накрывать на стол, родители надеются, что ребенок будет в состоянии прервать игру, справиться с естественным чувством раздражения и осознает, что он сможет вернуться к игре позже. А если ребенок решил съесть три блинчика сегодня и еще три завтра, а его младший брат тоже захотел блинчики на завтрак, мы надеемся, что этот ребенок способен отойти от черно-белой оценки ситуации («это те

Конец ознакомительного фрагмента.
Для приобретения книги перейдите на сайт
магазина «Электронный универс»:
e-Univers.ru.