

Бestsеллеры детской психологии

ЭДА ЛЕ ШАН

**ЧТО ДЕЛАТЬ,
ЕСЛИ РЕБЕНОК
СВОДИТ ВАС
с УМА**



ПРАЙМ
АСТ
Москва

ББК 159.922.7
УДК 74.90+88.8
Л33

*Права на перевод получены соглашением с The Gersh Agency
For Benefit of: Estate of Eda LeShan (c/o Phyllis Wender),
41 Madison Avenue, 33rd Floor, New York, New York 10010, USA*

*Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть
воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного раз-
решения владельцев авторских прав.*

Eda LeShan. When Your Child Drives You Crazy
Originally published in the United State by St. Martin's Press

Ле Шан, Эда.

Л33 Что делать, если ребенок сводит вас с ума / Эда Ле Шан — Москва :
АСТ, 2014. — 446 с.: ил. — (Бестселлеры детской психологии).

ISBN 978-5-17-083393-1

ISBN 9780312866785 (англ.)

Перед вами полное издание книги классика практической педагогики и психологии, подготовленное специально для новой российской аудитории. Выдающийся американский педагог, «психологический доктор Спок», мудрый и чуткий специалист, Эда Ле Шан анализирует типичные конфликтные ситуации, возникающие практически в каждой семье, помогает родителям точно и быстро установить причины негативного поведения ребенка, понять и усвоить психологические рекомендации по воспитанию детей.

Книга Эды Ле Шан будет интересна и полезна не только родителям, но и профессиональным психологам, психотерапевтам и консультантам по семейным отношениям.

Макет подготовлен редакцией



ISBN 978-5-17-083393-1
ISBN 9780312866785 (англ.)

© 1985 by Eda LeShan. Published
in the United State by St. Martin's Press
© Перевод на русский язык:
Бодрова Е., 2004
© Иллюстрации: Непомнящий Д.,
Попугаева О., 2004
© ООО «Издательство АСТ», 2014

Содержание

ЧАСТЬ I. Расставляем декорации

Почему я написала эту книгу	7
Когда ваш ребенок сводит вас с ума	28
Хрустальный шарик детства	37
Что знают специалисты о вашем ребенке	43
1. Одна теория — один ответ	45
2. Обещание быстрого облегчения	47
3. Один подход ко всем детям	48
4. Родители виноваты	49
5. Преподавание родителям специальных знаний	50
6. Осторожно: статистика!	51
7. О том, как обескураживают собственные соображения или советы друзей	52

ЧАСТЬ II. Основные принципы воспитания

Когда родительская любовь заходит слишком далеко	53
Некоторые не хотят, чтобы их обнимали	59
Потребность в приватности	63
Волшебное слово: «Жди!»	71
Как много можно рассказать ребенку	81
Обделены ли заботой и вниманием дети, матери которых работают?	95

ЧАСТЬ III. Критические годы

Плюшевые мишки, любимые куклы и многое другое, над чем не стоит смеяться	100
Почему дети должны фантазировать	107
1. Фантазия помогает осознать наши действительные чувства	111
2. Фантазия помогает осознать и признать существование некоторых чувств, которых мы стыдимся	112
3. Фантазии помогают пережить периоды неизбежных лишений	112
4. Фантазия обеспечивает нам приватность	113
5. Фантазия — один из наиболее важных способов научиться, как вести себя в реальном мире	114
6. Фантазия — необходимая составляющая творчества	115
Когда ребенок всему говорит «Нет!»	117
Слезы нужны ребенку так же, как и смех	122

Десять самых важных вещей, которым родители могут научить маленького ребенка	130
1. Любить себя	131
2. Интерпретировать поведение	134
3. Общаться с помощью слов	135
4. Понимать различие между мыслями и действиями	135
5. Интересоваться и задавать вопросы	136
6. Понимать, что на сложные вопросы нет простых ответов	137
7. Не бояться неудач	138
8. Доверять взрослым	139
9. Думать своей головой	140
10. Знать, в чем можно полагаться на взрослого	141
Как важно научиться прощаться	143
Как жить, если старшему из троих детей еще не исполнилось трех лет?	153
О детях, которые не хотят есть	162

ЧАСТЬ IV. Интерпретируем поведение

Усталость, граничащая с безумием	172
Когда ребенок врет	178
Мама, я боюсь!	188
Если ваш ребенок грозит убежать	193
Когда ребенок все время ноет	197
Когда ребенок грубит	204
Дети, подверженные несчастным случаям	211

ЧАСТЬ V. Нет хороших и дурных привычек

Правда и выдумки о привычках	218
Не кусайте руку, которую вам протянули	226
Уснуть и видеть сны	230

ЧАСТЬ VI. О дисциплине, наказаниях, запретах и не только о них

Смешно быть последовательным в воспитании	238
Хорошо или плохо шлепать детей?	243
Плюсы и минусы детской независимости	246
О «правильных» наказаниях	253
1. Обещание внешнего контроля	256
2. Ощущение, что тебя любят	257
3. Необходимость понимать глубоко скрытые потребности	258
4. Избавление от вины	259

5. Возможность самостоятельно принимать решения ..	260
6. Удерживать равновесие между личными потребностями и потребностями коллектива	261
Уметь сказать детям решительное «нет»	263
Как воспитать у ребенка чувство ответственности	269

ЧАСТЬ VII. Братья, сестры и умение общаться

Справедливы ли вы к своим детям?	278
Любовь и ненависть, что питает их	281
Если вы сходите с ума — это вполне нормально	291
1. Подавляются все эмоции	295
2. Гнев обращается на себя	295
3. Гнев обращается на «социально приемлемые» цели	296
4. Подавленный гнев может неожиданно разразиться насилием	297
Застенчивые дети	302

ЧАСТЬ VIII. Воспитание гражданина

Никто не любит ябед	312
Что надо знать ребенку о зле	319
Как научить ребенка быть щедрым	322
Волнует ли вас, с кем дружит ваш ребенок?	327
Дети и труд	339

ЧАСТЬ IX. Особые люди, особые ситуации

Подросток и телефон	349
Не ищите злодеек среди мачех!	356
Как детям справиться с разочарованием	365
Зачем существует Санта Клаус?	378
Няни — не заменители родителей	385
Хороший учитель, какой он?	388
Как защитить детей от сексуальных посягательств	394

ЧАСТЬ X. Лето

Время праздности	403
Отправляем ребенка в лагерь	408
Родительский день в лагере	417

ЧАСТЬ XI. Заключение

Не виновны! В чем различие между виной и сожалением ..	421
Семья не умерла	429
Как важно завершить незавершенное дело	433
Настоящий День матери	441



Благодарности

Мне хотелось бы выразить признательность редакторам журналов, вручившим мне путевку в литературную жизнь: *Дороти Барклай Томпсон (The New York Times Sunday Magazine)*, *Еве Грант (National Parent-Teacher Magazine)*, покойным *Мэри Э. Бучанэн* и *Женевьеве Ландо (Parents' Magazine)*, а также *Джеральдине Родс*, *Ребекке Грир* и *Эллен Левайн (Woman's Day)*. Воодушевление, равно как и безупречное редактирование, которые они привнесли в мою жизнь, оказались бесценными и остаются таковыми в моих долгих и глубоко удовлетворяющих отношениях с *Woman's Day*.

Мне также хотелось бы поблагодарить редактора *Лизу Уогер* за энтузиазм, с которым она отнеслась к этой книге, моего агента *Филлис Вендер* за неизменно теплую заботу, *Джо-Энн Страат* за приведение в порядок моих рукописей, *Милагрос Ортега* за порядок в моем доме и *Ларри Ле Шана*, придавшего всему этому смысл.

Мы благодарим за сотрудничество *Parents' Magazine*, *Woman's Day*, *The Money-Paper* и *The Journal of the National Education Association*, где было впервые опубликовано большинство статей, вошедших в эту книгу.

ЧАСТЬ I

Расставляем декорации

Почему я написала эту книгу

Мне позвонила молодая женщина и пригласила на конференцию, посвященную вопросам детской психотерапии. Встреча происходила в далеком городе, в это время я торопилась закончить работу над очередной книгой. Взвесив свои возможности, я ответила, что, вероятно, не смогу приехать. «Но вы должны! — умоляла она. — Ведь вы же великая бабушка всех родителей!»

Это произошло несколько лет назад, но впечатление от ее слов было настолько огромно, что я не могу их забыть. Я никогда не ожидала, что стану чьей-то «великой бабушкой». Но все-таки, похоже, я ею стала. Эта книга — веское напоминание о том, что я работаю с детьми и их родителями уже более 40 лет. За этот срок я смогла осмыслить и проанализировать все теории детского развития, которые появлялись и возникали на протяжении моей жизни, и тот непосредственный опыт, который я получила, работая с детьми как учительница, психотерапевт и мать. Все это помогло мне выработать основные принципы, необходимые для решения тех воспитательных задач, которые мы ставим перед собой, чтобы дети выросли и вошли в жизнь настоящими людьми.

Мне кажется, я знаю, почему дети часто сводят нас с ума. И сейчас мне кажется, я знаю, как справиться

с этим особым видом сумасшествия. Чтобы успешно воспитывать детей, надо знать и уметь не так уж много. Вся хитрость в том, чтобы эти знания и умения включали в себя наиболее серьезные и смелые требования, которые мы когда-либо предъявляем к себе. Тем не менее представляется более практичным и разумным научиться придерживаться нескольких фундаментальных принципов, чем ощущать, что вы должны блуждать, часто в растерянности и в одиночестве, в том океане советов специалистов, в который оказались погруженными слишком многие родители.

Все мы склонны искать простые ответы на сложные вопросы, порой забывая, что в природе нет ничего более сложного, более загадочного, чем человек. Мы ищем какого-то особого учителя, который скажет нам, как справиться с вспышками гнева, ищем ту страницу в книге, в которой будут даны рецепты, как избавиться от кусания ногтей, заикания, мокрой постели и сотен других моментов, которые сводят нас с ума. Когда мы сталкиваемся с подростками, которые выглядят неподдельно несчастными, изводящими себя и раздражающими нас, мы с жадностью хватаемся за самую нелепую — но замечательно простую — идею, считая, что, вышвырнув их из дома, мы решим наши острые проблемы. В страхе и отчаянии мы начинаем думать, что правы те, кто считает, что причина всех бед сегодняшних детей в том, что их мало лупили. В эру супертехнологий, когда все мы заморожены миром компьютеров, становится трудно смириться с фактом, что в воспитании детей нет абсолютов, нет легких ответов, нет методов, которые могут гарантировать успех во всех случаях.

Однако существуют установки, которые могут составить, и действительно составляют, альтернативу; существуют дети, которые могут иногда раздражать своих родителей и часто утомлять их, но никогда не сводят их с ума. Одна из моих основных жизненных целей — увеличить число подобных семей!

Прежде всего нам надо рассмотреть те случаи, когда дети сводят нас с ума. Это часто происходит, когда дети совершают такие поступки, которые родители не позволяли нам делать в детстве. Когда моей дочери было около двух с половиной лет, муж велел ей надеть пижаму. Мы сидели за обеденным столом, и она сказала: «Не буду, старый осел!» Муж был психологом, доктором наук, он изучал психологию развития и знал, что имеет дело с нормальным феноменом двух лет. Но и для него этот поступок был настолько неожиданным, что, когда он тянулся за чашкой кофе, рука его дрожала. Он побледнел и сказал: «Сейчас меня стошнит». Когда мы попытались объяснить его реакцию, он добавил: «Я уверен, что, если бы я когда-нибудь сказал это своим родителям, меня, наверное, разразил бы гром».

Родители, с которыми я работала на протяжении этих 40 лет, были самыми смелыми людьми из тех, кого я когда-либо знала. Из-за стремительных перемен в общем стиле жизни и лучшего понимания потребностей детей мы стали часто превращаться в родителей, которые воспитывают своих детей иначе, чем были воспитаны сами. Мы стараемся не повторять того, что оставило неизгладимый след в нашей памяти и оказало влияние на наш характер. Поскольку меня стали приучать к горшку с шести месяцев, я впадала в панику от того, что мне приходилось менять пеленки дочери, когда ей было почти три года. Если нам в детстве не разрешалось проявлять ревность или соперничество к брату или сестре, то мы считаем недопустимым позволять собственным детям выражать враждебность друг к другу, даже если дюжина специалистов уверяют нас, что это нормально.

Прежде всего нас сводят с ума дети, которые не так задавлены и закрепощены, как мы были в их возрасте.

Второй вид поведения, с которым мы не можем спокойно мириться, начинается тогда, когда наши дети

отказываются делать то, что мы безотказно выполняли, когда были детьми. Они не хотят поцеловать тетюшку Хэтти с бородавкой на носу, которую и мы боялись в детстве, однако не противились тому, что от нас требовали. Они не едят овощи, которыми мы давились, но ели, когда были детьми. Они спрашивают нас, почему нужно мыться каждый вечер — нам даже в голову не приходило задавать такой вопрос. Они хотят знать о противозачаточных средствах в том возрасте, когда нам даже еще и не объясняли, в чем разница между мужчиной и женщиной. Иногда мы сходим от них с ума, потому что завидуем тому, что у них нет комплексов, а объем информации гораздо больше того, какой был у нас в их годы.

Нередко мы выходим из себя потому, что нам кажется, что наши дети ведут себя иррационально: не можем понять многие их поступки, объяснить, почему они делают многое так, а не иначе. На самом же деле мы понимаем это, но, стараясь показать свою умудренность и жизненный опыт, подавляем в себе свое понимание того, что чувствует ребенок в той или иной ситуации, и это как раз и является источником нашего раздражения, утомления и, наконец, нашего гнева по поводу поведения наших детей.

Когда они ведут себя так, что действительно расстраивают нас, они стараются заставить нас вспомнить, хотя бы и бессознательно, как мы сами себя чувствовали в далеком детстве, и воспоминания эти слишком мучительны.

Четырехлетняя Линда боялась темноты; она хотела, чтобы ночник не только горел в спальне, но и не гасился в коридоре и в ванной. Но даже и в этом случае она плакала, если никто не оставался с ней до того, как она уснет. Отец сердился, что мать потакала всем этим требованиям. Страхи дочери раздражали его — он с трудом сдерживался, чтобы не отшлепать ее. Чувство ярости вступало у него в конфликт с не менее силь-

ным чувством непонимания, почему он так расстраивается. Возможно, нормальные для четырехлетнего ребенка страхи напомнили ему то, что ему было тяжело вспоминать... Для того чтобы добиться любви и одобрения отца в детские годы, он подавлял свои ночные страхи. Отец говорил ему: «Мальчики не плачут и не пугаются по пустякам». Он лежал в постели, затаив страх. Для него было куда важнее, чтобы отец погладил его по голове, чем тот страх, от которого он боялся закричать.

И вот теперь четырехлетняя дочь напомнила об этих надежно забытых днях, и его реакция означала, что он не хочет вспоминать минуты слабости своего детства. Мы не хотим, чтобы нам напоминали о том, что однажды мы повели себя не лучшим образом. Мы не хотим вспоминать о том, что чуть не сошли с ума от усталости, о том, как ударили маленького ребенка, о том времени, когда мы играли со спичками, о том, как украли несколько монет из маминого кошелька. То, о чем мы не хотим вспоминать, выливается в наш вопрос детям: «Почему ты так поступаешь? Я не могу тебя понять».

Родители редко говорят детям: «Ты не плохой, ты просто маленький». Детям неоткуда узнать, в чем причина того, что они не слушают запреты взрослых или делают то, что им не разрешают. Дело в том, что они просто не могут справиться с собой, и все, что они совершают и чувствуют, вполне естественно для ребенка, но не всегда понятно взрослому. И если никто с ними не говорит об этом, не разъясняет, что такое хорошо, а что такое плохо, не зная причин недовольства, они думают, что они плохие дети. Нормальные чувства подавляются, и порождается жизнь, полная чувства вины, затаенных страхов и враждебности.

Что нужно детям более всего, так это любовь, и никакая цена не будет слишком высокой, чтобы заплатить за нее. Первый шаг, который вы должны сделать, чтобы справиться со своим раздражением, — это спро-

сить себя: чем вам пришлось заплатить за любовь, когда вы были ребенком? Отказывались ли вы от желания поиграть в бейсбол, потому что родители говорили, что хорошие маленькие девочки не играют в грубые и грязные игры? Приходилось ли вам подавить страстное желание брать уроки танцев, потому что отец сказал, что танцуют только маменькины сынки? Притворялись ли вы, что без ума от новорожденного, чтобы заслужить хоть какое-то внимание и одобрение? Испытали ли вы облегчение, когда вас отшлепали за то, что вы бросили игрушку в окно, потому что были уверены, что вы плохой и вас обязательно надо наказывать? Осмелитесь ли вы вспомнить тот случай, когда бабушка вымыла вам рот с мылом за грязные слова?

Большинство невротизмов, которые мы приносим с собой во взрослую жизнь, являются прямым результатом подавления нормальных чувств в детстве во имя получения одобрения и любви. В глубине души мы чувствуем себя крайне порочными существами, не заслуживающими ничьей любви.

Когда наши дети ведут себя в точности так же, как мы вели себя в их возрасте, — это сводит нас с ума.

Наконец, дети сводят нас с ума, когда они хотят, чтобы о них заботились так, как о нас никогда не заботились. Это наиболее серьезный вариант сумасшествия. Родители, не испытывавшие любви в детстве, какими бы хорошими они ни старались быть, приходят в ярость, когда ребенок молит о любви. Почти невозможно стать заботливым человеком тому, кто в детстве никогда не испытывал заботы.

В штате Вашингтон есть суд, который «приговаривает» родителей, плохо обращающихся со своими детьми, к тому, чтобы они вместе с ними посещали специальную школу. Происходит следующее: родители могут наблюдать положительные примеры учителей и те методы, которыми те пользуются при общении с детьми. Родителям помогают понять потребности их

детей, учат разумным методам приучения ребенка к дисциплине. Но, что еще важнее, родители сами получают то благожелательное внимание, какого никогда не получали раньше; к ним относятся с пониманием и сочувствием, зачастую впервые в жизни.

Родителей сводят с ума их собственные попытки проявить любовь, если сами они не были нежно любимы в детстве.

Если таковы причины большинства проблем, возникающих у родителей, то что можно сделать, чтобы изменить положение? Самое первое, чему они должны научиться, самое, может быть, важное умение — это умение вспомнить собственное детство. Если мы сможем восстановить боль наших собственных тревог и обид, смущение, слишком дорогой ценой купленную любовь в далекие детские годы, — скорее всего, тогда мы не будем испытывать тревогу за поведение своих детей.

Вы, вероятно, слышали выражение: «Ты должен почувствовать на время себя ребенком». Ребенок, которым был каждый из нас, не исчезает, когда мы вырастаем. Все, что мы чувствовали, будучи детьми, еще внутри нас — где-то там глубоко, и чем больше мы стараемся осознать наши воспоминания, тем меньше они будут управлять нами. Это не только хорошо для наших детей — это потрясающе и для нас самих. Что нам нужно, так это попытаться ощутить те ложные представления, которые нам навязывали: что мы плохие, что мы не оправдываем ожиданий родителей или разочаровываем их. Эти доводы несут внутри себя семя саморазрушения. Мы несем их с собой, потому что очень мучительно вспоминать все это, или мы чувствуем себя слишком виноватыми, чтобы подумать о том, на чем сосредоточить свое внимание в воспоминаниях.

Существует много способов оживить свои детские ощущения и переживания. Конечно же, это одна из

задач психологического консультирования и психотерапии, и если мы не только обеспокоены нашими чувствами к детям, но и ощущаем себя эмоционально ущербными во многих сферах жизни — тогда лучше выбрать этот путь. Но есть и много других способов вспомнить себя в детстве, например поговорить с братьями и сестрами, с родителями и другими родственниками, расспрашивая их о событиях, которые вы помните смутно, пытаясь найти подтверждение воспоминаниям, которые кажутся сегодня странными, беспокоящими.

Я выбрала занятия психотерапией и по личным и по профессиональным соображениям, но некоторым странным образам я, по-видимому, так и не смогла найти объяснение. В детстве я жила вместе с бабушкой, дедушкой, тетями и дядями, так что я попросила тетю рассказать о моих детских «фантазиях». В одной из них навязчиво являлся образ человека, лежащего в луже крови на цементном полу и накрытого плащом. Другое страшное видение — кто-то в черном пальто прыгает на меня. Выслушав меня, тетя сказала: «Во-первых, к нам приходил мастер починить плиту, он оказался эпилептиком. У него начался припадок, он лежал на цементном полу, и нам пришлось накрыть его плащом. Что касается другого случая, то дядя Эдвард часто пугал нас, выпрыгивая из кладовки и притворяясь, что он вампир». Поскольку я была слишком маленькой, чтобы все понимать правильно, я полагала, что человек на полу пострадал по моей вине, — может, это мои враждебные чувства убили его! Что же до дяди, который меня дразнил, то я считала, что заслужила это своим плохим поведением.

Иногда расшифровать неправильное объяснение поступка, придуманное маленьким ребенком в силу иррациональности мышления, удастся, только анализируя прошлое с помощью психотерапевта. Наиболее яркий из известных мне примеров — случай с мо-

лодой женщиной, которая никогда не позволяла себе влюбиться, чтобы не оказаться отвергнутой и брошенной. Наконец она вспомнила, как в трехлетнем возрасте мать стояла в длинной очереди, держа ее на руках. Неожиданно она передала девочку женщине, стоявшей за ней, со словами: «Эй, возьмите своего ребенка! Я больше не собираюсь ее держать!» Оказалось, что это была очередь в концлагерь: мать, понимая, что каждого второго отправляют в газовую камеру, этим своим поступком спасла жизнь дочери. Но единственное, что смогла понять из всего происшедшего трехлетняя девочка, — это то, что ее бросили.

До тех пор пока родители не будут думать о том, что дети могут неверно истолковывать многие поступки и события, они не смогут избежать серьезных недоразумений в отношениях с детьми. Моя бабушка умерла, когда маме было четыре года. Пытаясь защитить девочку от страданий, ей сказали, что мама уехала, а о ее смерти она узнала годом позже от соседа. К этому времени она была твердо уверена, что ее мама уехала потому, что она была плохой и мама ее не любила. Несмотря на то, что позже она поняла, что дети обычно обвиняют себя во всех случающихся несчастьях (смерти, разводе, болезни и т. д.), она так и не сумела избавиться от ощущения, что она была плохим ребенком. Дети часто объясняют все тем, что они плохие и недостойны любви, хотя нет вывода более далекого от истины, чем этот.

В детстве я часто писала письма моим родителям. Я также писала сочинения и вела дневник. К счастью, кое-что из этого сохранилось. Чердаки, сундуки, гаражи, старые архивы помогают восстановить те или иные забытые страницы детства. Отец показал мне письмо, которое в 12 лет я написала ему и маме, когда отказалась идти с ними на семейный ужин. В письме я обещала, что больше не буду так гнусно себя вести. Позже, когда моя мама умерла, я обнаружила письмо, которое