

Свердловская региональная общественная организация
Кризисный центр «Екатерина» для женщин и детей,
переживших насилие в семье
Фонд президентских грантов

**Родительская школа:
мир на Земле начинается дома**

*Пособие для проведения родительских собраний
на тему ненасильственного воспитания*

Екатеринбург
2019

Родительская школа: мир на Земле начинается дома.

/Пособие для проведения родительских собраний на тему ненасильственного воспитания//Бобова З.Л. – педагог-психолог кризисного центра «Екатерина», Селькова О.Н. – руководитель психологической службы кризисного центра «Екатерина». – Екатеринбург, 2019 г.

В нашей культуре наказание часто воспринимается как естественная мера воздействия на поведение ребёнка. В некоторых случаях, к сожалению, наказание перерастает в жестокое насилие. Но у многих взрослых есть желание общаться с ребёнком иначе. Для них информация об альтернативных методах воспитания оказывается очень ценной.

Знакомство с темой ненасильственного воспитания уменьшает использование жёстких воспитательных мер, снижает риск жестокого обращения с детьми.

Освоение техник ненасильственного общения является одним из способов развития родительских компетенций.

В настоящем пособии описаны идеи, техники, стратегии ненасильственного общения и воспитания. Представлен обзор тем, позволяющих понять, что именно влияет на поведение ребёнка. Даны ссылки на видео и печатные материалы, рассчитанные на родительскую аудиторию.

Пособие предназначено для учителей, воспитателей, специалистов по социальной работе, родителей, а также широкого круга читателей, интересующихся вопросами экологичного общения в семье.

© Свердловская региональная общественная организация
«Кризисный центр для женщин и детей «Екатерина», 2019

Издание осуществлено при финансовой поддержке Фонда президентских грантов.

Консультанты по проекту:

«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Ладо».

Отпечатано в типографии: ООО «ИД«ЛИСИЦА»
г. Екатеринбург, ул. Новостроя, 1а
тел.: +7 (343) 226-00-56

© «ИД«ЛИСИЦА», оформление, 2019

Содержание

Введение.....	стр. 4
Глава 1. Ненасильственное общение. На чём базируются техники ненасильственного общения и воспитания.....	стр. 5
Глава 2. Теория триединого мозга. Влияние головного мозга на поведение и эмоции взрослого и ребёнка.....	стр. 18
Глава 3. О важном. Влияние чувств и эмоций на тело, мысли и поведение.....	стр. 26
Глава 4. Техники ненасильственного общения и воспитания.....	стр. 33
Глава 5. Формирование стратегии ненасильственного воспитания.....	стр. 42
Приложение 1. Тема: Буллинг (травля в классе).....	стр. 62
Приложение 2. Д. Доцук. Буллинг. Что могут сделать родители, чтобы помочь ребёнку?.....	стр. 76
Приложение 3. Эмоциональная усталость родителей.....	стр. 81
Приложение 4. «Детско-взрослый» разговорник.....	стр. 91

Введение.

Воспитывая ребёнка, взрослые делают акцент на поведении. Родители хотят, чтобы дети были успешны, приняты в социуме, имели друзей, умели решать важные жизненные задачи, хорошо учились, умели брать ответственность на себя. А как это всё возможно, если ребёнок не научится «правильно» себя вести?

Поэтому большинство родительских тревог связано с поведением ребёнка. С поведением ребёнка связаны конфликты и наказания. Родители стремятся исправить, улучшить поведение ребёнка.

В этом пособии мы хотим показать, что поведение и детей, и взрослых напрямую зависит от тех чувств, которые они испытывают.

Современные исследования не раз уже доказали, что эмоции первичны, поведение лишь следует за ними.

Каждый может научиться взаимодействовать с миром переживаний, что автоматически повлияет и на поведение. Взрослым становится понятно, как «безусловно принимать» ребёнка и при этом показывать ему меру дозволенного. Родители начинают чувствовать, в чём различие между «любовью к себе» и «эгоизмом», всё меньше используют репрессивные меры, и всё больше находят альтернативные методы ненасильственного (партнерского) воспитания. Причём взрослые начинают находить их не только в книгах и Интернете, а начинают создавать свои. Ведь никто лучше родителей не знает своего ребёнка. Ненасильственные (партнерские) методы воспитания учат слышать себя и другого.

Благодаря этому формируются уникальные, наполненные любовью, крепкие отношения с ребёнком, что помогает формировать личность. Ребёнок учится понимать, что у него есть чувства, желания, своя точка зрения. Вместе с этим, он понимает, что и другие люди устроены так же, и имеют на это право. У взрослых, которые используют ненасильственные методы воспитания, ребёнок перенимает стиль общения, где ценность имеет каждый, овладевает навыками взаимодействия с разными точками зрения. Одновременно обучается быть самым собой и быть в партнёрстве с другими.

Всё это в итоге приводит к счастливой и успешной жизни.

Глава 1.

Ненасильственное общение. На чём базируются техники ненасильственного общения и воспитания.

Ненасильственное или партнерское общение – это стиль общения, подразумевающий, что люди слушают и слышат друг друга. Создаётся общее поле, где каждый значим. У каждого есть право и возможность чувствовать то, что он на самом деле чувствует, и выражать свои желания. И тогда даже противоречия, несогласия и конфликты не разрушают отношения, а позволяют их укрепить.

Ненасильственные формы воспитания строятся на том, что взрослый уделяет внимание собственному внутреннему миру, считает важными свои переживания, свои потребности, и так же относится к переживаниям и потребностям ребёнка. Важны обе стороны.

Мы, взрослые, чутко относимся к своим переживаниям и к переживаниям ребёнка.

Тогда ребёнок чутко начинает относиться и к своим переживаниям, и к нашим!

Важны обе стороны!

Сначала эту модель демонстрирует взрослый. А ребёнок наблюдает и начинает повторять эту модель поведения.

Чем раньше ребёнок увидит эту модель общения, тем более естественной она ему кажется, тем легче он её впитывает и с нами начинает общаться точно так же. Даже дошкольники уже пытаются описать, какую эмоцию испытывает мама или братик, объяснить почему. Предлагают варианты действия, которые им известны от взрослых. Это выглядит очень трогательно.

Навык обращать внимание на свои и чужие потребности и переживания, учитывать их, может развиваться с самого рождения.

В младенчестве и раннем возрасте.

Ребёнок полностью зависим от нас, ещё не разбирается в том, что он ощущает и чувствует. Он ощущает некий дискомфорт, призывает нас криком, а мы пытаемся разобраться, что в данный момент хочет ребёнок.

С малышами мы часто используем местоимение «мы» («мы плачем», «мы поели»). Нам буквально приходится вживаться в их состояние, и пытаться почувствовать и опытным путём проверить, что же они хотят (пить, есть, спать, на ручках качать, играть и т.д.). Через какое-то время мамы и очень близкие взрослые начинают понимать, что обозначают различные звуки.

Дети благодаря внешней регуляции узнают, что разные ощущения связаны с тем, что они хотят чего-то разного. Узнают, что переживания можно уравновесить. Ребёнок постепенно привыкает к естественному биологическому процессу: нарастание напряжения, пик, спад переживания. Это фундамент саморегуляции.

Те дети, которые не имели опыта, в котором их переживания пытались уравновесить, а потребность угадать и удовлетворить, в дальнейшем имеют проблемы в поведении, конструктивном выражении эмоций, дружбе, выстраивании взаимоотношений. Они попросту не выдерживают своих переживаний, не владеют ими.

В раннем возрасте жизнь ребёнка полностью зависит от нас. Нам самим бывает страшно, что мы что-то сделаем не так, мы можем испытывать сильное напряжение и не давать себе отдыха. От малыша далеко не уйдёшь и надолго не оставишь. Но о себе заботиться необходимо. Если нам будет плохо, то и ребёнку будет плохо.

Мы, взрослые, можем задать себе вопрос: «А как я могу позволить позаботиться о себе в данный момент?». И у каждого найдётся свой вариант. Посмотреть в окно, ни о чём не думая. Прочитать несколько страниц из интересной книги. Протереть влажной салфеткой лицо. Уделить время мечтам и фантазиям. Сделать приносящие удовольствие физические упражнения. Попросить помощи у мужа, родственников или друзей. Позволить себе пожаловаться. Попросить, чтобы кто-то нас похва-

лил, обнял или сказал, что любит. Сделать запись в дневнике. Заглянуть в соцсети. Поговорить по телефону. Прилечь поспать, вместо того, чтобы подметать пол. Позволить купить что-то лично для себя. Послушать музыку под настроение, и т.д., и т.п.

Один из самых важных и общих для всех аспектов заботы о себе – возможность разрешить себе испытывать разные эмоции. По поводу ребёнка в том числе.

Например, мы можем бояться негативных чувств к малышу. Нам может казаться, что мы плохие родители, если ребёнок нас раздражает, вызывает отвращение или равнодушие. Мы боимся, что эти чувства говорят о том, что мы ошиблись, что наш ребёнок нам не нужен, что мы не способны его полюбить. И мы можем пытаться скрывать эти чувства от себя и других.

Но на подавление эмоций уходит физическая сила, тело на самом деле сжимает себя в разных участках и удерживает это сжатие. Подавление эмоций, когда нам страшно их признать, забирает очень много физических сил и энергии и может довести до ощущения хронической усталости и депрессивного состояния. Поэтому признание того, что мы испытываем ту или иную эмоцию, высвобождает силы, и мы меньше устаём от физической и эмоциональной нагрузки, которая существует в заботе о ребёнке.

Когда мы принимаем в себе эти чувства, которые кажутся нам негативными, мы учимся взаимодействовать с ними. Постепенно мы понимаем, что одновременно мы испытываем разные переживания: и злость на ребёнка, и стыд, что злимся на ребёнка, и потребность быть хорошими родителями, и отчаяние, что у нас это не получается, и страх, что навредим ребёнку, и любовь к ребёнку, и огромное желание, чтобы он жил, и т.д. По сути, мы постигаем ту же самую науку, что и наш ребёнок – учимся быть со своими разными эмоциями, учимся выдерживать их интенсивность, учимся понимать, что они сообщают нам, выражать их конструктивно, уравновешивать себя, просить о помощи.

Часто, мы начинаем экстренно этому обучаться именно в тот момент, когда в нашей жизни появляется ребёнок. К счастью, все эти мощные переживания, которым мы можем быть

не рады поначалу, заставляют нас расти и развиваться. Мы узнаём себя заново, делаем в себе новые открытия.

Сочетая заботу о ребёнке, которая требует огромной самоотдачи, с заботой о себе, мы становимся более зрелыми, сильными, устойчивыми, целостными, любящими, принимающими себя. В дальнейшем это состояние нашей целостности и зрелости очень привлекает наших детей. Мы легче выдерживаем свои эмоции и эмоции своих детей и можем ставить правила и границы, заявлять о своих правах там, где это необходимо. Дети чувствуют нашу эмоциональную устойчивость и надёжность и хотят прислушиваться к таким родителям.

Дошкольники (с 2-3 лет), младшие школьники.

До этого периода ребёнок в основном испытывает эмоции, которые помогают выживать и развиваться – страх, гнев, радость, интерес, удовольствие. Начиная с 2-3 лет, эмоциональная картина переживаний усложняется. Ребёнок всё больше отделяется от родителей, активно изучает мир и себя. В этом возрасте особенно важно начать ребёнку проговаривать, какие чувства он испытывает в данный момент и почему. «Тебе интересно», «тебе стыдно», «ты обиделся», «ты удивился», «тебе грустно, потому что мама ушла», «ты скупаешь по маме», «ты злишься, потому что мама ушла, а теперь тебе стало грустно» и т.д.

Изначально ребёнок не может интегрировать свои эмоции. Ему либо хорошо, либо плохо. Какое-то одно состояние захватывает ребёнка полностью. Если ребёнок злится на маму, то он в этот момент не помнит, что недавно с ней так хорошо было играть. Если он ударяет маму, ему кажется, что он ударяет «плохую» маму. Своей злостью он хочет прогнать «плохую» маму и вернуть «хорошую».

С 2-3 лет ребёнку становятся доступны более сложные переживания. Всё больше развивается память о прошлом. Образ мамы становится более целостным. Ребёнок злится, но в этот же момент он начинает помнить, что эта же мама давала ему и любовь, а не только ограничивала и запрещала. Он начинает понимать, что в данный момент он ударил не только «плохую» маму, но и «хоро-

шую». И на таком уровне сознания возникают уже более сложные переживания. Они в большей степени начинают отражать реальный мир. Мир постепенно перестаёт быть чёрно-белым.

Что нужно для того, чтобы сформировалась способность к интеграции переживаний?

1) Нужно, чтобы положительных эмоций, пережитых с мамой и другими значимыми взрослыми, было больше, чем отрицательных.

Если больше негативных моментов в жизни ребёнка, если на свои действия он получает больше отрицательных реакций, то такой интеграции не происходит. Такому ребёнку сложно признавать свои ошибки. Ведь если есть только чёрное и белое, значит, когда ты совершаешь ошибку, ты насквозь плохой, ничёмный. Нет воспоминаний о хорошем в себе. Чтобы стало легче, ребёнок начинает обвинять окружающих, сопротивляться, появляется агрессивное поведение. Если такого ребёнка наказывать за агрессивность – это значит продолжать убеждать его в том, что его ошибки катастрофичны, а он плохой.

Некоторые уходят не в агрессию, а в достижение идеальных результатов. Они склонны идеализировать и обесценивать. Будучи взрослыми, они знают, что в других людях есть и плохое и хорошее. Но когда начинают общаться с реальным человеком, им очень больно переживать несовершенство другого так же, как и своё собственное. Им очень трудно расслабиться, и быть самим собой. Они стыдятся многих своих мыслей, чувств, переживаний, стараются не чувствовать их.

Ребёнок или взрослый, научившийся интегрировать переживания, видит, что он может совершать ошибки, но он видит и то, что в нём много хорошего. Скорее, даже не видит, а чувствует. Совершив ошибку, он одновременно продолжает чувствовать в себе позитивное начало. Пережив болезненные чувства, он возвращается к позитивному образу себя и других.

Умение интегрировать эмоции позволяет видеть разные грани ситуации, принимать существование различных точек зрения, то есть воспринимать мир, себя и других более близко к реальности.

2) Игра, рисунок, детское творчество. Ребёнку может быть трудно испытывать какие-то чувства. Например, злиться на родителей. Важно легализовать эти переживания. Можно помочь выразить ребёнку эти чувства в игре. Например, разыграть перед ним сюжет, когда мама-кошка ушла, а котёнок злится на это. Или поиграть в игры, где по правилам можно поругаться друг на друга. Или написать сказку с сюжетом, похожим на ситуацию и переживания ребёнка. Нарисовать это.

Ребёнок может рисовать или разыгрывать сюжеты, от которых нам может стать страшно. Это может говорить о том, что у ребёнка сильное напряжение внутри. Не стоит останавливать и просить нарисовать милый дружелюбный сюжет. Таким образом, ребёнок не сможет выразить и переработать своё напряжение. А это повышает риск того, что оно будет выливаться в жизни через поведение. Лучше помочь ребёнку обозначить словами те чувства, которые он таким образом пытается выразить.

«Этот герой очень сильно разозлился!», «он чувствует себя уверенно, когда ударяет противника», «он очень злится на этого мальчика, и поэтому взял целых десять ножей», «с таким количеством автоматов ему никто не страшен». Тогда ребёнок чувствует, что его принимают, что его состояния не боятся.

Это снижает напряжение. И то принятие, которое чувствует от нас ребёнок, постепенно начинает выражаться на рисунках тоже. Постепенно появляются более позитивные сюжеты о принятии, дружбе.

Если нам очень важно дать ребёнку положительный сюжет, то мы можем сказать, например: «Здорово мы с тобой всё сделали, теперь можно отдохнуть». И начать рисовать на другом листе собственный рисунок с тем сюжетом, который нравится нам. Таким образом, мы даём возможность выразиться и ему и себе, и на своём рисунке знакомим ребёнка с теми моделями поведения, которые считаем более приемлемыми.

3) Контейнирование. Так же, как и с младенцем. В момент, когда ребёнок не справляется с каким-то переживанием, взрослый помогает ему сделать это. В период кризиса 3-х лет это особенно актуально. Эмоциональное переживание, желание

чего-то, пока интеграция не сформировалась, захватывает тело и сознание ребёнка целиком. Он не внемлет объяснениям, не видит будущего. Его сильные эмоции не помещаются в маленьком теле, необходим «контейнер» побольше.

Представьте знакомую ситуацию: ребёнок бьётся в истерике, кричит, краснеет, его буквально разрывают изнутри желания и злость от того, что ему что-то не дали, запретили. Что нужно сделать взрослому?

1. По возможности оставаться стабильным, не включаться в ответную агрессию. Эмоции заразительны. Если кому-то рядом с нами радостно, то нам легче будет радоваться. Если грустно – грустить. Если кто-то сильно злится, то хочется разозлиться в ответ. Благодаря этому механизму мы можем понимать эмоционально других людей, сопереживать им. Это всё функции эмоционального мозга (см. Главу 2). Используем эту способность во благо. Не подключаемся к негативу, дышим глубоко, пытаемся успокоить себя, вслед за нами легче будет успокоиться и ребёнку.

2. Остаться рядом с ребёнком. Слова в такой момент обычно не помогают, поэтому можно просто молча быть рядом. Быть той опорой, которую сейчас ребёнок потерял в себе. Следить за безопасностью, ограждать от опасных предметов и т.п.

Можно обнять. Мы даём бушующим эмоциям ощущение физически надёжных, любящих, принимающих границ. Чем спокойнее будет взрослый, тем быстрее успокоится ребёнок. Спокойствие и напряжение передаются. Тот, кто является взрослым, а значит более опытным, более окрепшим в деле регуляции эмоций, тот и берёт руководство в свои руки. Часто ребёнок продолжает брыкаться, но через какое-то время размякает в наших руках. Может начать плакать, но уже не слезами злости, а слезами горя, за которыми следует расслабление (принятие). И это процесс созревания личности, когда ребёнок принимает, что есть факторы, с которыми нужно считаться. У взрослых процесс принятия тоже идёт через проживание злости и горевание.

3. Мы даём разрешение на любое чувство, но ставим правила и границы для его выражения в поведении. То, что мы принимаем, понимаем ребёнка в момент нежелатель-

ного поведения, это не значит, что мы обязаны соглашаться с его поведением. Даже если мы прониклись сочувствием.

Когда все успокоятся, пройдет время, мы будем чувствовать, что контакт с ребёнком восстановлен, нужно поговорить о том, что произошло, – о переживаниях и ребёнка, и взрослого, и обсудить требования взрослого к поведению.

В момент конфликта это всё равно бесполезно – побережём себя и свои силы.

Проходя вместе с поддержкой родителей такие циклы от напряжения к успокоению, организм ребёнка продолжает получать важный опыт регуляции. По мере созревания мозга ребёнок уже самостоятельно может использовать этот образец в своей жизни. Ни угроза наказанием, ни потакание (когда родители готовы сделать что угодно, лишь бы ребёнок не расстраивался) не приводят к истинной саморегуляции. Ни в том, ни в другом случае ребёнок не понимает, что делать с тем напряжением, которое он сейчас переживает.

Многие взрослые боятся ставить ребёнку границы. Они видят, что ребёнок тяжело переживает запрет или родительское требование и им кажется, что они делают что-то плохое. Но взрослый имеет право и должен ставить границы. Таким образом, взрослый обеспечивает ребёнку важнейшую базовую потребность в безопасности.

Для ребёнка окружающий мир, отношения – это местность, которую он только осваивает. Представим, что нам нужно пройти сквозь тайгу, где есть места обитания диких животных, болота, непроходимые участки. У нас на выбор есть два проводника.

Один сказал: «Я уважаю ваши желания. В какую сторону захочется, туда и идите. И в сандалиях можно, и на каблуках, если хотите. Можете не брать с собой рюкзаков, если не хотите. Разве у меня есть право вам указывать? Мне важна ваша личность».

Другой сказал: «Я уважаю ваши желания». И при этом дал нам ряд правил: что можно делать, что нельзя, как лучше в незнакомой нам местности вести себя, объяснил какую экипировку взять с собой, каким путём идти, где места для привалов

есть, какую нагрузку нам предстоит выдержать, какие сигналы для связи, что делаем в экстренных случаях и т.д.

Какие чувства мы будем испытывать рядом с тем и другим проводником? Кто из них на самом деле заинтересован в том, чтобы мы с успехом прошли тайгу? А кто просто боится идти на конфликт? Кто сможет стать для нас настоящим авторитетом, за кем мы захотим последовать, с кем мы будем советоваться, кому мы будем доверять?

Ребёнку необходимы границы. Не видеть постоянных надёжных границ, всё равно, что выйти на улицу с завязанными глазами. Базовая потребность в безопасности не удовлетворена. И вроде бы мы всё пытаемся делать для ребёнка, чтобы ему было хорошо, но без достаточных границ тревога копится, взрослый кажется ненадёжным. Всё это прорывается наружу «плохим» поведением, телесными заболеваниями, энурезами, ночными кошмарами и т.д. Всем, чего хотелось бы избежать.

Также, если пытаться делать для ребёнка всё что угодно, лишь бы он «не переживал», то ребёнок начинает думать, что все ему должны. Нередко можно услышать истории, когда у очень хороших добросердечных, заботящихся родителей вырастают эгоистичные дети. Мы задаёмся вопросом «как такое могло произойти»? Нам кажется, что всё дело в том, что таких детей мало наказывали. «Надо было быть с ними пожёстче». Но, скорее всего, причина в том, что родители не уделяли внимания своим собственным потребностям. Всё было для ребёнка. И детям не у кого было научиться, что потребности родителей тоже важны. Дети не видели, как родители заботятся сами о себе, они видели, что родители заботятся только о них. Теперь эти выросшие дети продолжают транслировать ту картину мира, которую получили в семье: «о родителях не нужно заботиться».

То есть дело не в наличии наказаний. Родителям нужно было донести до ребёнка то, что у родителей тоже есть переживания и потребности, и с ними тоже необходимо считаться.

Мы устанавливаем границу, говорим ребёнку «нет» – ребёнок злится, рыдает, отвергает нас, говорит нам обидные слова. Мы по-

зволяем ему это чувствовать, а когда всё успокоилось и отношения восстановлены, говорим о своих чувствах по поводу обидных слов, о чувствах ребёнка, говорим, чего нам хотелось бы.

По мере взросления, и особенно в подростковом возрасте, становится важным диалог.

В подростковом возрасте ребёнок всё больше отделяется от родителей. Это важнейшая задача его развития.

Он становится крупнее, сильнее, у него больше социальных навыков и больше возможностей. Появляется сильнейшее желание найти себя в этом мире. У подростка появляется сложная дилемма: он хочет, и отчасти готов, быть более автономным, но в нашей культуре, особенно городской, очень мало шансов для автономии. Мы предлагаем продолжать обучаться, для того, чтобы стать независимым. Но всё это в будущем. Актуальная потребность понять, «что я могу делать что-то самостоятельно, независимо от родителей», остаётся.

Нам взрослым приходится всё сильнее ощущать, что ребёнок не часть нас, а мы – не часть ребёнка. Нам всё больше приходится принимать ребёнка таким, какой он есть, а не таким, каким нам хотелось бы его видеть. Мы вынуждены постепенно признавать, что он уже не ребёнок. Чем больше мы готовы признавать серьёзность новых потребностей подростка, тем больше возникает пространства для диалога.

Если до этого периода мы уже практиковали методы ненасильственного общения, то навык принимать во внимание переживания, мнения, несогласия обеих сторон уже является естественным и для нас и для подростка. Если нет, то самое время начать.

Когда сформировано взаимное принятие родителя и ребёнка на глобальном уровне, мы свободно можем выражать своё недовольство в чём-то конкретном, и это не разрушает отношения. Мы пытаемся прислушаться друг к другу, и, чем старше ребёнок, тем больше интересных вариантов взаимодействия и компромиссов можно находить. Отношения становятся всё более уникальными и неповторимыми.

Как и в других возрастных периодах, мы должны учитывать не только потребности ребёнка, но и свои собственные. Нельзя

заискивать перед подростком и демонстрировать подростковый стиль поведения, для того чтобы добиться его расположения. Мы можем и должны выражать свои требования. Подростки думают: «Если у взрослого нет требований ко мне, значит я ему безразличен»; «Если родители ничего не требуют, значит, считают, что я ни на что не способен»; «Они – слабаки, боятся что-то требовать от меня».

Но с подростками сложно построить отношения на силовых методах. Если маленькому ребёнку ещё можно сказать: «Ты должен слушаться, потому что я главный», то ближе к подростковому возрасту это уже не работает. В отличие от ребёнка, подросток имеет достаточно сил, чтобы оказать сопротивление и даже уйти из дома.

Поэтому использование методов ненасильственного общения, где требования сочетаются с признанием прав на свободу внутреннего мира (чувств, мыслей, мнений), часто является способом общения, в котором и нуждается подросток.

Когда мы знаем себя, опираемся на себя, уважаем себя, чувствуем важность своего опыта и важность опыта подростка, то он чувствует нашу силу, нашу жизненную компетентность и готов прислушиваться.

Несмотря на огромный интерес подростков к внутреннему миру, с большей частью подростков становится труднее говорить о чувствах. Если мы пытаемся докопаться, что же происходит, пытаемся угадать и назвать его переживания без его согласия, это может вызвать ещё большее отторжение.

С подростком можно говорить не о нём напрямую, а о людях его возраста. Рассуждать и рассказывать какие бывают в этом возрасте переживания, желания, противоречия, изменения, как по-разному каждый взрослеющий человек реагирует на это. В таких беседах вы можете транслировать то, что вы считаете нормальным и принимаете все эти изменения и переживания. В том числе и развитие сексуальных чувств и ощущений.

Подростки ищут отношений, где было бы много правды. Где явления назывались бы своими именами.

Не нужно стремиться быть идеальным родителем. Если мы не можем говорить на какую-то тему, не можем принять определённых чувств, нам надо это признать. Мы имеем право испытывать сложности, бояться. Но даже если какая-то часть общения обогатится ощущением, что каждый из нас – и мы, и ребёнок – безусловная ценность, что наш внутренний мир важен, это будет безусловным вкладом в доверительные отношения с ребёнком, в укрепление нашего родительского авторитета.

Интересно:

– **Л. Петрановская, «Тайная опора».** В книге очень доступным простым языком рассказывается о том, как формируется привязанность между ребёнком и значимыми взрослыми, как привязанность влияет на поведение и послушание ребёнка, как формируется естественное желание следовать за авторитетом родителя, как формируется зрелая самостоятельность в подростковом возрасте.

– **В. Оклендер, «Окна в мир ребёнка».** Книга основана на многолетнем опыте работы с детьми и подростками. В ней подробно описаны технические приёмы, помогающие понять ребёнка. Множество простых упражнений, с помощью которых можно научиться более глубоко контактировать с ребёнком. Приёмы обучения ребёнка пониманию собственного внутреннего мира и своих проблем, умения отвечать на возникающие вопросы. Описываются проблемы поведения: страх, агрессия, аутизм, гиперактивность, отчуждение. Проблемы школы и обучения.

– **М. Осорина, «Секретный мир детей в пространстве мира взрослых».** В книге описано, каким образом ребенок осваивает пространство окружающего мира. Как колыбельные песни способствуют формированию у ребенка важнейших пространственных представлений? Чего и почему боится ребенок дома и в незнакомом месте? Почему детей привлекает свалка? Зачем дети делают тайники и секретники, строят «штабы» и ходят в «страшные места»? Оригинальность подхода и удивительная наблюдательность автора помогают понять всю сложность и важность личностных задач, которые приходится решать маленькому человеку, исследующему мир взрослых и создающему собственный мир.

– **Статья Анастасии и Максима Береновых для журнала «Наши дети».** безопасностьдети.рф Максим и Анастасия Береновы – эксперты по детской безопасности. Они подготовили подборку правил о том, как родителям составить разговор о сексе с детьми и подростками.

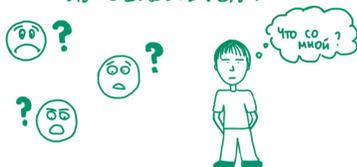
– **Мультфильм «Головоломка»** студии Pixar для детей.

– **Т. Поль, «Как научить ребёнка выражать свои эмоции».**

1. А как они НАЗЫВАЮТСЯ?

Чтобы ребёнок мог сказать, что у него ЧУВСТВУЕТ, ВАЖНО, ЧТОБЫ ОН ЗНАЛ, КАК ЭТО

НАЗЫВАЕТСЯ!



Формируйте СЛОВАРИК эмоций у ребёнка, чтобы он мог сказать:



2. Разрешайте ребёнку испытывать ЛЮБЫЕ эмоции!



Запрещая эмоции, мы учим ребенка их подавлять



3. Покажите ребёнку, что он может выражать свои эмоции РАЗНЫМИ способами:

- СКАЗАТЬ ПРО НИХ → „Мне грустно“, „Я сердусь“
- НАРИСОВАТЬ ИХ →
- СЛЕПИТЬ ИХ ИЗ ПЛАСТИЛИНА ИЛИ ИЗ ПЕСКА
- ЧЕРЕЗ ФИЗИЧЕСКУЮ НАГРУЗКУ: ПОПРЫГАТЬ, ПОБЕГАТЬ И ДР.
- НАПИСАТЬ О ТОМ, ЧТО ЧУВСТВУЕШЬ
- В ИГРЕ

4. Проявляйте СОЧУВСТВИЕ к ребёнку!

ПОКАЖИТЕ, ЧТО ВАМ НЕ ВСЁ РАВНО, ЧТО ОН ЧУВСТВУЕТ:

- Я ВИЖУ, ЧТО ТЕБЕ ОЧЕНЬ ГРУСНО ...
- КАЖЕТСЯ, ТЕБЯ ЭТО СИЛЬНО ОБИДЕЛО ...
- ПОХОЖЕ, ЧТО ЭТО ЗДОРОВО РАЗОЗЛАДИЛО ТЕБЯ ...
- ТЫ ОЧЕНЬ СКУЧАЕШЬ ПО ПАПЕ ...
- Я ВИЖУ, КАК ТЫ ГОРА СОВОЙ ...
- ТЕБЕ ОЧЕНЬ РАДОСНО СЕБЕИС ...

5. Слушайте своего ребёнка!

Вспомните, ЧТО У ВАС ИНЫХ ДВА УША И ТОЛЬКО ОДИН РОТ, А НЕ НАОБОРОТ:



- МЕНЬШЕ ГОВОРИТЕ
- БОЛЬШЕ СЛУШАЙТЕ

6. И будьте хорошим примером для ребёнка!

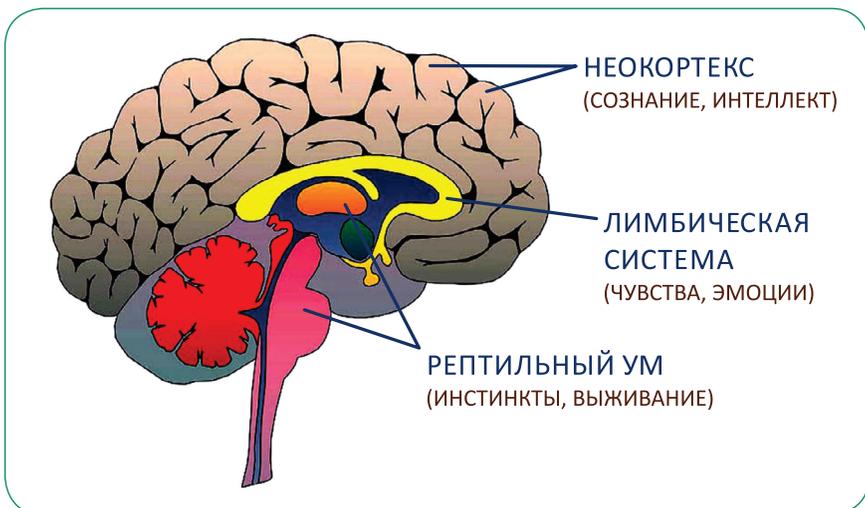


Теория триединого мозга

Влияние головного мозга на поведение и эмоции взрослого и ребёнка.

Теория триединого мозга – это теория Пола Маклина (Paul D. MacLean – врач, нейрофизиолог), который создал простую модель для объяснения функций мозга, связанных с инстинктами, эмоциями, мыслительными процессами. В соответствии с этой теорией мозг человека можно представить в виде трёх отделов, развивавшихся в процессе эволюции.

Первый отдел мозга – ретикулярный, он же рептиль-



ный. Один из самых древних и был развит у древних рептилий. Отсюда и пошло его название. Большая часть его функций направлена на наше физическое выживание. Он отвечает за функционирование организма: дыхание, сон, циркуляцию крови, сокращение мышц в ответ на внешнюю стимуляцию. Все эти функции сохраняются даже тогда, когда сознание отключено, например, во сне или при наркозе. Он также отвечает за самые сильные базовые эмоции, связанные с выживанием – страх, гнев. Когда мы их испытываем, у нас могут включиться такие физические проявления, как учащенное сердцебиение, потливость, тремор в ногах. Этот мозг *запускает программы*

необходимые для выживания во время опасности. Их всего три – беги, бей, замри. Рептильный мозг стоит на страже и оберегает нас тогда, когда нам нужны наши инстинкты – «дотронулся до чайника – отдернул руку». Мы практически не можем его контролировать, он обходит сознание и может включаться даже в обычных бытовых ситуациях, если мозг решил, что опасность есть.

Например, конфликт с родителями может считываться мозгом ребёнка как угроза для жизни. Ведь если взрослый перестанет заботиться о ребёнке, то риск для жизни ребёнка увеличивается во много раз.

Родители порой наказывают ребёнка, чтобы вразумить – «чтобы знал», «чтобы понял». Под давлением ребёнок начинает делать то, чего мы так долго не могли от него добиться. Нам кажется, что ребёнок что-то понял. Эта иллюзия и в дальнейшем подталкивает нас к тому, чтобы использовать наказание.

Но на самом деле ребёнок не делает никаких выводов по поводу того, что же он натворил, и не думает, как ему научиться вести себя по-другому. Почему? Потому что сознательная часть мозга, которая делает выводы (неокортекс), отключается, когда есть опасность.

Ребёнком начинает руководить страх, инстинкты. То есть, наказывая, мы не обучаем, а просто включаем у ребёнка инстинкт защиты. То, что он нас послушался в момент наказания, говорит не о том, что мы взяли руководство ситуацией в свои руки, и ребёнок готов к нам прислушиваться. А это говорит о том, что ребёнок пытается защититься.

Пытаясь решить проблему с поведением насильственным путём, мы запускаем одну из биологически заложенных программ спасения.

Программа «беги». Ребёнок начнёт избегать наказания, обманывать, что-то скрывать, недоговаривать, уходить из дома, уходить в компьютерные игры, соцсети и т.п.

Программа «бей». Ребёнок станет проявлять агрессию к тем, кто наказывает, либо по отношению к более слабым детям, к животным и т.п.

Программа «замри» основывается на отключении от своих чувств, желаний – «мне не больно», «ничего страшного не происходит». Ребёнок не сможет говорить «нет» при малейшем ощущении страха или ласковых уговорах. Может стать излишне покорным, рискует подвергаться насилию от других. Либо он сам будет травмировать себя. В то время, когда тело получает травму, организм включает программу обезболивания. В этот момент ребёнок перестаёт чувствовать и физическую и эмоциональную боль. Происходит замирание не только в телесных ощущениях, но и в чувствах.

Мы, взрослые, тоже попадаем под влияние программ этой части мозга. В общении с нашими детьми и близкими в том числе. Но мы можем заметить это. Для того, чтобы привести себя в более стабильное состояние в такие моменты, мы можем использовать дыхательные и другие техники. Глубокое дыхание с замедленным, длинным выдохом посылает нашему мозгу сигналы о том, что можно успокоиться. Дети, видя наш пример работы над своим состоянием, начинают повторять за нами. И вслед за нами обретают навыки саморегуляции.

Второй отдел мозга – лимбический или эмоциональный он же – мозг млекопитающих. Последнее название получил за то, что он развит у представителей этого класса животного мира. **Отвечает за эмоции, социальные отношения**, помогает ориентироваться в массе разнонаправленной информации и принимать решения интуитивно, помогает считывать невербальную информацию (позу человека, жесты, мимику, интонацию).

Дети в основном получают и обрабатывают информацию именно на этом уровне. Они не столько понимают смысл того, что мы говорим им словами, сколько считывают наше эмоциональное состояние. Чувствуют напряжение или спокойствие идущие от нас, состояние опасности или безопасности, принятия или отвержения и т.д.

Мы можем вложить в слово один смысл, а у ребёнка может возникнуть совершенно иной образ, просто потому что это слово напомнило ему ещё какое-то слово с другим смыслом. Или жест

какой-то наш ему запал в голову в этот момент, или интонация, и ребёнку показалось, что это всё связано. Очень часто родители жалуются, что сто раз объясняли уже, а ребёнок как будто не слышит.

Поэтому с детьми очень хороши техники активного слушания.

Активным слушанием мы, по сути, проясняем, что же у нашего ребёнка, подростка в голове и душе творится, какую картинку видит ОН.

«Отец пятнадцатилетней девочки, вернувшись с родительских курсов, где он познакомился со способом активного слушания, нашёл свою дочь в кухне, болтающей со своим одноклассником. Подростки в нелестных тонах обсуждали школу. «Я сел на стул, – рассказывал потом отец, – и решил их активно слушать, чего бы мне это ни стоило. В результате ребята проговорили, не закрывая рта, два с половиной часа, и за это время я узнал о жизни своей дочери больше, чем за несколько предыдущих лет!». Ю.Б. Гиппенрейтер, «Общаться с ребёнком. Как?».

Будучи зрелыми, мы отчасти можем влиять на состояние нашего эмоционального мозга.

Когда мы конфликтует с ребёнком, у нас очень активно включается эта часть мозга. Не только ребёнок злится, обижается, возмущается нами, чувствует к нам отвращение, но и мы, взрослые, можем чувствовать то же самое. Это нормально. Ведь мы живые. На этом течении чувств, эмоций и строится глубокая связь между нами и нашими близкими. Нет плохих чувств и эмоций, все они важны. Все они наши. Даже если мы злимся на кого-то, например, на ребёнка, то эта злость всё равно НАША. Она говорит о том, что какие-то НАШИ потребности не удовлетворены, что НАМ плохо, что НАМ нужна поддержка.

Часто первый вывод, который мы делаем, если злимся на ребёнка, что ребёнок плохой это заставляет нас переживать. Кто-то, наоборот, думает, что это он, взрослый, такой плохой – позволил себе злиться на ребёнка. Как принято сейчас говорить, «нанёс ребёнку травму». К сожалению, у нас есть привычка негативно оценивать себя, других, свои переживания.

А если подумать? А если почувствовать? В чём нуждаемся мы, взрослые, во время конфликта? В чём нуждаются дети? В поддержке. В принятии.

У наших переживаний есть одно удивительное свойство. Если их услышать, принять, разрешить им течь, то они ослабевают. И это физиологическая данность. Есть процесс накопления переживаний, их пика и их спада, ослабления. Это данность на уровне химических, физических, гормональных реакций внутри нас. Мы не можем это изменить. Невозможно запретить появление эмоции. Эмоции существуют и являются живым процессом.

Представьте бурную реку. Плотину поставить можно, – но какое это напряжение, сколько сил нужно затратить на то, чтобы этот поток удержать. А иногда последняя – капля – плотина прорывается, и тогда случается беда, катастрофа, разрушение. Пострадать могут все, кто не успел унести ноги.

Поэтому переживаниям, чувствам, эмоциям необходимо принятие. Этим мы создаём русло, чтобы река текла естественно.

И даже если мы очень сильно разозлились на ребёнка, но до этого в других ситуациях были внимательны к своей злости – где-то видели её и признавали, давали разрешение себе на это чувство, – то гнев на ребёнка уже не затопит нас.

Ведь мы знаем, что наш гнев – это нормально, что он говорит о какой-то проблеме, что он бывает связан не только с ребёнком. Мы во множестве ситуаций замечали его и пытались им управлять.

Здесь хороши техники самонаблюдения, которые помогают заметить эмоцию, назвать её, разрешить ей быть (принять, а не избавиться срочно): «Да, я злюсь сейчас на этого человека»; «сейчас я разозлился на конкретное слово, а сейчас – на интонацию»; «сейчас я злюсь на отсутствие отдыха»; «я злюсь на очередь в магазине и на того человека, который меня сюда позвал»; «я злюсь на пробку на дороге»; «я разрешаю себе злиться на человека к которому опаздываю, хотя я сам вышел поздно»; «я разрешаю себе испытывать злость на ребёнка, который не оправдывает моих ожиданий и не даёт мне отдохнуть».

Где-то энергия гнева поддержала нас, и мы смогли сформулировать и выразить свою просьбу или требование к другому

человеку, смогли обозначить границу, как с нами можно, а как нельзя поступать. Где-то наш гнев подсказал нам, что мы нуждаемся в отдыхе, и мы решили, что при всех наших ограничениях, спланируем, как это сделать в ближайшие дни.

Очень важный момент: намного важнее чтобы эмоция была нами услышана и принята, чем выражена. То есть можно от души злиться на ребёнка и на себя. Но совершенно не обязательно на фоне агрессивных чувств совершать агрессивные действия.

О чём мы говорили раньше? Что необходимо и взрослому и ребёнку во время конфликта по большому счёту? Принятие. Совершая агрессивные действия по отношению к себе или ребёнку, мы, наоборот, отталкиваем его от себя.

Агрессивные действия нужны тогда, когда на нас напали и на самом деле есть угроза нашей жизни. Но конфликт с ребёнком – это не угроза нашей жизни.

Третий отдел мозга – неокортекс или новая кора. У человека неокортекс составляет внушительную долю коры головного мозга. Новая кора **отвечает за мышление, речь, сенсорное восприятие, интеллектуальное развитие, самосознание, интеллект**, способность производить расчеты и принимать рациональные решения. Этот отдел отвечает за анализ, планирование, творчество. Благодаря ему мы думаем не только о текущем моменте, но и о будущем, мы строим планы, мечтаем, делаем выводы из прошлого опыта. Все те качества, которые мы с большим желанием хотим видеть у детей. Но для того, чтобы это всё сформировалось, детям нужно обучение – образец, пример. И нужно время. И оно исчисляется не несколькими днями, неделями, месяцами, а ... годами. Люди – существа разумные, и их мозг формируется очень долго.

Дети – эмоциональные существа. Ими управляют нижние части мозга. А лобные доли, отвечающие за саморегуляцию, за осознанность и многое другое, начинает развиваться только в районе 6-9 лет. Если взрослый при определённой тренировке может сознательно регулировать своё состояние, то ребёнок только учится этому. Даже взрослым с их развитым неокортек-

сом очень трудно бывает справиться с нахлынувшими во время конфликта эмоциями, а ребёнку – тем более.

В подростковом возрасте дисбаланс вносят ещё и гормоны, и новые социальные задачи. Ребёнок, кажется, только-только начинает ориентироваться в себе, в мире, как организм снова преподносит ему новые неизведанные ощущения, с которыми не ясно, что делать. Тревога возрастает и снова надо учиться владеть собой.

Развитие неокортекса продолжается вплоть до юности (исследования называют возраст до 21 года).

В возрасте 12 лет родители начинают замечать увеличение способностей к саморегуляции даже у гиперактивных детей. Но одного биологического развития неокортекса мало для того, чтобы ребёнок начал себя регулировать, и, как взрослые это называют, «вести себя хорошо».

Регуляция эмоций развивается постепенно. И не сама по себе, а во взаимодействии со взрослым. Начинается всё с младенческого возраста. Ребёнок сам не понимает себя – хочет он есть, хочет он, чтобы с ним поиграли, может ему страшно или пелёнки мокрые, или сенсорная стимуляция нужна. Все эти различные переживания он ощущает как тотальный дискомфорт. Ребёнку кажется, что весь мир рушится, рептильный мозг даёт сигнал, заставляет ребёнка кричать, плакать – прибегает мама (папа, бабушка)!

И в роли родителя мы изучаем ребёнка. Мы постепенно учимся понимать, что он хочет, и даём ему это, удовлетворяем потребность. Сначала методом проб и ошибок. Попробовали покормить – не помогает. Тогда, пробуем покачать, поиграть, проверить пелёнки и т.д.

Мы не говорим, что ребёнок плохой, когда он кричит. Мы понимаем – у него есть какая-то потребность. Через нас ребёнок начинает различать ощущения в своём теле. Если ощущения такие, то это желание поесть. Если другие – желание сухих пелёнок и т.д. Из тотального дискомфорта начинают выделяться определённые ощущения.

У детей любого возраста есть эта потребность – чтобы мы за их поступками, поведением увидели, что происходит с ними на самом деле. Сами в себе они разобраться не могут. Не развит ещё мозг для этого, и нет достаточного жизненного опыта. Ребёнок просто чувствует напряжение и выдаёт его нам. А кому ещё? Ведь именно мы его самый любимый, значимый, надёжный взрослый. Именно у нас есть развитый неокортекс, есть личный опыт по переживанию сложных чувств и эмоций, который поможет ребёнку с собой разобраться.

Способности регулировать эмоции передаются сверху вниз. Родителям плохо – они ищут способы отрегулировать свои эмоции. Родители же помогают ребёнку понимать и регулировать его эмоции. Ребёнок постепенно учится делать это самостоятельно.

Невозможен ход снизу вверх. «Веди себя хорошо», «не расстраивай маму», «не зли папу» и тогда и родители будут у тебя «добрые и понимающие».

Ребёнок как чувствует, так и реагирует. В рисунках, в поведении он напрямую, искренне показывает ту модель мира, которую видит. Ту модель, которую он воспринял от нас, взрослых.

У детей способность поставить себя на место другого ребёнка, другого человека в 6-7 лет только начинает развиваться. Но даже дошкольники, начинают копировать ту модель поведения, что постоянно видят у взрослых.

Ребёнку важно научиться понимать свои эмоции, эмоции другого человека и называть их. Если мы можем назвать явление словами, то мы уже можем управлять этим. Формирование словаря эмоций – это начало развития психической устойчивости ребёнка и взрослого. Никогда не поздно начать учиться этому.

«Можно с иронией отметить, что последние открытия нейробиологии обнаружили, что чувства играют в нашей жизни большую роль, чем разум. Вся наша рациональность, столь уважаемая наукой, построена на эмоциях и не может существовать без них. Как указывает Антонио Дамасио, рациональные части нашего мозга не могут работать обособленно, но только одновременно с частями, отвечающими за базовые

регуляторные функции и эмоции. «Природа построила рациональную систему (apparatus) не просто на самый верх системы биологического регулирования, но **из** неё и **неразделимо с ней**» (Antonio Damasio, Descarte's Error)». С. Герхардт, «Как любовь формирует мозг ребёнка?»

Интересно:

– С. Герхардт, «Как любовь формирует мозг ребёнка?» В книге описано, как уход за ребёнком с самых первых дней жизни и далее влияет на развитие мозга ребёнка, на гормональный фон и в дальнейшем – на поведение.



Страница «Счастливый ребёнок» (Противодействие и профилактика насилия над детьми) – **Возрастные этапы созревания мозга**. На фото показаны активные участки головного мозга и его созревание от 4 до 21 года.



О важном.
Глава 3. Влияние чувств и эмоций на тело, мысли и поведение.

– Представьте себя в вашей обычной повседневной жизни. Но есть изменение – вы перестали чувствовать эмоции. Опишите, какой представляется такая жизнь?

– Представьте, что вы такой, какой есть, со всеми своими эмоциями, чувствами, переживаниями и общаетесь с кем-то, кто может отвечать на ваши вопросы, задаёт вам вопросы, что-то делает для вас, но при этом не реагирует эмоционально. Опишите, что будет происходить в таком общении?

Для того, чтобы лучше понять, представьте роботов. Они могут совершать правильные действия (то самое правильное поведение, которое очень заботит родителей всех времён и народов). Их можно запрограммировать на то, чтобы они изобразили модель общения, диалог. Но это будет только видимость общения, иллюзия отношений. Для настоящих отношений необходим эмоциональный отклик.

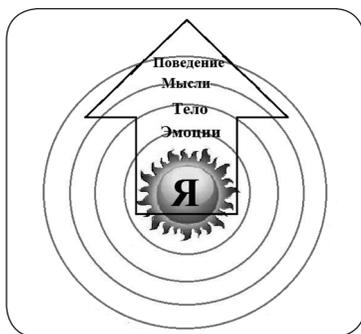
Так какую же роль выполняют эмоции, чувства, пережива-

ния в нашей жизни? Насколько они важны? Какова функция наших эмоций?

– Благодаря эмоциям мы чувствуем себя живыми, они дают энергию для жизни.

– Наша реакция на мир уникальна и индивидуальна, эта эмоциональная реакция даёт нам ощущение себя, мы понимаем и познаём себя через наши чувства, мы даём знать окружающим о том, какие мы, что нас тревожит, что радует, что интересует, вдохновляет, сердит. Эмоции и чувства создают индивидуальный рисунок нашей личности.

– Можем строить настоящие отношения с другими только благодаря тому, что у нас есть эмоции. Без эмоционально переживания – это уже не отношения, а жизнь по схеме, жизнь в которой чувствуется искусственность. Когда мы эмоционально реагируем на что-то, то есть «относимся» к чему-



то каким-то образом, тем самым мы проявляем своё индивидуальное «Я» миру. Другой проявляется так же. И мы находим, выбираем друг друга для общения, для отношений, для выполнения рабочих задач, ориентируясь на эмоциональный отклик.

– Наши эмоции и переживания заслуживают того, чтобы мы обращали на них внимание.

Эмоции. E-motion – «движение во вне». Эмоции несут информацию о чём-то важном для нас к нашему сознанию. Мы проявляемся благодаря эмоциям. Эмоции – это не что-то отдельное от нас, это наш заряд энергии. Этот заряд – база для нашего физического состояния, ума и поведения. Наши чувства, эмоции, переживания – это биологическая обратная связь с нашим организмом.

Это как физическая боль. Что-то болит, значит, что-то в организме не так. Если мы не обращаем внимания на боль, то болеть начинает ещё больше, тело постепенно разрушается. Боль говорит: «Посмотри, обрати внимание, здесь плохо, здесь нужно твоё участие, здесь без тебя всё развалится». Также и

эмоции «пытаются до нас достучаться». Если мы не обращаем на них внимания, то они усиливаются, пытаются проявиться болезнями, навязчивыми мыслями, плохо контролируемым поведением, срывами, постоянной усталостью.

О чём же так настойчиво хотят сказать нам эмоции, к чему привлекают внимание?

Они ведут к нашим самым важным потребностям. Это потребности, с которыми мы появляемся на свет. Каждый человек нуждается в безопасности, любви, внимании, принятии, признании собственной ценности, развитии, свободе. Ребёнку в первую очередь это транслируют родители.

Любое поведение, в том числе и детское, действие или бездействие направлено на то, чтобы на глубоком уровне удовлетворилась какая-то из этих базовых потребностей.

Болезненные эмоции говорят о том, что какая-то базовая, жизненно-важная потребность страдает, нуждается в подпитке, «дозаправке». А если мы испытываем приятные эмоции, это означает, что какая-то наша базовая потребность удовлетворена.

Часто мы требуем, чтобы кто-то другой любил, принимал, уважал нас, давал нам свободу, считал нас ценностью, обеспечивал безопасность. На самом же деле, если мы требуем этого от других, это означает, что мы сами не даём себе этого в достаточном количестве. Если у нас нет внутреннего ощущения, что мы себя уважаем, любим, нам всегда будет необходимо, чтобы кто-то другой делал это за нас.

И любое высказывание другого взрослого или поведение ребёнка, которое заставляет нас самих сомневаться в том, что мы ценность, вызывает болезненные переживания.

Наше пожелание «я хочу, чтобы ты меня любил, ценил, обращал на меня внимание, давал свободу» в первую очередь должно быть обращено к себе самому. Тогда мы перестаём быть болезненно зависимы от оценки и поведения других людей. Мы становимся более спокойными, умиротворёнными, всё больше становимся самими собой. Нам становится легче строить взаимоотношения с другими взрослыми и детьми.

Тело. Эмоция не эфемерна, она происходит на уровне физиологии – выделяются гормоны, сжимаются и расслабляются мышцы. Могут изменяться поза, дыхание, выражение лица, расширенность зрачков и т.д. Любая эмоция выражается реакцией тела. Даже если мы не можем распознать (не чувствуем), что в данный момент испытываем эмоцию – всё равно наше тело реагирует на эмоцию. Наше тело в любой момент времени проживает определённое эмоциональное состояние.

Давайте подумаем, что может означать известное выражение «Все болезни от нервов»?

На уровне рептильного мозга. В стрессе мы начинаем выживать, внимание сужается. Мы находимся настороже, концентрируемся на борьбе или поисках угрозы, не обращаем внимания на наши переживания, забываем заботиться о себе. Стресс очень сильно влияет на физиологию и иммунитет, может очень сильно изменить гормональные процессы в организме. Если не поддерживать себя во время стресса, легко заболеть. Самые простые и базовые формы заботы о себе в условиях стресса относятся к физиологии – полноценно спать, правильно питаться, глубоко дышать.

На уровне эмоционального мозга. Что-то произошло в нашей жизни, эмоция пошла наружу, но была подавлена. И это подавление случалось многократно.

Что значит «эмоция была подавлена»? Для того чтобы остановить переживание, а оно всегда выражается через тело, необходимо чтобы тело напряглось, сжалось. При естественном течении, эмоция доходит до определённого предела, после чего наступает расслабление. Субъективно такое завершение процесса мы можем ощущать как «облегчение», «гора с плеч упала», «удовольствие» и т.д. А сжатие перекрывает дорогу, не даёт эмоциональному процессу дойти до завершения, то есть, до расслабления. Сжимаются определённые участки тела, внутренние органы в том числе, сосуды – появляются болезни тела.

Неокортекс может влиять на эмоции в зависимости от нашего выбора:

– Он может усиливать подавление.

Например, когда нам кажется неприемлемо или «стыдно» выразить или даже просто чувствовать какую-то эмоцию: «Я

не должен злиться на своего ребёнка»; «я не могу испытывать отвращение к ребёнку»; «засмеют, если узнают, что я влюбилась»; «мама перестанет любить меня, если увидит меня злым»; «если я злюсь – значит, я плохой»; «мальчики не плачут»; «в плохом настроении я никому не нужен»; «эмоции – это признак слабости»; «меня отвергнут, если узнают, что, на самом деле, я чувствую».

Иногда мы осознаём эти установки, иногда – нет. Мы можем ощущать состояние тревоги или подавленности, усталости.

Состояние может ощущаться смутно, фоном или очень ярко, вплоть до депрессий и панических атак. У детей это могут быть ночные кошмары, энурезы, повышенный травматизм, частые заболевания, проблемы с поведением.

– Наш разумный мозг может помочь снять запрет на чувство: «Я имею право злиться на своего ребёнка»; «я могу испытывать отвращение к ребёнку»; «я имею право бояться и не говорить о своей любви»; «я разрешаю себе злиться, моя злость хочет что-то рассказать обо мне»; «я имею право бояться раскрыть свои переживания»; «я признаю, что я – чувствую».

В его власти наблюдать за течением переживаний, называть их. Благодаря ему мы можем разгадать, о какой насущной потребности говорит нам наша эмоция. Он помогает анализировать и делать выбор, как на уровне поведения мы можем выразить эмоцию – сказать о ней словами, сформулировать просьбу, ударить подушку, а не человека и т.д.

Мысли. Современные исследования показывают, что эмоциональный процесс является первичным, а мыслительный следует за ним. Никакой мыслительный процесс не начинается без эмоциональной поддержки.

Лучше всего и ребёнок, и взрослый развивают свои познавательные способности, когда испытывают положительные эмоции – интерес, азарт на преодоление трудностей, удовольствие от успешно освоенного действия.

Может случиться так, что ребёнок начинает бояться допустить ошибку, теряет интерес к тому что сложно, злится или плачет от того, что у него не получается выполнить задание, вообще теряет интерес к школьному обучению.

Ситуацию можно улучшить, если принять правомерность этих переживаний ребёнка. Принятые чувства ослабевают, и сопротивление ребёнка уменьшается. То есть рептильный и лимбический мозг успокаиваются, можно обращаться к неокортексу. На этом фоне можно искать причину и варианты решения проблемы в обучении школьным предметам.

А в целом детский интерес к познанию неиссякаем. Дети постоянно изучают мир. Часто о подростках говорят, что им ничего не интересно. Но подростки изучают себя, других людей, отношения. И эта наука не менее важна, а задачи бывают посложнее школьных. Мозг и психика развиваются в процессе общения не меньше, чем с помощью академических задач.

Поведение. Через поведение мы проявляем себя в мире. С разными людьми, в разных ситуациях, в разные моменты своей жизни мы ведём себя по-разному. Это называется адаптацией.

Наиболее пристальное внимание взрослые обращают именно на поведение ребёнка. Именно трудности в поведении чаще всего беспокоят взрослых. Большинство воспитательных мер и сил взрослые прикладывают на то, чтобы сформировать у ребёнка «правильное» **поведение**.

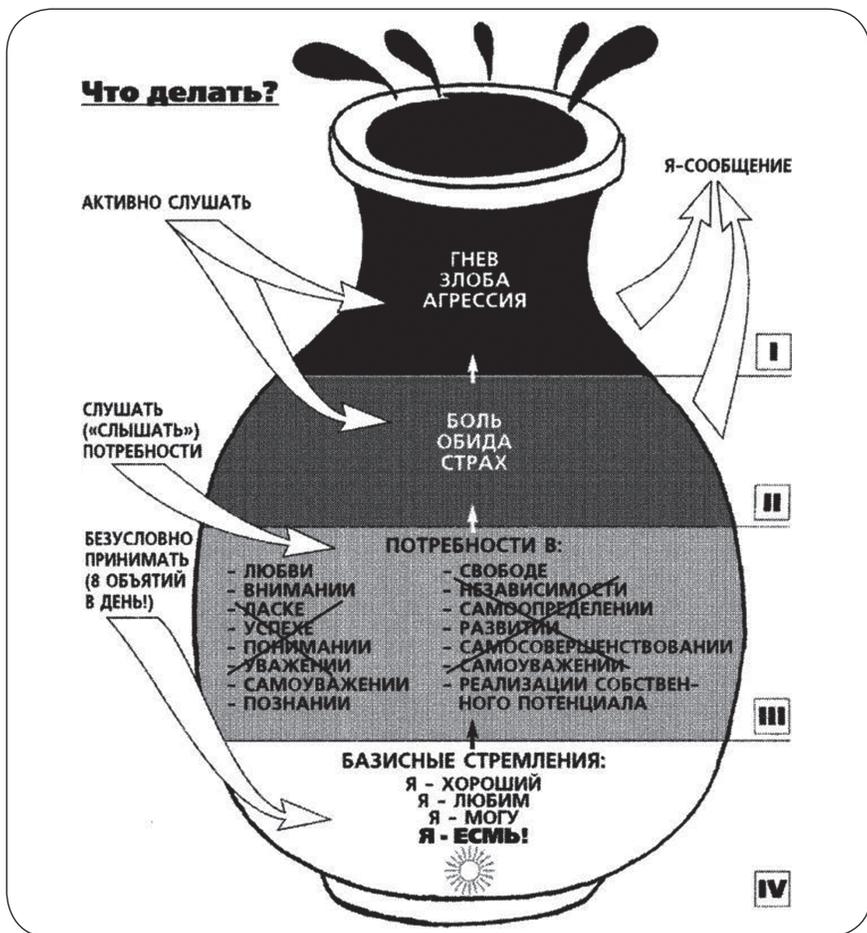
Но поведение – это лишь верхний слой, фасад, сигнал о том, что что-то происходит с эмоциональным миром, с глубокими чувствами и потребностями. В зависимости от того, что происходит внутри – это будет зелёный свет, знак того, что всё в порядке, или красный аварийный сигнал.

Если мы слышим какой-то аварийный сигнал, недостаточно отключить сигнализацию (приказать исправить поведение). Необходимо понять, что случилось, что включило эту сигнализацию, какие меры нужно предпринять для решения коренных проблем. А корень всегда ведёт к эмоциям и базовым потребностям.

Упражнение. Нужно выбрать ситуацию, в которой поведение ваше или поведение ребёнка сопровождалось агрессией. Не используя никаких техник, просто интуитивно попробуйте понять, какие эмоции и базовые потребности за этим стоят.

Если необходима помощь в понимании, можно использо-

вать иллюстрацию из книги Ю.Б. Гиппенрейтер. «Общаться с ребёнком. Как?».



Интересно:

 Страница «Счастливый ребёнок» (Противодействие и профилактика насилия над детьми) – А. Ежов, лекция «Эмоции ребёнка: как мы с ними обходимся». О «чёрно-белом» мышлении ребёнка, о перекладывании ответственности на другого – «я хороший, он – плохой». О том, какое именно поведение родителей способствует гармоничному развитию эмоционально-волевой сферы.

– К. Дулищев, лекция «Чувства, эмоции, тело». Очень понятно и интересно дается толкование важных понятий эмоционального мира взрослых.

По большому счёту, методы ненасильственного или партнерского общения – методы, которые помогают увидеть и принять многогранность личности каждого человека. То есть увидеть не иллюзию, а реального себя и реального другого человека. Это помогает и у взрослых, и у детей снять напряжение, связанное с опасением, что мы можем не понравиться, нас могут отвергнуть, если проявить себя настоящим.

Необходимо помнить, что цель техник ненасильственного общения – это не манипуляция поведением, а искренний интерес к тому, что происходит с ребёнком.

Цель – наладить контакт с ребёнком, научить видеть и понимать свой внутренний мир и внутренний мир близких людей. Это как фундамент, который помогает выстраивать отношения, переживать кризисы, конфликты и разногласия.

1. Первое, что нужно **транслировать ребёнку**, – **нет плохих эмоций**, нет плохих переживаний. **Мы имеем право чувствовать**. Именно в принятии своих чувств лежит основа любви к себе, принятия себя. Пока мы отвергаем возникающие у нас эмоции, мы отвергаем часть себя и теряем опору на себя. Это как если бы вместо двух ног мы признали существование только одной ноги и стояли бы только на ней.

Если кто-то запрещает нам наши чувства, эмоции или хочет изменить их – мы чувствуем, что нас не принимают.

В разрешении другому человеку чувствовать те эмоции, которые он проживает в данный момент – основа любви и принятия этого другого человека и своего ребёнка. Если мы запрещаем какое-то переживание ребёнку, – ему кажется, что он плохой, что мы его отвергаем, не любим.

Часто возникают опасения, что если мы будем позволять себе и другим чувствовать весь спектр эмоций, то это приведёт к тому, что мы будем постоянно нарушать границы друг друга, а ребёнок скатится к «плохому» поведению. Поэтому необходимо разделять: любую эмоцию – принимаем, разрешаем ей быть, а неприемлемое поведение корректируем.

На самом деле эмоции «не спрашивают» нашего разрешения быть им или не быть. Они просто возникают, переживаются, развиваются, сменяются другими эмоциями. Любая эмоция может быть выражена, признана, обозначена с помощью внешней или внутренней речи. Эмоцию не обязательно выражать в поведении. Признаём, разрешаем чувство, которое возникает, но запрещаем неприемлемое поведение. Например, в обращении к ребёнку это может выглядеть так: «Да, ты злишься на меня, злиться на меня можно, но бить меня нельзя. Ты можешь сказать «я злюсь» или потопать ногами».

Если мы общаемся с кем-то, мы всегда чувствуем, что с другим человеком что-то происходит. Важно понять, что мы сами, наш ребёнок, наш партнёр по общению – каждый **человек** – **имеет право на любое чувство**. Эмоция прошивает и соединяет наше тело, наши мысли, наши глубинные переживания. Принимая какое-то одно переживание, мы одновременно принимаем целый пласт себя.

Упражнение. Нужно разыграть по ролям, нарисовать или представить ситуацию: к вам подбегает ребёнок-грусть, ребёнок-гнев, ребёнок-стыд, ребёнок-отвращение, ребёнок-страх, ребёнок-любовь, ребёнок-радость и т.д. Попробуйте найти с ним контакт, поговорить, обнять, отпустить.

2. Нужно учиться называть переживание словом. Если явление обозначено, то мы можем что-то с этим делать. Обучаем не только ребёнка, обязательно пробуем делать это сами. Когда мы чувствуем, что в нас поднимается буря эмоций, пытаемся назвать это словами. На примере злости: «Я злюсь»; «Я разрешаю себе злиться»; «Кажется, мне нужно политься подольше»; «Я злюсь и одновременно мне стыдно за свою злость»; «Я злюсь и это придаёт мне решительности»; «Я злюсь и чувствую себя какой-то неправильной от этого»; «Это приятная злость»; «Я чувствую, что пытаюсь избавиться от своей злости»; «Кажется, я злюсь от того, что меня не любят. Я хочу, чтобы меня любили» и т.д.

Подбираем слова к тому, что происходит у нас внутри. Если

слова попали «в яблочко», а значит, переживание было услышано нами, то мы почувствуем физическое облегчение, почувствуем, что напряжение стало меньше. Не удивительно, ведь цель эмоций – донести до нас важную информацию. Если мы обратили на эмоции внимание, разрешили им быть, то их функция исполнена – наш организм расслабляется.

Когда мы чувствуем, что мы злимся на ребёнка и хотим выразить это поведением – «схватиться за ремень» или «обозвать ребёнка», можно **тренироваться проговаривать то, что с нами происходит**: «Я злюсь»; «Я в ярости и хочу взяться за ремень»; «Я в гневе и еле сдерживаюсь чтобы не обозвать ребёнка».

Можно вслух **проговаривать чувство и одновременно то, что мы хотим предпринять для саморегуляции**. В этом случае мы обучаем ребёнка своим примером. «Я злюсь, мне надо походить, прийти в себя»; «Я злюсь, пошла себя успокаивать»; «Я злюсь, вернёмся к разговору позже»; «Я в бешенстве, мне надо глубоко подышать». Говорим только о своих чувствах. Не обвиняем ребёнка, что это он виноват. Скорее всего, что и он в этот момент в напряжении. Попытка вызвать чувство вины приводит лишь к ответному сопротивлению.

Ребёнку называем его чувства, объясняем, почему он это может чувствовать: «Ты злишься»; «Ты злишься, потому что я запретила смотреть мультфильм»; «Ты очень сильно хотел пойти по той тропинке, тебе обидно, что мы пошли в другую сторону»; «Ты очень хотел взять зайку с собой, но забыл. Тебе так грустно, что даже плакать хочется». **Даём разрешение на чувства и их выражение**: «Плакать можно»; «Ты очень злишься сейчас, злиться можно»; «Я бы тоже испугался, если бы за мной побежала собака». **Даём понимание того, что эмоция не равно поведение**: «Да, злиться на этого мальчика можно, но бить нельзя»; «Ты обижен, тебе очень хочется эту машинку, но забирать у мальчика её нельзя». В первую очередь **показываем своим примером и рассказываем, как можно выразить своё переживание**: «Когда ты разозлился, так и скажи «я злюсь»; «Нарисуй, как ты злишься на этого мальчика»; «Покажи голосом, как сильно ты злишься, порычи»; «Когда обидно, можно поплакать».

3. Активное слушание. Также его называют помогающим слушанием.

Любовь		Я люблю, я чувствую нежность, симпатию.
Гнев		Я в ярости, в бешенстве, я ненавижу, я возмущён.
Злость		Я очень злюсь, от злости у меня сжимаются кулаки, меня потрясывает от злости.
Раздражение		Я раздражен, меня подбешивает, я сержусь.
Страх		Мне страшно, я в ужасе, в отчаянии, мне тревожно, я опасаясь.
Грусть		Я огорчён, мне грустно, печально, тоскливо, я чувствую горечь, мне больно.
Радость		Я в восторге, я счастлив, мне радостно.
Удовольствие		Я чувствую блаженство, мне приятно, я чувствую удовольствие.
Отвращение		Мне неприятно, мне это отвратительно.
Интерес		Мне интересно, я интересуюсь, я любопытствую, я увлечён.
Удивление		Я удивлён, я потрясен.
Стыд		Мне стыдно, я чувствую вину.
Зависть		Я завидую, мне хочется того же, что у других.
Благодарность		Я благодарен.
Гордость		Я горжусь, я восхищен.

Мы хотим воспитывать и оберегать нашего ребёнка. Нам кажется, что это возможно, только если мы даём советы, говорим как правильно, критикуем, указываем на ошибки, поддерживаем похвалой, утешаем. Но есть ещё один важный способ – просто слушать.

Когда мы слушаем, мы даём другому человеку проявиться более полно, а значит, даём сигнал, что принимаем его. Детям любого возраста необходимы такие сигналы от родителей. Да и мы, роди-

тели, хотим, чтобы дети слышали нас. Как детям этому научиться? Только если они будут видеть наш пример и учиться вместе с нами.

Подробно о том, как наработать навык слушания у себя и ребёнка можно почитать в книге Ю.Б. Гиппенрейтер. «Общаться с ребёнком. Как?». Далее несколько примеров и цитат из этой книги.

<p>Наши привычные машинальные реакции.</p>	<p>Пример активного слушания с обозначением того, что мы слышим чувство ребёнка.</p>
<p><i>Мы отвергаем чувства ребёнка, отдаляемся</i></p>	<p><i>Мы признаём чувства ребёнка, сближаемся.</i></p>
<p>СЫН: Он отнял мою машинку! МАМА: – Ну, ничего, поиграет и отдаст...</p>	<p>СЫН: Он отнял мою машинку! МАМА: Ты очень огорчен и рассержен на него.</p>
<p>СЫН: Больше я туда не пойду! ПАПА: – Как это ты не пойдешь в школу?!</p>	<p>СЫН: Больше я туда не пойду! ПАПА: Ты больше не хочешь ходить в школу.</p>
<p>ДОЧЬ: Не буду я носить эту уродскую шапку! МАМА: – Перестань капризничать, вполне приличная шапка!</p>	<p>ДОЧЬ: Не буду я носить эту уродскую шапку! МАМА: Тебе она очень не нравится.</p>
<p>МАМА: Вова, одевайся скорее, в садик опаздываем! ОВОА: Я не могу, помоги мне. МАМА: Не выдумывай! (Приказ.) Сколько раз уже одевался сам! ОВОА: Рубашка противная, не хочу ее. МАМА: Новые фокусы! Ну-ка, сейчас же одевайся! (Снова приказ.) ОВОА: А у меня не застегивается.</p> <p>МАМА: Не застегивается – так и пойдешь, все ребята увидят, какой ты неряха. ОВОА (плачущим голосом): Ты плохая...</p>	<p>МАМА: Вова, одевайся скорее, в садик опаздываем! ОВОА: Я не могу, помоги мне. МАМА: (останавливается на минутку): Не можешь сам справиться. ОВОА: Рубашка противная, не хочу ее. МАМА: Тебе не нравится рубашка.</p> <p>ОВОА: Да, ребята вчера смеялись, говорили, девчачья.</p> <p>МАМА: Тебе было очень неприятно. Понимаю... Надень вот эту!</p> <p>ОВОА (облегченно): Давай! (Быстро одевается.)</p>

Своим советом или критическим замечанием родитель как бы сообщает ребенку, что его переживание не важно,

оно не принимается в расчет. Напротив, ответы по способу активного слушания показывают, что родитель понял внутреннюю ситуацию ребенка, готов услышать о ней больше, принять ее.

Такое буквальное сочувствие родителя производит на ребенка совершенно особое впечатление. Многие родители, которые впервые попробовали спокойно «озвучить» чувства ребенка, рассказывают о неожиданных, порой чудодейственных результатах.

Необходимо различать, что внимание к переживаниям ребёнка это не то же самое, что «вытягивание» из ребенка информации о его переживаниях. Подростки могут очень резко отреагировать на такой подход.

И в самом деле: кто из ребят (да и взрослых) любит, когда его «вычисляю»? За этим может последовать лишь защитная реакция, желание уйти от контакта.

Пятнадцатилетний Петя приходит домой, обращается к маме.

ПЕТЯ: Мне никто не звонил?

МАМА: Никто. Я догадываюсь, ты ждешь звонка от Лены.

ПЕТЯ: А тебе все надо знать.

МАМА: Надо. Например, я знаю, почему у тебя второй день плохое настроение – с Леной поссорился.

ПЕТЯ: Мам, ну хватит! Какое тебе дело?!

Итак, в активном слушании мы поддерживаем беседу тем, что обозначаем чувства, повторяем некоторые фразы ребёнка или, своими словами повторяем смысл того, что хотел сказать нам ребёнок. Ничего страшного, если мы не угадали чувство или смысл, ошибки вполне допустимы. Тогда ребёнок просто поправит нас, а мы на самом деле увидим то, что есть в реальности.

4. Я-сообщение. В «Я-сообщении» мы говорим про себя. Здесь мы внимание уделяем НАШИМ чувствам, переживаниям, потребностям, а не чужим. Называем свои чувства и говорим о себе. Используем местоимение «Я», не должно использоваться местоимение «Ты».

Никого не оцениваем отрицательно. Нейтрально говорим о том, ЧТО нас привело к этому чувству. Не КТО, а именно ЧТО. Далее, когда будем доносить до ребёнка свои пожелания или требования, мы будем требовать не того, чтобы ребёнок (кто) изменился, а будем настаивать на изменении поведения (чего).

Претензия	Ты-сообщение	Я-сообщение
<p>В этих формулировках чувствуется, что мы не уделяли внимания себе и эмоции порядком накопились. Наше напряжение выплёскивается бесконтрольно. Вместо внимания в ответ на такие высказывания мы получаем сопротивление, гнев, страх, обиду ребёнка.</p>	<p>Эта формулировка вызывает больше напряжения у того, кто слышит упрёк в свою сторону. Ребёнок легче уходит в сопротивление, так и не услышав о наших чувствах.</p>	<p>Эта формулировка описывает то, что происходит с нами, в большей степени доносит до ребёнка наше состояние, вызывает меньше сопротивления, приглашает прислушаться к взрослому.</p>
<p>«Сколько раз повторять, чтобы с первого раза делали то, что я прошу!», «Замучили меня своим непослушанием!»</p>	<p>«Я злюсь, когда ты не выполняешь просьбу с первого раза».</p>	<p>«Я злюсь, когда мне необходимо сделать что-то быстро, но приходится повторять свою просьбу несколько раз».</p>
<p>«Никто ничего делать не хочет! Почему я не могу прийти в чистый дом?!» «За служанку меня держите!»</p>	<p>«Я чувствую себя подавленной, когда ты оставляешь за собой грязную посуду».</p>	<p>«Я чувствую себя подавленной, когда прихожу с работы и вижу полную раковину посуды».</p>
<p>«Я не поняла, что за дела?», «Как ты мог притащить столько двоек!?»</p>	<p>«Мне тревожно, когда ты приносишь двойки».</p>	<p>«Мне тревожно, когда я вижу в дневнике пять двоек подряд».</p>

5. Безоценочное описание ситуации.

Когда что-то случается, у нас практически сразу вырывает-

ся выражение возмущения, обвинение. Ребёнок моментально реагирует на это сопротивлением. Чтобы снизить напряжение и вероятность сопротивления мы можем просто описать то, что видим.

Такое нейтральное безоценочное описание может являться приглашением к дальнейшему разговору на волнующую тему. Оно также даёт ребёнку послыл, что можно в данный момент безопасно общаться с вами по поводу критической ситуации.

«Я вижу в дневнике пять двоек подряд». (Пауза, ждём, что ребёнок ответит нам). Говорить лучше нейтральной утвердительной интонацией. Если в вашем голосе будет агрессия или обвинение, то ребёнок, несмотря на мягкую формулировку, всё равно начнёт себя защищать. Наша пауза – это не выматывающее ожидание «ну что ты мне сейчас скажешь?», это момент, когда мы хотим услышать другого человека или дать ему проявиться. «Ты молчишь, когда я начинаю говорить на эту тему» (Пауза, ждём, что ребёнок ответит нам). «Я вижу, что в раковине стоят тарелки» (пауза).

6. Требования и просьбы. Не всякую нашу инструкцию ребёнок должен выполнять. Как и мы, не обязаны выполнять всё, что просят от нас наши дети и другие люди. Когда мы собираемся обратиться с просьбой к ребёнку, нам нужно понять – это действительно просьба, а значит, мы можем разрешить ребёнку не выполнять её, а требование – обязательно должно быть выполнено. Если требований будет ограниченное количество, то повышаются шансы, что они будут выполняться.

Формула требования или просьбы в ненасильственном партнерском общении:

- *Безоценочное описание того что вы видите;*
- *Ваши чувства;*
- *Обозначение того, чего именно вы хотели бы вместо того, что вы видите (слышите);*
- *Можно уточнить, почему именно, вам это важно.*

«Когда прихожу с работы и вижу полную раковину посуды, я чувствую себя подавленной. Я хотела бы, чтобы посуда была вымыта до моего прихода. Мне очень важны уют и забота».

«Я злюсь, когда мне необходимо сделать что-то быстро, но приходится повторять свою просьбу несколько раз. Я хотела бы, чтобы мои просьбы выполняли сразу. В такие моменты мне важна поддержка».

«Мне тревожно, когда я вижу в дневнике пять двоек подряд. Мне хочется, чтобы мне рассказывали о том, что происходит. Мне важно доверие».

Сравните с формулировками, которые получаются, если наши эмоции долгое время не выражались конструктивно: «Вы меня совсем ни во что не ставите»; «Сколько можно на мне ездить»; «Если я не сделаю, никто не сделает»; «Каждый раз одно и то же». «Никто никогда меня не слушает».

При выражении требований особенно важно помнить, что ненасильственное общение – это признание ценности каждого человека. Если вы демонстрируете эту модель более или менее постоянно, то ребёнок начинает регулировать своё поведение в соответствии с этими правилами и ваши просьбы начинает слышать. Ведь ребёнок видит, что не только он должен слушать вас, но и вы прислушиваетесь к нему.

Использование всех перечисленных техник – это стратегия. Не всегда эти техники помогают уладить разногласия здесь и сейчас. Но в целом они помогают сформировать комфортную эмоциональную атмосферу в доме. Дом становится местом, куда хочется приходить и где каждый чувствует себя в безопасности.

Не всегда необходимо вспоминать формулы – а как же мне правильно сказать, как же мне построить фразу? Если мы разделяем идею этих техник – разрешить себе и другому чувствовать то, что чувствуется, увидеть другого и себя более целостными, настоящими. Тогда постепенно нужные слова и фразы начнут приходить сами.

Интересно:

– Более подробно об инструментах ненасильственного общения с детьми можно почитать в книге **Ю. Гиппенрейтер, «Общаться с ребёнком. Как?»** В этой книге подробно, с примерами описано активное слушание, «я-сообщение», установление границ и правил. Каждую главу можно взять как тему для отдельного родительского собрания. В конце каждой главы есть простые домашние задания для родителей. Можно просить родителей пробовать применять это в своём воспитательном арсенале, просить делиться своими результатами.

– **М. Розенберг, «Ненасильственное общение».** В книге подробно рассказано о понятии «ненасильственное общение», описаны примеры использования ненасильственного общения в повседневной жизни и для разрешения конфликтов.

– **Г. Ньюфелд, «Как не упускать своих детей».** В книге объясняется, почему дети перестают слушать родителей, описано, как стать авторитетом для ребёнка, в том числе для подростка.



Страница «Счастливый ребёнок» (Противодействие и профилактика насилия над детьми) – **В. Хлебова, статья «Инаковость».** «Иногда мы расходимся, иногда встречаемся, иногда скучны друг другу, иногда интересны, хотим быть вместе и отдыхаем друг от друга, но постоянная практика принятия друг друга разными, поддерживает нашу крепкую связь и укрепляет доверие между нами».



Глава 5.

Формирование стратегии ненасильственного воспитания.

Упражнение. Скажите, пожалуйста, какие вы знаете наказания? Какие вы используете наказания? Почему вы используете наказания? Какой результат имеете от наказаний?

Почему мы используем наказания? У каждого отдела мозга может быть свой ответ.

Потому, что это наша реакция на угрозу (мы не справляемся с ситуацией, чувствуем, что бессильны, беспомощны) – рептильный мозг.

Потому, что цель достигается быстро – ребёнок перестаёт

делать то, что делал, и мы испытываем облегчение – эмоциональный мозг.

Потому, что мы думаем о будущем, хотим, чтобы ребёнок вырос приличным человеком – сознательный мозг (неокортекс).

Если мы чувствуем, что нас переполняют эмоции, а мы «теряем разум» (частая ситуация в конфликте), это значит, что у нас сейчас активно работают нижние отделы мозга. Почему так происходит? Почему «сужается» наш ум?

В момент, когда живому существу нужно выжить, спастись, организму некогда думать и размышлять. Любое промедление в виде размышлений может иметь плачевный исход. Поскольку рептильный и эмоциональный мозг ответственны за выживание, то они включают рефлекторные программы, которые помогают очень быстро отреагировать на ситуацию. Нам хочется бороться, мы можем забыть, что любим своего ребёнка, и, что в нашей жизни с ним происходит много чего ещё хорошего. Наше сознание сужается до проблемной ситуации, до желания наказать, остановить ситуацию, которая нас ранит, не устраивает.

Даже если мы раньше раскаивались и давали себе зарок никогда больше не кричать, не говорить обидных слов ребёнку, не браться за ремень, то в напряжённые моменты мы забываем о своих обещаниях. Почему?

Когда отключается неокортекс, включается рефлекторное поведение – своеобразный автопилот, поведение, которое натренировано ранее, то, к которому мы привыкли.

Может быть, так же с нами поступали в детстве.

Может быть, родители были с нами ласковы, но в детском саду или школе мы привыкли к жёсткому давлению.

Да и в целом, в нашей культуре разные виды наказаний, в том числе, физическое наказание, подавление, отвержение воспринимается как норма. Даже если мы сами не наказываем своих детей и нас никогда не наказывали, но мы слышим, что кто-то это делает по отношению к хулигану, мы можем думать, что на самом деле, этот ребёнок настолько наглый, что с ним по-другому нельзя.

Лояльность к наказаниям, в том числе физическим, заложена настолько глубоко, что в самые критические моменты она

начинает влиять на выбор нашего поведения по отношению к ребёнку.

Хорошая новость заключается в том, что если у нас есть внутреннее желание общаться с ребёнком тепло и с любовью, то мы можем научить свой мозг даже в конфликтных ситуациях не зависеть полностью от включаемых рефлексов борьбы и защиты. Не зависеть от своего прошлого опыта, не зависеть от культурного давления. ***Так же, как мы учим детей тому, что поведение можно и нужно выбирать, несмотря на возникающие эмоции, мы можем учить и себя.***

Мы можем сознательно настроить свой собственный персональный автопилот, который будет приходить на помощь в напряжённых ситуациях. Мы можем собрать его из тех деталей, тех идей и стратегий, которые нам кажутся важными, интересными, соответствующими нашим ценностям. Это может быть стратегия поддерживать себя в ресурсе, т.е. систематически заботиться о себе. Использовать идею о важной роли чувств и эмоций. Поддерживать интерес к тому, какие переживания и потребности стоят за поведением ребёнка. Выбирать способ регуляции гнева, который помогает именно нам (проговорить эмоцию, глубоко подышать, дать себе физическую нагрузку, отойти, помолчать) и т.д. В качестве стратегии мы можем применять метод ненасильственного общения. Если периодически вспоминать о нём, пробовать использовать, то со временем он становятся естественным и автоматическим. Можно выбрать только одну технику, и начать тренировку с неё.

Здесь именно неокортекс играет главную роль. Мы и себя можем научить бережному отношению к себе и ребёнку, и ребёнок будет вместе с нами учиться бережному отношению к себе и родителям.

Мы можем реализовать своё желание о хороших отношениях с ребёнком, несмотря на ссоры.

Мы, будучи взрослыми, имея зрелый неокортекс, можем выбрать определённую стратегию поведения. Можем поставить долгосрочные и промежуточные цели в воспитании и выбрать способы их достижения

Дети реагируют на происходящее в жизни спонтанно и не всегда думают о будущем. А мы можем, несмотря на самые разные эмоции, придерживаться выбранной линии поведения. Иногда нам кажется, что если мы «проиграем» в score с ребёнком, то навсегда потеряем свой авторитет.

На самом деле, если есть долгосрочная постоянная стратегия, с ясными принципами взаимодействия, со своими ритуалами, то не так важно, всегда ли мы можем настоять на своём. Ведь мы руководим не единичными событиями, а делаем куда более глобальные долгосрочные настройки, хотя не только ребёнок, но и мы сами можем этого не замечать.

Часто мы формируем нашу стратегию интуитивно и иногда сбиваемся с пути. Один из способов усилить нашу стратегию – это прописать её основные цели, принципы, идеи. Чего мы в конечном итоге хотим, и что нас к этому приведёт.

Далее мы рассмотрим некоторые идеи, принципы, ритуалы, которые можно включать в стратегию воспитания.

? Что важно помнить о наказаниях?

1. Наказания могут дать кратковременный сиюминутный эффект, именно поэтому часто используются взрослыми.

2. В долгосрочной перспективе наказания всегда имеют побочные эффекты:

– Поведение, за которое наказывали, может уйти, но возникнет новое, так как поведение – лишь верхний слой проблемы. Поведением ребёнок показывает, на что нам необходимо обратить внимание, на какую-то проблему в переживаниях. Необходимо решать проблему.

– Происходит привычка к наказаниям. Мы наказываем всё сильнее, но это уже не помогает.

– Ребёнок нуждается в родителях эмоционально, пытается завоевать их любовь. Но, став взрослым, он может начать избегать контакта с родителями. Происходит охлаждение отношений.

3. Наказание не учит новому желательному поведению, не объясняет ребёнку, как нужно делать, не тренирует его.

4. Наказание учит избегать наказания. Ребёнок учится лгать,

скрывать, лишь бы не испытывать неприятностей. И даже если в его жизни происходит что-то, за что мы не стали бы наказывать, ребёнку всё равно кажется, что можем наказать – он будет скрывать от нас эту часть жизни.

5. Если мы используем физическое наказание или жёсткое эмоциональное давление, и, что интересно, гиперопеку (с точки зрения психологии это тоже подавление), то ребёнок рискует в дальнейшей жизни попадать в отношения, где к нему будет применяться насилие. А он даже не сможет понять, что с ним так поступать нельзя. Либо сам будет использовать подавление в отношениях.

6. Наказание в первую очередь включает отделы мозга, работающие на выживание. Даже если ребёнок любит нас, он всё равно будет сопротивляться наказанию, потому что это заложено природой. Либо будет подчиняться – «замри». Но в этом случае замирает и желание развиваться, замирают остальные чувства, желание искренне общаться с теми взрослыми, которые наказывают.



Что можно использовать вместо наказаний?

Метод естественных последствий.

Этот метод научно обосновал французский просветитель Жан Жак Руссо.

Метод естественных последствий дает возможность ребёнку на собственном опыте убедиться в неприятных последствиях своего упрямства, страдать от непослушания и своеволия.

Его действенность заключается в том, что ущерб, причинённый детским непослушанием, взрослые не торопятся устранять, чтобы содеянное убеждало ребёнка в недопустимости непослушания. Метод естественных последствий основывается на личном опыте ребёнка, сталкивающегося с непосредственными результатами своих поступков. Так, в случае причинения какого-то ущерба, ребёнок обязан сам справиться с ситуацией (разлил – убрал, получил двойку – исправил, разорвал что-то – сам зашил и т.п.).

Этот вид «наказания» помогает найти конструктивный выход из ситуации ущерба. Такое поведение ребенка лучше всего формируется в совместной деятельности со взрослым, демонстрирующим модели желательного поведения личным приме-

ром. «Наказание» естественными последствиями «дозировается» в зависимости от возраста ребенка и его компетентности.

Технология:

1. Поставить ребенка в известность о последствиях.
2. Дать ребенку свободу выбора действий. Не ругать его за последствия его действий.
3. Уберечь ребенка от ситуации, при которой неправильный выбор приведет к угрозе безопасности и здоровью ребёнка.

Естественные последствия	Излишний комментарий
Олесе не надевают больше памперс. Если штанишки мокрые, мама говорит: «Ты знаешь, где лежат твои вещи». После этого она молчит	Мама говорит: «Это просто невероятно, снова описалась. И как тебе только самой не противно? Теперь иди и снова переодевайся!»
Никита должен вытереть пролитое им молоко. Папа просто молча смотрит	Папа Никиты говорит: «Ты такой растяпа! Нужно быть аккуратнее!»

Метод естественных последствий не должен использоваться в качестве дополнительного аргумента в пользу решения, уже принятого родителями, за исключением ситуаций, в которых этот метод используется в воспитании совсем маленьких детей.

Важно привлекать детей к обсуждению важных для них решений (например, относительно того, в котором часу они должны возвращаться домой с прогулки, какую работу по дому они должны выполнять, поедут ли они на пикник вместе с родителями, и т.д.).

Обучая детей на последствиях их собственных поступков, необходимо проявлять определенную гибкость и ориентироваться на конкретные обстоятельства: такой метод применим к периодически возникающим проблемам, но ни в коем случае не к чрезвычайным ситуациям.

? Как реагировать на ссору, конфликт?

Упражнение. Работа в парах. Один зажимает кулак, другой должен этот кулак разжать. Работаем в обе стороны по минуте. Затем делимся впечатлениями, переживаниями, кому удалось разжать кулак, каким способом?

Вывод: если пытаться разжать кулак насильно, то партнёр увеличивает силу сопротивления. Может разжать, если больно или не хватает сил. Но это не приносит удовольствия от взаимодействия. Партнёр с большей вероятностью захочет сам раскрыть кулак, если его не разжимать насильно, а ласково гладить, говорить кулачку приятные слова.

На любом из этапов, описанных ниже, могут помочь техники ненасильственного общения.

1. Попробовать предотвратить нарастание конфликта, если это возможно. Это может сделать только взрослый. Потому что это у него развита рациональная часть мозга, которая может анализировать, планировать, думать о целях в будущем. У ребёнка эта способность развивается, когда он видит, как это делаем мы. По каким-то признакам мы можем уловить, что вероятность конфликта становится очень высокой. К себе мы можем применить методы саморегуляции в этот момент. Ребёнка мы можем отвлечь, сказать ласковое слово, обнять, активно послушать, попробовать совместно с ребёнком договориться о решении проблемы.

2. Если не удалось предотвратить конфликт, следить за безопасностью и не предпринимать никаких действий. Мы сами в этот момент можем быть переполнены эмоциями, как и ребёнок. Если мы идём на поводу у эмоций, то, по сути, мы становимся таким же ребёнком без неокортекса. Вспомните детей в песочнице. Могут ли два ребёнка-дошкольника эффективно решить конфликтную ситуацию без участия разумного взрослого? Нет.

Поэтому, никаких насильственных действий, никаких придуманных в этот момент угроз, слетающих с языка, пока наш «взрослый», наш неокортекс, не включился. Как можно больше тишины, как можно меньше речи. Это то, что мы можем сделать, пока бушуют эмоции. Иногда в момент конфликта мы угрожаем ребёнку конкретным наказанием. А потом, остыв, понимаем, что нам самим выполнение обещанного доставит множество проблем.

Нам важны отношения с нашим ребёнком. Регулируя свои переживания в момент конфликта, мы работаем над отношениями. Это может выражаться в том, что мы сделаем шаг на-

зад в тот момент, когда искренне готовы сорваться. Или проговорим то, что чувствует ребёнок, и что чувствуем мы сами. Или сделаем глубокий и продолжительный вдох-выдох, если ребёнок цепляется и не отпускает нас. И обратимся к ребёнку первыми, чтобы восстановить контакт.

3. Восстановить связь с ребёнком, когда буря спала. Ребёнок, как и мы, пережил тяжёлый момент в своей жизни и нуждается в поддержке, в понимании, что его взрослые не отказались от него. Нужно первым подойти к ребёнку, потому что взрослый всё-таки главнее. Неокортекс снова в работе, и именно взрослый руководит процессом. Можно обнять, погладить, предложить что-то. Каждый родитель знает, как лучше обратиться к своему ребёнку после ссоры.

То, что мы пожалели и приняли ребёнка в момент его «плохого» поведения, это не значит, что мы ему всё позволяем.

4. Когда все пришли в себя, необходимо выбрать время для «разбора полётов». Здесь выражаем свои пожелания, требования, говорим об ограничениях. Ищем решения. Обсуждаем последствия поведения. Иногда можно поговорить один на один с ребёнком, а иногда лучше, чтобы это был семейный совет.

Подробно о том, как учить ребёнка договариваться с родителями в конфликтных ситуациях, можно посмотреть в книге Р. Грин «Взрывной ребёнок».



Как научить желательному поведению?

Рассказываем, как нужно делать. Показываем, как нужно делать. Помогаем ребёнку делать (подсказываем, делаем совместно с ним), поощряем любой минимальный прогресс в этом направлении (взглядом, улыбкой, кивком головы, объятием, лакомством).

Этапы обучения новому поведению:

В зависимости от сложности навыка и особенностей ребёнка находимся на каждом этапе столько, сколько требуется для освоения навыка.

1. «Ты послушай – я расскажу, как делать».

2. «Ты посмотри – как я сделаю».
3. «Мы сделаем вместе».
4. «Ты сделай – я посмотрю».
5. «Ты сделай сам, мне расскажи – я послушаю».

Упражнение. Расскажите, пожалуйста, какие методы для обучения новому поведению ребёнка вы используете?

Обычно мы проявляем много искренних эмоций и массу внимания к ребёнку, когда он «что-то натворил», и забываем о ребёнке, когда он ведёт себя хорошо. **Необходимо поддерживать ребёнка, устанавливая с ним контакт и в те моменты, когда всё хорошо.** Мы не задумываемся над этим, но это важный способ поддержки хорошего поведения. Одним из способов поддерживающего контакта с ребенком может быть формирование семейных правил общения, традиций и ритуалов.



Что еще воспитывает ребенка?

Традиции и ритуалы:

«Взгляд – улыбка – кивок».

Это описанный у Г. Ньюфелда ритуал привязанности. Он очень простой и потому очень эффективный. Взгляд – вы замечаете ребёнка, смотрите на него доброжелательно, приглашаете его к сближению. Улыбаетесь – ребёнок тоже может улыбнуться в ответ. Говорите что-то, на что он может ответить «да». «Играешь?!», «На тебе такая же рубашка как у папы?!»

Вспомните, каким взглядом вы смотрите на ребёнка? Что в этом взгляде читается? Может ли ребёнок прочитать в нём, что он самый любимый, самый дорогой для вас человек? Приглашает ли ваш взгляд быть его частью вашей жизни? Или это чаще взгляд контролёра?

Мы по-разному смотрим на детей. Но вот таким взглядом, в котором читается принятие, уважение, любовь, – не часто. Можно тренироваться делать это специально. Этот ритуал вызывает так много тёплых эмоций, что постепенно взрослые

втягиваются, и такой взгляд становится естественным, отражает искренние чувства к ребёнку.

«Строим мостики».

Ещё один ритуал привязанности, который даёт ребёнку ощущение стабильности, нужности, безопасности. Например, если предстоит любая разлука, даже ненадолго. Идёт ребёнок с папой в магазин на 30 минут, мы говорим, что будем ждать дома с чаем. Перед сном, когда ребёнок засыпает: «Как я буду рада увидеть тебя завтра утром». Когда идёт в детский сад или в школу: «Встретимся сегодня вечером». Если подросток непонятно куда пошёл, и непонятно чем он там будет заниматься, или вы опасаетесь, что он опять уйдет из дома, можно сказать: «У тебя есть дом, что бы ни случилось, мы тебя ждём». То есть, бросаем мостик от точки, где расстаёмся, до точки, где встретимся снова.

Если поссорились, поругались, ребёнку, да и нам иногда, кажется, что отношения разрушены навсегда, больше никто никого никогда не полюбит. **Поскольку мы взрослые и лучше разбираемся в отношениях, мы идём мириться первыми. Не игнорируем ребёнка. Не мучаем молчанием. Не манипулируем тем, что ребёнок нуждается в нас. Всегда даём понять, что отношения восстанавливаются.** «Злюсь я иногда, а люблю я тебя постоянно». Гнев – это интенсивная, но проходящая эмоция. А любовь – это сложное устойчивое чувство.

Замечаем положительные мелочи.

Мы знаем, что любим своего ребёнка. Нам кажется, что и он знает об этом твёрдо и постоянно чувствует нашу любовь. На самом деле любой день большинства детей состоит из постоянных инструкций, приказов, критики, указания на ошибки, советов как было бы делать лучше, чтения морали и т.п. Мы делаем это из лучших побуждений, поэтому даже не замечаем, насколько трудно почувствовать во всех этих наших проявлениях родительскую любовь. Поэтому очень хорошая традиция замечать положительные мелочи. Не ждать, когда ребёнок станет более совершенным и тогда хвалить, а видеть то, что уже есть сейчас. Хватает одного-двух дней тренировки для того, чтобы потом

автоматически начать замечать самые разные положительные мелочи: «Мне нравится общаться с тобой»; «Так здорово, что ты умеешь радоваться»; «На тебе любая одежда выглядит классно»; «Ты умеешь быть увлечённым»; «Ты сам придумываешь сюжеты для своей игры!»; «Люблю слушать, как ты рассуждаешь».

Даже если нам кажется, что всё очень плохо, обращаем внимание на каплю того, что было хорошо. Хорошее приходит понемногу, разрастается из маленького: «Сегодня ты намного быстрее перестал драться»; «Посмотри, как красиво получилось написать эту линию у буквы».

Иногда ребёнок может злиться на то, что его хорошее поведение замечают. Ему может казаться, что его уличили в том, что он «сдался». Некоторые подростки рассказывают о том, что такая похвала как будто лишает их взрослости. Если знаете такую особенность за своим ребёнком, всё равно замечайте эти мелочи, просто не проговаривайте вслух.

Упражнение. Вспомнить детство, написать те поступки, которыми вы гордитесь до сих пор.

Вывод: во взрослой жизни, когда у нас возникают трудности, для их решения мы не вспоминаем о том, как с помощью наказания нас учили правильно поступать, учили делать то, что не хочется. Когда родители наказывают, часто они делают это из лучших побуждений, чтобы научить ответственности.

Но когда нам приходится во взрослой жизни браться за решение сложных проблем, нам важно ощущение собственной силы, переживание собственной успешности. И мы вспоминаем свои успехи, как мы смогли с чем-то справиться. Тогда мы можем решать взрослые задачи, браться за то, что трудно, за то, что требует терпения.

Именно ощущение чего-то хорошего в себе, помогает нам делать это. Иногда это ощущение у нас есть от тех поступков, которые родители сочли бы слишком озорными, несерьёзными или неприемлемыми. Может быть, даже могли наказать нас за это. Какая-то часть жизни детей неподвластна нам взрослым, и это – к лучшему.

«Пять пальцев» или «Пять вопросов на ночь».

Очень интересные результаты дают ритуалы с постоянными

темами, которые повторяются на протяжении долгого времени. Они вызывают не только сиюминутный, но и долговременный (исследовательский) интерес, развивают связи между эмоциональным мозгом и неокортексом (сознательным мозгом). Учат сначала наблюдать движение из точки А в точку Б, а затем на основе этого – планировать. Концентрируют детский жизненный опыт. Формируют наш общий с ребёнком язык и общую логику, на основе которой мы с ребёнком можем обсуждать самые разные моменты. В том числе, и в конфликтных ситуациях.

То, на чём мы концентрируем внимание изо дня в день, начинается чаще случаться. Незаметно для себя, ребёнок овладевает новыми полезными, весьма серьёзными навыками. Начинает наблюдать за собой, делать выводы, планировать, ставить цели и следовать им.

Начать развитие поведения с наблюдения тех крупинок, которые уже есть – путь гораздо более лёгкий, эффективный и благодарный, чем нравоучения и упреки в том, что этого навыка у ребёнка нет или он слабо развит.

Метод «пяти пальцев», предложенный Л. Зайвертом, был создан для того чтобы взрослые следили за достижением своих целей. Но он вызывает интерес и у детей. Его легко использовать, т.к. перед сном мы часто общаемся со своими детьми. В зависимости от возраста ребёнка можно начать с одной единственной темы и постепенно прибавлять всё новые.

Каждый палец обозначает определённую тему, которая начинается с той же буквы, что и название пальца. Можно придумывать и собственные темы. Поначалу ребёнку может быть сложно отвечать. Тогда мы, взрослые, помогаем и говорим то, что наблюдали в течение дня. Это учит и нас быть внимательными даже к небольшим успехам ребёнка, которые приходят ежедневно.

М (мизинец) – **МЫСЛИ**, знания, информация. Что нового ты сегодня узнал? Какие знания приобрел? Какие новые и важные идеи сегодня тебя озарили?

Б (безымянный) – **БЛИЗОСТЬ** к цели. Что ты хотел сегодня сделать, что сделал? Чему новому научился?

С (средний палец) – **СОСТОЯНИЕ** духа. Что тебя сегодня по-

радовало? Что огорчило? Каким было сегодня твоё настроение? Какие эмоции и когда к тебе приходили? Что тебе хотелось сделать, когда ты чувствовал это? Принимайте то, что говорит ребёнок. Не говорите, что так чувствовать и думать нельзя. Здесь хорошо подходит техника активного слушания.

У (указательный) – **УСЛУГА**, помощь, сотрудничество. Чем ты сегодня помог себе? Чем ты сегодня помог другим? Что сегодня делал один? А что делал вместе с кем-то? Поменялись ли отношения с кем-то сегодня?

Б (большой палец) – **БОДРОСТЬ**, физическое состояние. Что я сделал сегодня для моего здоровья, поддержания моих физических сил? Что позволило отдохнуть, восстановить силы?



Страница «Счастливый ребёнок» (Противодействие и профилактика насилия над детьми). Здесь можно посмотреть рассказ мамы о варианте применения «пяти вопросов» с маленькой дочкой.

День критики и обсуждений.

Назначить определённый день в неделю, когда и дети и взрослые могут выразить то, с чем они не согласны, что им не нравится. Поначалу можем помогать детям подготовить то, что они хотели бы сказать.

Если поначалу это может быть просто высказывание обид, то постепенно дети учатся не только критиковать, но и подбирать аргументы – почему они так решили, предлагать альтернативу, объяснять свой выбор. Поначалу мы помогаем им сформулировать то, что они хотят нам сказать.

В этом процессе дети иногда сами понимают, что то, что требует родитель вполне обосновано.

Но часть требований взрослых не является таковой. Иногда мы и сами замечаем это, но чаще – нет. Мы можем требовать чего-то просто потому, что так было заведено в нашей родительской семье или в прежние времена. Мы не обращаем внимания на то, что требование может быть уже неактуально. Тогда, выслушав ребёнка, можно согласиться убрать требование, либо оно может остаться, но с улучшениями и гораздо больше подходить к вашей ситуации.

В этом процессе и дети, и взрослые учатся формулировать и выслушивать конструктивную критику и находить точки соприкосновения.

? Что еще важно?

Техники саморегуляции.

Саморегуляция подразумевает навыки управления своим состоянием и эмоциями, особенно гневом и злостью. Важно уметь вовремя остановиться, чтобы не причинить эмоциональный или физический вред ребенку.

Упражнений по саморегуляции очень много. Каждому подходит что-то своё. Чаще всего, с первого раза техника не помогает. Часто вы слышите рекомендации, что в стрессовой ситуации, чтобы успокоиться, надо глубоко подышать. Многим это не помогает.

Но это не означает, что рекомендация неэффективная и не подходит вам. Здесь нужен некоторый период тренировок. Дышать тоже надо учиться.

Чем лучше вы себя знаете, тем легче вам подбирать упражнения для саморегуляции, и тем быстрее можно получить эффект. Если вы делаете это впервые, то вы можете столкнуться с трудностями, так же, как при освоении любого другого навыка.

Необходимо выбрать то упражнение, которое вам приглянулось и дать себе время для регулярной практики. Даже если выполнять упражнение всего по одной минуте в день, то через какое-то время вы начинаете замечать положительные изменения. Кроме того, когда вы принимаете решение освоить какой-то навык и следите за тем, чтобы не пропускать тренировки, – это уже саморегуляция.

Если в жизни полный хаос и кавардак, но есть это упражнение, выполнение которого вы можете легко контролировать и практикуете ежедневно, это увеличивает ваше ощущение внутренней силы и стабильности.

Очень важно создавать такой график тренировок, в котором вы будете успешны. Вы можете решить, что хотите заниматься по часу каждый день, но в реальности это может не получиться-

ся. Неуспех приведёт к тому, что вы забросите это дело, и у вас снизится самооценка и вера в свои силы. Поэтому важно обучать себя планировать освоение нового навыка в соответствии с реальностью и осваивать его постепенно.

В качестве дополнительного бонуса вы получаете умение спокойно относиться к тому, что ваш ребёнок осваивает какой-то навык очень медленно. Вы перестаете видеть в этом исключительно лень, неуспешность, сопротивление, глупость, отсутствие воли. Вы начинаете видеть постепенное накопление нужных умений. Вы учитесь замечать собственный прогресс и прогресс ребёнка. Это улучшает взаимоотношения.

Упражнения на регуляцию сильных эмоций.

В сильных эмоциях нет ничего плохого, можно и кричать и плакать. Это всё естественные процессы. Но не всегда в социуме это позволено делать. Или иногда зашкаливающая эмоция грозит тем, что мы можем выбрать поведение, которое навредит нам или ребёнку. Например, когда мы очень злимся, нам хочется ударить, обзвать, наговорить крайне обидных вещей. Настраивая свой автопилот для кризисных ситуаций, мы можем принять решение, что вместо того чтобы сорваться, мы начинаем помогать себе упражнениями по саморегуляции.

Немного отстраниться от ситуации.

– Отойти от источника переживаний. Например, если гнев затопил нас, и мы готовы применить физическое наказание, вместо этого делаем несколько шагов назад от ребёнка. Будет эффективнее, если мы сконцентрируемся на ощущениях в ступнях или будем считать эти шаги. Таким образом, мы справляемся с «тоннельным видением», мышлением, которое образуется в момент, когда мы злимся, и не даёт нам здраво рассуждать.

– Принять решение – «сейчас я переживаю это внутри себя, а реагировать буду позже», когда успокоюсь, когда вернёмся домой, когда усиливающие напряжение наблюдатели разойдутся и т.д.

– Сконцентрировать взгляд на любом предмете, представить, что это вы сейчас. Посмотреть на себя со стороны.

Признание своих переживаний.

Можно делать это устно, про себя или написать на бумаге. В этот момент мы очень внимательны к себе, и таким образом проявляем недостающую в стрессе заботу.

– Обратить внимание на чувства и назвать их: «Мне сейчас грустно»; «Я злюсь»; «Я обижаюсь»; «Я радуюсь»; «Я стыжусь»; «Я боюсь»; и т.д. А также пробовать почувствовать смесь эмоций: «Сейчас я одновременно злюсь, стыжусь и люблю этого человека».

– Разрешить своим чувствам быть такими, какие они есть: «Я имею право чувствовать то, что чувствую сейчас. Какие бы эмоции у меня ни появлялись, я хороший человек и нет необходимости никому это доказывать».

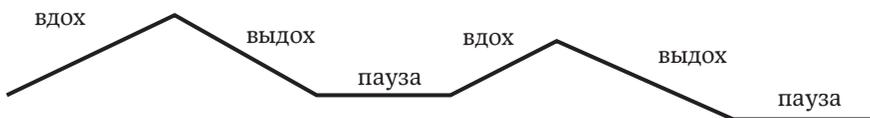
Регуляция дыхания.

Дыхание – рефлекс, который мы можем контролировать сознательно. Этим нужно пользоваться.

– Вдох и длинный выдох, задержка дыхания после выдоха.

Дыхание воздействует на симпатическую нервную систему – она даёт активацию организму, учащает сердечный ритм, повышает артериальное давление. И на парасимпатическую – замедляет сердечный ритм, понижает артериальное давление.

Если мы хотим успокоиться, снизить накал переживаний, то



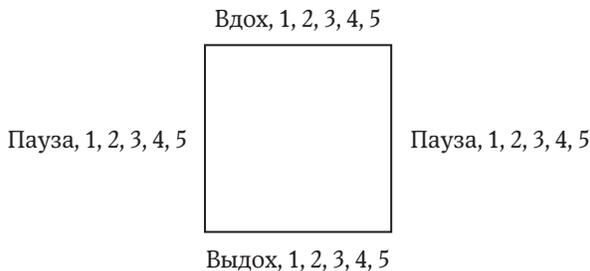
мы делаем акцент на выдохе. Например, если мы вдыхаем 5 секунд, то растягиваем выдох до 10 и более секунд, после выдоха задерживаем дыхание ещё на 5-10 секунд. После этого делаем вдох. Дышим в таком режиме несколько минут, пока не почувствуем, что начинаем расслабляться.

Напряжение спадает.

– Четырёхтактное дыхание.

Освобождает от бегающих мыслей, т.к. мы сосредотачиваемся на счёте и дыхании. Это снижает напряжение.

У каждого из нас разная глубина вдоха и выдоха. Кто-то может вдыхать только 5 секунд, кто-то может 10–15. Поэтому для упражнения нужно сначала посчитать, сколько секунд зани-



мает ваш вдох. При тренировке глубина дыхания постепенно увеличивается. Это в целом повышает стрессоустойчивость.

Как пример, вдыхаем на 5 медленных тактов, задерживаем дыхание при наполненной воздухом грудной клетке на 5 тактов, выдыхаем на 5 тактов, задерживаем дыхание на 5 тактов.

Концентрация на теле.

Когда нас захватывают эмоции, мы переносимся в мысли, в которых вязнем, или в бегающие мысли, на которых трудно сконцентрироваться. Но эмоции чувствуются и проживаются всем телом. Если мысленно не вернуться в тело, эмоциям трудно перерабатываться. Внимание к телесным процессам помогает заземлиться, найти опору на себя.

– Когда выполняете другие упражнения, важно обращать внимание на дыхание. Оно может быть сжатым или частым, поверхностным. Старайтесь дышать более глубоко и медленно.

– Перенос веса со стопы на стопу.

Внимание к стопам очень важно, т.к. это напрямую влияет на ощущение нашей устойчивости. Мы медленно переносим вес своего тела с одной стопы на другую. При этом мы можем отклоняться не только вправо-влево, но и вперед-назад. Ловим удовольствие от ощущения того, как мы руководим своей устойчивостью и балансом.

Можно начать двигаться вперед. Максимально стараемся ощутить соприкосновение стопы с полом.

– Концентрация одновременно на нескольких точках в теле.

Концентрация внимания на двух и более точках в теле помогает нам ощутить тело более сильным, гибким, даёт больший объём для переработки эмоций. Например, пытаемся одновре-

менно чувствовать вашу голову и таз. Или левое плечо и правое бедро. Макушку и колени. Можем играть, выбирать любые две точки. Если почувствуем эффект от этого, можем прибавить ещё одну точку.

– Следить за приятными ощущениями в теле.

Как бы плохо мы себя ни чувствовали, всегда в теле есть альтернативное ощущение. Необходимо найти, где в теле сейчас наиболее приятные ощущения, и просто наблюдать за ними. Когда мы концентрируем внимание на каком-то ощущении, оно имеет тенденцию увеличиваться, разрастаться. От увеличения приятных ощущений нам становится легче. Можно просто наблюдать за ощущением. При желании можно описать его словами, увидеть образ этого ощущения.

– Свободный танец.

В нашем теле всегда есть тенденция к тому, чтобы совершить какое-то движение. Такие движения возникают из того, какие участки напряжённости и расслабления в нашем теле есть в данный момент. Мышцы хотят двигаться определённым образом, чтобы привести себя в баланс и работоспособность. Обычно мы отключены от своего тела и не чувствуем этого. При определённой тренировке можно этому научиться. Либо нам может помочь музыка.

Выбираем музыку под настроение. Уже это может повлиять на наше состояние. Но можно продолжить дальше, прислушаться к телу и дать ему двигаться под музыку.

Если возникает интерес двигаться без музыки, то можно сделать упражнение в тишине.

Хороший сон.

Восстанавливает силы. Помогает принимать решения на «свежую» голову. Повышает стрессоустойчивость.

Не всегда нам удаётся быстро заснуть, часто мешают мысли в голове. Мы можем чувствовать себя очень уставшими, но заснуть не даёт перевозбуждение. Следующие упражнения помогают это сделать. Они эффективны, хотя кому-то помогают с первого раза, а кому-то нужна тренировка в течение нескольких дней.

– Заснуть будет легче, если начать готовиться заранее. Проветрить, затемнить окно. Не смотреть в экран телевизора, монитора, телефона, т.к. свет пробуждает мозг. На ночь лучше принять ванну. Душ лучше принимать за пару часов до сна.

– Когда ложимся, призываем на помощь дыхание и концентрируемся на выдохе.

– Можно сделать поэтапное упражнение. Поскольку в этом упражнении несколько мини-заданий, они отвлекают нас от наших мыслей, которые не дают уснуть. Кроме того, когда вы представляете перед собой картинку, глаза уходят вверх и при этом остаются расслабленными, таково положение глаз во время сна. Если вам удалось дойти до последних этапов, где надо повернуться на другой бок, вы заметите, что на это уже еле хватает сил, т.к. вы на самом деле уже расслабились и скоро уснёте.

Ложитесь на спину, почувствуйте своё тело целиком, постепенно замедляйте дыхание.

Расслабьте последовательно лицо, челюсть, шею, плечи, руки, ноги. Не надо добиваться совершенства в расслаблении. Достаточно уловить приятные ощущения.

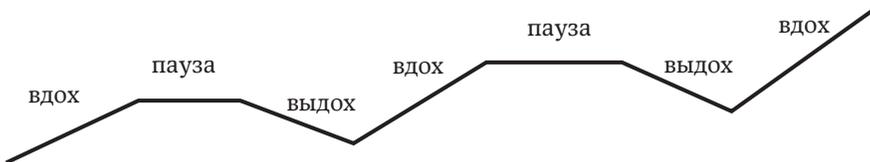
Представьте картинку: вы лежите в лодке и плывёте по спокойной реке.

Представьте картинку: вы лежите в чёрном бархатном удобном гамаке в чёрной комнате.

Если после этого вы ещё не уснули, представьте себя считающим от 10 до 1.

Если досчитали и не уснули, поворачивайтесь на бок и снова считайте от 10 до 1.

Переворачивайтесь на другой бок и считайте от 10 до 1.



А что, если наоборот, необходимо взбодриться?

– Длинный вдох, задержка дыхания на вдохе, обычный выдох. Активируем с помощью дыхания парасимпатическую нервную систему. Если мы хотим взбодриться, делаем акцент на вдохе. Таким образом, мы помогаем организму завестись.

Это только небольшая часть упражнений. Их существует огромное количество, в том числе и для детей, – в различных книгах и Интернете. Можно выбрать наиболее подходящие.

Обычно детей не обучают саморегуляции, ограничиваясь наставлениями, что нужно вести себя хорошо.

Но когда мы сами начинаем использовать упражнения для саморегуляции, начинаем изнутри чувствовать их эффект, начинаем видеть смысл этого, тогда нам легче начать обучать

Таня Поло

Про детскую злость

(для родителей)



1. У каждого человека бывает злость:



и у маленького, и у большого!

2. Злость полезна для человека:

Она ЗАЩИЩАЕТ



Помогает ДОСТИГАТЬ ЦЕЛИ



3. Ребёнок иногда злится!

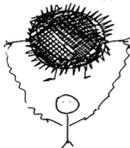
И это **НОРМАЛЬНО!** (как и для любого другого человека)

- КОГДА ЧТО-ТО НЕ ПОЛУЧАЕТСЯ
- КОГДА НЕ ДАЮТ ТО, ЧТО ОЧЕНЬ ХОЧЕТСЯ
- КОГДА ЗЛЫТ (И ТАКОЕ БЫВАЕТ...)

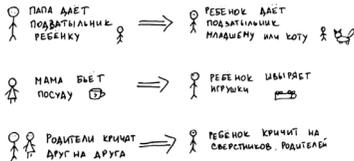
4. Запрещать ребёнку злиться – НЕЛЬЗЯ!



Когда злость накапливается, с ней трудно справиться!



5. Ребёнок учится выражать злость у своих РОДИТЕЛЕЙ:

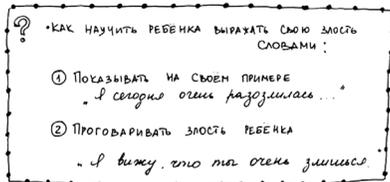


ПОКАЗЫВАЙТЕ ДЕТЯМ ХОРОШИЕ ПРИМЕРЫ!

6. Как ребёнок может выразить свою злость?



КАК ЖЕ ЭТО МОЖНО СДЕЛАТЬ?



7. А ЕЩЕ он может о ней просто СКАЗАТЬ!

«Я разозлился! У меня не получилось...»

«Я злюсь когда одноклассники меня дразнят»

НО сначала ребёнка нужно этому НАУЧИТЬ!

этому и детей. С детьми до подросткового возраста всё необходимо делать в игровой форме.

Помимо упражнений, с детьми можно делать подобные памятки, посвящённые самым разным эмоциям:



Страница «Счастливый ребёнок» (Противодействие и профилактика насилия над детьми) Т. Поль, «Про детскую злость для родителей». Картинки о регуляции злости. Можно смотреть вместе с детьми, делать совместно с детьми подобные «напоминалки» о регуляции других эмоций.

Интересно:

– Л. Петрановская, «Если с ребёнком трудно». В книге описана профилактика возникновения трудного поведения, этапы реагирования на трудное поведение детей и подростков.

– Р. В. Грин, «Взрывной ребёнок». Автор рассматривает использование методов ненасильственного общения в самых сложных случаях агрессивного поведения ребёнка. Рассказывает, как применять их для профилактики конфликта, в момент конфликта. Как учить ребёнка договариваться со взрослым. Как взрослому учиться выдерживать взрывы ребёнка.

– Г. Клауд, Д. Таунсенд, «Дети: границы, границы...» Как дать понять ребёнку границы дозволенного, не используя подавляющих наказаний? Что такое естественные последствия?



Приложение 1.

Тема: Буллинг (травля в классе).

В последнее время очень много стали говорить о буллинге (травле).

Исследования показывают разную статистику. От 20 до 50% детей говорят о том, что они подвергались в своей жизни буллингу или были агрессорами.

В буллинге три основные роли: агрессор, жертва, наблюдающие.

Упражнение.

Вспомните, пожалуйста, ваш детский, ученический опыт. Какие есть у вас воспоминания по этому поводу?

Буллинг (травлю) нужно отличать от конфликта, от обычных детских драк. В конфликте может быть неясно, как решится ситуация, в чью пользу или как, в конечном итоге, договорятся. А в травле всегда побеждают и проигрывают одни и те же.

В конфликте всегда есть причина. Если разобраться с причиной (что делают службы медиации), то конфликт прекратится. А в травле причины нет.

Травля – это такая система отношений, в которых одни подавляют других.

Буллеры найдут любой повод, не найдут, так придумают за что зацепиться, чтобы в очередной раз утвердить свою власть или просто слить свои эмоции.

■ 4 характеристики буллинга.

– *Агрессивность*. Травля – это не просто «они не дружат». Травля – это насилие. Это не отношения, не игра. У подавляемой стороны нет возможности выйти из этого по собственному желанию.

– *Умышленность*. Агрессивные действия совершены преднамеренно – неслучайно толкнули, неслучайно вещь другого ребёнка испортили, неслучайно прошли мимо, не заметив.

– *Регулярность*. Не разовая стычка между детьми, а систематические повторяющиеся действия.

– *Неравенство* в силе, во власти. Есть явно сильная и слабая стороны, одни и те же в роли агрессоров, одни и те же в роли жертв.

■ Формы буллинга:

● **Скрытый буллинг**: игнорирование, бойкот, исключение из отношений, манипуляции, намеренное распускание негативных слухов и т.п.

● **Прямой буллинг**: физическая агрессия (избиение, пинки, щипки, выдёргивание волос, привязывание и т.д.), психологическое насилие (унижение, оскорбления, распускание сплетен, угрозы, порча или прятание личных вещей, принуждение, вымогательство и т.п.), сексуализированные комментарии.

● **Кибербуллинг** – совокупность агрессивных действий в адрес конкретного человека через социальные сети или с использованием современных технологий общения (Интернет, телефон). Включает в себя сексуальные домогательства посредством Интернета, распространение негативных сплетен.

Взрослые обычно начинают включаться тогда, когда дело доходит до физического насилия. Пока процесс идёт на уровне слов, игнорирования, взрослые могут не замечать, не обращать на это внимания. Не придают значения. Но психотравматология говорит о том, что эмоциональное насилие по последствиям не легче, а, возможно, и тяжелее физического насилия. Есть такое понятие, как накопительная травма. Когда понемногу, но постоянно, это приводит к серьёзным последствиям.

■ Признаки буллинга:

- > с кем-то из учеников никто не хочет сидеть, он всегда один выполняет задания, которые рассчитаны на группу;
- > группа детей после уроков ждёт кого-то на школьном дворе;
- > старшеклассники вертятся возле туалетов младших классов;
- > в столовой кто-то покупает на свои деньги еду для другого;
- > те, кто сильнее физически или старше, постоянно просят займы у младших детей или требуют дать позвонить по их телефону;
- > ребёнок просит деньги у родителей – якобы в школе собирают на какие-то нужды;
- > ученик, не склонный нарушать правила, вдруг начинает регулярно опаздывать на первый урок;
- > или засиживается после уроков, ожидая пока уйдут со школьного двора старшеклассники.

■ Последствия любых форм травли:

– Устойчиво сниженная самооценка. В самооценке лежит

заряд, который влияет на мысли, поведение, эмоциональное состояние ребёнка, отношения с другими, способность к обучению, желание жить.

– *Тревожность*. Сковывает. Мешает разобраться в своём состоянии. Забирает силы и энергию – тревожный ребёнок может ощущать себя постоянно уставшим. Может не хватать сил на обучение.

– *Синдром выученной беспомощности*. Дети, пережившие травлю, даже попав в лучшие условия, могут перестать добиваться успеха, т.к. в них была втравлена вера в то, что они не могут быть успешны в принципе, не должны проявляться, должны затаиться.

– *Посттравматический синдром*. Имеет различные проявления, которые снижают качество работы нервной системы, мышления. Это уменьшает возможность интеллектуального развития, освоения школьных предметов. Снижает здоровую адаптивность к трудным, стрессовым ситуациям (а в школе их много – это и оценки, и экзамены, и необходимость отвечать у доски, и переживание неудач в командных играх).

– *Психосоматические заболевания*. Наше настроение, эмоциональное состояние – это не нечто эфемерное. Это работа наших нервных клеток, выброс определённых гормонов. И всё это влияет на наше телесное состояние, т.е. на наше здоровье. Чрезмерное количество гормонов стресса снижает иммунитет, ребёнок начинает часто болеть, хронические болезни обостряются, могут возникнуть кожные заболевания, аллергии и т.д. На нервной почве, даже у старших детей, может начать появляться энурез (ночное недержание мочи).

– *Повышается риск получения физических травм*. Тот, кто травит, может просто в какой-то момент не рассчитать своих сил. Хотел просто запугать ударом, а получилось, что искалечил. Или ребёнок может неудачно упасть от простого толчка.

– *Суицидальные мысли и попытки*. Исследования говорят о том, что суицидальные мысли и попытки у детей, переживающих травлю, встречается в 5 раз чаще, чем у обычных школьников.

– *Самоповреждающее поведение.* Когда ребёнок себя травмирует, организм начинает защищаться от физической боли и начинается процесс обезболивания. Это биологический защитный механизм. Таким образом, самостоятельно нанося себе травму или порез, ребёнок получает облегчение – он просто на время перестаёт чувствовать не только физическую, но и, вместе с этим, эмоциональную боль, связанную с травлей.

Когда мы, взрослые, начинаем больше разбираться в проблеме травли, мы начинаем понимать, что нельзя игнорировать даже те признаки травли, которые не кажутся нам страшными.

Проблема буллинга вызывает сильное напряжение. Именно от этого у взрослых может возникнуть нежелание вмешиваться или желание решать проблему насильственным путём.

Мы можем вспомнить какую-то реальную ситуацию буллинга, чтобы лучше прочувствовать, с какими переживаниями приходится сталкиваться всем участникам.

■ Неудобные чувства.

– Агрессия по отношению к пострадавшему за то, что он, слабак, не может дать отпор и теперь из-за него у всех проблемы. Эти чувства могут испытывать как взрослые, которые пытаются решить проблему, так и дети, свидетели буллинга.

– Страх.

– Стыд, что боишься, ничего не предпринимаешь (у взрослых, у находящихся рядом детей)

– У родителей стыд, что такого ребёнка воспитали (слабого или агрессивного).

– Беспомощность.

– Униженность.

– Жалость.

– Наслаждение властью (у агрессора).

– Ненависть к агрессору.

– Отвращение к аморальности агрессора или к слабости жертвы.

– Удовлетворение от того, что жертва наказана, т.к. это может быть очень своеобразный и неудобный ребёнок («так тебе и надо»).

– Родители агрессора могут восхищаться его поступком, мы можем ненавидеть таких аморальных родителей.

Когда мы испытываем такие сильные негативные эмоции, у нас активно начинает работать та часть мозга, которая отвечает за выживание. У неё очень ограниченный репертуар реакций – бей, беги или замри. И поэтому, вполне естественно, что каждый по-своему пытается себя защитить. Но не существует плохих эмоций. Ничего хорошего в буллинге не происходит, и наши эмоции, связанные с этим, очень адекватны. Именно они и подсказывают нам, что что-то не так и что проблема может быть серьёзнее, чем нам хотелось бы её представить. У нас, взрослых, развита и та часть мозга, которая может учесть наши переживания и выработать стратегию по преодолению проблемы. Не убежать от решения проблемы, не отгораживаться и ждать, чем всё закончится, не включаться с ответной агрессией.

■ Кто участвует в буллинге (травле)?

- Агрессор
- Жертва
- Свидетели:

1. НАБЛЮДАТЕЛИ – СТОРОННИКИ – активно и открыто поддерживают издевательства, но не включают-ся в них.

2. НАБЛЮДАТЕЛИ – ПАССИВНЫЕ СТОРОННИКИ. Этим учащимся нравится издеваться, но они не показывают явных знаков поддержки.

3. БЕЗРАЗЛИЧНЫЕ НАБЛЮДАТЕЛИ – не вовлекаются в издевательства и не занимают определённую позицию.

4. ПАССИВНЫЕ ЗАЩИТНИКИ не любят издевательства и считают, что должны помочь ребёнку, над которым издеваются, но ничего не делают.

5. АКТИВНЫЕ ЗАЩИТНИКИ не любят издевательства, помогают или стараются помочь ребёнку, над которым издеваются.

● **Если взрослые не реагируют на проявления травли, то дети считают это как согласие с происходящим.**

Может казаться, что это отношения двух человек, но при внимательном рассмотрении становится очевидным, что участвует весь коллектив. Буллинг – это болезнь группы. Работать надо с группой. Частая ситуация, когда жертва или буллер уходит из классного коллектива, но травля не прекращается. Просто на эти роли встают другие дети.

■ **Давайте обсудим, кто несёт ответственность за то, чтобы разрешить ситуацию буллинга?**

Возможные варианты ответов, которые дают родители и другие взрослые на этот вопрос: учитель, психолог, администрация, родители буллера, родители жертвы.

Часто ещё ответственность за решение проблемы складывают на пострадавшего. Как вы думаете, каким образом?

Ответ: ребёнку говорят, что ему необходимо учиться быть уверенным, рекомендуют учиться драться, давать сдачи.

Но научиться давать отпор очень сложно. Это мы, взрослые, можем почувствовать даже на себе, когда ученики начинают проявлять агрессию к нам. Обучать большей уверенности в себе ребёнка можно. Но это должно быть только частью, а не единственной мерой решения проблемы. Если это единственная мера, это как раз тот вариант, в котором ответственность за то, чтобы травля прекратилась, сложили на жертву травли: «Ты исправься – и к тебе не будут приставать».

В одном из исследований детям был задан вопрос, кто может остановить травлю? Основываясь на своём опыте, подавляющее большинство детей ответили, что это могут сделать взрослые.

«Подход к травле должен быть правовой. Каждый ребёнок имеет **право на безопасность**. Имеет право приходить в школу без страха. Имеет право входить в класс, не сжимаясь вну-

тренне. Безопасность и защиту от травли должны обеспечить мы. Пока ребёнок в травле – мы, взрослые, не обеспечили ему права». Л. Петрановская.

За решение проблемы травли в классе ответственны все взрослые. Прежде всего, те, которые находятся в школе рядом с детьми.

Важная задача родителей – заметить признаки того, что ребёнка травят. Сообщить об этом школе. Не вступать в нападение на агрессора, не нападать на родителей агрессора. Взрослые своим примером должны показать, что насилие не приемлемо.

■ **Одна из форм работы с буллингом – «Метод Фарста».** Фарста – это район города Стокгольма. Там группой шведских психологов под руководством Карла Льюнгстрема (Karl Ljungstrom) была разработана и успешно применяется эта методика. По мнению К. Льюнгстрема, в каждой школе целесообразно иметь группу из пяти-шести человек, взрослых педагогов, которые могли бы оперативно реагировать в случаях буллинга. Это так называемая скрытая методика. Тот, кто хочет работать с этой методикой, должен иметь немного опыта по части того, как реагировать, чтобы не дать себя запутать и сбить с толку в случае сопротивления буллера. Найдите коллег, которые будут вам помогать! Разговор лучше вести вдвоем или втроем.

Первый шаг:

Если Вы столкнулись со случаем буллинга, Вам нужно:

- Поговорить с информантами (с теми, кто предоставил информацию).
- Осторожно расспросить жертву.
- Постараться подбодрить жертву, вселить чувство уверенности.
- Собрать точные данные о происходящем
- Вы должны четко знать:
 - Кто, где, когда и что делал?
 - Как часто это происходило?

- Кто еще присутствовал при этом?
 - Попросить жертву, если это необходимо, вести дневник буллинга.
 - Важно, чтобы больше никто из школьников не знал об этом разговоре, чтобы агрессоры не были предупреждены.
- Подумайте о том, нужно ли привлекать родителей

Второй шаг:

- Обеспечьте себе поддержку.
- Спросите себя: кто из коллег сегодня может помочь?
- Спланируйте время (вам нужно два часа).
- Найдите помещение.
- Предупредите коллег, что осуществляющие буллинг школьники с такого-то по такое-то время по очереди будут вызываться с уроков.
- Подумайте, нужен ли Вам протокол? Если да, то кто будет вести его?

Третий шаг:

- По одному вызовите с урока каждого из буллеров, заранее не предупреждая их об этом.
- Положите перед собой лист опросника (текст см. ниже) и, ориентируясь на него, начните разговор.
- Говорите ясно и предметно по теме, сохраняя спокойный тон!
- Дайте понять, что Вы осуждаете содеянное буллером, и что он должен нести ответственность за то, что сделал!
- Постарайтесь сделать агрессора вашим союзником в борьбе против буллинга.
- Будьте готовы к тому, что он будет применять различные стратегии, чтобы оправдать себя!
- Поскольку никому не известно о содержании вашей беседы с буллером, нет и необходимости думать о проблеме его реинтеграции в сообщество ребят.

Опросник – Приложение к третьему шагу «Метода Фарста»:

• **Имя опрашиваемого:** _____ **Класс:** _____

Дата: _____

• – Знаешь ли ты, о чем я хочу с тобой поговорить? –

(Подождите ответа и не дайте себя одурачить.)

• – _____ (имя жертвы) _____ попал в очень неприятную ситуацию. Тебе что-то известно об этом?

• *(Если Вы замечаете у агрессора некоторые проявления неуверенности, используйте эти состояния: настаивайте на своем, действуйте решительно и целенаправленно.)*

• *Переходите к следующему этапу опросника. Теперь настало время конфронтации:*

• – Мне известно, что ты участвовал в этом. Ты ... (дата, время) сделал следующее:

1. _____

2. _____

3. _____

(Не допускайте никаких дискуссий! Не принимайте никаких оправданий!)

• – Все это выглядит ужасно. И, ты знаешь, это вовсе не безобидная вещь, это – БУЛЛИНГ! Буллинг – это умышленное покушение на душевное здоровье человека! В нашей школе это недопустимо!

• Что ты можешь сделать для того, чтобы прекратить буллинг против (имя жертвы)?

• *(Апеллировать к его ответственности, составить план действий и обсудить риски).*

• – Что ты можешь сделать, если заметишь, что другие занимаются буллингом?

• *(Записать ответ и сообщить буллеру о том, что Вы хотите видеть его в качестве союзника в борьбе против буллинга.)*

• – На протяжении _____ мы будем наблюдать за тобой.

• (указать промежуток времени)

• – После этого с тобой (и с другими буллерами) снова будет проведена беседа. Ты согласен?

Никто из вызываемых участников буллинга не должен рассказывать в классе, о чем с ним беседовали.

Стратегии оправдания у буллера.

- Нужно быть готовыми к тому, что в ходе беседы вы, скорее всего, столкнетесь со стратегиями оправдания, которые служат агрессорам для избавления от чувства вины и отвлечения от содеянного.

1. **Стремление заглушить или смягчить чувство вины:** *Другие тоже это делали! Но я ведь только...!*

2. **Стремление освободиться от чувства вины, привлекая в качестве оправдания «неадекватное» поведение жертвы:** *Он сам начал! Он сам виноват! Да вы знаете, что он делал?*

3. **Приписывание жертве недостатков и объявление их причиной своих агрессивных действий:** *Но он же придурок (инвалид, «голубой», националист, еврей, гастарбайтер и т.д.).*

4. **Придумывание «аргументов» в свое оправдание (заглушаются требования собственной совести):** *Нам самим не хватает скамеек и стульев (а тут еще эти придурки)! Все мои знакомые нормально общаются (а эти хамят)!*

5. **Привлечение более высоких инстанций:** *Он оскорбил мою мать/ семью/ друзей!*

- **Выслушав подобные «аргументы»,** вы можете поговорить на эти темы. Однако нельзя позволить отвлечь себя от совершенных действий – от самого буллинга.

Четвертый шаг:

- Через оговоренное время снова встретиться с буллером. Обсудить, что сделано из составленного плана, что не получилось, что можно делать по-другому, чтобы перейти в нейтральные отношения с жертвой.

- Поблагодарите его за сотрудничество и содействие в урегулировании этой ситуации.

■ **Еще одна из методик работы с буллингом так и называется «Без обвинений».**

«Эта методика так эффективна, что заслужила отдельной статьи в «Азбуке буллинга». Подробно ознакомиться с этой и другими методиками можно на странице (psychologia.edu.ru/azbuka-bullinga).

На сайте вы найдёте подробное описание этапов работы с ситуацией травли и примеры работы.

Программу профилактики «Класс без буллинга» можно посмотреть на странице (psychologia.edu.ru).

■ **Профилактика.**

Сейчас существует множество Интернет-ресурсов с качественной информацией о методах решения проблемы буллинга, о создании системы профилактики буллинга в школах. Приступить к созданию системы профилактики буллинга в школе можно с изучения этих материалов.

1. На уровне администрации можно:

- Принять общую концепцию, в соответствии с которой школа занимается профилактикой травли во всём школьном сообществе.
- Прописать алгоритм работы по профилактике и по реагированию, если есть подозрение на возникновение травли.
- Обсуждать методику реагирования на травлю в классе на методических объединениях специалистов.
- Написать положение, составить формы заявлений на подозрение о буллинге.
- Обращаться к вышестоящему руководству с просьбами об организации курсов повышения квалификации педагогического коллектива по теме буллинга и реагирования на детскую агрессию.
- Планировать дополнительные мероприятия для детского сообщества в школе.

2. На родительских собраниях можно:

- Сообщать, что именно есть в вашей школе для профилактики травли. Чем именно могут помочь родители, как они могут включиться в решение проблемы. Каких действий им лучше не предпринимать.
- Рассказывать о буллинге, о том, что все дети в случае буллинга являются пострадавшими. Говорить, что одна из важных ролей родителя – заметить, что с ребёнком что-то происходит или понять, что то, о чём рассказыва-

ет ребёнок, напоминает травлю. И если у родителя есть подозрение на травлю в классе, то кому из сотрудников школы необходимо об этом рассказать (классный руководитель, социальный педагог, завуч, директор – расскажите родителям, как принято в вашей школе).

- Информировать, какая система профилактики и реагирования существует у вас в школе.

Школьная служба примирения Антона Коновалова рекомендует в начале года на собрании родителям и на классном часе детям задать такие вопросы:

- Какие ценности мы хотим сформировать в нашем классе?

- Какие отношения мы хотим видеть в классе спустя год?

- Что лично я готов сделать для того чтобы этого добиться?

Зафиксировать результаты обсуждения и стремиться следовать этому маршруту.

На классном часе или во внеклассной деятельности с учащимися также можно составить список правил общения. Вы не предлагаете детям готовый список, а составляете его в обсуждении с детьми. Гораздо легче следовать правилам, которые ты придумал, важность которых почувствовал самостоятельно.

Кроме того что нельзя делать, нужно обсудить и прописать, а как сделать иначе. По книге Ю.Б. Гиппенрейтер «Общаться с ребёнком. Как?» можно обучать техникам ненасильственного общения не только взрослых, но и детей. На собрании можно познакомить с этим списком правил и родителей.

Например:

- Если кто-то будет подговаривать меня сделать другому какую-то гадость, то я скажу «нет».

- Если один унижает другого, я пойму это и не буду поддерживать эти унижения. (Обсудить с детьми, что значит «не буду поддерживать», в каких действиях это будет выражаться?) и т.п.

3. Взрослым в работе с детьми необходимо:

Обращать внимание на признаки буллинга.

- Ребенок старается держаться рядом со взрослым
- У ребенка резко или постепенно ухудшается успеваемость
- Боится или не хочет идти в школу
- Убегает из учреждения
- Выбирает длинный и неудобный путь в школу и из школы. Опаздывает.
- Ребенок не спрашивает тему урока, домашнее задание у сверстников, если он не успел записать
- Требуется или крадет деньги, чтобы выполнить требования агрессоров
- В командных играх дети выбирают его в числе последних или не хотят быть с ним в одной команде

Давать возможность в безопасности информировать взрослых:

Опросы, анкетирование, анонимный ящик.

Информирование учащихся о том, какие правила приняты в школе, куда можно сообщить о происходящем.

Показывать образец общения.

Педагоги знают, что важнейший инструмент влияния на детей – это эмоциональный контакт с ними. Это интерес к ним, к их жизни, к их проблемам.

Очень часто, даже в подростковом возрасте, детям на словах можно объяснить, что то, что они делают, это не смешно, это не игра – а это травля. Когда мы говорим о буллинге, то зачинщики нам чаще представляются какими-то страшными, агрессивными, неуправляемыми детьми. Но на самом деле, не всегда это так. Зацепил кого-то, сказал что-то плохое – все посмеялись. Здорово, получил удовольствие. Почему бы не повторить. Вроде бы игра. Нет понимания, что это травля.

Педагоги рассказывают о том, что если общаться с детьми на любые жизненные темы, то формируется об-

щий язык, общее поле интересов. Они начинают понимать особенности реакции каждого ребёнка, становится взаимно интересно обсуждать какие-то сложные, даже неудобные, жизненные темы. И если в какой-то момент они видят появление буллинга, то им легче поговорить и на эту непростую тему.

Дополнительные материалы.

- Сайт «Азбука буллинга» С.В.Кривцовой. (psychologia.edu.ru/azbuka-bullinga)
- Видеозапись интерактивной встречи Л. Петрановской «Школьная травля. Можно ли её победить?»
- Методическое пособие «О создании безопасной среды в учреждениях государственного воспитания». (www.family2children.ru)
- Статья «Принцип социального светофора. Травля – разобраться, чтобы выйти». (безопасностьдети.рф)
- Школьные службы примирения. Сайт Антона Коновалова.
- Антибуллинговые программы для школы. Методические материалы для педагогов. Мультфильм о травле для детей «Травле – НЕТ». (травлинет.рф)

Приложение 2

Д. Доцук. БУЛЛИНГ. ЧТО МОГУТ СДЕЛАТЬ РОДИТЕЛИ, ЧТОБЫ ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ?

Источник: dariadotsuk.ru

(Блог Д. Доцук – книжный образ жизни).

Даже самый откровенный ребенок никогда сам не заговорит о насилии. Детей сковывает страх перед агрессором и страх расстроить родителей. Книги о травле помогают выявить проблему. Не надо бояться этих книг. Нужно обсуждать с детьми тяжелые, правдивые книги и задавать вопрос: «Как бы ты поступил на месте героя?» Это позволяет понять позицию ребенка и скорректировать ее.

Родители агрессоров никогда не признают, что их дети агрессоры и оберегают их от школьных психологов. А пси-

холог не имеет права работать с ребенком без согласия родителей.

Агрессорами, как правило, становятся гиперактивные дети, гиперопекаемые или расчетливые манипуляторы, у которых есть проблемы в семье. Ребенок должен быть чем-то занят. Для ребенка-агрессора это очень хороший выход.

Книги, которые родители могут прочитать и обсудить со своими детьми.

С 3 лет можно читать «Гадкий утенок» Г.Х. Андерсена детям, которые могут стать потенциальной жертвой (маленький рост, очки, социальные отклонения от нормы) и проговаривать, что многих известных людей в детстве дразнили, это пройдет, «ты ни в чем не виноват». А также «Кот с голубыми глазами» Эгона Матисена. Что делать коту с голубыми глазами в компании желтоглазых, которые не хотят с ним общаться?

Если ребенок постоянно жалуется на учителей, можно предложить книгу Гэри Шмидта «Битвы по средам». Иногда дети становятся фиктивной жертвой и, как герой этой книги, убеждают себя в том, что учитель их ненавидит.

«Джейн, лиса и я», Ф.Бритт – книга об одиночестве. Одиночество бывает как следствием, так и причиной травли. Главную героиню в школе дразнят: «Элен, стыд и срам, весит 200 килограмм!» Единственная подруга Элен – Джейн Эйр. Когда у детей нет друзей, у них должна быть книга, которая выполнит функцию проговаривания переживаний.

ЧТО МОЖЕТ СДЕЛАТЬ УЧИТЕЛЬ?

В Европе у учителей есть четкая инструкция на каждый случай. Учитель должен все замечать, налаживать отношения в классе, вовлекать детей в общее дело. Составить кодекс класса и попросить учеников его подписать, повесить у входа в класс. Заранее, до возникновения травли, учитель должен обсудить с классом книгу, посвященную этой теме.

В 8 классе проходят «Повелителя мух» У. Голдинга. Но если до 8 класса ни в школе, ни в семье не обсуждались проблемы травли, то Голдинг воспринимается исключительно как притча. Давая эту книгу, учитель должен акцентировать внимание на том, как формируются фиктивная норма, мышление толпы и тоталитарный строй.

«Чудо» Р. Паласио надо читать для формирования чувства толерантности и умения принимать в свой круг «иных» детей. К сожалению, часто родители объединяются против такого ребенка: «Уберите его из нашего класса, он гиперактивный, неадекватный...» В «Чуде» тоже возникает такая ситуация – дети с подачи родителей «гнобят» главного героя, у которого врожденная аномалия лица. Что ценно, ситуация описана не только с точки зрения героя, но и его родителей, сестры и других участников событий.

Если в классе все-таки возникла ситуация буллинга, «скорой помощью» станет книга «Почему я? История белой вороны». Все школьные годы Айджа Майрок была жертвой травли и в 19 лет написала книгу о своем опыте. Это не художественная книга, а сборник рекомендаций, стратегия выживания. Как переодеться, чтобы не видели, какое у тебя тело, как не давать над собой издеваться – огромное количество конкретных советов.

Ситуация: новенький. В «Огнеглотателях» Д. Алмонда в поселок приезжает новенький и очень правильно ведет себя по отношению к местным ребятам, еще и защищает их от жестокого учителя. Такие книги полезны не только детям, которым предстоит стать новенькими, но и тем, у кого в классе появится новенький. Читать их нужно заранее, чтобы предотвратить травлю.

Тема новенького хорошо разработана у А. Тор в тетралогии «Остров в море». Это история двух еврейских сестер из Вены, которые спасаются от нацистов на шведском острове.

О специфике моббинга в девичьей среде рассказывает книга «Правда или последствия» А. Тор. Типичнейшая ситуация:

Нора приходит с каникул, а ее подруга Сабина теперь дружит с Фанни. Нора так стремится быть принятой в эту группу, что молчит, когда травят толстую Карин. На протяжении всей книги Нора пытается рассказать маме о том, что происходит, но у мамы много своих проблем. Читая эту книгу, ребенок поймет, как важно рассказать о сложившейся ситуации взрослым.

ЧТО МОЖЕТ СДЕЛАТЬ ПИСАТЕЛЬ?

Мы прошли через тоталитарную травму, и здесь есть два пути: либо мы будем об этом много и долго говорить, либо старательно молчать. Мы молчим, и литература наша молчит. Немцы постоянно говорят о фашизме. Скандинавы постоянно говорят о том, что любой человек может столкнуться с эмоциональным насилием.

Ощущается острая нехватка книг с позиции агрессора и молчаливого наблюдателя, который все видит, но ничего не делает, чтобы помочь жертве. О жертве говорить легко. А дайте портрет эмоционального насильника. Что происходит в его душе? Как правило, это несчастный, недолюбленный ребенок. Как ему с достоинством выйти из этой ситуации?

«Стеклянный шарик» И. Лукьяновой – книга-лауреат конкурса «Книгуру». Она начинается с признания 42-летней женщины, которая не может избавиться от страха и ненависти к своим одноклассникам, которые ее травили. В отзывах на сайте «Книгуру» члены подросткового жюри пишут: «Тут все как в жизни». Книга сильная, жесткая, правдивая, но в финале чувствуется безнадежность, выхода нет.

В эссе Л. Петрушевской «Зло» (из антологии «Азбучные истины») тоже есть ощущение безысходности: «...И это будет первое маленькое зло в твоей судьбе. И тот, кто сам или за компанию входит в такой коридор жизни, уже не выходит из него никогда». Но такая антимоббинговая литература должна носить прикладной характер: не только выявлять проблему, но и помогать ее решить.

Почему книга «50 дней до моего самоубийства» С.Крамер имела такую популярность среди подростков? Она показывает детям, что даже из самой страшной ситуации есть выход. Ведь в конце главная героиня не заканчивает жизнь самоубийством. Детям нужен выход.

Это большой вопрос: как написать книгу честную, жесткую, но не травмирующую.

ЧТО МОЖЕТ СДЕЛАТЬ БИБЛИОТЕКАРЬ?

Установить стенды с информацией о травле, вывесить список антибуллинговых книг, сделать выставку книг по этой теме, проводить презентации и беседы по книгам. Этот же список книг полезен и для родителей, причем не просто предложить ребенку прочитать их, но и самому познакомиться и понять.

Антибуллинговый список книг:

Алмонд Д. «Огнеглотатели»

Андерсен Г. Х. «Гадкий утенок»

Арсено И., Бритт Ф. «Джейн, лиса и я»

Богословский А. «Верочка»

Вартан В. «Заморыш»

Голдинг У. «Повелитель мух»

Железников В. «Чучело»

Кинг С. «Кэрри»

Комье Р. «Шоколадная война»

Крапивин В. «Белый шарик Матроса Вильсона» и «Я больше не буду, или Пистолет капитана Сундуккера», «Гуси-гуси, га-га-га» (глава «Секло и стебелек»), «Трое с площади Карронад», «В ночь большого прилива», «Голубятня на желтой поляне»

Кэндзио Х. «Взгляд кролика»

Лукьянова И. «Стеклянный шарик»

Майрок А. «Почему я? История белой вороны»

Матисен Э. «Кот с голубыми глазами»

Митчелл Д. «Лужок Черного лебедя»

Оливер Л. «Прежде, чем я упаду»

Паласио Р. Дж. «Чудо»

Пиколт Д. «19 минут»

Питцорно Б. «Послушай мое сердце»

Рис Г. «Мыши»
Санден М. «Анна Д'Арк»
Сашар Л. «Ямы», «Я не верю в монстров»
Серёжкин А. «Ученик»
Тассиес Х. А. «Украденные имена»
Тор А. «Правда или последствия»
Хайасен К. «У-гу!»
Шмидт Г. «Битвы по средам»

О тоталитарном буллинге:

Громова О. «Сахарный ребенок» Ельчин Е. «Сталинский нос»
Павлофф Ф. «Коричневое утро»
Штрассер Т. «Волна»
Яковлева Ю. «Дети ворона»

Книги, которыми библиотекари дополнили этот список:

Вильке Д. «Грибной дождь для героя».
Габова Е. «Не пускайте рыжую на озеро» (из сборника «Двойка по поведению»)
Доцук Д. «Мандариновая пора»
Дрейпер Ш. «Привет, давай поговорим»
Михеева Т. «Не предавай меня»
Тривизас Е. «Последний черный кот»
Шолохова Е. «Ниже бездны, выше облаков»

Приложение 3

Эмоциональная усталость родителей.

ЕСЛИ МАМА «НА НУЛЕ»

(конспект вебинара Л. Петрановской) Источник: © BabyBlog.ru

ЧТО ТАКОЕ СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ?

Синдром эмоционального выгорания был диагностирован и описан в Америке в прошлом веке. Там организовали социальную службу, куда очень тщательно отбирали людей. Буду-

щие социальные работники проходили отбор, тестирование, их специально готовили, обучали, они все были высокомотивированы на такую работу. Однако где-то на второй годы работы этой службы начались жалобы от тех, кому помогали, на грубость, хамство, равнодушие... Хотя сотрудники были всё те же, что работали вначале. Вот тогда и стали исследовать это явление, которое потом получило название «Синдром эмоционального выгорания» Традиционно этот термин употребляется в отношении людей помогающих профессий, т.н. «хелперов» – социальных работников, врачей, медсестер, педагогов. То есть тех, кто находится в зависимых отношениях с более слабым, более уязвимым человеком. С тем, кто слабее его, кому сейчас плохо. Не обязательно слабее в физическом смысле слова. Это может быть семья в кризисе, родственники тяжелобольного, или особый ребенок и его семья... Это так или иначе люди, которым не очень хорошо, и, которые обращаются за помощью. Хелпер – человек, который часто имеет отношения с какой-то беспомощностью, с тем, что люди не справляются, с тем, что им плохо тревожно грустно ит.д. И он все время играет роль того, кто знает, кто должен сохранять спокойствие, не терять бодрость духа, оптимизм. Создается длительный стресс общения, который начинает подтачивать нервную систему, психику хелпера.

СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ (ЭВ) У РОДИТЕЛЕЙ

Если в отношении профессиональных хелперов этот синдром как-то понятен, с ним работают, проводят профилактику. Если у тех же хелперов есть супервизоры, группы поддержки, они могут менять режим работы, то в отношении родителей это явление как-то не принято обсуждать. У нас социально не одобряется родительская беспомощность. И если мама, допустим, находится уже в первой или второй стадии ЭВ, то она скорее слышит «Да ладно, соберись, тряпка!» Да, синдром ЭВ может быть не обязательно только у матери, ему подвержены и отцы, и бабушки, и дедушки. Хотя на самом деле, если вовремя родителя не вытащить из этого состояния, то будет страдать вся семья.

СТАДИИ СИНДРОМА ЭВ

В развитии синдрома ЭВ выделяют стадии, которые подчиняются определенной логике. Первая стадия – стеническая, стадия, на которой человек уже устал, ему уже тяжело, но он справляется. Справляется за счет чувства долга, берет себя в руки, за счет того, что понимает, что другим людям еще хуже, чем ему, за счет того, что должен, это работа его, он этого сам хотел. Призывы к совести, чувству долга, ответственности. Человек собирается, берет себя в руки, и справляется. Это может длиться достаточно долго, на этой стадии человек хочет больше отдохнуть – взять выходной, поехать в отпуск. Если это у него есть, то это помогает, он потом снова полон сил и снова возвращается к работе уже в нормальном состоянии. То есть на стенической стадии помогает отдых. Это еще благополучное состояние.

Но никто не застрахован от дополнительных стрессов. На такую перегрузку может наложиться еще что-нибудь. Например, человек может заболеть гриппом. И без того организм ослаблен, требует восстановления. И вот на этом фоне возвращение прошлой нагрузки уже чересчур велико. Легко возникает стрессовая ситуация. Стадия выдерживания сменяется стадией НЕвыдерживания – «больше не могу».

Третья стадия самая тяжелая. Начинается личностная деформация. Надо понимать, что ЭВ не случается в один миг. Это не грипп, когда утром подхватил вирус – вечером подскочила температура. Это состояние, к которому приходят постепенно. И надо понимать, что выйти из него быстро не получится.

КТО БОЛЬШЕ ПОДВЕРЖЕН РИСКУ ЭВ

– Родители, у которых дети с разницей в возрасте меньше 5 лет. Это почти всегда стадия напряжения, потому что два ребенка постоянно чего-то хотят от мамы, постоянно требуют ее внимания, включения, присутствия.

– Родители часто болеющего ребенка. Это могут быть вполне стандартные простуды. Но, если семья живет в режиме «неделя в садике, две – на больничном», то это тоже истощает эмоционально.

– Родители тяжело болеющих детей, особых детей. Но таким семьям нужна и отдельная поддержка, и внимание.

– Мамы, которые рано выходят на работу или работают дома, живут в так называемом мультизадачном режиме. Но мультизадачный режим истощает психику. Хотя женщина более, чем мужчина, способна одновременно решать несколько задач, но у всего есть свои пределы. Каждая конкретная задача может не быть сложной, но когда их слишком много, то это истощает. Что делать? Снижать многозадачность. Если надо дома поработать, то поручить ребенка кому-то. Если закончили работу, то выключить телефон, почту, не думать о работе. Несмотря на запас прочности, который есть от природы, не надо испытывать себя! Всегда оставляйте задел. Ведь будут случаться авралы, цейтноты, и нужны силы со всем этим справляться.

– Неполные семьи, когда вся нагрузка по воспитанию детей ложится на одного взрослого.

– Семьи, которые вынуждены жить в тяжелых бытовых условиях (теснота, необходимость постоянно зимой топить дом, носить воду и т.д.), трудности с деньгами и т.д.

– Конфликтная семья, когда семья не тыл, а второй фронт и взрослые вынуждены постоянно прикладывать усилия, чтобы конфликты сглаживать или преодолевать.

– Взрослые, которые сами пережили травмы развития. Если сам родитель не имел психологически благополучного детства. Если есть свои детские травмы привязанности. Любая из травм привязанности может стать фактором риска и развития ЭВ. Если ребенок был маленьким и к нему плачущему не подходили, то во взрослом возрасте такой человек может дать неадекватную реакцию на плач. Плач ребенка для него непереносимый звук, на это он будет раздражаться снова и снова. Если ребенку во время кризиса трёх лет отвечали агрессией, то во взрослом возрасте он будет потом направлять агрессию на своего ребенка. Следствие – вина, неуверенность в себе как в хорошем родителе.

Наличие «третьего лишнего». Мы гораздо более терпимы к детям, когда мы с ними находимся дома. Мы переживаем, ког-

да они плохо себя ведут на людях. Перфекционизм – высокая планка, большие требования к образу идеального родителя. Комплекс отличницы. Ребенок всегда должен быть умыт, красив, сыт, здоров, умен, воспитан. Если это не так, то мама начинает испытывать беспокойство. Перфекционизм – прямой путь к эмоциональному выгоранию.

СНЕЖНЫЙ КОМ МЕЛКИХ ПРОБЛЕМ...

Когда стрессов слишком много, они как снежный ком. И каждый из них может ничего из себя не представлять... Каждый сам по себе – обычные житейские события. Но когда их много, а поддержки недостаточно, то они превращаются в какой-то вал проблем. Поэтому со стороны окружающим и кажется, что все так живут, чего она вдруг ноет? Но на самом деле это стеническая стадия – ребенок не радуется, нет легкости, удовольствия от общения с ребенком, невозможно справиться с капризами ребёнка. Раздражает любое отклонение от плана. Вот вы куда-то собираетесь, ребёнок уже одет. В этот момент что-то произошло. Например, ребенок вылил на себя компот – мелочь вроде бы, а мать на него орет или даже может отшлепать. На стенической стадии организм переходит в режим энергосбережения. Тут подойдет такая метафора. Если вы полны сил, энергии, у вас хорошее настроение, планы, вы идете танцующей походкой по улице. Если перед вами какое-то препятствие – камушек, ямка, вы легко его перепрыгнете, обойдете и даже не обратите внимания на преграду. Человек в стеническом состоянии – это уставший человек, он идет с грузом, сумками, у него натерты ноги. Любое препятствие в таком состоянии выводит из себя. Необходимость сделать усилие, чтобы его перепрыгнуть или обойти, а это очень выматывает. Стеническая стадия – режим экономии, надо все делать минимумом усилий.

БЕЗ ВИНЫ ВИНОВАТЫЕ

Когда человек замечает свою раздражительность, включается вина. Начинается самобичевание: «Я плохая мать»; «Я не справляюсь». Появляется раздражение, агрессия и на себя, и на окружающих. Это еще больше ведет к истощению.

Например, вы наорали на ребенка, эмоциональный всплеск прошел, а переживания – нет, самооценка падает. И это отражается на ребенке и на отношениях с ним и с домочадцами. Ребенок чувствует неуверенность родителей, начинает тревожиться, начинает хуже себя вести, капризничать, вести себя агрессивно. Образуется порочный круг. Уставший родитель срывается на ребенке, ребенок в ответ выдает неодобряемое поведение, родитель еще больше срывается... Снежный ком.

АСТЕНИЧЕСКАЯ СТАДИЯ

И вот так все продолжается. Если на этой стадии, когда стеничность уже на пределе, не добавить ресурса, то есть риск перейти на астеничную стадию. Астеничная стадия – нервное истощение, неврастения, «больше не могу», «сил больше нет». В этом состоянии любая задача, новая, или требующая включения и дополнительных душевных затрат, вызывает чувство отчаяния. Если на стенической стадии обычно все начинается с раздражения, то на астеничной это слезы, апатия, состояние, когда «руки просто опускаются». Появляются мысли «А, пропади все пропадом!» Сильно ухудшается здоровье, падает иммунитет, можно легко заболеть. Ухудшается физическое состояние, все трудно, ничего не радует, ребёнок не радует, умиления нет, удовольствия нет от общения с ребёнком. Одно из самых неприятных последствий – проблема со сном. На астеничной стадии человек падает как мертвый, не помнит, как отключился или может долго не засыпать, к вечеру его нервная система «вздрючена», он все гоняет в голове события дня, какие-то разговоры. Все время хочется спать, а когда время спать, то заснуть не удастся. Тяжелый сон. У работающих людей это называют «синдром менеджера» – все время гоняешь в голове мысли. Особенно это часто наблюдается у многодетных родителей. Или когда один из детей болеет, и его нужно лечить, водить по врачам, реабилитировать. Один из таких признаков астении – это парадоксальная кривая усталости. В обычном состоянии человек утром встает выспавшийся, отдохнувший, весь день что-то делает, к вечеру ему хочется спать, он ложится и засыпает. При нерв-

ном истощении утром человеку кажется, что он не спал, он переутомленный, ему тяжело, с большим трудом встает, с трудом переходит к какой-то деятельности. А к вечеру наступает перевозбуждение и вроде как настал вечер, можно лечь спать, а спать невозможно. И, с одной стороны, мучительно хочется спать, а вечером, когда ребенок уснул, мама садится за компьютер, выходит в Интернет, перевозбуждается и не может уснуть. Это состояние само по себе все больше ухудшает ситуацию. Количество сна – главный параметр, обеспечивающий личную безопасность. От природы мамы более терпимы к недосыпанию, но все имеет свои пределы. Если регулярно спать по 5-6 часов, то через какое-то время наступит нервное истощение. При астеничной стадии начинаются сложности с едой – забывают поесть, ловят себя на том, что не было крошки во рту весь день, кто-то компенсирует недостаток сна большим количеством еды. Тянет на сладкое, жирное, закинуть хоть что-то в топку, когда сил нет. Обычно, когда дети маленькие или погодки, то сильно страдает либидо. Секса не хочется совсем, любая эротическая составляющая при контакте с мужем, раздражает. Женщине кажется, что это излишне. На износе, когда организм истощен, одна из первых функций, которая выключается – это либидо. Организм как будто посылает сигнал: «Нечего размножаться, если и так ноги еле-еле таскаешь!». Если астения далеко зашла, то женщина не справляется со своими чувствами, ее не хватает на ребенка, на хозяйство, если ее не трогать, то она будет сидеть и смотреть в одну точку или долго плакать, если вдруг есть необходимость что-то делать... Еще один из признаков ЭВ – это ангедония. Человек ничего не хочет, ничего его не радует. Все, что раньше приносило удовольствие, теперь либо раздражает, либо не вызывает былых эмоций.

СТАДИЯ ДЕФОРМАЦИИ

Совсем крайняя стадия ЭВ – это стадия деформации личности. То, что как раз бывает у врачей, педагогов. Это состояние, когда психика больше не может, астения мучительна по переживаниям и со временем психика включает защиту: «Это не ты плохая, это они все уроды». Родители начинают думать, что

это ребенок паразит, начинается ненависть к ребенку, общение с ним уже контролирующее, унижающее, агрессивное. На самом деле, когда эти рассказы и жалобы на детей слушаешь от взрослых, то понимаешь, что речь идет о людях настолько эмоционально выгоревших, что у них началась деформация личности и дети для них уже помеха.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ОБНАРУЖИЛИ У СЕБЯ СИНДРОМ ЭВ?

Гораздо лучше останавливаться на стенической стадии и стараться получить ресурс. Если началась астеничная стадия, надо принимать меры. Если вы видите признаки ЭВ у близкого человека, то иногда гораздо более рентабельно дать ресурс ему: накормить, спать уложить, чай в постель принести, погладить, дать ему возможность почувствовать себя окруженным заботой. Если вы у себя видите признаки ЭВ, то следует:

– Принять свою неидеальность, более ласково и тепло относиться к себе.

– Важно сбрасывать балласт. Все лишние, избыточные задачи, ненужные дела, обязанности по дому. Занимаемся собой в первую очередь. Как тут не вспомнить правила авиакомпаний? «Сначала кислородную маску себе, потом – ребенку». Потому что выгоревшая, истощенная мать уже не сможет справляться с родительскими обязанностями. Обязательно 7-8 часовой полноценный сон, чтобы восстановиться. Надо придумать любые способы, чтобы этот сон обеспечить. Человек должен высыпаться хотя бы 2-3 раза в неделю. Нормально и регулярно есть, гулять. Если есть признаки ЭВ, нужно дойти до невропатолога и провести курс, поддерживающий нервную систему. Здесь хороши витамины группы В, магний. Если знаете о своих детских травмах, то надо быть готовым обратиться за помощью к психологу. Вот лучше прямо запланировать себе эту поддержку. Просите родственников о любой помощи – финансовой, чтобы погуляли с детьми, взяли их на выходные. Важно позаботиться о себе! Потому что ваша забота о себе – это вклад в вашего ребёнка. Часто человек не просит помощи, то все думают, что у него и так всё нормально. Вроде есть много родственников, но их надо конкретно просить,

чтобы помогли. Не надо стесняться просить погулять, помочь по хозяйству, просить деньги взаймы и т.д. Не стесняться обращаться за помощью. Ничего важнее восстановления родительского ресурса в деле воспитания ребёнка нет. Никакие материальные блага – игрушки, одежда, вкусная еда – не компенсируют ребенку счастливую и любящую маму. Использовать для улучшения состояния любой ресурс, который помогает. Все, что улучшает физическое и/или эмоциональное состояние – прогулки, хобби, баня, массаж. Не подходят тут никакие химические стимуляторы, такие как чай, кофе, алкоголь. Если вы вообще не можете без кофе или чая, надо что-то менять в своем расписании, а не вздрючивать ЦНС. Осторожно с алкоголем! Алкоголь – это депрессант, он ЦНС не питает, а дает еще большую нагрузку. Как средство расслабиться не подходит, и риски высокие. Обычно на консультациях люди задают вопрос: «Ну, и как бороться с выгоранием?». Ключевое слово тут «бороться». Борьба – предполагает насилие. А истощенный человек на любое насилие, даже если это насилие над собой, еще больше истощается. Если вы устали, если ребёнок раздражает, надо себя просто пожалеть, признать что вы устали. Подумайте о себе тепло и ласково. Если бороться, приказывать себе не раздражаться, то такой приказ равнозначен приказу психике «отморозить» чувство. Отсечь от себя ту часть, которая устала. Ничего хорошего из этого не выйдет. Это не тот вопрос, который надо решать усилием воли. Если ваше раздражение станет меньше, то и ребенок успокоится, с ним станет легче.

ЕСЛИ РОДИТЕЛЬ ОДИН...

Главная проблема неполной семьи не то, что ребенок не увидит модели правильной семьи и не узнает о социальных ролях обоих родителей. В конце концов, он не в вакууме живет. Модель полной семьи он видит у родственников, друзей. Главная проблема семьи, где один родитель – это вот эта вот огромная нагрузка на единственного взрослого. Когда у него, как говорится, спина не прикрыта. Где выход? А выход там, где и вход. Выход – максимально обращаться за помощью и создавать социальную сеть вокруг своей семьи, иметь

контакты со своими родственниками, иметь друзей, группы поддержки. Тут важно создавать себе какой-то покой за счет того, что вокруг вас будет какое-то количество людей-помощников. Случись что, важно, чтобы были такие люди, которые помогут.

ЕСЛИ МАМА ЧУВСТВУЕТ ВИНУ, ЧТО ТРАТИТ ДЕНЬГИ И ВРЕМЯ НА СЕБЯ

Часто матери чувствуют вину, что деньги или время потратили на себя, а не на ребёнка. Чем больше чувство вины у мамы, тем более дискомфортно чувствует себя ребёнок. От чувства вины страдают те, кто вырос у деформированных родителей. Те, кому родители привили убеждение, что он «сволочь неблагодарная»... Относиться к вине надо, как к инструменту. Это такой термометр. Он говорит о том, что в родительском поведении что-то не то. Когда вы видите высокую температуру у себя, то это признак того, что надо пить лекарства, лечь в постель. Потратить деньги на себя и мучиться от чувства вины – это тоже связано с чувством собственной НЕценности. Здесь важно понимать, что для ребенка нет ничего важнее, чем счастливый родитель. Никакие игрушки не заменят ребенку счастливого родителя. Все, что дает родителю чувство радости, уверенности – все это делается для ребенка. Если вы потратили время и деньги на себя, значит, вы потратили это в конечном итоге и на ребенка. Это гораздо более важная инвестиция.

КАК ОБЪЯСНИТЬ РОДСТВЕННИКАМ, ЧТО ТЫ УСТАЛ И ТЕБЕ ПЛОХО?

Тут важно все-таки осознание важности себя и своего состояния. Это для ребенка пример. Дети многое считают и запоминают бессознательно. Если мы относимся к себе с пренебрежением, то и ребенку даем такой же пример. Это сомнительный подарок для ребенка – стратегия пренебрежения. Важно, чтобы дети видели, что мы внимательны к своим потребностям, заботливы к себе. Радость и удовольствие должно быть частью жизни. Это должна быть естественная составляющая жизни. Иначе зачем семья, где все друг друга

упрекают и обвиняют? Хорошая семья там, где люди стараются пожалеть, поддержать, позаботиться. Это несложно – обнять, сказать: «Да, представляю, как ты устал, давай отдохни!». И нормально, если это естественно, как воздух, и это не надо выпрашивать.

Интересно:

Вебинар Л. Петрановской «Если мама на нуле».

**Приложение 4.****ДЕТСКО-ВЗРОСЛЫЙ РАЗГОВОРИК**

Детские психологи рассматривают различные проблемы ребенка (болезни, сложности в поведении, навязчивые состояния и т.д.) как язык, с помощью которого ребенок сообщает семье о своих трудностях. То, что ребенок не может выразить словами, он всегда сообщит своим телом или проблемами в поведении.

Сказать он не может по нескольким причинам. Если ребенок очень маленький, то он пока еще не овладел речью. А если уже умеет говорить, то часто ребенок просто не знает, как сказать О ВАЖНОМ (боится, стыдится, в семье может существовать негласный запрет на обсуждение некоторых болезненных и трудных тем).

Тогда ребенок, малыш или уже подросток, говорит семье о том, что с ним происходит с помощью тела или неадекватного поведения. Задача психолога понять, что сообщает ребенок и помочь ему выразить свое беспокойство словами или другими символическими знаками (рисунком, игрой). После чего проблема часто исчезает.

Психологи – своего рода переводчики.

Здесь лишь краткий словарь, который, поможет задумать-

ся и быть более снисходительным к различным трудностям детей, а возможно, и обратиться к психологу для их разрешения.

<u>Агрессивен:</u>	Мне очень страшно, и я не знаю, как с этим справиться, мне необходима поддержка.
<u>Активен слишком:</u>	Мне очень страшно, я нуждаюсь в правилах и опоре.
<u>Апатичен:</u>	Я боюсь ошибиться. Я боюсь, что взрослые осудят мою спонтанность и все, что я делаю.
<u>Беспомощен:</u>	Мне очень удобно, когда взрослые все за меня делают. Так я забочусь о маме и помогаю ей чувствовать себя нужной.
<u>Бьет родителей:</u>	Так я выражаю свою злость на них, так как не знаю другого способа. Так я сообщаю маме, что нуждаюсь в границах.
<u>Видит страшные сны:</u>	Когда мне страшно, образы в моем сне говорят мне о том, чего я боюсь в реальной жизни.
<u>Ворует:</u>	1. Мне очень не хватает внимания и теплоты близких. 2. Мне не хватает какой-то важной информации, касающейся истории семьи, моего рождения. 3. Я так выражаю свою злость.
<u>Говорит очень тихо:</u>	Мне страшно проявлять себя, говорить о своих желаниях, защищать себя. Боюсь, что меня таким не примут.
<u>Говорит плохие слова:</u>	Так я проверяю что можно, а чего нельзя в нашей семье.

<u>Грызет ногти:</u>	Мне очень страшно, я переживаю, испытываю сильный стресс, часто связанный с расставанием с матерью.
<u>Дружить не умеет:</u>	Я не знаю, как защитить себя в общении с другими и как при этом учитывать мнение других. Мне страшно.
<u>Ест много:</u>	Мне тревожно и еда позволяет мне с этим справиться. Едой я пытаюсь заменить недостаток эмоциональной близости, любви, в которой очень нуждаюсь.
<u>Ест плохо:</u>	1. Я не готов принять, «переварить» что-то в нашей семье (трудности, с которыми столкнулась семья, изменения, новые семейные роли). 2. Таким образом, я дистанцируюсь от семьи.
<u>Жадничает:</u>	1. Считаю, что мои вещи принадлежат по праву мне. 2. Мне не хватает эмоциональной теплоты и поддержки.
<u>Завидует:</u>	Боюсь оказаться хуже, чем другие и быть отвергнутым.
<u>Задаёт много вопросов:</u>	1. Сейчас такое время, когда я начала познавать мир. 2. Мне не хватает вашего внимания. 3. Я нуждаюсь в какой-то важной информации о себе и моей семье, которую от меня скрывают.

<u>Заикается:</u>	<p>1. Однажды очень важные отношения для меня были прерваны, и я сильно испугался.</p> <p>2. Я чувствую себя в чем-то виноватым.</p> <p>3. Меня сильно подавляют взрослые, и я боюсь высказываться.</p>
<u>Играет мало:</u>	Боюсь проявлять свою спонтанность, стараюсь быть удобным ребенком.
<u>Играет только в гаджеты:</u>	Я не умею играть с детьми, мне страшно. Только в компьютерных играх я чувствую, что я чего-то могу, только здесь я успешен.
<u>Капризничает:</u>	Я не могу заявить о себе и своих желаниях прямо, капризы помогают мне добиться своих целей.
<u>Ленится:</u>	<p>1. Мне не интересно делать то, что мне предлагают.</p> <p>2. Я боюсь, что у меня не получится, и никто меня не поддержит.</p> <p>3. Мне удобно, когда за меня все делают другие.</p>
<u>Не хочет идти в школу:</u>	<p>1. Я не получаю дома достаточно поддержки, чтобы справиться со своими учебными неудачами. У родителей слишком высокие ожидания по поводу моих оценок.</p> <p>2. У меня трудности в общении, и я не знаю, как с этим справиться.</p>

<u>Никого не слушает:</u>	1. Мне не хватает в нашем доме последовательных и непротиворечивых правил. 2. Мне не хватает внимания, я не знаю, как по-другому сделать так, чтобы меня заметили.
<u>Отказывается идти в детский сад:</u>	Я очень боюсь оставлять маму одну. Я боюсь, что мама не справится одна. Я сам боюсь оставаться без нее.
<u>Пахнет плохо:</u>	Мне страшно подпускать к себе близко других, я боюсь близких отношений.
<u>Раздражается:</u>	Мне не разрешено злиться и это способ, с помощью которого я могу показать свою злость другим.
<u>Фантазирует слишком много:</u>	Мне очень страшно. Мой выдуманный мир помогает мне справляться с моими страхами.

