

В ловушке наказаний

Поразительно, каким громким может быть неповедение. Как много звуков сопровождает несобытие, неделание чего-то, непослушания кому-то, особенно если это не делает ребёнок. Громкие крики, плач, угрозы, хлопанья дверьми, топанья ногами — всё это происходит тогда, когда ребёнок не слушается.

С

— Сколько раз я должна тебе повторять?!

— Паша, перестань, пожалуйста. Паша! Паша, хватит! Паша, перестань!!! Паша!!! Паша!!! (Бабах!)

— Если ты сейчас же не сядешь делать уроки, то я не знаю, что с тобой сделаю!

— Кто это натворил?! Кто это сделал, я спрашиваю?! Ну всё, наказаны оба!

— Быстро убрал свои игрушки, а не то я их выкину все!

— Что ты ревьешь? Раньше надо было думать, я тебя предупреждал!

— Ты наказан и никуда с друзьями не пойдёшь! Если выйдешь из своей комнаты — пеняй на себя!!!

...На приёмы ко мне приходят родители, которые рассказывают о том, что происходит у них дома, и это часто похоже если не на полномасштабную войну, то на постоянные пограничные конфликты.

— Вы бы знали, как сложно его усадить делать уроки! — только через скандал, а потом он садится и делает за 15 минут, — рассказывают они.

После конфликта устанавливается хрупкий мир, стороны даже иногда делают попытки примирения, но порой лишь до новой провоцирующей ситуации.

— Ох, я уже и не прошу его убирать в комнате, лишь бы уроки делал. Каждый раз это такая нервотрёпка.

Или даже так:

— Я его вообще ни о чём не прошу, растёт как сорняк. Себе дороже.



Елисей Осин
детский психиатр



Если продолжать военную аналогию, то кажется, что кто-то выигрывает, кто-то проигрывает, кто-то берёт верх и наступает, а кто-то защищается. Как часто я слышал, что родители говорят о коварстве ребёнка или его хитрости, а дети рассказывают об особенной, на их взгляд, жестокости, с которой родители наводят порядок. Но правда в том, что в таком сражении не выигрывает никто, а проигрывают все. И даже если ребёнок с довольным видом, *не приступив* к урокам и *не убрав* раскиданную одежду, сел смотреть телевизор, то он проиграл — потому что не научился ответственности, аккуратности, не выучил важную математику. И если родитель, от души наорав на ребёнка и даже дав подзатыльник, смог заставить ребёнка подчиниться и сесть за уроки, то он тоже проиграл: он потерял кучу времени, сил, нервов на пустячную, в общем-то, вещь. И ещё они потерпели совместное поражение — потому что что-то важное между ними — любовь, доверие, уважение и радость — снова основательно пострадало.

НЕМНОГО МЕДИЦИНЫ

Когда ребёнок устойчиво демонстрирует поведение, при котором он не выполняет указаний взрослого и сопротивляется им, такой ребёнок с большой вероятностью может получить диагноз оппозиционно-вызывающего расстройства поведения. Такой термин редко используется в России (это связано с особенностями нашей психиатрии), но, конечно же, сама проблема встречается уж точно не реже, чем в других странах.

В нормальной ситуации все дети могут быть непослушными в какой-то степени. Обычно ребёнок выполняет где-то 80–90 % указаний взрослого, не все 100 %. Когда непослушание становится патологическим?

Во-первых — когда поведение не соответствует возрасту. Есть возрастные периоды, когда дети выполняют меньше указаний взрослых, чем выполняли раньше или чем будут выполнять в ближайшем будущем. Это, к примеру, возраст двух-трёх лет (так называемый кризис трёх лет) или же подростковый возраст. Подросток — это физиологически взрослый человек, с ценностями и взглядами, отличными от родительских, и часто подростки не делают того, что хотелось бы взрослым, — не надевают ту одежду, которая родителям кажется правильной, не убирают в сво-

ей комнате (*это моя комната, мама!*), не слушают советов. Но даже в эти возрастные периоды дети в целом должны быть управляемы.

Во-вторых, когда поведение сильно мешает ребёнку в выполнении тех возрастных задач, которые у него есть. Этим возрастным задач много: социальные (установление и поддержание отношений со сверстниками, родителями, братьями и сёстрами), академические (учёба), спортивные и даже духовные (формирование убеждений, ценностей, внутренней морали). Когда из-за непослушания ребёнок не справляется с учёбой, портятся его отношения с братьями и сёстрами, родителями, становится понятно, что поведение ребёнка нельзя считать правильным или нормальным.

В-третьих, когда поведение ребёнка — это источник постоянного стресса для окружающих и для самого ребёнка. Отношения с непослушным ребёнком редко бывают последовательными

альную жизнь. Если родители виноваты в том, что у ребёнка такое поведение, то почему в этой же семье растёт другой ребёнок с прекрасным поведением? Если всё дело в биологии, то почему в одной ситуации, с одними людьми ребёнок ведёт себя хорошо, а с другими — гораздо хуже? А то, что мать не может смотреть за ребёнком в достаточной степени, — не проявление ли это каких-то других проблем — не её собственных, а проблем государства, в котором одинокая мать вынуждена вкалывать с утра до поздней ночи, чтобы одеть ребёнка, накормить, оплатить счета за квартиру?

ВИНОВАТЫХ НЕТ

Исследования выделяют четыре группы факторов, под воздействием которых возможно развитие хронического поведения непослушания, оппозиционно-вызывающего расстройства поведения.

В НОРМАЛЬНОЙ СИТУАЦИИ ВСЕ ДЕТИ МОГУТ БЫТЬ НЕПОСЛУШНЫМИ В КАКОЙ-ТО СТЕПЕНИ. ОБЫЧНО РЕБЁНОК ВЫПОЛНЯЕТ ГДЕ-ТО 80–90 % УКАЗАНИЙ ВЗРОСЛОГО, НЕ ВСЕ 100 %

и мягкими, поэтому и сам ребёнок может постоянно испытывать напряжение, иметь сниженную самооценку (о, как часто на приёме дети с проблемами поведения говорят про себя, что они плохие!) и даже телесные проблемы. Чего уж говорить про родителей — вот кто может рассказать кучу историй про то, как им непросто!

Когда так происходит, то родители и окружающие их люди всегда задаются вопросом — откуда такое поведение? Это мы что-то не так делали, это наша вина? или это гены ребёнка — и их уже «не перебить»? Это потому что он с бабушкой прожил первые два года, и она его избаловала? или потому, что в 7 месяцев он упал со ступеньки и ударился головой (сознания не терял, почти не плакал, в травмпункте сказали, что сотрясения нет, но мы иначе и не знаем, на что пенять, доктор!)?

Исследования в области детского поведения говорят, что всё сложнее. Все линейные связи рассыпаются о ре-

Первая группа факторов связана с самим ребёнком, с его характеристиками, его темпераментом. Темперамент — это врождённые особенности функционирования нервной системы, психической деятельности. Люди все разные — есть люди высокие и есть низкие, есть светлые и есть тёмные, есть страстные и есть спокойные. Точно так же есть люди, которые лучше умеют себя сдерживать, контролировать, а есть те, кто более импульсивен, несдержан; кто-то умеет сосредотачиваться долгое время на неприятных и скучных заданиях, а у кого-то это получается гораздо хуже. Эти характеристики считаются врождёнными, их крайне сложно изменить — воспитать, привить извне. Это темперамент. Понятно, что ребёнок с более «неудобным» темпераментом — более активный, менее сосредоточенный, более раздражительный — имеет больше шансов развить непослушное или агрессивное поведение.

Вторая группа факторов — это характеристики взрослого, который находится рядом с ребёнком. Совершенно естественно, что если взрослый тоже обладает непростым темпераментом, если он легко заводится, принимает импульсивные решения, если он раздражителен и невнимателен, то и поведение ребёнка, которого он опекает, вряд ли от этого будет лучше. Это, конечно, касается не только родителей, но любого взрослого — учителя, воспитателя или нянечки в детском саду, домашней няни — кого угодно, кто проводит с ребёнком много времени. Крайне важный фактор развития проблем поведения у детей — наличие депрессии у одного или у обоих родителей. Депрессия родителей сводит детей с ума!

Третья группа факторов касается собственно того, что происходит между ребёнком и взрослым, того, какие методы контроля выбирает взрослый, того, как ребёнок реагирует на них. И это проще всего поменять! Ой как непросто бывает изменить характеристики взрослого или ребёнка (как часто я слышал, что родитель обещает сам себе быть более сдержанным, больше не срываться и не кричать на шаловливого ребёнка — но снова и снова это

чаю — не в вине дело! Потому как даже если один фактор начинает играть большую роль в начале, то он обязательно начинает влиять и на все остальные: если у ребёнка сложный темперамент, то понятно, что это будет сильно сказываться на том, как взрослые с ним общаются, какие выбирают методы контроля, это будет сильно влиять на их настроение, самочувствие и даже на отношения между родителями, что, в свою очередь, очень-очень повлияет на самого ребёнка и его поведение.

БУДЬТЕ С НИМ ПОСТРОЖЕ!

На приёме мальчик лет одиннадцати, задаю какие-то дежурные вопросы: что любишь, кем хочешь стать? И вдруг неожиданно говорит: судьёй хочу стать. И продолжает тут же немного мечтательно: папу с мамой посажу, лет на сто. В тюрьму.

Я слышал от детей всякое, идея посадить в тюрьму ещё далеко не самая жестокая. Поубивать, ночью задушить подушкой, подмешать стекла в кашу... Жуть! Подросток пятнадцати лет цедит сквозь зубы: «Ненавижу их, мне ничего, одни побои, а моему брату всё».

ЕСЛИ ОСНОВНОЕ, ЧТО ДЕЛАЕТ РОДИТЕЛЬ, — ЭТО ЭТИ НЕПРИЯТНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ, ТО ТОГДА РЕБЁНОК К НИМ ПРИВЫКАЕТ, ОНИ НЕ ПРОИЗВОДЯТ НА НЕГО ТАКОГО ВПЕЧАТЛЕНИЯ, КАК РАНЬШЕ, ОСТАНАВЛИВАЮТ ЕГО НА МЕНЬШЕЕ ВРЕМЯ

делает), однако даже совсем непростых людей можно обучить чему-то новому — новому способу действия, реагирования, поведения.

Четвёртая группа факторов — это социальная и семейная ситуация, в которой находится ребёнок. Если одного из родителей нет, а другому приходится постоянно работать, чтобы прокормить и одеть ребёнка, то понятно, что за таким ребёнком родители смогут меньше следить и меньше реагировать на его поведение. Если в семье разлад или большая проблема (например, кто-то серьёзно болеет), то опять же вряд ли это хорошо скажется на поведении ребёнка.

Когда меня спрашивают, кто виноват в том, что ребёнок такой, я всегда отве-

— Бьёте? — спрашиваю потом у родителей.

— Бьём, — отвечают они, — а что ещё делать, скажите!? Он ворует, уходит из дома, ничего не делает, на бабушку руку поднимает. Уроки посадить делать невозможно, только если ремень из шкафа достать. Раньше мы терпели, упрашивали, обещали всякое, но он всё больше на шею садится.

Я не встречал родителей-садистов, которые наслаждались бы оттого, что ребёнку делали бы что-то неприятное. Наверное, есть и такие, но на приём к врачу или психологу со своим ребёнком такие не придут. Чаще же родители, жестоко наказывающие своих детей, становятся жертвами так

называемой «ловушки наказаний» или «петли наказаний». Что это такое?

Основной минус наказаний как практики изменения поведения очень простой: наказание не учит тому, что надо делать. Наказание говорит только одно: этого (за что тебя наказали) не делай — а что делать вместо этого, не говорит. Наказание может эффективно остановить какое-то неправильное поведение: к примеру, может заставить ребёнка замолчать или заставить прямо сейчас послушаться — но оно не научит тому, что и как надо делать потом, в следующий раз в подобной ситуации. Например, наказание может ясно сказать ребёнку, что нельзя бить младшего брата. Старший начал бить младшего, пришёл папа, взял его за руку, оттащил, накричал, заставил плакать — и вуаля! — старший не бьёт младшего. Но так как никто не показывал старшему, что нужно делать вместо размахивания кулаками, то при новой ситуации ребёнок, который не знает другого поведения, снова прибегнет к драке. Родитель, увидев это и помня о том, что в прошлый раз наказание остановило проблему, снова накажет старшего. И опять «решит» проблему. Которая появится снова и снова.

Если основное, что делает родитель, — это эти неприятные последствия, то тогда ребёнок к ним привыкает, они не производят на него такого впечатления, как раньше, останавливают его на меньшее время. И родитель усиливает интенсивность своего наказания: если раньше он только тащил и кричал, то теперь он тащит, кричит и трясёт. А потом ещё и толкает. А через какое-то время добавляет подзатыльник. Потом два. Потом шлёпает по попе, потом берёт ремень, потом...

Что казалось выходом и решением проблемы в начале, становится ловушкой: «Что-то же надо делать, нельзя, чтобы ему всё сходило с рук!» Просто подумайте: если вам раз за разом приходится прибегать к одному и тому же методу, раз за разом приходится делать одно и то же без очевидного и долгосрочного эффекта — может, сама идея, сам инструмент, к которому вы прибегаете, не так-то хорош? Но кроме неэффективности наказания имеют ещё и ряд побочных эффектов: это значительное ухудшение отношений между ребёнком и родителями, это избегание ребёнком родителей, побеги из дома, депрессия у ребёнка, нарастание агрессивности у ребёнка и, конечно, тяжёлый стресс у самих взрослых.



Итак, наказания: длительное лишение чего-либо, физическое насилие, крики, ругань — могут решить проблему в данную секунду (остановить поведение), но не делают так, чтобы в дальнейшем она не возникала, они ничему не учат ребёнка, но разрушают отношения, причиняют боль и учат ребёнка решать свои проблемы при помощи силы, криков, ругани (дети же учатся в первую очередь у родителей). Если вы делаете это — остановитесь!

ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ПРОТИВОПОЛОЖНОЕ

В самом конце консультации родители спрашивают меня про проблему, которая сейчас для них встала остро. Вот один из примеров. Мать ребёнка работает на дому и часто совершает деловые звонки. Понятно, что во время таких разговоров нужно, чтобы была тишина. Но каждый раз, когда она берёт в руки трубку, на горизонте появляется её сын, мальчик восьми лет. Через пару секунд разговора он подходит к ней с первой просьбой, через минуту со второй, а потом просьбы и замечания начинают сыпаться постоянно. Он жалуется на свою сестру, рассказывает, что случилось в школе, просит дать ему шоколадку, просто тихо-нечко толкает. Каждый раз, когда матери нужна тишина и спокойствие, — это последнее, что она получает.

— Как вы думаете, чего ваш сын хочет в этот момент? — спрашиваю я.

— Внимания, — не раздумывая отвечают родители. — Его просьбы пустячные, он может это сам всё сделать или взять, он точно не хочет, чтобы мы ему помогли. Ему нужно, чтобы мы на него обратили внимание, общались с ним, поэтому он мешает.

— Хм... Но если внимание — это такой сильный мотив для него, то почему ваш сын не поступает по-другому? У него, конечно, есть выбор: он может мешать вам и получать внимание (ваши крики, замечания, строгий взгляд), а может и не мешать — сидеть в своей комнате, тихонько заниматься

своими делами — и получать за это внимание. Почему он выбирает первый путь — путь мешать?

— Ну-у-у... — родители тянут и смотрят на меня немного недоумённо, — потому что, если он будет сидеть в своей комнате и тихонько заниматься своими делами, то он не получит моего внимания. Я буду говорить по телефону, он будет играть. Мы будем каждый в своей комнате.

— А сколько раз вам приходилось отвлекаться от разговора по телефону и говорить ребёнку, чтобы он не мешал, перестал спрашивать, перестал разговаривать?

— О, десятки раз за один разговор!

— То есть вы в итоге даёте внимание — неудивительно, что он мешает. А сколько раз вам приходилось отвлечься от разговора и сказать: спасибо за то, что играешь тихо и даёшь мне поговорить?

— Ни разу.

Представьте, вы сидите на работе и трудитесь. Вы закончили большой проект, написали инструкции для сотрудников и разгребли огромную кучу неотвеченных писем, которую направил вам ваш начальник. Вы работали над всем этим несколько дней, вы валились от усталости и хотите домой. Дома вы моментально заснули, проспали и опоздали на работу. Начальник вызывает вас и строго отчитывает за опоздание. Он не стесняется в выражениях, называет вас безответственным, а ваш поступок непростительным. В конце он бросает вам: «Идите, и чтобы этого больше не повторилось!» Скажите, положив руку на сердце, вы готовы повторить снова ваш трудовой подвиг для этого начальника? Вы готовы доделывать его незаконченные дела, снова работать над проектом, вообще работать в этом месте? Жестокая отповедь за маленький проступок и ни слова благодарности! Это та вещь, которая знакома многим. Можно трудиться, стараться — и это будет восприниматься как должное. Но стоит один раз оступиться — и ты получишь столько внимания, сколько совсем-совсем не хотел бы.

С детьми происходит ровно так же. Мальчик, про которого я рассказывал выше, получал внимание тогда, когда вёл себя плохо и мешал маме. Теперь представьте себе брата и сестру, которые играют в своей комнате. Они играют тихо и спокойно, делятся игрушками и мирно что-то делают. Вот он — тот момент, когда следовало бы прийти в комнату и с энтузиазмом сказать: «Вы уже пять минут играете мирно, спокойно, тихо, прямо как взрослые дети. Я вами так горжусь! Вот вам за это по шоколадке!» Но обычно бывает совсем по-другому. Шум, гам и крики привлекают родительское внимание, не тишина и мир. И вы уже приходите в комнату, но совсем с другим посылом: «Кто это натворил?! Кто это сделал, я спрашиваю?! Ну всё, наказаны оба!»

Почему внимание важно? Да потому, что оно очень подкрепляет и вдохновляет. И то, на что внимание родителей направлено, будет повторяться снова и снова. А то, что родителям безразлично, исчезнет и вряд ли без специальных усилий повторится.

Если вы хотите решить проблему конфликтов и постоянных ссор у ваших детей, то наказаний, даже раздаваемых щедро и справедливо, недостаточно. Наказание лишь скажет вашему ребёнку, что драться нехорошо и этого делать нельзя (а это действительно так!). Только ваше внимание к *положительному* *противоположному* драки решит эту проблему. Положительное *противоположное* — это что-то обратное *неправильному* поведению, что-то, что вы бы хотели видеть на его месте. Так, к примеру, для драки *положительное* *противоположное* — это мирная и совместная деятельность, для постоянного вмешательства в телефонный разговор — это самостоятельная игра в своей комнате на протяжении всего разговора матери по телефону. Хотите решить эти проблемы — обращайтесь внимание на их *положительное* *противоположное*! Обучите ребёнка тому, что вы бы хотели увидеть на их месте, а не запрещайте снова и снова. 🙌

Продолжение
в следующем номере

Проблема, от которой вы хотите избавиться	Положительное противоположное
Ребёнок раскидывает одежду по полу в своей комнате	Ребёнок вешает вещи на вешалку в своём шкафу
Ребёнок кричит и ругается каждый раз, когда ему в чём-то отказывают	Ребёнок спокойно принимает «нет», выражает своё недовольство спокойно
Брат с сестрой дерутся из-за того, что будут смотреть по телевизору	Дети спокойно сидят и смотрят телевизор, по очереди выбирая и договариваясь без ссор и драк
Ребёнок выбегает на дорогу	Ребёнок останавливается у пешеходного перехода и протягивает руку родителям