

Искусство быть родителем

Помочь
ребенку
быть
хорошим

10 принципов
спокойного
родительства

БЕККИ КЕННЕДИ



Москва 2024

УДК 159.922.7
ББК 88.8
К35

Dr. Becky Kennedy
GOOD INSIDE

Copyright © 2022 by Rebecca Kennedy.

Кеннеди, Бекки.

К35 Помочь ребенку быть хорошим. 10 принципов спокойного родительства / Бекки Кеннеди ; [перевод с английского Т. О. Новиковой]. — Москва : Эксмо, 2024. — 336 с. — (Психология. Искусство быть родителем).

ISBN 978-5-04-181798-5

Мы все хотим вырастить детей счастливыми. Но, оберегая ребенка от любых переживаний, мы в итоге создаем человека тревожного, нервного и — да — несчастного.

Главная цель родителей не в том, чтобы сделать детей счастливыми, а подготовленными к жизни, считает доктор Бекки Кеннеди, клинический психолог и мама троих детей.

Многие популярные подходы к воспитанию детей основаны на формировании поведения, а не на воспитании. Эти методы не развивают навыков, необходимых детям для жизни, и не учитывают их эмоциональные потребности. Доктор Бекки делится своей философией воспитания, а также действенными стратегиями, которые помогут родителям перейти от сомнений и тревоги к уверенному, твердому лидерству в семье.

УДК 159.922.7
ББК 88.8

ISBN 978-5-04-181798-5 © Новикова Т.О., перевод на русский язык, 2024
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

*Посвящается моему мужу,
без которого я не мыслю своей жизни,
и моим детям, которые научили
меня большему, чем я их*

ОГЛАВЛЕНИЕ

Вступление 9

Часть I

РОДИТЕЛЬСКИЕ ПРИНЦИПЫ ДОКТОРА БЕККИ 15

Глава 1. Добрые внутри 17

Глава 2. Две истины 27

Глава 3. Знать свое дело 42

Глава 4. Ранние годы очень важны 54

Глава 5. Никогда не поздно 67

Глава 6. Стойкость → Счастье 78

Глава 7. Поведение – это окно 88

Глава 8. Ослабление стыда, усиление связи 103

Глава 9. Говорить правду 113

Глава 10. Забота о себе 124

Часть II

УСИЛЕНИЕ СВЯЗИ И РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМ ПОВЕДЕНИЯ 135

Глава 11. Нарращивание капитала связи 137

Глава 12. Нежелание слушать 161

Глава 13. Эмоциональные истерики 169

Глава 14. Агрессивные истерики (удары, укусы, швыряние предметов) 176

Глава 15. Соперничество братьев и сестер	187
Глава 16. Грубость и неповиновение	198
Глава 17. Нытье	206
Глава 18. Ложь	213
Глава 19. Страхи и тревожность	222
Глава 20. Нерешительность и стеснительность	231
Глава 21. Нетерпимость разочарования	239
Глава 22. Еда и пищевые привычки	249
Глава 23. Согласие	258
Глава 24. Слезы	266
Глава 25. Развитие уверенности	272
Глава 26. Перфекционизм	280
Глава 27. Переживание расставания	289
Глава 28. Сон	297
Глава 29. Дети, которые не любят говорить о чувствах (глубоко чувствующие дети)	309
Заключение	320
Благодарности	325

ВСТУПЛЕНИЕ

«Доктор Бекки, моя пятилетняя дочь стала очень жесточкой по отношению к сестре, грубой с нами, в школе ее постоянно ругают. Мы в тупике. Не могли бы вы помочь?»

«Доктор Бекки, я приучаю ребенка к горшку, а он неожиданно начал писать по всему дому. Мы пытались использовать награды и наказания, но ничего не помогает. Не могли бы вы помочь?»

«Доктор Бекки, мой 12-летний сын никогда меня не слушает! Это просто бесит! Не могли бы вы помочь?»

Д а, я могу помочь. Мы с вами сможем со всем разобраться. Как клинический психолог с давней частной практикой, я работала с родителями, которые обращались ко мне за советом в сложных ситуациях. Они приходили подавленные, обессиленные и потерявшие надежду. Хотя может показаться, что все ситуации уникальны — злобная пятилетняя девочка, забывший все навыки туалета малыш, упрямый подросток, — желания родителей одинаковы: все хотят сделать лучше. Мне постоянно говорят: *«Я знаю, каким родителем хочу быть. Но не знаю, как это сделать. Пожалуйста, помогите мне ответить на этот вопрос»*.

На наших сеансах мы с родителями начинаем с определения проблемы. Поведение — это ключ к тому, с чем

борется ребенок, — а зачастую и вся семья. Обсуждая поведение, мы лучше понимаем ребенка, узнаем его потребности и недостающие навыки, вскрываем триггеры и сферы развития родителей. И от вопроса «*Что не так с моим ребенком и как это исправить?*» переходим к «*С чем борется мой ребенок и как ему помочь?*». И, надеюсь, дальше: «*Что зависит от МЕНЯ в этой ситуации?*»

Работая с родителями, я стараюсь помочь им перейти от отчаяния и подавленности к надежде, силе и даже самосозерцанию — при этом мы не полагаемся на самые распространенные и рекламируемые стратегии. Я не стану рекомендовать графики, доски со стикерами, наказания, награды и игнорирование в ответ на проблемное поведение. Что же вы получите *от меня?* Самое главное: осознание, что поступки — это лишь верхушка айсберга, а под поверхностью скрывается целый внутренний мир ребенка, который молит о понимании.

ДАВАЙТЕ СДЕЛАЕМ ЧТО-ТО ИНАЧЕ

Я проходила докторскую программу по клинической психологии в Колумбийском университете и трудилась в клинике. Тогда в работе с детьми я использовала игровую терапию. Мне нравилось лечить детей, но страшно раздражала ограниченность контактов с родителями. Мне часто хотелось взаимодействовать именно с ними, хотя бы дополнительно. Одновременно я консультировала взрослых. Мое внимание привлекла бесспорная связь: в детстве каждого что-то пошло не так — потребности ребенка не удовлетворялись, на его поступки, которые являлись криком о помощи, не обращали должного внимания. Я поняла: если выяснить, в чем нуждались взрос-

лые и чего так и не получили, удастся использовать эти знания для работы с детьми и семьями.

Открыв частную практику, я работала исключительно со взрослыми — вела курсы терапии или психологии родительства. Став матерью, я начала еще плотнее работать с ними — проводила личные консультации и вела ежемесячные групповые занятия. Позже записалась на программу для клиницистов. В рекламе говорилось, что она основывается на «доказательном» подходе к дисциплине и проблемному поведению детей — «золотой стандарт». Методы, которые мы осваивали, казались логичными и «чистыми». Меня научили вмешательствам, регулярно рекламируемым специалистами по психологии родительства. Казалось, я узнала идеальную систему избавления от нежелательного поведения и стимулирования поведения просоциального — то есть более послушного и удобного для родителей. А через несколько недель вдруг подумала: *«Но это же ужасно!»* Каждый раз, когда я давала «доказательные» советы, меня начинало тошнить. Не получалось избавиться от тягостного ощущения, будто эти вмешательства (если бы кто-то использовал их на мне, я бы не обрадовалась) совершенно не подходят для детей.

Да, они логичны, однако строились на устранении «дурного» поведения и насаждении послушания в ущерб отношениям родителей и детей. Для изменения поведения, к примеру, рекомендовалась временная изоляция... А ведь это происходит в те самые моменты, когда родители нужны детям больше всего! Разве это человечно?!

Потом мне стало ясно: «доказательные» приемы строились на принципах *бихевиоризма*. Данная теория основывается на наблюдаемых поступках, а не на невя-

ных ментальных состояниях, то есть чувствах, мыслях и стремлениях. Бихевиоризм занимается *формированием* поведения, а не *пониманием*. Поведение рассматривается как единое целое, а не как выражение скрытых неудовлетворенных потребностей. Вот почему «доказательные» подходы мне так неприятны: в них сигнал (происходящее с ребенком в действительности) путается с шумом (поведением). А ведь наша цель — не формирование поведения, а воспитание людей.

Как только я это осознала, назад пути не было. Я чувствовала, что существует способ работы с семьями, не требующий жертвовать связью между родителями и ребенком. И начала. Я собрала все, что знала о привязанности, осознанности и внутренних семейных системах (всю теорию, на которой строилась моя частная практика), и соединила эти идеи в метод работы с родителями — конкретный, доступный и простой для понимания.

Выяснилось, что переключение внимания с «последствий» на «связь» вовсе не снижает семейный контроль над детьми. Хотя я не использовала изоляцию, наказания, следствия и игнорирование, мой родительский стиль не был ни потакающим, ни шатким. Я устанавливала четкие границы, использовала родительский авторитет и решительное лидерство, одновременно поддерживая позитивные отношения, доверие и уважение.

ГЛУБОКИЕ МЫСЛИ, ПРАКТИЧЕСКИЕ СТРАТЕГИИ (И КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭТОЙ КНИГОЙ)

Работая с пациентами, я часто говорю, что истины две: *практические стратегии, основанные на решениях, ведут к истинному исцелению.*

Многие родительские философии заставляют их делать выбор: улучшить поведение ребенка за счет отношений или поставить на первое место отношения, пожертвовав прямым путем к лучшему поведению. Мой подход позволяет добиться лучших результатов *и* почувствовать себя лучше: родители укрепляют отношения с ребенком *и* видят улучшившееся поведение и сотрудничество.

Основная идея этих двух истин лежит в основе всего, о чем вы будете читать. Информация опирается на теорию *и* стратегию; она доказательна *и* творчески интуитивна; приоритетами являются спокойствие родителей *и* благополучие ребенка. Клиент приходит ко мне за стратегией, чтобы изменить поведение, а уходит, получив гораздо больше: тонкое понимание причин и набор приемов использования этого понимания на практике. Надеюсь, прочитав книгу, вы обретете то же самое. Надеюсь, в вас пробудится сочувствие к себе, понимание и уверенность и вы почувствуете, что сможете наделить теми же ценными качествами своих детей.

Эта книга — введение в модель родительства, связанная не только с развитием детей, но и с саморазвитием. Первые десять глав посвящены родительским принципам, по которым живу я — дома со своими тремя детьми, в офисе с клиентами и семьями, в социальных сетях, где ко мне много лет обращаются родители. Я хочу способствовать исцелению детей *и* родителей и предложить практические стратегии для более спокойной и мирной семейной жизни.

Основная идея — понять эмоциональные потребности ребенка, родители не только улучшат его поведение, но и изменят всю динамику семьи.

Во второй половине книги мы поговорим о тактике *капитала построения связи*. Эти приемы укрепления связи и близости между родителями и детьми проверены на личном опыте и эффективны. Какова бы ни была проблема — даже если в доме царит неприятная атмосфера, а причина непонятна, — вы сможете применить какой-то из приемов, чтобы начать изменения. Затем перейдем к работе с конкретными проблемами детского поведения, из-за которых родители обращаются ко мне: от соперничества братьев и сестер, истерик и лжи до тревожности, неуверенности и застенчивости. Не все приемы одинаково эффективны для всех детей — только вы сами знаете индивидуальные потребности своих, — но они помогут иначе воспринимать возникающие проблемы и решать их комфортно для себя и безопасно для ребенка.

Неудивительно, что я никогда не соглашалась на уступки. Я считаю, вы должны быть твердым и теплым, четко ставить границы и ценить успехи, сосредоточиться на связи, однако действовать с позиции убедительного авторитета. Уверена, подобный подход понравится взрослым — с точки зрения не только логики, но и души. Все мы хотим видеть наших детей хорошими, считать себя хорошими родителями и сделать свой дом спокойным и уютным. И все это возможно. Не нужно выбирать. Можно иметь все и сразу.

ЧАСТЬ I

*Родительские принципы
доктора Бекки*