

БЛАГОДАРНОСТИ

В октябре 2024 года я разговаривала с двоюродной сестрой Сашей о том, что хотела бы написать книгу. Тогда я еще не знала, о чем она должна быть, и у меня на этот счет были разные фантазии (почему-то казалось, что книга должна родиться из нового исследования). Саша меня внимательно выслушала, а потом сказала: «Есть то, что не надо придумывать, но давно стоит записать, — весь твой опыт работы с детьми с трудным поведением».

До этого разговора такая идея почему-то не приходила мне в голову, может быть, потому что казалась слишком очевидной и простой. Не замечать воздух, которым дышишь, — частая ошибка, поэтому я люблю повторять, что не бывает ничего самоочевидного. Пройдя весь путь от начала и до конца, могу с уверенностью сказать, что записать прожитый, тысячу раз отрефлексированный опыт — гигантская, трудоемкая работа, которая заняла у меня два года.

В том же разговоре я пообещала Саше, что однажды она откроет мою книгу про трудное поведение и прочтет там благодарность, адресованную ей. Саша, вот она!

Эта книга никогда бы не появилась без помощи и участия моей семьи.

Пока я дописывала книгу, мой муж взял на себя бóльшую часть домашних дел. Если сравнивать семейную жизнь с походом, в котором у каждого есть свой рюкзак обязанностей, часть пути Сережа нес мой груз вместе со своим. Спасибо тебе за то, что всегда поддерживаешь меня делами. Спасибо, что смотришь прямо в сердце, видишь потенциал и называешь меня автором и писательницей задолго до того, как я сама могу это присвоить.

Спасибо моим сыновьям, благодаря которым этот текст стал мягче, четче и шире. Без них у всех моих открытий не было бы такой глубины и объема.

Гриша, спасибо, что умеешь быть разным, всегда настаиваешь на своем, тонко чувствуешь и виртуозно формулируешь. Илюша, благодаря тебе мы узнали о том, как интенсивно умеем чувствовать и сколько в нас, оказывается, места для любви. Эта книга родилась вместе с тобой и благодаря тебе!

Спасибо моей подруге Полине Яковлевой, которая верила в этот текст еще до того, как он появился. Очень легко верить во что-то существующее. Непросто верить и инвестировать в то, чего еще нет, для этого нужна огромная сила воображения!

Спасибо моей коллеге и подруге Нине Потапенко, которая первой получила черновик текста и оставила вдумчивые и очень поддерживающие комментарии. Благодаря ее поэтическому чутью, глубокому погружению в материал и теоретическим замечаниям текст стал точнее и аккуратнее.

Спасибо благотворительному фонду «Шалаш», его команде, семьям, школам и учителям, которые его выбирают.

Спасибо большое вам, дорогие читатели, что взяли в руки эту книгу в поисках ответов на свои вопросы. Я очень надеюсь, вы их здесь найдете.

КАК ПОЯВИЛАСЬ ЭТА КНИГА

Только начиная работать с детьми, я очень боялась тех, которых называли *трудными*. Мне нравились мотивированные ангелы-роботы, интересующиеся всем на свете. А другие, которых надо было специально убеждать заниматься, не нравились.

В последний год моей работы учительницей обществознания я преподавала в 8 классе. В нем был мальчик, от присутствия которого у меня внутри все сжималось. К счастью, он нечасто приходил на уроки. Но когда это случалось, возникало впечатление, что это он управляет происходящим. Я чувствовала, что все время оказываюсь на пару шагов позади и вынуждена реагировать на то, что он делает: то рассмешит одноклассников, то поставит под сомнение мой авторитет, то скажет какую-то гадость.

Интересно, что этот 14-летний мальчик вызывал во мне больше ужаса, чем те, которые, отвечая у доски, показывали средний палец или спорили до одури. Может быть, я так хорошо его помню, потому что у меня не получилось преодолеть свой страх и найти к нему подход.

На уроках, куда приходил этот мальчик, я ничем не управляла. Больше того, я была убеждена, что *поведение*

мальчика — вообще не моя работа. Потому что я стою у доски, чтобы давать знания, а не бороться с чужим сопротивлением. Однажды я даже позвала на урок школьного психолога, мол, *ну вы сделайте что-нибудь*. Мне казалось, что кто угодно должен заниматься трудным поведением, только не я. А еще я думала, что психолог знает какие-то волшебные слова или обладает тайными навыками приручения 14-летних сопротивляющихся мальчиков.

Но после урока школьный психолог только развел руками и был прав. Почему? Не потому, что мальчик оказался безнадежным и на него не действовали волшебные слова. Просто изменением поведения должен заниматься тот взрослый, у которого, с одной стороны, есть проблема (поэтому родитель ничем не может помочь на уроках в школе, а учитель — родителю дома), а с другой стороны — власть повлиять на поведение. У меня было и то и другое. А у школьного психолога — ничего, кроме возможности немного поддержать меня или обсудить разные стратегии *моего* поведения на следующих уроках.

В книгах принято рассказывать о победах (и их здесь будет немало), но мне важнее начать с поражений. С тех случаев, когда я не справилась и не смогла встать на сторону ребенка и занять позицию взрослого.

В этой книге мы будем много говорить про власть взрослых и то, как ею можно конструктивно пользоваться. Этому будет посвящена вся вторая часть.

Но сейчас я хочу коротко остановиться на желании, чтобы прилетел вдруг волшебник в голубом вертолете, забрал козленочка и вернул на место ребеночка. Я часто

сталкиваюсь с таким запросом у взрослых, которые приходят ко мне на консультации. Они ищут волшебную таблетку и одновременно боятся, что ее нет и теперь ребенок будет вести себя так всегда.

Хорошая новость: не будет. Плохая: для этого взрослым придется приложить усилия.

Если знать, что трудное поведение — это не отсутствие дисциплины или уважения к взрослым, не злонамеренность и желание причинить боль, а неумение вести себя по-другому, можно увидеть, что ребенок — первая жертва происходящего.

Все хотят быть успешными и любимыми, но, к сожалению, не у всех это получается. Задача моей книги — рассказать о трудном поведении как о неумении, которое можно восполнить, и о том, как это сделать.

Я поделюсь выводами, которые сделала за время работы с детьми с травматическим сиротским опытом, с детьми, которых называют одаренными, и с такими, которых не принято никак называть («обычные» или «достаточно благополучные дети»).

Зачем мне это нужно? Потому что я убеждена, что это не трудные дети, а дети, которым трудно. И только смещение этого акцента позволит действительно помочь что-то изменить как в жизни детей, так и в жизни окружающих их взрослых.

Пока мы убеждены, что трудные — дети, мы уверены, что они получают удовольствие от своего неудобства. А значит, мы считаем, что они могут остановиться в любой момент и если этого не делают, то только потому, что *не хотят*.

А что, если ребенок просто не может, не умеет по-другому? Однажды я предположила, что трудное поведение — симптом неумения. И если дать ребенку возможность научиться вести себя иначе, то есть высокая вероятность, что трудное поведение станет ненужным. Исчезнет за ненадобностью.

Во многих случаях так и вышло. Вот об этом книга.

КАК УСТРОЕНА КНИГА

Если вы открыли эту книгу, скорее всего, вы где-то столкнулись с трудным поведением. Возможно, обнаружили его у своего ребенка. А может, вы ведете занятия и встретились с трудным поведением там. В любом случае вы по какой-то причине ищете ответ на вопрос: откуда это взялось и, самое главное, что с ним делать?

Вы на правильном пути. Поиску ответов на эти вопросы я посвятила несколько лет своей жизни и целую организацию, которая называется «Благотворительный фонд Шалаш». Все, что мне удалось выяснить, я собрала и написала в этой книге.

Здесь собраны не теоретические знания. Все, о чем я говорю, я сформулировала и проверила в групповой работе с детьми школьного возраста и дома, со своими собственными детьми.

Да, мои дети тоже проявляют трудное поведение, потому что оно — часть жизни. Его демонстрируют абсолютно все живые дети, потому что они не ангелы-роботы и не тумбочки, которые спокойно стоят и не отсвечивают.

Вообще, самая главная мысль моей книги такая: само по себе трудное поведение — не проблема, точно так же

как не проблема — солнце или ветер, дождь или снег. Проблемой это становится в тот момент, когда мы не знаем, как уберечь себя и окружающих от разрушительных последствий засухи или шквального, порывистого ветра. А если знаем — то это уже не проблема, а задача.

С трудным поведением точно так же.

В первой части книги я расскажу о том, что такое трудное поведение и откуда оно берется. Почему все-таки не *трудные дети*, а *дети, которым трудно*. Расскажу о *двигателе внутреннего сгорания* трудного поведения, то есть о том, что происходит внутри ребенка, когда проявляется трудное поведение. О том, что происходит снаружи, говорить почти не буду, потому что если вы открыли эту книгу, то, скорее всего, очень хорошо знаете, о чем речь.

Еще я расскажу, чем трудное поведение отличается от неудобного, коснусь мотивации и отдельно посвящу целую главу подростковому возрасту, потому что подростки и трудное поведение прямо как партия и Ленин у Маяковского: «Мы говорим партия, подразумеваем — Ленин». Мы говорим подростки, подразумеваем — трудные. Даже сериал* такой есть.

Вторая часть книги посвящена ответу на вопрос: а что, собственно, делать? В ней я рассказываю о ценностях, принципах и приемах, которые помогают работать с трудным поведением.

Как я уже сказала выше (и еще много раз повторю), трудное поведение — не проблема. Проблема — незнание, что с ним делать, ловушка страдания, в которой ока-

* «Трудные подростки» — российский сериал, 5 сезонов которого вышли на одной из онлайн-платформ. — *Прим. авт.*

НЕУДОБНЫЕ ДЕТИ

зываются все: и дети, и взрослые. Поэтому вторая часть книги — набор принципов, инструментов и подходов, позволяющих не ругаться с ребенком, а объединиться ради борьбы с настоящим врагом — деструктивным, разрушительным поведением.

В этой книге я много буду говорить о детях. Под ними я имею в виду всех людей от 1–2 до 25 лет. Почему такой большой диапазон? Потому что тема, которой посвящена моя книга, принципы и ценности, сформулированные здесь, одновременно подходят и совсем маленьким детям, и тем, кого сейчас принято называть «молодыми взрослыми».

Добро пожаловать! Устраивайтесь поудобнее и, как говорил Женя Лукашин в фильме «Ирония судьбы»: «Пристегнулись простынями!»

ЧАСТЬ 1
ЧТО ТАКОЕ ТРУДНОЕ
ПОВЕДЕНИЕ
И ПОЧЕМУ РЕБЕНОК
СТРАДАЕТ ОТ НЕГО
БОЛЬШЕ ВСЕХ

ГЛАВА 1

ТРУДНОЕ ПОВЕДЕНИЕ, А НЕ ДЕТИ

«Трудный ребенок» — это не психологическое понятие, не диагноз и не приговор. Это устойчивый термин массовой культуры. Его используют, когда рассказывают истории о том, как зловердные, испорченные дети (или подростки) с хохотом и удовольствием вредят себе и окружающим.

В 90-х даже была популярна семейная комедия с одноименным названием, где приемный мальчик младшего школьного возраста в костюме дьяволенка бесконечно пакостил всем подряд*. В начале существования фонда «Шалаш», специализирующегося на работе с трудным *поведением*, один из консультантов предлагал купить домен трудные.дети. Мол, а что? Хорошо звучит, и сразу все понятно. Но я отказалась, и, прочитав эту книгу, вы поймете почему. Если уж покупать, то домен нетрудные.дети (в противном случае никто и никогда не придет к нам за помощью).

* «Трудный ребенок» (Problem Child, реж. Деннис Дуган, 1990). — Прим. авт.

Почему я так настаиваю, что трудные не дети, а именно *поведение*?

Современная философия и лингвистика доказали, что язык определяет сознание*. То, *как* мы говорим, отражает наше представление о реальности. Пока мы убеждены, что трудные — дети, мы будем подозревать их, бороться с ними и придумывать способы, как их остановить или наказать.

В тот момент, когда мы признаем, что проблема — поведение, у нас есть шанс перестать винить себя за педагогические провалы, а ребенка — за желание нарочно сделать нам больно.

В этот момент у нас появляется возможность начать работать с настоящей причиной страданий — с поведением.

Я убеждена, что ребенок — первая жертва, первый пострадавший от своего трудного поведения. И, как следствие, первый заинтересованный в том, чтобы с ним справиться. Просто он не может это сделать самостоятельно без помощи взрослых.

Я понимаю, что мое утверждение — контринтуитивное. Потому что каждый, от кого хоть раз с хохотом и криком убегал ребенок, который что-то бросил, как-то обозвал или ударил, с трудом поверит, что этот самый ребенок — жертва.

Но только такое (в каком-то смысле парадоксальное) допущение и смещение точки зрения позволит построить систему, в которой у ребенка будет шанс научиться вести

* Бородай С. Ю. Современное понимание проблемы лингвистической относительности: работы по пространственной концептуализации // Вопросы языкознания. — 2013. — №4. — С. 18.

себя по-другому. Вся моя книга посвящена последовательному объяснению, почему это работает именно так.

Только перестав бороться друг с другом (родители с детьми, дети с учителями, учителя с родителями) и начав сообща работать с тем, что по-настоящему всем мешает, мы получим шанс победить.

ТРУДНОЕ ПОВЕДЕНИЕ — ЛОВУШКА ДЛЯ РЕБЕНКА

У трудного поведения есть много синонимов: *делинквентное, девиантное, антисоциальное, отклоняющееся, нежелательное, проблемное* — все эти слова описывают одни и те же явления, просто разной степени трудности для окружающих и самого ребенка. От самых сильных до самых слабых и часто даже незаметных, таких как баловство.

Предлагаю считать, что *трудное поведение* — это зонтичный термин, который объединяет в себе все остальные, поэтому для простоты и удобства я буду использовать только его.

Итак, трудным* я называю любое поведение, которое выполняет одновременно два условия:

1. Мешает ребенку, который его проявляет: мешает строить отношения с другими людьми (детьми или взрослыми), мешает добиваться академических успехов, разрушает физическое и ментальное здоровье и даже ставит под угрозу жизнь.

* Такое определение мы используем в благотворительном фонде «Шалаш», прочитать про него подробнее можно на сайте <https://shalash.academy/metod/tpost/19496nbns1-opredelenie-trudnogo-povedeniya>.

2. Угрожает окружающим: взрослым или детям, животным или материальным объектам — неважно, рукотворным или природным.

Ребенок первый страдает от своего трудного поведения, потому что не умеет действовать по-другому.

Я хочу обратить ваше внимание: трудное — это такое поведение, которое мешает самому ребенку. Почему? Потому что о том, как ребенок портит жизнь окружающим и нарушает всякие нормы, мы знаем очень хорошо. Но о том, как такое поведение разрушает его самого не только в настоящем, но и в будущем, почти никто не говорит.

Оно и понятно. Один из главных мифов про трудное поведение звучит так: трудное поведение — добровольный выбор! Если бы человек хотел остановиться — он бы это сделал. Да ему просто нравится вести себя отвратительно, потому что он получает от этого удовольствие (*ленится, никого не уважает, родился испорченным, попал в дурную компанию* и так далее. Как говорится, подчеркните нужное).

Эта книга, как вы уже поняли, посвящена объяснению и защите другой позиции, которая говорит о том, что трудное поведение — не выбор, а как раз его отсутствие.

В моменте сложно помнить, что ребенку трудно и он все делает не специально. Внешне всегда кажется, что в таком взаимодействии только одна пострадавшая сторона и это не тот, кто сейчас убегает с визгом и хохотом, хлопает дверью или продолжает делать то, что просят перестать.

Суть в том, что высшая способность человеческой психики — не отвечать, а сдерживать свой ответ на стимул. Просто в данный момент она по какой-то причине не ра-

ботает. Может быть, это реакция стресса. Может, усталость и перегруз. Может, невыразимые бессознательные чувства, переживание которых задействует все психические ресурсы.

Но это совершенно точно не издевательство и не намеренная насмешка. Это западня и ловушка неумения действовать по-другому, в которой ребенок оказался недобровольно.

Каждый хочет быть богатым и здоровым, а не бедным и больным. Быть признанным, принятым, любимым, успешным* — вот чего желает абсолютно каждый ребенок. Проблема возникает только тогда, когда достичь этих целей, удовлетворить эти потребности по какой-то причине не получается.

Если бы человек умел останавливаться, когда просят, формулировать и выражать свои чувства по-другому, он бы это делал. Если бы человек не сомневался в своей ценности и в своих умениях, он всегда выбирал бы конвенциональный способ достижения успеха (а не разрушительные, мешающие всем способы избегания неудачи)**.

ТРУДНОЕ ПОВЕДЕНИЕ МЕШАЕТ РЕБЕНКУ СТРОИТЬ ОТНОШЕНИЯ И БЫТЬ УСПЕШНЫМ

Трудное поведение ведет к изоляции и отвержению. Дети, которые его проявляют, неудобны взрослым и окружаю-

* Маслоу А. Мотивация и личность / пер. с англ. Т. Гутман, Н. Мухиной. — 3-е изд. — СПб.: Питер, 2008. — 352 с.

** О мотивации избегания неудачи и мотивации достижения успеха я подробнее рассказываю в главе «Ничего я не хочу!». — *Прим. авт.*

щим. С ними запрещают дружить, их отсаживают подальше и ставят в пример, как не надо делать, они часто слышат о себе только плохое, их не берут в поездки, отстраняют от занятий, против них настраивают класс.

Изоляция и отвержение призваны выполнять две задачи:

- 1) убрать источник беспорядка и хаоса, вернуть взрослому контроль и ощущение власти над происходящим (кто не поступал так хотя бы раз в своей жизни, пусть первым бросит в меня камень);
- 2) причинить боль и заставить ребенка остановиться, перестать вести себя разрушительно (и начать вести себя конструктивно).

Если с первой задачей изоляция и отвержение справляются отлично, то с решением второй все не так просто. Чтобы ребенок перестал вести себя одним образом (разрушительным), нужно, чтобы он начал вести себя каким-то другим (конструктивным). Но для этого конструктивный способ должен быть доступен, им нужно буквально владеть.

Если я не умею водить машину, можно сколько угодно лишать меня выходных или запрещать трогать руль, от этого я вряд ли чему-то научусь. Чтобы я все-таки села за руль, можно вместе со мной учить правила. Можно хвалить меня за прикладываемые усилия и небольшие результаты. Можно последовательно быть рядом, не расклеиваться от моих страхов и недовольств, помогать мне преодолевать трудности и пробовать столько раз, сколько нужно.

Отвержение не может ничему научить, потому что оно оставляет ребенка один на один с собой, а ему и так не просто, у него и так не получается. В изоляции невозможно ничему научиться. Ребенок учится в коммуникации, во взаимодействии со взрослыми и сверстниками.

К сожалению, наказание трудного поведения отвержением очень распространено во всем мире. В американской практике есть даже понятие «трубопровод из школы в тюрьму»*. Оно описывает явление, когда ребенка за какие-то провинности отстраняют от занятий на несколько дней. Детям ничего не остается, кроме как начать проводить время с такими же отстраненными, а вместе, как вы понимаете, они редко идут в библиотеку, чтобы нагнать пропущенное.

Скорее всего, они ведут себя как Дадли Дурсль и его компания из книги о Гарри Поттере: слоняются по детским площадкам и ищут, с чьей помощью вернуть себе ощущение силы и власти (также известное в народе как «обидеть кого-нибудь помладше и послабее»), что-нибудь портят или ломают (чтобы куда-то деть накопившуюся фрустрацию и агрессию).

Собственно, где-то здесь и возникает тюрьма. Может, когда в компании рождается идея попробовать запрещенные вещества или когда желание кого-то обидеть заходит слишком далеко, и так далее.

В общем, отвержением мало кого можно чему-то научить. Но оно освобождает пространство для взрослых

* School to prison pipeline — тенденция несовершеннолетних и молодых людей из неблагополучных семей попадать в тюрьму из-за все более жесткой школьной и муниципальной политики. — *Прим. авт.*

и детей, которые умеют следовать правилам, чтобы они могли в спокойной обстановке достигать поставленных целей.

Здесь можно начать рассуждать о том, насколько школа вообще должна (или не должна) работать с трудным поведением. Но это большой философский вопрос, похожий на великий монолог Гамлета у Шекспира про быть или не быть. Ответ на него находится за пределами задач этой книги.

Моя задача только одна — показать, что ребенок, который проявляет трудное поведение, находится в западне. Он (или она) чего-то не умеет (останавливаться, справляться со стрессом, достигать целей etc.). Вместо того чтобы помочь справиться с неумением, взрослые часто обвиняют ребенка в нежелании чему-то учиться и просто ставят в угол, чтобы тот подумал над своим поведением.

Больше всего это похоже на то, как если бы ребенка, который еще не умеет говорить, обвиняли в нежелании этому научиться и отправляли в свою комнату без ужина до тех пор, пока он не вернется со способностью внятно формулировать желания и чувства. С поведением то же самое.

За трудное поведение выгоняют из класса, из секций и кружков, из детских лагерей, из гостей. Трудное поведение постоянно посылает ребенку сигнал, что ему здесь не место. А вот где ему место, никто не говорит — или говорит, но туда никому никогда лучше не отправляться. Тем более детям.

Помимо того что ребенка отвергают, вокруг него строят недружелюбную, враждебную среду: подозревают и обвиняют во всех проблемах (вне зависимости от того, виноват

человек или нет), следят за каждым действием и бездействием, занижают оценки. Переломить этот тренд очень сложно.

Однажды моя подруга и одноклассница Маша решила раз и навсегда разделаться с плохими оценками по химии и подготовилась к контрольной работе. Она написала ее правильно. Знаете, что ей поставили? 2. Потому что учительница решила, что она у кого-то списала. Захотелось ли Маше после этого инцидента защищать себя или дальше прикладывать усилия к изучению химии? Конечно нет.

Это яркий пример того, как репутация трудного поведения работает против ребенка. Все усилия к изменениям проходят через призму подозрения и недоверия взрослых. Авторство любой поломки, во-первых, мгновенно приписывается ребенку с трудным поведением, а во-вторых, является очередным подтверждением злобности и наглой природы. А человек вообще мог быть ни при чем. Но как доказать и объяснить, если все равно никто не поверит?

Взрослые много говорят о мотивации и о том, как важно, чтобы она у детей была. Но нет ничего хуже для мотивации, чем отсутствие возможности исправиться и измениться. Отсутствие шанса.

Взрослые так боятся быть одураченными и выглядеть глупо, что иногда лишают ребенка того, что в английском называется *benefit of the doubt* (толковать сомнения в его пользу), буквально презумпции невиновности.

Часто взрослые на всякий случай заранее подозревают детей с трудностями в поведении, и это, на мой взгляд, больше другого убивает мотивацию к изменениям.

Если про меня тут всем уже всё понятно, то какой смысл пытаться? Взрослые же, наверное, знают лучше?

В конце концов, для любого изменения нужно накопить очень много сил и прикладывать их в течение длительного времени, одновременно преодолевая сопротивление среды.

Каждый человек, который начинал с 1 января вести здоровый образ жизни, знает, о чем я говорю. Принять решение жить лучше и здоровее — одно дело. Совершенно другое — перестроить свою жизнь (и своей семьи) так, чтобы выкроить время и начать ходить на тренировки, изменить привычное меню и питание. Грубо говоря, если близкие не поддерживают вашу идею отказа от сладкого, вам понадобится в несколько раз больше усилий самоконтроля, чтобы его не покупать и не есть.

Помните, как в фильме «Москва слезам не верит» советская питейная культура давит на персонажа (восходящего хоккеиста Сергея Гурина, мужа героини Ирины Муравьевой), который отказывается от алкоголя? Как он постоянно говорит: «Я не пью», а ему наливают, давя чувством вины, и в конце концов он спивается?

С поведением то же самое: можно сколько угодно хотеть исправиться, но сделать это без поддержки практически невозможно. Во-первых, нужен тот, кто расскажет и покажет, как это делать. Во-вторых, нужна достаточно дружелюбная среда, готовая принять изменения.

Если за ребенком закрепился ярлык, что он какой-то «не такой» (агрессивный, рассеянный, тихий или молчаливый), все попытки стать другим могут восприниматься с подозрением и сопротивлением. Это еще один аспект,

как трудное поведение вредит самому ребенку, который стоит на пути к изменениям и лучшей жизни.

Трудное поведение портит отношения ребенка с другими. В уже упомянутом романе «Гарри Поттер» есть такой сюжет: мальчик из неблагополучной семьи с детства дружит с девочкой. В школе он связывается с плохой компанией, прекращает общаться с подругой и в какой-то момент на ее предложение о помощи выкрикивает обидное обзывательство. На этом их дружба заканчивается, хотя он до конца своей жизни продолжает ее нежно любить.

Это очень яркая иллюстрация: без взрослой интервенции и поддержки трудное поведение закрепляется у ребенка как автоматический паттерн и закрывает внешним коробом искренние, добрые чувства. Любовь и уязвимость, нежность и чувствительность никуда не деваются, просто они прячутся под шипованной броней ядовитых и неприятных слов, спонтанных и резких действий, которые обижают и задевают. Вообще, трудное поведение профессионально умеет делать другим больно, доводить до слез и криков.

Как думаете, почему так происходит? Дети получают от этого удовольствие? Упиваются чужими страданиями?

Конечно нет.

Способность другого человека чувствовать боль подтверждает близость отношений. Если взрослый реагирует, значит, ему не все равно. Значит, какая-то связь существует (а это лучше, чем ничего).

Иногда трудное поведение — единственный доступный ребенку способ проверить надежность отношений.

А слезы и крики — единственный понятный язык *искреннего* контакта. Их не подделаешь. Перефразируя Декарта: «Кричат, следовательно, я существую».

Так, конечно, бывает далеко не у всех детей. Иногда боль и страх — временная реакция на изменения среды или новые обстоятельства. Просто боль занимает все внутреннее пространство, и кроме нее ничего не остается: ни себе, ни другим.

У ребенка это происходит в силу детского эгоцентризма — нормального, временного этапа развития мышления, при котором мир воспринимается исключительно как продолжение себя. Где-то до 7–8 лет ребенок не может представить мир с другой точки зрения. Это не избалованность, а незрелость когнитивных функций, которую открыл швейцарский исследователь Пиаже еще в первой трети XX века. Девиз этого периода развития: все чувствуют и видят то же самое, что вижу и чувствую я.

Поэтому если ребенку больно, то в этот момент ему хочется, чтобы так же больно было всем вокруг. В такое же состояние иногда впадают и некоторые взрослые, когда в периоды страха и тревоги проваливаются в регресс*.

Боль — язык, понятный любому живому существу на планете. Она заставляет реагировать на происходящее и показывает, что человек на той стороне правда

* Регресс (регрессия) в психологии — это бессознательный защитный механизм, при котором человек в ответ на стресс, тревогу или конфликт возвращается к более ранним, инфантильным моделям поведения. Взрослый может вести себя как ребенок (капризы, беспомощность), чтобы получить защиту, заботу и снизить напряжение. — *Прим. авт.*

НЕУДОБНЫЕ ДЕТИ

по-настоящему что-то к тебе чувствует. И ты этим управляешь: ты действуешь, они реагируют.

О том, как связаны страх и трудное поведение, мы подробно поговорим в следующей главе.

ГЛАВА 2

ЧТО ПОД КАПОТОМ У ТРУДНОГО ПОВЕДЕНИЯ?

На трудное поведение сложно не реагировать. С трудным поведением невозможно договориться, оно разговаривает на повышенных тонах, вопит и требует, чтобы взрослые бросили свои дела и обратили внимание, силы и время на него.

Впрочем, как трудное поведение выглядит *снаружи*, читатели этой книги знают очень хорошо и могут привести примеры получше меня. В конце концов, книга написана для людей, которых не надо убеждать в том, что трудное поведение существует и требует реакции.

Но как трудное поведение устроено *внутри*? Что заставляет ехать эту машину, потерявшую всякое управление? Что находится под капотом у трудного поведения?

В этой главе я расскажу о том, что в основе трудного поведения лежит страх, помноженный на неумение.

Как и боль, страх — универсальный язык, знакомый абсолютно всем живым существам. Страх — это эмоция. А эмоции — это реакции организма на происходящее в окружающем мире, важное условие выживания и адаптации. Если не отреагировать страхом на подозрительный

шорох, можно пропустить подкрадывающегося хищника, не успеть убежать или замереть, притворившись веточкой, и весь твой вид прекратит существование на земле.

Ставки такие, не меньше.

Даже младенцы, которые не боятся темноты, чужих людей или высоты, всегда реагируют плачем на две вещи: громкие звуки и потерю опоры.

Когда-то в книге про приемных детей я прочитала фразу: «Испуганные дети делают пугающие вещи». Мне очень понравилось, как одно утверждение смещает фокус с ужасающего проявленного поведения на того, кто за ним стоит. На испуганного ребенка.

Когда понимаешь, что на той стороне не стратег-макиавелли, а малыш, который от страха совершает хаотичные и резкие движения, злость меняется на жалость и сочувствие.

Но почему страх проявляется так уродливо? Почему вместо слов «мне страшно» ребенок с трудным поведением делает все, из-за чего вы читаете эту книгу?

Во-первых, страх даже у взрослых людей редко проявляется красиво. Задача страха — запустить программу защиты и выживания любой ценой. Я думаю, вам встречались взрослые, которые от одного намека на угрозу своему положению, статусу или должности менялись в лице и начинали делать (или говорить) вещи, о которых потом жалели.

Во-вторых, страх — это первичная реакция. Сначала нужно обеспечить себе безопасность, а потом уже можно и поинтересоваться, надо ли было ее себе обеспечивать в принципе.

У такой последовательности даже есть биологическое объяснение. В 60-х годах американский ученый Пол

Маклин предложил теорию триединого мозга*. Он сказал, что у человека есть 1) древний, так называемый «рептильный», мозг, 2) лимбическая система и 3) кора, или неокортекс, который отвечает за мышление и другие высшие психические функции.

Рептильный мозг отвечает за выживание, также известное как реакция страха, выраженная в классической триаде «бей-беги-замри».

Лимбическая система (или эмоциональный мозг), которая есть у всех млекопитающих, выражается в способности радоваться, скучать и так далее.

Кора головного мозга — самое недавнее приобретение, в ней хранится способность человека к речи, абстрактному мышлению и воображению.

В одном учебнике по эмоциональному интеллекту я увидела картинку, где рептильный мозг изображался ящерицей, лимбическая система — собакой, а неокортекс — совой.

Идея Маклина была в том, что все уровни мозга «включаются» последовательно. Если ситуация считается как опасная, то на нее реагирует самый древний мозг — «ящерица». И до тех пор, пока ситуация не станет «безопасной», ни у лимбической системы («собачки»), ни тем более у высших психических функций самоконтроля и мышле-

* Теория триединого мозга — это эволюционная теория развития мозга, которая выделяет три ключевые области мозга: ствол мозга, лимбическую систему и кору. Новые исследования спорят с тем, что в мозге все так однозначно и безусловно разделено, но эта книга не труд по нейрофизиологии, поэтому для обсуждения механики трудного поведения будет достаточно этой упрощенной схемы. — *Прим. авт.*

ния («совы») нет возможности вмешаться в происходящее. Эти отделы даже не «включаются».

Мозг ребенка в моменты трудного поведения находится в состоянии «ящерицы». По какой-то причине ситуация, в которой он оказался, была воспринята как небезопасная и угрожающая. Организм отреагировал страхом, и «ящерица» начала бороться за жизнь. В это время она действует инстинктивно: бьет, замирает или убегает. И ей нет дела до логических аргументов «совы» или интересов «собачки».

Другой вопрос: почему некая ситуация была воспринята как угрожающая?

Отчего вообще может быть страшно современным детям? Ведь у них все хорошо! Накормлены, напоены, одеты, в интернете сидят.

Конечно, если говорить только о базовых физиологических потребностях (еда-вода-одежда), то у большинства современных детей действительно все хорошо. Но удовлетворение этих потребностей — не единственное, что нужно для развития, иначе можно было бы поместить ребенка в стационар и оставить там до совершеннолетия.

Уже в начале XX века стало ясно, что дети, которых просто кормят и переодевают, отстают в развитии, а то и вовсе погибают, не набирая вес*. А вот если начать с ними постоянно взаимодействовать, устанавливать контакт, агукать, улыбаться и откликаться на потребности, то — о чудо! — они начинают расти, набирать вес, переворачиваться, садиться, ползать и улыбаться в ответ.

* Госпитализм — это комплекс психических, соматических и поведенческих нарушений у людей (чаще детей), вызванный длительным пребыванием в стационаре, интернате или отрывом от близких. — *Прим. авт.*

Люди — существа социальные, а значит, принятие (принадлежность к какой-то группе, одобрение и успех в ней) — необходимое условие для выживания. И если происходящее по какой-то причине воспринимается как угроза успеху или принадлежности, то организм будет реагировать так же, как на приближающегося хищника.

Например, человек боится быть осмеянным (такой страх называется «гелотофобия»)*. Он будет интерпретировать любую ситуацию чужого смеха за спиной, во-первых, как относящуюся к нему, а во-вторых, как угрожающую жизни. Потому что, если смеются, значит, смеются над тобой. Если смеются над тобой, значит, хотят обидеть, исключить и сделать больно. И вот уже с точки зрения мозга лапы саблезубого тигра зашуршали в кустах, а мозг включил программу «бей-беги-замри».

То же самое происходит, если человек уверен в провале, сомневается в своем праве на любовь или не верит, что другие искренне хотят строить с ним отношения.

ТРУДНОЕ ПОВЕДЕНИЕ ВСЕГДА РЕШАЕТ КОНКРЕТНУЮ ЗАДАЧУ

Революционную идею о том, что умение быть в близких отношениях развивается с детства, сформулировали в середине 1950-х Мэри Эйнсворт и Джон Боулби. Привязанность — такая же фундаментальная и *зависимая от других людей способность*, как речь и прямохождение. Если рядом с ребенком не будет постоянного заботящегося взрослого

* Гелотофобия — патологический страх насмешек, убежденность в собственной смехотворности. — *Прим. авт.*

(неважно, мамы, папы, тети или бабушки), то без опыта такого контакта он в будущем не сможет устанавливать глубокие связи с другими людьми.

Здесь хочу сделать особое ударение на слове «постоянный», потому что я часто слышу от знакомых, выросших без мамы (или папы), что они какие-то бракованные, так как не имели опыта самой-важной-заботы. Если у ребенка в жизни был хотя бы один постоянный заботящийся взрослый, который дарил свою любовь, внимание и принятие, этого достаточно, чтобы развить навык.

Таким взрослым может быть папа, бабушка или дедушка, тетя или дядя, друзья семьи — неважно. Главное, чтобы этот человек был. Потому что привязанность — врожденная эмоциональная зависимость от других людей, от их внимания и заботы. Именно она лежит в основе потребности каждого человека в принятии, общении и взаимодействии.

Возможно, вы уже слышали про теорию привязанности и знакомы с фоновым страхом сформировать «не ту привязанность» или «нанести травму» каким-то одним неосторожным действием или реакцией. Понимаю, сама иногда попадаю в эту ловушку. Но у меня есть несколько хороших новостей.

Первая хорошая новость в том, что дети не хрупкие вазы, которые надо хранить под колпаком. Нанести им травму одним (и даже десятью) неосторожными действиями невозможно. Страх это сделать только доказывает, что вы заботливые и внимательные взрослые.

Вторая хорошая новость в том, что детско-родительские отношения очень крепкие. И даже если в них был какой-то непростой для обеих сторон период, они «не

ломаются и не расклеятся от дождей и вьюг». Эти отношения не выбиты в граните, они живые и развивающиеся, и на них можно влиять на каждом этапе.

Третья хорошая новость в том, что трудное поведение — не прямое следствие недостаточной любви и неправильного воспитания. Не говоря уже о том, что это не приговор (ни родителям, ни ребенку). Трудное поведение — это в каком-то месте сформировавшееся *деструктивное умение* (помноженное на страх).

Я говорю «деструктивное умение», потому что трудное поведение — это действия и они всегда решают какую-то задачу. Да, по-дурацки, но решают.

Например, травля возникает в группе, где люди по какой-то причине не умеют общаться на равных. То есть они отлично существуют в строго выстроенной иерархической структуре власти-подчинения, но, оказываясь в группе равных (одноклассников, коллег на одном уровне), теряются и бессознательно стараются восстановить понятное мироустройство, определить, кто тут главный, а кому надо будет подчиняться. Травля — уродливый, чудовищный, но все же способ построить в равной группе четкую структуру.

Еще одним примером деструктивного умения является самоповреждающее поведение*. У него тоже много задач, например, одна из них — вернуть контроль над происхо-

* Самоповреждающее поведение (самоповреждение, селфхарм) — преднамеренное причинение физического вреда собственному телу без суицидального намерения. Люди используют его как неэффективный механизм совладания со стрессом, чтобы перевести невыносимую душевную боль в физическую, вернуть контроль над эмоциями или сбросить напряжение. — *Прим. авт.*

дящим, другая — канализировать сильный стресс, когда нет достаточных навыков его выдерживать и проживать. Если есть много боли, но нет умений ее выражать (в текстах, в криках, в картинах или чем-то подобном), то она так сильно давит, что психика ищет ей выход в причинении себе физической боли. Так боль становится внешней и капсулированной в одном конкретном (физическом) месте.

Иногда трудное поведение бывает вызвано страхом столкнуться с собственной неуспешностью. Если человек убежден, что он где-то или в чем-то недостаточно хорош (например, в чтении), он будет любыми способами этого избегать*.

Я уверена, что у каждого человека есть территория неуспешности, на которую не хочется заходить, чтобышний раз не опозориться. Например, у меня это шутки. На территории смеха я очень в себе не уверена, всегда боюсь кого-то обидеть или выставить себя на посмешище неуместной глупостью.

Но если с шутками все просто, ведь я могу быть очень серьезным взрослым человеком и никогда ни с кем не шутить, то с чтением вслух (если ты школьник) так не получится. Если ребенок уверен, что не умеет (и никогда не научится) читать, то ему проще перевернуть парту или сбежать с урока, лишь бы не переживать в очередной раз доказательство собственной никчемности, когда его вызовут к доске, заставят читать при других, будут комментировать и оценивать, как это получается.

* Об избегании мы подробнее поговорим в следующей главе. — *Прим. авт.*

ТРУДНОЕ ПОВЕДЕНИЕ — НЕ ОТСУТСТВИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

За время своей работы я встречалась с самыми разными идеями о том, что лежит в основе трудного поведения. В зависимости от предполагаемой причины, взрослые выбирали те или иные методы работы. Именно поэтому я так подробно разбираю внутренний механизм, то, что происходит за кулисами основного представления.

Отдельно хочу остановиться на идее, что трудное поведение — результат отсутствия дисциплины.

«Да просто нужно построже. Может, отдать в Суворовское училище? Там они поймут, что это такое — слушаться», — такие фразы я часто слышу от родителей на личных консультациях.

Давайте разберемся, чего на самом деле хочет взрослый, когда говорит о послушании. Потому что у абсолютной дисциплины и соблюдения правил (как и у всего на свете) есть обратная сторона. И это — отсутствие способности (или очень низкая способность) принимать самостоятельные, своевременные решения.

По определению из толкового словаря, «дисциплина — соблюдение членами группы принятых в ней правил и обычаев».

То есть, когда говорят о том, что ребенку не хватает дисциплины, обычно имеют в виду, что он не слушается, не считает взрослых авторитетами и не боится наказаний. Что привычные для взрослых инструменты подчинения и осуществления власти (а власть — это в том числе способность заставить другого человека делать то, что он не хочет) не работают.