

КОГДА ЛЮБВИ НЕ ДОСТАТОЧНО

Руководство по воспитанию детей-сирот
с реактивным нарушением привязанности

Нэнси Томас,
специалист по терапевтическому воспитанию

МОСКВА 2012

УДК 376

ББК 74.9

T56

Nancy L. Thomas,

«When Love is Not Enough. A Guide to Parenting Children with Reactive Attachment Disorder – RAD. Revised and Updated» – М.: Ольга Митирева, 2012, – 176 с.

Перевод с английского – Анна Яровикова

Литературная редакция – Елена Базанова и Ольга Митирева

Автор рисунка для обложки – Ольга Митирева

This edition is issued by contractual arrangement with Nancy L. Thomas. Originally published by Nancy L. Thomas in English as WHEN LOVE IS NOT ENOUGH, copyright 1997 by Nancy L. Thomas. All rights reserved by Nancy L. Thomas.

УДК 376

ББК 74.9

ISBN 978-5-317-04159-5

© Nancy L. Thomas, 1997

© Ольга Митирева, издание на русском языке, 2012

WHEN LOVE IS NOT ENOUGH

A Guide to Parenting Children with RAD –
Reactive Attachment Disorder

Nancy L. Thomas,
Therapeutic Parenting Specialist

Собака посмотрела на человека и сказала:
«Ты кормишь меня, ты гладишь меня, ты убираешь за мной,
ты любишь меня, значит, ты – бог».

Кошка посмотрела на человека и сказала:
«Ты кормишь меня, ты гладишь меня, ты убираешь за мной,
ты любишь меня, значит, бог – я».

Автор неизвестен

*Эту книгу я посвящаю любимому мужу Джерри,
который всегда поддерживал меня
в борьбе за жизнь каждого нашего приемного ребенка.*

БЛАГОДАРНОСТИ

Я благодарю всех, кто на протяжении тех лет, когда оформлялась моя программа, обучал меня и помогал воспитывать моих детей, а именно: доктора медицины Фостера Клайна (Foster Cline), дипломированного социального работника Си-Джей Куил (C.J. Cooil) и маму Лори Уилсон (Lori Wilson), которая тоже практикует терапевтическое воспитание. Помогая детям, мы провели вместе, наверное, тысячи часов. Многие из методов воспитания, описанных в моей книге, были разработаны как раз этими преданными своему делу людьми. И они были настолько добры, что обучили им и меня, чтобы я тоже смогла помочь другим детям и их семьям.

Я в неоплатном долгу перед своим мужем и детьми, которые на протяжении нескольких лет всеми силами и душой поддерживали мои попытки дать душевно травмированным детям еще один шанс на исцеление. Это мой старший сын Роберт и его замечательная жена Ким; мой сын Клиффорд, у которого я так многому научилась; дочь Терена, которая стала моим преданным и очень умелым помощником на многие годы; дочка Бет, чья любовь так согревает мою жизнь; и сын Адам, который появился в жизни нашей семьи сравнительно недавно, но можно уже точно сказать, что теперь нам никогда не будет скучно.

Я хочу поблагодарить и всех тех, чья дружба и помощь в подготовке к печати помогли завершить работу над этой книгой, а именно: Хелену Бандарра (Helen Bandarra), Мэри Дамсма (Mari Damsma), Джека Джебура (Jack Jabbour), Джима Лютаузера (Jim Leuthauser) и Шерри Мюррей (Cheri Murray).

Последние, но не менее важные, благодарности я хочу адресовать всем приемным семьям, дети которых страдают расстройством привязанности, СДВ или СДВГ, биполярным расстройством или синдромом Туретта и с которыми за все эти годы мне посчастливилось познакомиться и поработать. Я буду молиться за всех вас и сохраняю память о вас в своем сердце. У каждого ребенка и у каждого родителя, с которыми мне довелось работать, я научилась чему-то новому и от всей души благодарю каждого из них.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Обращение к российским читателям	8
Предисловие к российскому изданию	10
Часть I. Постановка вопроса	13
Введение	14
Глава 1. Понять проблему.	17
Глава 2. Нарушение привязанности с точки зрения родителей.	25
Глава 3. Нарушение привязанности с точки зрения ребенка	29
Глава 4. Симптомы нарушения привязанности	33
Глава 5. Терапия нарушения привязанности	37
Часть II. Эффективные приемы воспитания: СУПЕРДОЖИНА	43
Введение	44
Глава 1. В первую очередь, родители должны позаботиться о себе	47
Глава 2. Дети должны уважать своих родителей.	79
Глава 3. Установите и сохраняйте душевную связь с вашим ребенком	91
Глава 4. Научите ребенка самоконтролю	97
Глава 5. Установите границы дозволенного и помогите ребенку их принять	103
Глава 6. Развивайте в ребенке чувство ответственности – высоко ставьте планку своих ожиданий	115
Глава 7. Любой ущерб должен быть возмещен	121
Глава 8. Между вами и ребенком не должно быть преград	125
Глава 9. Чтобы победить, избегайте сражений	129

Глава 10. Научите ребенка самостоятельно принимать решения	139
Глава 11. Учите ребенка выражать свои чувства правильно	143
Глава 12. Повышайте самооценку ребенка.	149
Глава 13. Симптомы исцеления	153
Глава 14. Как пересадить дерево, не повредив корней	155
Приложение 1.	161
Приложение 2.	163
Приложение 3.	164
Приложение 4.	165
Приложение 5.	166
Приложение 6.	167
Библиография	169
Рекомендуемая литература	170
Указатель	171

ОБРАЩЕНИЕ К РОССИЙСКИМ ЧИТАТЕЛЯМ

Книга Нэнси Томас адресована в первую очередь тем, кто отважился отправиться в непростое путешествие навстречу ребенку, душевный мир которого полон боли, страха и отчаяния. Ребенку, который стал приемным, но не умеет стать родным.

Трудный ребенок – не обязательно ребенок усыновленный. Многие из родителей, воспитывающие своего кровного ребенка, увидят здесь описание знакомых им ситуаций и пережитых чувств. Поэтому можно уверенно сказать, что книга «Когда любви не достаточно» будет интересна более широкому кругу читателей, чем только приемные родители.

Трудно поставить что-то в один ряд с этой книгой. В ней вы найдете: популярный пересказ психологической теории, практические советы по подготовке дома к появлению приемного ребенка, рекомендации по преодолению детской истерики, рецепт приготовления витаминного коктейля, научное обоснование поведения и обращение к библейской мудрости. Не будучи психологом или писателем, Нэнси Томас смело и вдохновенно обобщает, структурирует и передает колоссальный личный опыт воспитания детей, перенесших серьезную душевную травму.

Очевидно, что воспитание ребенка в семье – самый правильный и естественный путь. Если не в родной, которая «не справилась», то тогда в приемной – новой, благополучной, возможно, уже вырастившей своих родных детей. Казалось бы, прекрасное решение. Но вот только количество повторных отказов и, соответственно, возвратов детей в учреждения говорит о том, что не все так просто.

Видимо, перед новой семьей встают настолько сложные задачи, что ей просто необходима внешняя поддержка со стороны психологов, врачей, юристов, родственников, друзей, соседей – всех нас. Заметим в скобках, что, возможно, такой поддержки не хватило когда-то и родной семье ребенка – сиротство у нас преимущественно социальное, т.е. обусловленное именно социальными проблемами.

Что же происходит? Почему новая семья тоже оказалась «плохой»? Или же ребенок испорчен настолько, что не годится для жизни в семье? Почему он не желает становиться частью приемной семьи? Нэнси Томас отвечает на эти вопросы, обращаясь к корню проблем – к нарушению привязанности у ребенка.

Привязанность – основополагающее понятие в этой книге. Оно обозначает ту эмоциональную связь, которая соединяет мать (или другого близкого взрослого) и ребенка в первые, наиболее уязвимые и важные для его развития месяцы и годы жизни. Характер этой связи служит основой для построения отношений в будущем, а серьезное ее нарушение может стать причиной неспособности к установлению близких отношений в дальнейшей жизни и ряду других проблем.

Чтобы понять ребенка и помочь ему, мы должны сначала осознать, что же происходит с нами самими, что за чувства руководят нашими действиями. Несомненная польза этой книги в том, что автор показывает как не бояться чувств, а, скорее, опираться на них. Не только на любовь.

Любовь – хорошая основа, но иногда «любви не достаточно».

Книга разбивает миф о том, что, усыновляя ребенка маленького, который не знает или не помнит своей первой семьи, мы обязательно избежим каких бы то ни было проблем. Даже самому маленькому ребенку, пережившему разлуку с матерью, необходимо особое внимание и специальный подход, чтобы он смог восстановить способность привязываться и любить. Рассчитывать, что пребывание в семье само по себе целительно, – наивно.

А еще книга дает шанс детям старшего возраста. В России самый популярный возраст для усыновления – от рождения до трех лет. Большинство же сирот – старше. Принять в семью ребенка (особенно, подростка) с его непостижимым для нас и, прямо скажем, пугающим жизненным опытом, кажется делом слишком трудным и «неперспективным». Книга учит устанавливать контакт и строить эмоционально близкие отношения с детьми, которые уже перенесли многочисленные травмы (переезды, смены семьи, учреждений, болезни, насилие) и иногда даже имели криминальный опыт (воровство, физическое насилие и т.д.).

История Нэнси Томас разрушает иллюзии, но внушает надежду. Нэнси предлагает конкретный план действий и пищу для размышлений. Она весьма требовательна к приемным родителям, но при этом очень дружелюбна и полна уважения к их работе. Для Нэнси важны чувства не только приемного ребенка, но и всех членов семьи – приемной мамы, отца, братьев и сестер. Это особенно важно для нас, российских читателей, в большинстве своем тоже имеющих травмы привязанности, пусть не такие серьезные, как у сирот. Мы, поколение детей, которые ходили в детский сад «на пятидневку», лежали в больницах без допуска родителей, а в роддоме большую часть времени были физически отлучены от мамы из соображений стерильности. Нам тоже приходится учиться выражать любовь и не бояться привязанности.

Это требует бесстрашия и доверия. Хорошо, что есть Нэнси Томас, которая каждой строчкой своей книги убеждает: каким бы трудным не было путешествие навстречу себе и навстречу ребенку, у этой истории будет хороший конец.

Елена Базанова,
психолог, активист «Волонтеры в помощь детям-сиротам»,
редактор этой книги

ПРЕДИСЛОВИЕ К РОССИЙСКОМУ ИЗДАНИЮ

Дорогие читатели, уважаемые родители!

Чтобы вам были более понятны контекст и некоторые советы этой книги, позвольте вкратце сравнить американскую и российскую системы государственной защиты детей-сирот и детей, лишенных родительского попечения.

Как вы знаете, в России существует три формы семейного устройства детей-сирот: усыновление, опека и приемная семья. При усыновлении ребенок получает те же права, что и своерожденный. Опекун является законным представителем ребенка до совершеннолетия и получает выплаты на его содержание. Обычно в одну семью под опеку передают не более одного-двух детей, предполагая, что опекунами обычно становятся в отношении детей-родственников. Напротив, в приемную семью может быть передано до восьми воспитанников, и приемные родители получают не только средства на содержание ребенка, но и вознаграждение за свой профессиональный труд¹.

К сожалению, в России до сих пор профессиональная замещающая семья заметной роли в воспитании детей-сирот не играет: по данным за 2010 год, в приемные семьи было передано лишь около 7,000 из почти 107,000 выявленных в том же году детей-сирот. Остальные были определены главным образом в государственные учреждения или под опеку². Напротив, в США профессиональные замещающие семьи являются центральным элементом системы защиты детства. Например, в 2009 году в замещающих семьях воспитывалось более 75 % всех американских детей, лишенных родительского попечения (более 300,000 детей), и только 16 % были переданы на групповое воспитание в интернаты или специализированные лечебницы³.

Более того, помимо денежных выплат, власти США предоставляют приемным семьям долгосрочное бесплатное психологическое и порой психиатрическое сопровождение для особо «непростых» воспитанников, включая регулярные посещения психотерапевта, специальные виды восстанавливающей терапии, кратковременные выезды ребенка в специализированный пансионат (чтобы дать возможность замещающим родителям восстановить силы) и прочее. В государственное воспитательное учреждение американский ребенок-сирота может быть возвращен только в том случае, если его семейное воспитание оказалось невозможным из-за серьезных эмоциональных, психических или физических нарушений у ребенка.

Несмотря на то, что в приемной семье ребенок получает полноценный опыт повседневной жизни, посещает обычную школу и обслуживается в обычной поликлинике, в США такая семья воспринимается исключительно как временное решение до на-

¹ Подробнее о формах устройства детей-сирот в России вы можете почитать на www.adoptlaw.ru. – здесь и далее, кроме прямо оговоренных исключений, примечания издателя.

² Всего в 2010 году в приемные семьи было устроено чуть более 13,000 российских детей-сирот. <http://www.usynovite.ru/statistics/2010/>

³ http://www.acf.hhs.gov/programs/cb/stats_research/afcars/tar/report17.htm

хождения постоянных родителей. Кстати, именно этим объясняется, почему некоторые «ожидающие» дети меняют несколько – порой более десятка – приемных семей за довольно короткий период времени. Это один из немногих, но существенных недостатков американской системы государственного попечения.

Правда, надо отметить, что в поисках постоянной семьи американские органы опеки довольно расторопны. К примеру, в 2009 году для 65 % детей-сирот время «ожидания» в замещающих семьях составило менее двух лет; для 24 % – от двух до четырех лет, и только 11 % детей задержались в системе замещающих семей на пять и более лет⁴.

Что понимается под «постоянной семьей»? В более чем половине случаев – и это еще одно отличие от российской практики – это воссоединение ребенка со своей биологической семьей. В США такой сценарий считается оптимальным, поэтому органы опеки уделяют реабилитации родной семьи даже более пристальное внимание, чем поиску усыновителей.

Ребенок может обрести постоянную семью и в результате усыновления. Любопытно, что в США на усыновление активно предлагают детей любых возрастов, включая 13 - 17-летних подростков. Напротив, в России дети старше трех лет считаются для усыновления «слишком взрослыми».

Что касается отношения к усыновлению в целом и к детям-сиротам в частности, между американским и российским обществом тоже есть важные различия. В США это отношение крайне положительно: детей-сирот считают не столько потенциально опасными потомками «асоциальных элементов», сколько обычными детьми, которым не очень повезло в начале жизни и которым нужно помочь встать на правильную дорогу «всем миром». При этом обычная американская семья гораздо активнее – по сравнению со среднестатистической российской – участвует в общественной жизни своего городка или района: вместе с соседями еженедельно ходит на церковные службы; участвует в клубах по интересам; играет в спортивных командах; выезжает на массовые пикники. Поэтому у американских усыновителей больше возможностей поделиться и проблемами, и радостями с заинтересованными и доброжелательными соотечественниками. Многие советы, которые вы встретите в этой книге, исходят именно из такого положительного общественного отношения и активного участия усыновителей в коллективных занятиях.

Доброжелательный общественный климат объясняет и тот факт, что в США – в отличие от России – совсем не редко так называемое «открытое усыновление», когда и ребенок, и соседи, и школа знают о том, что ребенок воспитывается в семье не с рождения, что у него другие биологические родители. Особенно это касается тех случаев, когда усыновляют не новорожденных детей. Но, даже если усыновляется новорожденный, и тогда принято не скрывать правду как минимум от самого ребенка и ближайших родственников, а при необходимости рассказать об усыновлении соседям и учителям. В России, напротив, крайне распространена имитация беременности при усыновлении новорожденных, причем с сохранением тайны даже от совместно проживающих бабушек и дедушек. При редких усыновлениях подро-

⁴ http://www.acf.hhs.gov/programs/cb/stats_research/afcars/tar/report17.htm

ших детей история их появления в семье обсуждается с соседями или учителями тоже крайне редко.

Впечатляет количество общественных организаций и групп поддержки, действующих в США в области усыновления, а также пособий и специализированной литературы для американских усыновителей и приемных родителей. Конечно, в России тоже есть группы энтузиастов, занимающихся продвижением усыновления, но можно сказать, что по сравнению с США и европейскими странами мы делаем в этом направлении пока только первые шаги. Эта книга – пример такого шага.

Ольга Митирева,

юрист, руководитель издательской группы и автор сайтов:

www.adoptlaw.ru –

бесплатная юридическая помощь усыновителям, кандидатам и приемным родителям;

www.attach2me.ru –

о нарушении привязанности у детей-сирот и ее восстановлении в замещающей семье.

ЧАСТЬ I

ПОСТАНОВКА ВОПРОСА

*Самый ценный ресурс Америки – это ее дети;
сегодня мы разбрасываемся этим богатством
в небывалых масштабах.*

К. МакКелви и д-р Дж. Стивенс
(McKelvey, C. & Stevens, J. Ph.D., 1994)

ВВЕДЕНИЕ

*Пусть первым уроком для ребенка станет послушание,
а вторым – то, что Вы пожелаете.*

Бенджамин Франклин⁵

Потребовалось два десятилетия, чтобы приемы и методы, о которых вы прочтете на этих страницах, сложились в успешную программу воспитания детей с такими расстройствами, как нарушение привязанности, дефицит внимания, гиперактивность, синдром Туретта и биполярное расстройство⁶. В отношении таких детей традиционные методы воспитания – чтение нотаций, домашний арест, лишение привилегий или, наоборот, награды за хорошее поведение – бесполезны. Напротив, требуются особые педагогические приемы, чтобы ребенок с подобными нарушениями мог вырасти в порядочного, достойного и любящего человека. Эти приемы эффективны даже в отношении очень «непростых» детей, но только при условии, что их применяют *с любовью* (даже тех, у кого был опыт убийства).

ЭТА КНИГА БЫЛА НАПИСАНА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ, КОТОРЫЕ ПОДВЕРГАЮТСЯ ЖЕСТОКОМУ ОБРАЩЕНИЮ СО СТОРОНЫ СВОИХ ПРИЕМНЫХ ДЕТЕЙ!

У меня нет докторской степени по психологии, но есть материнское сердце и материнские руки. Я начинала с того же, что и вы, – с желания помочь своим приемным детям. Мне звонят родители из разных уголков страны, и разбитое сердце каждого из них буквально кровоточит, когда они говорят о несбывшейся мечте – вылечить приемного ребенка своей любовью. *Но одной любви не достаточно.* Эта книга – мой подарок другим приемным родителям. В ней я рассказываю о приемах и методах, которые в течение 20 лет применяла сама, пытаясь исцелить собственных приемных детей, так как некоторые из них страдали весьма серьезными психическими расстройствами.

Для меня родительский успех – это ребенок, который умеет уважать других и отвечать за свои поступки; с которым весело и у которого развита совесть; который проявляет все эти качества и в школе, и в обществе, и, что самое главное, в семье. У меня нет особых талантов; у меня вообще нет ничего такого, чего бы не было и у вас, мои читатели. Но, если наряду с неутомимой любовью и при под-

⁵ **Бенджамин Франклин** (Benjamin Franklin, 1706 – 1790) – политический деятель США, один из лидеров войны за независимость США и отцов-основателей американской Конституции.

⁶ Синдром дефицита внимания, в том числе в сочетании с гиперактивностью и синдромом Туретта, чаще встречаются у мальчиков, чем у девочек. (прим. Нэнси Томас)

держке опытного психотерапевта вы будете еще использовать и те методы, о которых я рассказываю в этой книге, вы тоже сможете собрать по кусочкам разбитое сердце вашего приемного ребенка.

Подходы, описанные в этой книге, наиболее эффективны для детей от года (возраста, когда начинают ходить) до начала подросткового периода (в районе двенадцати лет). Как только начинается период полового созревания, ребенок переключается на обретение независимости и формирование собственной системы ценностей; в этом возрасте он нацелен скорее на отделение от родителей, чем на формирование с ними тесной духовной связи, поэтому с подростками шансы на успех несколько ниже (кроме случаев, когда подросток сам просит помощи). Но даже в подростковом возрасте ситуация не безнадежна. Надежда и шанс спасти ребенка существуют до тех пор, пока он живет на этом свете!

В полных семьях дети привязаны и к матери, и к отцу. Связь с отцом – очень важная часть жизни ребенка и условие познания им мира. Но если в семье роль отца заключается в том, чтобы защищать семью и научить ребенка взаимодействию с окружающим миром, то задача матери – обеспечить безопасность самого ребенка и научить его эмоциональным взаимоотношениям с другими людьми. Поэтому когда я говорю о проблемах формирования привязанности, я имею в виду прежде всего связь между матерью и ребенком.

У детей, которым посвящена эта книга, нарушена связь именно с матерью, и ее необходимо восстановить. Однако есть такие неполные семьи, где материнскую связь с ребенком фактически устанавливает отец, который замещает ему мать. Поэтому, когда я говорю «мама», я имею в виду любого взрослого, который ухаживает за ребенком подавляющую часть времени. И таким взрослым может быть не только женщина. Для ребенка пол «мамы» не имеет значения.

Так кого называть мамой? Только ту, что родила? Совсем необязательно! У некоторых детей-героев этой книги бывало по десять и больше «мам»!

Настоящая мама – это та, кто занимается ребенком; поднимает его, если он упал; обнимает, если заплакал; и любит, что бы он ни вытворял. Это может быть приемная мать, усыновительница, мачеха или бабушка. Ведь если «настоящей» считать только биологическую мать, то тогда та, которая воспитывает ребенка прямо сейчас, – это что, ненастоящая, поддельная? В голове у ребенка не должно быть путаницы, кого считать настоящей матерью! Ведь только *настоящей маме* он может не только выплеснуть свой гнев, но и доверить свое израненное сердце.

Истории моих воспитанников научили меня, что, если отец нападал на ребенка с ножом, насиловал, бил его (а в одном случае даже переехал на грузовике), виноватой ребенок все равно считает мать, потому что она не защитила его. Если мать разводится с отцом, который пьет, избивает ее или не обеспечивает семью, ребенок обвиняет тоже ее, а не отца. Именно мать становится объектом детского мщения.

Точно так же сбитый машиной щенок часто кусает именно того, кто берет его на руки, чтобы помочь. Хотя истинная причина боли – в более ранней травме, прикосновение спасателя тоже вызывает боль. Покалеченный ребенок точно так же принимает своего спасателя за обидчика. Если ребенка обижала или бросила его родная мать, мстить за это он будет тоже маме, но уже другой, приемной.

А поскольку такие дети умеют отлично притворяться и манипулировать другими, приемный отец и окружающие часто даже не догадываются о той боли, которую в их отсутствие ребенок намеренно причиняет приемной матери.

В этой книге я рассказываю не только о том, как родители могут защитить себя и свою семью, но и о том, как вернуть в ваш дом радость, покой и мечту о любящем приемном ребенке. Я воспитывала мальчика, который в свое время не задумываясь ударил ножом двухлетнюю сестренку. Теперь ему семнадцать лет, он живет в благополучной семье и заканчивает школу. Этот парень не принимает наркотики и не сидит в тюрьме, хотя после того ужасного обращения, которое он пережил в младенчестве, его ожидала именно такая судьба. А все потому, что он, как и многие другие дети, которых я воспитывала, смог воспользоваться полученным шансом, чтобы растопить и вылечить свое замороженное сердце.

Вы *сможете* обрести ребенка, который будет тянуться к вам, а не стремиться к одиночеству. Вы *сможете* обрести ребенка, который станет в зрелом возрасте успешным профессионалом. Вы *сможете* воспитать вашего ребенка таким, что в будущем он не станет воспроизводить горький опыт собственного детства, а, наоборот, будет любящим и заботливым родителем для своих малышей.

Наступит день, когда приемный ребенок заглянет вам в глаза и скажет: «Спасибо за все, что ты сделал(а) для меня. Я люблю тебя!», – и эти слова придут от самого сердца. Да, залечить душевные раны такого ребенка непросто. На это могут уйти месяцы неблагодарного, изматывающего труда, как если бы это было рождение совершенно нового человека. Зато ничто не сможет сравниться с восторгом того момента, когда ваш приемный ребенок шагнет наконец вам навстречу и позволит вашей любви согреть его сердце и душу.

ГЛАВА 1

ПОНЯТЬ ПРОБЛЕМУ

Ребенок – это кудрявый и пухлощекий сумасшедший.

Ральф Уальдо Эмерсон (Ralph Waldo Emerson)

Что такое привязанность?

Привязанность – это эмоциональная связь между двумя людьми; в нашей книге этот термин будет обозначать связь между младенцем и матерью. Эта связь определяет, как ребенок будет строить отношения с миром в зрелом возрасте. Например, Боулби утверждает, что «первичные отношения между собой и другими становятся шаблоном, по которому человек выстраивает все свои дальнейшие взаимоотношения»⁷.

Что такое нарушение привязанности?

Нарушение привязанности – это эмоциональное нарушение, при котором человек частично или полностью не способен искренне привязываться и формировать долгосрочные отношения с другими людьми. У людей с таким нарушением обычно не развита совесть, они не умеют доверять другим и из-за недостатка доверия никому не позволяют себя контролировать.

Нарушение привязанности может развиваться у ребенка в первые три года жизни в результате жестокого обращения и/или физической или эмоциональной разлуки с «основным ухаживающим взрослым». Как писали Магид и МакКелви: «Если у ребенка нет чувства привязанности – то есть он не испытывает душевной связи с матерью, – у него не формируется привязанность и ко всему остальному миру. Ребенку без чувства привязанности в буквальном смысле слова нет дела до человечества»⁸.

Такой ребенок думает и чувствует иначе, чем обычные люди. Магид и МакКелви описывают это так: «Глубоко внутри ребенка с нарушением привязанности таится огромная ярость, намного превосходящая по своим масштабам обычный гнев. Но эта ярость загнана в бессознательное. Конечно, в той или иной степени все мы подвержены этому чувству, но при психопатии ярость порождается именно неудовлетворенными младенческими потребностями. Если ребенка предали, когда он был совсем еще маленьким, эта непостижимая боль может затаиться в его душе очень глубоко и надолго»⁹. Это мнение разделяет и Боулби: «[Такие дети] неспособны любить или испытывать чувство вины. У них нет совести. Неспособность вступать в какие-либо взаимоотношения с другими людьми делает невозможным ни их лечение, ни их обучение»¹⁰.

⁷ Bowlby, 1973.

⁸ Magid & McKelvey, 1988.

⁹ Magid & McKelvey, 1988.

¹⁰ Bowlby, 1953.

Вот некоторые известные люди с нарушением привязанности, чье состояние не было вовремя скорректировано: Адольф Гитлер, Саддам Хусейн, Эдгар Аллан По¹¹, Джеффри Дамер¹² и Теодор Банди¹³. Другая известная личность с нарушением привязанности, которая смогла получить своевременную (еще в 1887 году!) помощь и стать одним из величайших гуманистов нашего времени – это Хелен Келлер¹⁴.

Что такое *реактивное* нарушение привязанности?

В Руководстве по диагностике и статистике американской психиатрической ассоциации (DSMIII) 1980 года термин «реактивный» употребляется внутри термина «нарушение привязанности», который был предложен Фостером Клайном¹⁵ годом раньше. Изначально термин «реактивное нарушение привязанности» (РНП, или «RAD») применялся только в отношении детей до восьми месяцев, но в следующих изданиях Руководства его значение было расширено и стало включать детей старшего возраста. В последней редакции он звучит как «реактивное нарушение привязанности в младенчестве и раннем детстве» (313.89)¹⁶.

Хотя формально «реактивное расстройство привязанности» и просто «нарушение привязанности» – это два разных понятия, в этой книге оба термина употребляются как взаимозаменяемые, потому что предлагаемые методы коррекции одинаково эффективны для обоих. Тем, кто хотел бы разобраться в отличиях между ними более детально, я рекомендую книгу доктора Элизабет Рандольф «Разбитое сердце, искалеченная душа»¹⁷.

¹¹ *Эдгар Аллан По* (Edgar Allan Poe, 1809 – 1849) – американский писатель, поэт, литературный критик и редактор, наиболее известный своими «мрачными» рассказами.

¹² *Джеффри Лайонел Дамер* (Jeffrey Lionel Dahmer, 1960 – 1994) – американский серийный убийца, чьи преступления отличала крайняя жестокость. Жертвами Дамера стали 17 юношей и мужчин.

¹³ *Теодор Роберт Банди* (Theodore Robert Bundy, 1946 – 1989) – американский серийный «нейлоновый убийца». Точное число его жертв неизвестно: оно колеблется в пределах от 26 до 100, общее количество преступлений – 35.

¹⁴ *Хелен Адамс Келлер* (Helen Adams Keller, 1880 – 1968) – слепоглая американская писательница, преподавательница и общественный деятель.

¹⁵ *Фостер В. Клайн* (Foster Cline) – доктор медицины, всемирно признанный психолог, работающий с детьми и взрослыми. В соавторстве с Джимом Фэй написал книгу «Воспитание с любовью и логикой», которая была издана на русском языке издательством «Колумб» в 2007 году. <http://www.christophor.ru/catalog/books/?id=1590>.

¹⁶ Российское издание международной классификации болезней 2010 года (МКБ10) содержит следующую формулировку: реактивное расстройство привязанностей в детском возрасте (F94.1). Характеристика нарушений в данном сборнике включает: устойчивое нарушение социальных взаимоотношений, выраженную реактивность на изменение окружающей обстановки (боязнь, сверхбдительность, агрессивность по отношению к себе и другим), бедность социальных связей, задержку развития, страдание. Формируется в первые пять лет жизни. В качестве причин указаны отсутствие заботы, злоупотребление беспомощным положением ребенка, жестокое отношение. Также в сборнике описано «Расстройство привязанностей по расторможенному типу» (F 94.2). Оно характеризуется неизбирательно-сфокусированным привязчивым, а также неразборчиво дружественным поведением, эмоциональными и поведенческими расстройствами. Характерно для синдрома детского закрытого учреждения.

¹⁷ Elizabeth Randolph, *Broken Hearts, Wounded Minds*.

Каковы причины нарушения привязанности?

Привязанность возникает еще до рождения. Ощущения ребенка в материнской утробе напрямую влияют на его личность и способность формировать отношения с другими людьми. Злоупотребление алкоголем или наркотиками, сильный стресс или острое нежелание беременности – все эти факторы могут причинить ребенку вред еще до рождения. Как заметил доктор Верни, даже не родившийся ребенок хорошо *чувствует*, что думает и переживает его мать во время беременности (Verny, 1981).

Существует большая вероятность развития у ребенка реактивного нарушения привязанности, если в первые три года жизни он подвергался одному или более из следующих негативных воздействий:

- физическое, эмоциональное или сексуальное насилие;
- заброшенность;
- внезапное расставание с основным ухаживающим взрослым (например, болезнь или смерть матери либо тяжелая болезнь и госпитализация самого ребенка);
- недобросовестный уход со стороны няни или в яслях либо частая смена няней/яслей;
- неуставленное и/или очень болезненное заболевание, например, ушная инфекция или колики;
- хроническая депрессия у матери;
- перемена семьи или семей (например, переезды из одной замещающей семьи в другую, отмена усыновления);
- жизнь с матерью, чьи родительские способности были крайне ограничены.

Все эти факторы могут привести к тому, что ребенок «закроется изнутри», так и не развив в себе способности доверять, любить и заботиться о других. Такой ребенок не только всячески сопротивляется любому контролю извне, но и стремится сам контролировать и манипулировать другими людьми. Совесть у него либо не развивается, либо остается в зачаточном состоянии.

Первый год жизни ребенка

В первый год жизни внимание родителей должно быть сосредоточено на удовлетворении нужд младенца. Это время, когда к ребенку следует относиться как к императору, чьи потребности – самый главный приоритет всей семьи.

Человеческий детеныш – самое беспомощное и зависимое существо из всех новорожденных. Когда ему что-то нужно, будь то еда, тепло, нежность или утешение, он зовет на помощь плачем. Оставленный без ответа, младенческий плач быстро превращается в яростный крик, потому что без быстрой реакции родителей жизнь и безопасность столь беспомощного детеныша подвергается реальной опасности.

Доктор Верни обратил внимание, что уже через неделю после рождения связь между основным ухаживающим взрослым (обычно матерью) и новорожденным становится настолько близкой, что мать отлично понимает оттенки плача и невербальные сигналы своего ребенка (Verny, 1981).

Когда основной ухаживающий взрослый постоянно меняется (например, при регулярных переменах замещающих семей либо в условиях посменной работы воспитателей или нянечек в яслях, детском доме или в больнице), новому «родителю» приходится учиться распознавать значение этих сигналов заново. И поэтому, когда ребенок плачет, например, от холода, этот взрослый может попытаться удовлетворить какую-то другую, неактуальную для ребенка, потребность.

Когда родители отвечают на плач своего ребенка внимательным взглядом, прикосновением, улыбкой или угощением, тот начинает испытывать чувства доверия и близости к другим людям. По мнению доктора Клайна, эти чувства и есть фундамент для развития совести (Cline, 1982). Совесть учит нас не только различать добро и зло, но и понимать чувства других людей и учитывать их при принятии решений. Именно совесть удерживает человека от причинения вреда или убийства других людей.

Признаки возможного реактивного нарушения привязанности у младенцев:

- слабый или, напротив, постоянный плач;
- защитная реакция на прикосновение у детей старше восьми недель – вздрагивание или «окоченение»;
- слабые хватательные навыки;
- сопротивление телесному контакту: в объятиях ребенок кажется «одеревеневшим»;
- слабый сосательный рефлекс;
- ребенок не удерживает зрительный контакт, не следит глазами за двигающимся человеком или объектом;
- задержка в развитии;
- ребенок не улыбается в ответ на улыбку;
- начиная с шести месяцев жизни безразличен к посторонним и не тревожится в их присутствии;
- агрессивен по отношению к самому себе – например, бьется головой о твердые предметы.

Способы восстановления привязанности у младенцев из «группы риска»

У младенцев, которые демонстрируют один или несколько перечисленных выше симптомов реактивного нарушения привязанности, привязанность может быть сформирована следующим образом:

- Если возможно, кормите ребенка грудью.
- Во время кормления ребенка бутылочку держите всегда в руках (никогда не укрепляйте ее на подставке).

- Ежедневно в течение 4-6 часов носите ребенка в «кенгуру» или слинге¹⁹ лицом к себе.
- Никаких «переносок для младенцев» – таких детей надо носить только на руках!
- Никаких колясок, где малыш сидит спиной к маме!
- Когда ребенок у вас на руках, держите его всегда лицом к себе и прижимайте его прямо к сердцу.
- Каждый день в течение 20 минут делайте ребенку массаж, во время массажа улыбайтесь и нежно разговаривайте с ним.
- Как можно чаще берите ребенка на руки и качайте его, с улыбкой глядя в глаза, напевая или рассказывая что-нибудь; каждый день «сюсюкайте» с ребенком.
- Только мама и папа могут держать ребенка на руках дольше, чем пять минут.
- Возьмите ребенка на руки и напоите подслащенным молоком, сопровождая кормление нежным взглядом, любящим шепотом, легкими прикосновениями (поглаживайте лицо, держите за пальчики и т.п.).
- Часть своего ежедневного сна малыш должен проводить у папы на груди, кожа к коже.
- Ночью ребенок должен спать с вами в одной кровати или совсем рядом. Проследите, чтобы ребенок не мог упасть на пол, – поищите кроватку, которую можно приставить вплотную к вашей.
- На первых порах не разрешайте ребенку есть самостоятельно; пусть он получает еду только от мамы!
- Не оставляйте плачущего ребенка одного больше, чем на три минуты.
- Как минимум в течение первого года жизни в вашей семье ребенок не должен смотреть телевизор.
- Если возможно, отложите любые болезненные медицинские процедуры до тех пор, пока ребенок полностью не привяжется к вам.
- Для расслабления включайте ребенку музыку Моцарта.
- С радостью отвечайте на *малейшее* стремление ребенка привлечь ваше внимание и вызвать любовь!

Каждая минута, проведенная младенцем на руках у улыбающейся матери и глядя в ее глаза, убережет родителей от целого часа проблем в подростковом возрасте. Если вам нужно отлучаться из дома по делам больше, чем на четыре часа в день, наймите постоянную няню, к которой ребенок смог бы привязаться.

¹⁹ *Слинг* – это большой лоскут ткани, который обматывают вокруг тела для того, чтобы носить младенцев. Обеспечивает необходимый ребенку тесный контакт с матерью. Слинг широко используется с древнейших времен в Африке и Азии, а в последние десятилетия приобретает популярность и в Европе, Америке, России.

В этом случае няня станет тем «основным ухаживающим взрослым», который должен оставаться в жизни ребенка на протяжении первых трех лет его жизни, дабы избежать каких-либо нарушений в формировании его способности к привязанности²⁰.

ВТОРОЙ ГОД ЖИЗНИ РЕБЕНКА

На втором году жизни ребенка родители работают главным образом над установкой границ поведения. В этот период маленького императора «свергают» с его трона и учат принимать запреты и налагаемые родителями ограничения.

Предположим, ребенок хочет сделать что-то запретное, например, побаловаться пультом от стереосистемы. Адекватные родители умеют быстро пресечь нежелательное поведение твердым «нельзя». Если отношения между ребенком и родителем достаточно близкие, и у ребенка хорошо развита совесть, он сразу же заметит неодобрительный взгляд мамы или папы, положит пульт на место и отметит, что теперь взгляд родителя смягчился. Именно так обычные дети учатся понимать и принимать границы дозволенного. Как объясняет доктор Клайн: «Цикл: *‘желание – ограничение – принятие ограничения’* повторяется много раз на дню в течение всего второго года жизни ребенка. Ребенку, который умеет принимать ограничения, предоставляют больше свободы и самостоятельности»²¹. Так ребенок учится контролировать себя и подчиняться правилам поведения в обществе. Продолжает доктор Клайн: «Эффективные уроки дисциплины для ребенка в возрасте от одного до двух лет закладывают фундамент его нравственного поведения в будущем»²².

Если в первый год жизни ребенка цикл формирования привязанности был нарушен и младенец не научился доверять взрослым, то от такого ребенка невероятно сложно (а порой и невозможно) добиться соблюдения ограничений, устанавливаемых родителями. Ребенок застревает на стадии «я хочу» и постоянно нарушает правила. Бывает, что даже в благополучных семьях родители по какой-то причине не считают важным научить ребенка уважать запреты. В итоге вместо того, чтобы показать ребенку, как подстроиться под окружающий мир, родители пытаются переделать мир так, чтобы он «подходил» их неуправляемому ребенку.

Дети от одного до двух лет, страдающие гиперактивностью и/или синдромом дефи-

²⁰ На тему первых месяцев жизни ребенка Нэнси Томас рекомендует посмотреть документальный фильм «Первые годы длятся вечно» (The First Years Last Forever), который можно заказать по адресу: I Am Your Child, 1010 Wisconsin Ave, NW, Suite 800, Washington DC 20007 (в письме необходимо указать свое имя, адрес и приложить чек на \$5), либо позвонив по телефону: +1 202 338 4385. Еще один прекрасный видеорассказ о новых методах ухода за новорожденными, выработанных в течение последних 30 лет, – это фильм «Удивительные таланты новорожденных» (Amazing Talents of the Newborn). Его можно заказать через Педиатрический институт Джонсон и Джонсон (Johnson & Johnson Pediatric Institute), телефон: +1 877 565 5465, факс: +1 877 565 3299.

²¹ Foster Cline, 1982.

²² Foster Cline, 1982.

цита внимания²³, биполярным расстройством²⁴ или синдромом Туретта²⁵, постоянно оспаривают запреты, чем крайне изматывают своих родителей. Иногда отчаявшиеся родители отпускают ситуацию на самотек, смиряясь с поражением и предпочитая игнорировать поведение ребенка, нежели пытаться его исправить.

Действительно, устанавливать и защищать неприкосновенность границ и запретов для ребенка до двух лет бывает очень сложно, но этот труд полностью оправдывает себя в будущем. Малыш просто не сможет привязаться к слабовольному родителю, который позволяет ему все подряд, потому что такой взрослый в глазах ребенка выглядит откровенно беспомощным. Если младенцу удастся манипулировать взрослыми и одерживать верх во всех «проверках на прочность», рано или поздно он утратит всякое доверие к окружающим.

Основные навыки, которые должен усвоить ребенок к полутора годам²⁶:

- с первого раза откликаться на просьбу родителей подойти к ним;
- по требованию родителей удаляться в свою комнату или в другое указанное место;
- получив категорический запрет («нельзя»), слушаться, а не продолжать делать свое дело или спорить и ныть;
- по требованию родителей садиться на место;
- оставаться там, где указывают родители (на своем стульчике, в автомобильном сиденье, на детской площадке и т.д.).

²³ **Синдром дефицита внимания и гиперактивности** (сокращенно СДВГ; *Attention-Deficit / Hyperactivity Disorder – ADHD*) – неврологическо-поведенческое расстройство развития, которое проявляется такими симптомами, как трудности концентрации внимания, гиперактивность и плохо управляемая импульсивность (подробнее об этом синдроме на <http://adhd-kids.narod.ru/>).

²⁴ **Биполярное аффективное расстройство** – психическое заболевание, проявляющееся чередованием противоположных аффективных состояний: маниакальными и депрессивными, а также смешанными, при которых у больного наблюдаются симптомы депрессии и мании одновременно.

²⁵ **Синдром (де ла) Туретта** (F95.2 по МКБ 10) свидетельствует о серьезном нарушении в работе центральной нервной системы. Он выражается во множественных тиках (вынужденных навязчивых движениях) и в вокализациях (внезапном неконтролируемом воспроизведении звуков или слов, часто неприличного или бранного содержания). Страдающие этим заболеванием нуждаются в постоянной терапевтической поддержке.

²⁶ При высокой вероятности нарушения привязанности у ребенка от одного до двух лет Нэнси Томас рекомендует воспользоваться советами из книги доктора медицины Марты Уэлш «Время объятий» (Martha Welsh, M.D., *Holding Time*, Simon & Schuster, 1988). К сожалению, на русском языке эта книга не издавалась.

ГЛАВА 2

НАРУШЕНИЕ ПРИВЯЗАННОСТИ С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ

Делай, что можешь, с тем, что имеешь, там, где находишься.

Теодор Рузвельт

Родителям бывает очень больно, когда ребенок отвергает их любовь; и они часто винят за это самих себя. Как пишет доктор Фостер Клайн: «Когда при воспитании детей с нарушением привязанности – то есть детей, переживших в раннем возрасте насилие или заброшенность, – родители прилежно применяют классические педагогические приемы, но вновь и вновь терпят неудачу, в их душу закрадывается чувство безнадежности. Все чаще и чаще они ощущают себя совершенно беспомощными» (Cline, 1982).

Каждый раз, когда ребенок мучает других детей или домашних животных, не признает авторитета взрослых или портит все вокруг, его родители испытывают чувства вины и стыда, которые сами по себе очень разрушительны и болезненны. Со своей стороны, окружающие тоже ищут не столько, как решить проблему, сколько, на кого свалить вину, – и это совершенно неконструктивно!

Прекратите винить и стыдить себя за поступки вашего ребенка и настройтесь на хладнокровное решение проблемы. Уже не важно, было ли сердце вашего ребенка разбито по вине другого родителя или вы тоже в чем-то ошибались. Поиски виновного не помогут исцелить вашего ребенка. Чувства вины и стыда отнимают слишком много энергии, которую вы могли бы направить на исцеление вашего ребенка. Да, и вашего ребенка *можно* исцелить!

Родителям тяжело смириться с потерей надежд на такого приемного ребенка, которого можно обнимать, учить новым замечательным вещам, с которым можно смеяться и радоваться жизни. Все родители сначала настраиваются на нормальные, здоровые, полные любви и радости взаимоотношения со своим ребенком, и столкновение с жестокой реальностью приносит горькое разочарование. Очень сложно продолжать верить в лучшее, когда ребенок ежедневно обманывает ваши надежды.

Но не ставьте крест на своей мечте! Она сбудется, но только позже, чем вы ожидали: чтобы установить душевно близкие отношения с вашим ребенком, вам понадобится чуть больше времени, чем обычно. Под «чуть больше» я подразумеваю период от шести месяцев до двух лет, в зависимости от возраста ребенка и степени его нарушения, и это не так уж и много по сравнению со всей его жизнью.

Вас ждет большой труд, но наградой станет «настоящий ребенок», которого можно обнимать, учить новому и рядом с которым можно радоваться жизни. Как показывает мой опыт, если ребенок, который годами избегал родительской любви, сможет открыть свое сердце этому чувству, он оказывается способен даже на более глубокую привязанность, чем его сверстники. Это похоже на радугу после грозы.

Так что, даже если гроза нарушения привязанности смыла ваши мечты в море отчаянья, эта книга станет тем катером, который протащит вас обратно к спасительному берегу, как на водных лыжах!

Проступок ребенка – личный вызов или предупреждающий сигнал?

К плохому поведению ребенка можно относиться по-разному: либо как к личному вызову вашему авторитету, либо как к предупреждению. Например, когда скунс поднимает хвост и поворачивается к вам задом, он всего лишь предупреждает, что вы подошли слишком близко. И, если вы сделаете еще один неверный шаг, он обдаст вас вонючей струей. Точно так же неверное толкование предупреждений, которые дают нам наши дети, может причинить массу неприятностей и даже довести до слез.

Если вы придерживаетесь той точки зрения, что плохое поведение ребенка – это личный выпад против вас, родителей, то получается, что и вы, и ваш дом находятся в постоянной опасности. Ведь личная угроза может исходить только от личного врага, и если таковым вы считаете собственного ребенка, то именно врагом он для вас скоро и станет. Более того: когда родителю кажется, что ему и его дому что-то угрожает, его охватывает гнев, а дети с нарушением привязанности, которым посвящена эта книга, буквально заряжаются гневом других. Они стремятся «разогреть» окружающих до того же градуса ярости, который кипит глубоко внутри них самих. И как только родители теряют самообладание, на воображаемой «доске сведения счетов» с окружающим миром появляется еще одно очко в пользу такого ребенка. К сожалению, родительский гнев только усугубляет те нарушения ребенка, о которых рассказывает моя книга. Да и вам, родителям, он не приносит ничего хорошего. Поэтому усмирите свой гнев и примите решение, что никогда больше вы не позволите своему ребенку «достать» вас!

Если вы принадлежите к той категории родителей, для которых плохое поведение ребенка – это прежде всего предупреждающий знак вроде указателя «крутой поворот» или «опасный участок дороги», тогда вы более способны отреагировать на этот проступок правильно. Когда мы смотрим на агрессию или непослушание со стороны ребенка как на сигнал о помощи, нам легче увидеть ситуацию со стороны.

Например, если я обнаруживаю, что кто-то из моих детей что-нибудь разбил или украл, я мысленно представляю, как он размахивает флагом и кричит: «Помоги мне! Спаси меня!» И вместо того, чтобы рассердиться на ребенка, я сосредоточиваюсь на укреплении нашей с ним эмоциональной связи. Нам, родителям, надо действовать, а не кипеть от эмоций! Предупреждая вас своими проступками, ребенок дает вам возможность предпринять конкретные действия, чтобы сделать его жизнь счастливее.

То, как родители истолковывают поведение своего ребенка, – как личный вызов или как предупреждение – определяет не только их собственное поведение и отношение, но и то, как ребенок воспринимает самого себя. Только вам решать, кто стоит перед вами: злобный агрессор или существо, нуждающееся в помощи.

Успеха в воспитании добиваются именно те родители, которые воспринимают любое неудовлетворительное поведение своего ребенка прежде всего как сигнал

к действию. Поверьте, что глубоко внутри вашего сорванца прячется любящий, добрый и хороший малыш, которому очень нужна ваша помощь. Эта книга расскажет вам об особых педагогических приемах, способных превратить даже самых непростых детей (включая и таких, у кого был опыт убийства) в любящих, заботливых и порядочных взрослых.

Неприемлемое поведение ребенка может быть вызвано одним или сочетанием следующих нарушений:

- реактивное нарушение привязанности;
- синдром дефицита внимания²⁷, в том числе в сочетании с гиперактивностью;
- синдром Туретта²⁸;
- психологические проблемы, вызванные усыновлением;
- педагогическая распушенность, если родители слишком стараются сделать ребенка «счастливым» любой ценой;
- биполярное расстройство²⁹;
- синдром Аспергера³⁰;
- посттравматический стресс³¹;
- оппозиционное вызывающее расстройство³².

Зачастую перечисленные нарушения затрудняют или полностью исключают формирование здоровых отношений между родителями и детьми. Работая с симптомами подобных нарушений, важно не забывать и об их причинах. Несформированная привязанность не позволяет ребенку доверять кому-либо из взрослых, и получается, что даже добросовестные родители теряют возможность влиять на поведение такого ребенка. Однако в основе душевного благополучия любого ребенка лежит именно полноценная привязанность к своим родителям.

В Части II этой книги мы поговорим об особых педагогических приемах, которые особенно эффективны в воспитании детей, в той или иной степени страдающих перечисленными нарушениями. Тем не менее, в некоторых случаях таким детям необходима не только педагогическая, но и медикаментозная поддержка. Эта книга

²⁷ О *синдроме дефицита внимания* см. примечание в Главе 1 выше.

²⁸ О *синдроме Туретта* см. примечание в Главе 1 выше.

²⁹ О *биполярном аффективном расстройстве* см. примечание в Главе 1 выше.

³⁰ *Синдром Аспергера* – форма высокофункционального аутизма, при котором пациент с нормальным либо высоким интеллектом отличается нестандартными или слабо развитыми социальными способностями. По этой причине эмоциональное и социальное развитие таких людей, а также их интеграция в общество происходят позже обычного.

³¹ *Посттравматический стресс (ПТС)* – это тип психического расстройства, который может развиться после преодоления травмы, особенно если пациент считал, что ему угрожала смертельная опасность.

³² *Оппозиционное вызывающее расстройство (Oppositional Defiant Disorder – ODD)* характеризуется агрессивностью и склонностью сознательно задирать и раздражать других; устойчиво негативистским, враждебным поведением и неповиновением. Подробнее об этом расстройстве можно почитать на http://adhd-kids.narod.ru/articles/odd_and_adhd.html.

ни в коем случае не претендует на то, чтобы подменить собой работу психотерапевта или психиатра, поэтому, если необходимо, обязательно воспользуйтесь услугами квалифицированного специалиста. Но в *любом случае* вашему ребенку понадобятся и специальные педагогические приемы, о которых мы расскажем далее.

ГЛАВА 3

НАРУШЕНИЕ ПРИВЯЗАННОСТИ С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ РЕБЕНКА

Чтобы понять, как чувствует себя ребенок с нарушением привязанности, попробуем взглянуть на происходящее с его точки зрения. Представьте, что вы – маленький ребенок, который пошел домой, на другую сторону озера, по хрупкому осеннему льду. Внезапно вы проваливаетесь под лед. Черная вода обжигает холодом, и от шока не получается даже позвать на помощь. Вы отчаянно боретесь за жизнь. Один, без помощи, без надежды, задыхаясь и захлебываясь, вы из последних сил выплываете на поверхность. Еле выбравшись, вы отползаете обратно в лес, откуда начинали свой путь, и принимаете решение, что останетесь там навсегда и больше никогда и ни за что не ступите на предательский лед. Проходят дни и недели, и чем чаще вы видите, как легко другие дети катаются по льду на коньках и пересекают озеро, тем более вы убеждаетесь, что лед ненавидит именно вас. И, если вы когда-нибудь на него ступите, вы неминуемо умрете.

Но одна семья, которая живет по другую сторону озера, хочет забрать вас из холодного леса в свой теплый и дружный дом. Ее самый отважный и заботливый представитель отправляется за вами. Чтобы вы смогли перейти замерзшее озеро, он поддерживает, подталкивает и тянет вас за собой. Но, будучи уверены, что вас подкарауливает смертельная опасность, вы изо всех сил сопротивляетесь этому спасителю: пинаете и бьете его, обзываетесь и вопите как резаный. Вы делаете все возможное, чтобы отпугнуть этого человека, но он все равно продолжает бороться за вас, понимая, что единственным условием вашего выживания является семейное тепло и любовь. И поэтому даже под градом ударов он продолжает тащить вас по льду озера в сторону дома; он понимает, что это ваш единственный шанс на спасение.

Лед олицетворяет силу человеческой привязанности и способности доверять. Он проламывается всякий раз, когда человек теряет кого-то, кто был ему особенно близок и кому он сильно доверял. В жизни некоторых детей такие потери случаются многократно. Это похоже на то, как если бы при *каждом* переезде из одной семьи в другую ребенок проваливался бы под лед, а на его сердце появлялся бы еще один кровотокающий шрам.

Следующие строки написаны 15-летней Бет, которая в свое время сумела преодолеть серьезное нарушение привязанности и синдром дефицита внимания. Она решила поделиться своими переживаниями, чтобы рассказать, как воспринимается проблема «с того берега»:

Я очень боялась своей первой приемной мамы.

Я боялась, *что* она подумает, если обнаружит, что я не идеальный ребенок. Мне было так страшно, что я решила даже и не пытаться быть идеальной в ее глазах. Зачем стараться, если когда-нибудь я все равно где-нибудь проколюсь? В глубине души я очень хотела, чтобы новая мама полюбила меня. Но в то же самое время я и не хотела этого, потому что я не смогла бы принять ее любовь.

Моя родная мама любила меня, а потом умерла. И я думала: нельзя разрешать новой маме полюбить меня, ведь как только она меня полюбит, она тоже или умрет, или куда-нибудь исчезнет. Я ни за что на свете не хотела опять привыкать к другому человеку. И я все время отталкивала и отталкивала свою новую маму, пока она не перестала вообще понимать, что со мной происходит.

Посторонние люди считали меня очаровательной голубоглазой малышкой. Они говорили: «Как у такого ребенка могут быть какие-то нарушения? Она же просто маленькая девочка!» Ну да, «просто маленькая девочка»... с камушком в груди. «Просто маленькая девочка», которая так сильно злилась глубоко внутри, что у нее чуть не пар бил из ушей. «Да что вы! Не может быть! С нами она так хорошо себя ведет. У нее все в порядке!» Да-да, я в порядке, потому что вы просто не понимаете, *что* я могу с вами сделать. Ведь я такая застенчивая, такая милая, ну что может быть не так дома? Да вы просто не догадываетесь, какая я сильная! Посмотрите, *что* я уже сделала с вами: я заставила вас жалеть меня и изливать на меня тонны незаслуженной нежности.

Да, я *очень* умная. Но даже не думайте полюбить меня – не то испытаете всю мощь моего гнева. Вот тогда вы узнаете, *что* я так хорошо умею прятать от посторонних глаз. Ведь как только вы меня полюбите, я умру. Нет, нет, нет!

Самой простой добычей для меня были няни. В пять лет я была такой 14-килограммовой бомбой, а они были готовы на все, лишь бы я замолчала и успокоилась. На все! Я могла солгать, что мама и папа ненавидят меня и не заботятся обо мне. Когда меня отправляли спать, я могла, рыдая и завывая, звать мою «мамочку». На самом деле мне было плевать, жива моя «мамочка» или нет. Хотя, нет, не плевать. Я *не хотела*, чтобы она жила. Потому что, если бы она жила, я должна была бы умереть.

Мне нужно было быть сильной, быть главной. Чтобы стать главной, мне пришлось спрятать свой страх любви, и я спрятала его

под ненавистью. Я ненавидела мою новую маму так сильно, что она стала меня бояться. Она так боялась, что даже попросила перевести меня в другую семью. Она не могла больше этого выносить – и я выиграла. Вот так! Я сильная, я крутая, и никто, ни один человек никогда не пробьет стальную броню, в которую я спрятала свое сердце. Никто никогда не коснется моей души еще раз. Я победила.

Когда мне исполнилось шесть, я стала еще хуже. Своих вторых приемных родителей я избегала. Мой младший брат был от меня в ужасе. Я была королевой зла! Я даже думала, что я ведьма. Мне нужна была особая власть, чтобы контролировать и держать на расстоянии всех этих людей и чтобы помешать им полюбить меня. Мне никогда не было одиноко, но если я и начинала чувствовать что-то вроде одиночества, то тут же делала какую-нибудь гадость, чтобы снова почувствовать свою силу.

А потом мои вторые приемные родители нашли специалистов, которые знали, как помочь. Сначала я не верила, что это сработает. Я ведь умела притворяться милейшим, приятнейшим, самым послушным ребенком. И никто не мог раскусить меня. Но эти люди как будто все знали заранее! Они видели меня насквозь. Я думала: «А-а-а! Тут что-то не так! Их нельзя дурачить, они сразу меня раскусили. Надо скорее убираться отсюда. Нет, не держите меня! Пустите меня! Нет, нет, нет! Вы никогда не узнаете, что у меня глубоко внутри. Я – ведьма, я – могучий тролль! Вы не остановите меня!... »

Да, это было больно. Мои вторые приемные родители рушили стальные стены, которые я построила. Только они поняли, как мне страшно и грустно. И только они поняли, как сильно я сердилась на свою маму за то, что она умерла. А еще они поняли: в смерти моей мамы я обвиняла своего младшего брата. Именно эти родители обнимали меня, когда я кричала от горя и рассказывала такие вещи, о которых раньше не захотела бы говорить. Но теперь я говорила об этом. Мои вторые приемные родители открыли мою душу и заставили выплеснуть из нее всю мою грусть, весь мой страх, все мое бешенство. Я не хотела, но все равно выпускала все это наружу.

Эти родители помогли мне стать сильной в правильном смысле этого слова. Сильной – то есть такой, которая умеет управлять собой, а не другими. Я поняла, что моя сила в том, чтобы справляться с самой собой. Раньше чувства захлестывали меня с головой.

Постепенно я научилась быть счастливой. Я поняла, что людям можно доверять и что мои новые родители совсем не обязательно умрут и бросят меня. Но даже если это случится, я все равно справлюсь.

Постепенно я научилась любить других. Я смогла заново ощутить любовь. Сначала я даже испугалась, но чувство любви оказалось таким хорошим... Настоящая любовь мягкая, нежная и добрая. Я никогда не испытывала ее раньше, но когда это наконец случилось, я смогла ослабить хватку и разрешить позаботиться обо мне кому-то другому. Я смогла снова стать просто маленькой девочкой, которая любит себя, своих маму и папу и младшего брата. Я отпустила поводья. Мне больше не нужно было оставаться всемогущей ведьмой, которая ненавидит людей и отпугивает их от себя. Я смогла просто быть собой.

Вот и вся моя история. Мне уже 15 лет, и теперь я живу в приемной семье, которая меня очень любит. Это моя вторая семья, потому что первых приемных родителей я отталкивала так долго и так сильно, что им пришлось отказаться от права меня воспитывать. Но теперь я живу в семье, которая открыла мне жизнь, открыла мне любовь к людям.

Пожалуйста, постарайтесь понять, *что* я чувствовала тогда, ведь это то, что чувствует сейчас и ваш приемный ребенок. Пожалуйста, не сдавайтесь и любите вашего ребенка до счастливого конца. Ваша дорога долго будет ухабистой. Не переживайте – однажды она снова станет гладкой. Наступит день, когда ваш ребенок посмотрит вам в глаза и скажет: «Спасибо! Я люблю тебя!» Как однажды сказала я сама.

ГЛАВА 4

СИМПТОМЫ НАРУШЕНИЯ ПРИВЯЗАННОСТИ

Полный список симптомов реактивного нарушения привязанности приведен в Приложении 2 в конце этой книги. Важно отметить, что некоторые из них время от времени могут проявляться и у обычных детей. Как устойчивое состояние реактивное нарушение привязанности можно диагностировать только в том случае, если у ребенка присутствует более половины перечисленных симптомов и известна хотя бы одна возможная причина этого расстройства (подробнее о причинах нарушения привязанности в Главе 1).

Итак, ребенок, страдающий нарушением привязанности, – это ребенок, который:

1. Приветлив, но поверхностно и фальшиво только ради того, чтобы сохранить контроль над ситуацией; чаще всего он бывает таким с посторонними или с теми людьми, кем легко манипулировать, (последнюю категорию взрослых такие дети называют «лохами»).
2. Избегает смотреть в глаза собеседнику, кроме тех случаев, когда хочет обмануть или правдоподобно солгать ему.
3. С малознакомыми людьми ведет себя «запанибрата». Дело в том, что такой ребенок просто не успевает пройти ту стадию развития, когда появляется тревога при встрече с незнакомцами. Поэтому в старшем возрасте он запросто обнимает незнакомых или малознакомых людей, начиная с директора школы и заканчивая любым случайным прохожим, если ему понадобилось привлечь их на свою сторону в войне против приемной матери.
4. Не умеет по-настоящему, от души, заботиться о ком-либо. Конечно, как можно любить и принимать любовь, если никому не доверяешь? Ребенок с нарушением привязанности не умеет ласкаться и обниматься, его объятия всегда неестественны и зажаты.
5. Хочет все делать по-своему, неважно, правильно или нет, и с возрастом это стремление только растет! При этом в достижении своих целей крайне изобретателен.
6. Склонен к разрушению в отношении других детей, домашних животных и даже собственного тела. Альберт Швейцер (Albert Schweitzer) как-то сказал: «Каждый, кто привык смотреть на жизнь животного как на нечто малоценное, рискует дойти до мысли, что и человеческая жизнь ничего не стоит». А вот как написал об этом в одной из своих статей Майк Капуццо (Mike Capuzzo): «Галерея позора самых знаменитых преступников заполнена портретами людей, которые в детстве мучили животных. Если бы родители и учителя вовремя заметили эти тревожные сигналы и знали, как помочь таким детям, их жизнь могла бы сложиться по-другому. Когда ребенок мучает животных,

это не просто признак «будущего уголовника», но и сигнал о том, что у ребенка есть серьезные проблемы и ему нужна помощь»³³.

В свое время некоторые из моих воспитанников успели покалечить, изнасиловать и даже убить довольно много животных, прежде чем окружающие начинали догадываться, кто это делает! Недаром доктор Клайн, которого я много цитировала в предыдущих главах, называет домашних животных «видом под угрозой исчезновения» в семьях, где воспитывается ребенок с нарушением привязанности.

7. Обожают лгать. Дети с нарушенной привязанностью – непревзойденные мастера по части самых диких фантазий, самых наглых подделок и грубейших искажений истины.
8. Крайне импульсивен. Если такому ребенку чего-то захотелось, то он должен получить это немедленно. Если он хочет что-то сделать – он делает не раздумывая; если он хочет что-то получить – он крадет. При этом о последствиях своего поступка такой ребенок либо совсем не думает, либо думает недостаточно.
9. Отстает в учебе и плохо ведет себя в школе. Это связано с тем, что такой ребенок находится в постоянном эмоциональном перевозбуждении и вместе с тем неспособен выполнять указания учителя (ведь для этого нужно верить, что учитель советует правильно). Ребенок с нарушением привязанности считает, что если он хоть в чем-то послушается другого человека, то автоматически тот выигрывает, а ребенок остается в проигрыше. Такой ребенок считает, что победитель – это тот, кто всегда поступает только по-своему. Но на самом деле, если ему удастся «побеждать» таким образом, то проигрывают буквально все.
10. Не понимает причинно-следственных связей. Обычный ребенок учится понимать их еще в первый год жизни. Он заплакал – приходит мама, и мучившая его проблема (голод, холод и т.д.) исчезает. Нарушения в цикле формирования привязанности в первый год жизни оборачиваются неспособностью ребенка связывать в логическую цепочку даже самые простые явления, например: «Я играю на дороге – едет машина – я погибаю». Ребенок просто не понимает этой связи! Именно поэтому обычные методы воспитания, предполагающие нормальное развитие той части коры головного мозга, которая отвечает за понимание причинно-следственных связей³⁴, в отношении детей с нарушением привязанности не работают.
11. Не имеет совести. Наша совесть – это тихий внутренний голос, который говорит: «Нет! Не делай этого! Тебе или кому-то другому будет потом от этого плохо». Но у ребенка с нарушением привязанности этот голос молчит, он не умеет сочувствовать другим живым существам, и поэтому может ударить собаку или задушить кошку, чтобы просто ощутить свою силу или ради развлечения.

³³ Источник: газета «*Rocky Mountain News*», выпуск от 5 марта 1994 года.

³⁴ Например, система «звездочек» за хорошее поведение или любые другие методики, где награда или наказание связаны с поведением ребенка.

12. Демонстрирует ненормальные пищевые привычки: либо почти полностью отказывается от еды, либо, наоборот, объедается.
13. Не имеет друзей, потому что мало кто захочет дружить с человеком, который стремится всеми командовать, у которого нет совести и который склонен к жестокости. Поэтому такой ребенок быстро становится изгоем среди детей, а в зрелом возрасте (если его состояние останется без изменений) обречен на очень одинокое существование, полное разорванных или так и не возникших отношений.
14. Испытывает нездоровое влечение к разрушению, огню, крови, смерти и злу; часто отождествляет себя с дьяволом. Связано это с тем, что, не получая заботы и внимания со стороны родителей в течение первого года жизни, ребенок постоянно испытывает чувство гнева.
15. В отличие от нормальных людей, которые говорят, чтобы донести мысль и/или выразить свои чувства, использует дар речи для того, чтобы перебить другого, или создать бессмысленный шум, или установить контроль над ситуацией. Такой ребенок относится к речи не как к средству общения с другими людьми, а как к инструменту манипулирования и заполнения эфира «шумовым мусором». По той же причине любит «грузить» собеседника множеством бессмысленных вопросов.
16. Приставуч и любит клянить, особенно если ему надо очаровать незнакомого человека или просто выпросить желаемое.
17. Имеет ненормальные речевые привычки, например, отказывается произносить слова четко и понятно. Если же говорит родитель, постоянно перебивает его вопросом: «Что?» Поэтому такого ребенка трудно понять и приходится постоянно его переспрашивать.

Дело в том, что в нормальной семье развитие речи у ребенка начинается с узнавания материнского голоса, который он постоянно слышит с самого рождения. У ребенка с нарушенной привязанностью такого опыта нет. В результате многие из этих детей годами ходят к логопедом без какого-либо заметного прогресса. Складывается впечатление, что ребенок с нарушением привязанности просто не хочет овладевать навыками общения с другими людьми.

18. Склонен необоснованно обвинять в жестоком обращении именно тех людей, которые искренне о нем заботятся. Связано это с тем, что такой ребенок чувствует себя особенно сильным, когда видит, что окружающие начинают верить в его ложь. И действительно, он получает *реальную* власть над своими приемными родителями! При таких обвинениях презумпции невиновности фактически не существует, и родителей будут считать виновными, пока они не докажут обратное. Но как доказать, что ты не делал того, в чем тебя обвиняют?
19. Постоянно пытается настроить взрослых друг против друга по принципу «разделяй и властвуй», чтобы единолично контролировать ситуацию. Иногда доходит даже до того, что отец начинает выступать против матери, учитель или психотерапевт – против родителей и так далее. Такого рода манипули-

рование называется «созданием треугольника». Объясняется это тем, что ребенок, который никому не доверяет, очень боится, когда взрослые начинают выступать единым фронтом.

20. Его родители слишком остро реагируют на «мелочи». Обычно это связано с тем, что чем больше они проявляют любви к такому ребенку, тем больше боли ребенок старается причинить в ответ, чтобы отпугнуть от себя. Ребенок с нарушенной привязанностью убежден, что любовь причиняет только боль, потому что его собственное сердце было разбито еще в младенчестве. Такой ребенок не воспринимает родительскую любовь как источник эмоциональной поддержки. Поэтому получается, что с приемными родителями жестоко обращается как раз ребенок с нарушением привязанности.

ГЛАВА 5

ТЕРАПИЯ НАРУШЕНИЯ ПРИВЯЗАННОСТИ

Удача – это хорошая подготовка плюс счастливый случай.

Рэймонд Уэйн Хайтауэр (Raymond Wayne Hightower)

Задачи терапии

Для скорейшего исцеления вашего ребенка необходима терапия нарушения привязанности, которая:

- помогает матери и ребенку сформировать эмоциональную связь;
- дает пространство, в котором ребенок может выплеснуть сильные эмоции и рассказать о полученной ранее травме без создания опасности для себя и окружающих;
- учит ребенка выражать свои переживания словами, а не действиями;
- дает родителям наиболее эффективные методики воспитания;
- поддерживает родителей в борьбе за спасение ребенка.

Инструменты, используемые в терапии нарушения привязанности

1. Исследования показывают, что крайне эффективна *терапия удерживания*, которую еще называют «холдинг-терапия»³⁵. Она применяется с 1972 года и дает отличные результаты. Как объясняют в своей книге «Не прикасайся к моему сердцу» доктора Мансфильд и Уолдманн, холдинг-терапия – это «психотерапевтический метод, при котором родители укачивают ребенка в своих объятиях, создавая безопасную среду, плодотворную для развития»³⁶.
2. *Метод биологической обратной связи (БОС)* – был разработан еще тридцать лет назад и зарекомендовал себя как эффективный способ стимуляции работы мозга³⁷.
3. *Метод десенсибилизации и переработки движениями глаз (ДПДГ)* – достаточно долго применяется для коррекции травматических воспоминаний³⁸.

³⁵ В основе *холдинг-терапии* лежит естественное желание матери обнять ребенка и удержать его рядом с собой, когда его поведение или самочувствие вызывают беспокойство. Сущность метода заключается в тесном физическом контакте с ребенком (удерживание в крепких объятиях) на фоне положительного эмоционального общения. Это приводит к нормализации душевного состояния ребенка и повышает его восприимчивость к внешним стимулам и к диалогу с окружающими.

³⁶ Mansfield, Waldmann, *Don't Touch My Heart*. На русском языке эта книга не издавалась.

³⁷ Подробнее об этом методе на http://www.biosvyaz.com/Htm_Rus/02.htm.

³⁸ Подробнее об этом методе на <http://psi911.boom.ru/fterapia4.htm>.

4. *Метод терапевтической игры* – особенно эффективен в терапии детей младшего возраста. Его суть в том, что специалист не «вклинивается» между матерью и ребенком, а выступает в роли советника для матери, которая самостоятельно участвует в соответствующих терапевтических играх с ребенком.
5. *Смежные методики*: терапевтическое катание на лошадях (иппотерапия), специализированная арттерапия, музыкальная и звуковая терапия (в том числе метод Томатис³⁹), психодрама, массаж, особые пищевые добавки. Хотя ни один из этих методов не является самодостаточным способом лечения, каждый из них может успешно дополнить основную терапию.

Как найти специалиста по нарушению привязанности?

На сайте www.attachment.org⁴⁰ вы найдете список терапевтов, зарекомендовавших себя в области нарушения привязанности. Если вы хотите порекомендовать кого-то еще, пожалуйста, заполните анкету на сайте. Если вы сами такой специалист, можете скачать эту анкету и попросить ваших клиентов ее заполнить. Список специалистов по нарушению привязанности можно также найти на сайте Ассоциации по терапии и просвещению в области детской привязанности (Association for Treatment and Training in the Attachment of Children – ATTACH) www.attach.org, телефон: +1 866 453 8224.

Как определить, насколько хорош тот или иной специалист по нарушению привязанности?

Если после того, как вы сообщили специалисту, что ваш ребенок страдает расстройством привязанности и склонен лгать, он оставляет вас в коридоре и забирает в кабинет одного ребенка – смело увольняйте этого «специалиста» и ищите того, кто умеет слушать родителей! Ведь любому очевидно, что, оставшись наедине с внимательным слушателем без какого-либо свидетеля, осведомленного о реальном положении дел, маленький врун тут же начнет играть с терапевтом в «кошки-мышки»! Когда ребенок с эмоциональными нарушениями получает рычаги управления, он сразу же подстраивает свое умение интриговать, манипулировать и обманывать под конкретного специалиста, чтобы как можно дальше увести его по ложному пути.

Создавая ситуации, в которых такой ребенок может безнаказанно манипулировать взрослыми, мы только усугубляем его расстройство! Специалист по нарушению привязанности должен обладать достаточной силой воли и умением, чтобы успешно противостоять своим маленьким пациентам. Нельзя отдавать бразды правления ребенку с психологическими нарушениями! Если цель терапевта – помочь ребенку осознать его проблемы и сблизиться с приемной матерью, как он собирается ее достичь, каждый раз оставляя мать в коридоре?!

Детям, которым посвящена эта книга, встать на путь исцеления может помочь только специалист, который сам хорошо понимает проблемы нарушения привязанности.

³⁹ Подробнее об этом методе на <http://www.rustomatis.ru/rus/about/>.

⁴⁰ Этот сайт был создан автором книги Нэнси Томас.

Важно отметить, что ненаправленная игровая психотерапия, традиционная терапевтическая беседа и «терапия в песочнице»⁴¹ оказались не только неэффективными, но порой даже вредными при работе с детьми с нарушением привязанности. Как отмечал доктор Боулби: «Провал в лечении тех детей, которые пережили предательство со стороны родителей или которые никогда не любили и не были любимы другими людьми, заставляет меня вспомнить слова доктора Голдфарба (Dr. Goldfarb) о том, что он никогда не наблюдал положительного результата при лечении [нарушения привязанности] традиционными методами детской психотерапии»⁴².

Дело в том, что разговорная или игровая терапии, которые успешно применяются при лечении других нарушений, основаны на способности специалиста установить доверительные отношения с пациентом, чтобы потом прорабатывать конкретную проблему уже совместно. *Но ребенок с нарушением привязанности как раз не способен устанавливать близкие отношения и/или доверять другим людям.*

Именно поэтому эффективное лечение детей с нарушением привязанности должно всегда включать приемную мать как центральную фигуру терапии. Поскольку главная проблема ребенка заключается в том, что между ним и родителем отсутствует эмоциональная связь, именно ее и нужно восстанавливать в первую очередь. Специалист обязан научить приемную маму наиболее действенным способам контроля над ребенком, не признающим никаких ограничений. И эти жесткие внешние рамки должны сохраняться ровно до тех пор, пока ребенок не научится контролировать себя сам. Ребенок никогда не станет доверять тому, кто кажется слабее его самого. Если он может командовать и манипулировать своими родителями, он по определению сильнее их. Поэтому для того, чтобы приемный ребенок мог снова довериться и привязаться к своим новым родителям, они просто обязаны обладать достаточной силой воли и воспитывать ребенка любящей, но твердой рукой.

Специалист, который советует вам воспитывать ребенка с расстройством привязанности с помощью системы баллов или «звездочек» за хорошее поведение, просто не понимает сути проблемы! Как уже объяснялось в Главе 1, если в первый год жизни естественный цикл формирования привязанности был прерван, та область коры головного мозга, которая отвечает за понимание причинно-следственных связей, не развивается или развивается недостаточно. В этой книге мы предлагаем такие методы воспитания, которые поддержат вас ровно до тех пор, пока развитие «причинно-следственных» зон мозга у вашего ребенка не достигнет нормального уровня.

Что такое терапевтическое воспитание?

Терапевтическое воспитание – это воспитание, которое помимо всего прочего еще и лечит ребенка. Конечно, родители – не профессиональные психологи, но именно они отвечают за то, чтобы создать дома адекватную терапевтическую обстановку и следовать рекомендациям профессионального психолога. Самое главное для

⁴¹ «Терапия в песочнице» – это вид игровой психотерапии, в которой пациенту дают коробку с песком и набор мелких предметов, игрушек и тому подобным, предлагая построить в этой коробке воображаемый мир. Выполняя задание, пациент может использовать эти предметы и перемещать песок так, как ему хочется.

⁴² Bowlby, 1953.

приемных родителей – это вылечить ребенка, и для этого они должны быть готовы не только установить четкие границы его поведения, но и использовать специальные терапевтические методы воспитания. Первые полгода-год нахождения ребенка в семье приемные родители должны полностью посвятить себя его воспитанию. В этот период у родителей *не должно* быть никакой работы вне дома, потому что 90 % лечения ребенка происходят именно в домашних стенах. Другие 10 % происходят в кабинете специалиста, и эти 10 % – не последние, а первые по значимости. Хороший профессионал в вашей команде – это элементарная необходимость.

Если терапия не приносит явных улучшений в поведении вашего сына или дочери уже в первые полгода-год, то, возможно, настало время поискать другого специалиста! Ваш ребенок не заслуживает того, чтобы из-за чужой некомпетентности его лучшие годы жизни уходили на одинокую бесплодную борьбу с собственным гневом.

Важно понять, что время – это *самый* неподходящий лекарь для таких расстройств, как нарушение привязанности, дефицит внимания, биполярное расстройство или синдром Туретта. Совершенно бесполезно просто ждать, когда ваш ребенок «перерастет» эти нарушения. Если оставить эти состояния без соответствующей коррекции и контроля, они могут разрушить не только личность самого ребенка, но и превратить его в убийцу, насильника, жестокого родителя или довести до самоубийства.

При таких нарушениях и без профессиональной помощи ПРОМЕДЛЕНИЕ СМЕРТИ подобно. Ведь с каждым последующим годом расстройство ребенка только усугубляется, сам ребенок становится физически сильнее, его поведение – более опасным, а у приемного родителя остается все меньше сил на борьбу. Так что немедленно начинайте искать хорошего психотерапевта, а особые педагогические приемы, описанные в этой книге, применяйте прямо с сегодняшнего дня!

А сейчас хочу предложить вашему вниманию историю двенадцатилетнего Уэсли, который все еще проходит терапию гиперактивности, дефицита внимания и реактивного нарушения привязанности. Он хотел рассказать тем приемным родителям, которые все еще ищут помощь для своих детей, о терапии нарушения привязанности глазами ребенка-пациента:

Мой первый психолог была очень мягкой и деликатной, но это потому, что она совсем ничего не понимала. Она любила разговаривать, и у нее ничего со мной не получилось. Каждый раз, когда ей казалось, что мы продвигаемся вперед, я просто притворялся. Притворялся – значит врал, понарошку плакал или говорил то, что она хотела слышать. А она и не догадывалась, что я плачу понарошку, потому что я очень хорошо умел притворяться! Еще я рассказывал ей истории и разыгрывал целые спектакли, хотя мне самому от этого было тошно. Все думали, что я исправляюсь, но это было не так. Эта психолог была просто некрутая. Ведь крутому психологу лапшу на уши не повесишь, с ним невозможно притворяться.

Так вот, к ней я походил около года, но она так и не смогла мне помочь. Меня по-прежнему оставляли после уроков, и у меня опять были проблемы. Например, я постоянно врал, что сделал все уроки еще в школе. И еще у меня были проблемы во дворе: я однажды тайком растоптал крепость, которую построил другой мальчик. В конце концов я попал в психбольницу, потому что пытался покончить с собой. У меня было два разных психолога, которые со мной просто разговаривали – одна до, а другая после того, как я попал в больницу; и я легко дурачил их обеих.

Но потом я попал к моему терапевту по нарушению привязанности, и вот она оказалась крутой. Она сразу начала заниматься моим гневом и тем, что меня бесит и расстраивает. Поэтому во время каникул я себя вел вполне нормально. Ну почти всегда. И еще я ей почти не врал, потому что ее нельзя было душить. Когда я начинал притворяться, она сразу просекала и прямо говорила мне об этом.

В самом начале терапии мы переехали в новый район, и я стоял на автобусной остановке рядом с незнакомыми ребятами, и один из них, поменьше, стал доставать меня. Я толкнул и сбил его с ног. Я толкал его еще много раз: как только он поднимался на ноги, я опрокидывал его снова. За это меня посадили под домашний арест.

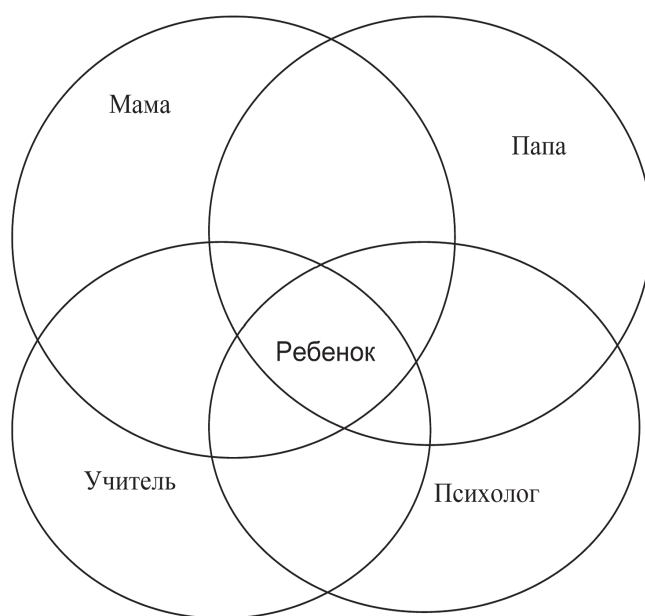
Еще раньше я научился никому не верить. Но я вроде как доверял своему новому психологу, потому что она почти понимала, что со мной происходит. А еще у меня хорошо получалось вызывать у других жалость. Теперь я могу вести себя нормально по несколько недель подряд.

Мне кажется, моя нынешняя психолог понимает меня очень хорошо. Когда у меня не выходило ее дурачить, я думал: «Черт! Если она такая умная, что я буду делать? Она ведь вытащит из меня всю злость и дурь». А мне нравится, когда я бешеный, я тогда могу справиться со всеми. Но из-за этого я уже потерял одну приемную семью и много друзей, а вот это уже не так здорово. Я подумал, что мне стоит немного напрячься и попробовать сделать то, что она говорит, а то у меня уже ноги отваливались оттого, что каждый раз я брыкался в ее кабинете, как лошадь. Зато я сам решал, сколько буду брыкаться в этот раз.

Теперь я говорю правду где-то треть всего времени. Я не знаю, что такое любовь и на что она похожа, но почти вспомнил, как это было, когда я был маленьким. Это было классное чувство.

Не давайте вашим детям душить вас! Мне кажется, что если бы у меня не было этого крутого психолога по нарушению привязанности, может быть, я стал бы серийным убийцей или маньяком. Я бы потерял мою нынешнюю семью, меня заперли бы в психушку, или я покончил бы с собой. Мне кажется, у меня все еще будет нормально, ведь я до сих пор никого не убил.

Этот мальчик не безнадежен, как и *любой* другой ребенок в похожей ситуации. Что бы ни вытворял ваш ребенок и что бы ни вытворяли с ним самим в его ужасном прошлом, если найдется хоть один человек, готовый разделить его судьбу, установить четкие границы и дать адекватное воспитание, то даже такой ребенок сможет исцелиться.



Когда команда работает сообща, ребенок чувствует себя в безопасности и начинает доверять, а значит – исцеляться.

ЧАСТЬ II

ЭФФЕКТИВНЫЕ ПРИЕМЫ ВОСПИТАНИЯ:

СУПЕРДЮЖИНА

*Если сердцу – хоть одному –
Не позволю разбиться,
Я не напрасно жила!
Если ношу на плечи приму,
Чтобы кто-нибудь мог распрямиться,
Боль – хоть одну – уйму,
Одной обмирающей птице
Верну частицу тепла –
Я не напрасно жила!*

Эмили Дикинсон
(пер. В. Марковой)

ВВЕДЕНИЕ

В Части II книги мы поговорим о педагогических приемах, которые помогают родителям взять ситуацию под контроль и тем самым дать ребенку шанс на исцеление. Их всего двенадцать, и для достижения успеха важен каждый из них. Если вы будете применять эти особые приемы с любовью в сердце, то ваше общение с ребенком станет не только более приятным, но и конструктивным. Со временем ребенок и сам почувствует перемены. Поэтому не будем терять времени! Пробыл час, когда на сцену должен выйти *супер*родитель, который умеет правильно воспитывать, эффективно обучать и умело ухаживать даже за самым непростым ребенком. Итак, несколько предварительных замечаний о *супер*дюжине эффективных приемов для воспитания ребенка с нарушением привязанности:

Во-первых, эти методы сформулированы довольно широко, потому что каждый ребенок и каждая семейная ситуация уникальны. В природе не существует жесткого списка педагогических инструкций, которые подошли бы во всех случаях без исключения. Наоборот, каждый раз вам придется решать самому, что могло бы помочь на этот раз.

Во-вторых, те двенадцать педагогических приемов, о которых мы будем говорить в этой части книги, – это не цепочка действий, которые надо выполнять одно за другим. Напротив, их следует применять *одновременно* как элементы *единой системы воспитания*; только при этом условии они дадут ощутимые результаты. Конечно, если вы совсем новичок в деле воспитания детей с нарушением привязанности, будет проще осваивать эти приемы, начиная с первого и добавляя каждый последующий к уже усвоенным. Поэтому я буду рассказывать об этих двенадцати приемах именно в том порядке, в котором вам лучше всего вводить их в свою повседневную практику воспитания. Однако до начала любых педагогических экспериментов советую вам прочесть всю книгу с начала до конца, а уже потом – в зависимости от того, какой прием стоит «в очереди на запуск» на данный момент, – возвращаться к отдельным главам.

В-третьих, некоторым родителям удастся освоить эти двенадцать приемов как единую систему всего за две недели! Некоторым, кому проще вводить по одному новому приему в неделю (при этом продолжая использовать предыдущие), могут потребоваться и все двенадцать недель.

В-четвертых, перед тем как вводить очередной педагогический прием из нашей *супер*дюжины, советую перечитать главу, посвященную предыдущему, и оценить, насколько хорошо вы его усвоили. Это очень полезная привычка, которая существенно сэкономит ваши усилия в будущем.

Наконец, в первое время необходимо, чтобы один из родителей полностью посвятил себя процессу воспитания (и исцеления) ребенка с нарушенной привязанностью и постоянно был с ним рядом. Первые шесть месяцев работы по формирова-

нию привязанности наиболее критичны для успеха всего предприятия, и в это время приемный родитель и ребенок не должны расставаться. Короткое расставание возможно только для того, чтобы дать вам отдых.

Запомните:

- Время и количество улыбок и объятий выбирает приемный родитель. Да, родитель, а не ребенок с нарушением привязанности.
- Включайте голову, а не эмоции.
- Лучше начинать со строгости и смягчиться потом, чем наоборот.
- Будьте постоянны в своих правилах и ожиданиях от ребенка, но каждый раз придумывайте новые последствия за их невыполнение.
- Не забывайте, что ваша главная цель – это окруженный счастливой семьей ребенок, который умеет любить.
- Под пугающей маской прячется ребенок, которому постоянно больно. Именно *за* (не *против*!) него вы боретесь. Именно его вы обнимаете, берете на руки и бесконечно любите.

ЭФФЕКТИВНЫЕ ПРИЕМЫ ВОСПИТАНИЯ: СУПЕРДЮЖИНА

1. В первую очередь родители должны позаботиться о себе.
2. Дети должны уважать своих родителей.
3. Установите и сохраняйте душевную связь с вашим ребенком.
4. Научите ребенка самоконтролю.
5. Установите границы дозволенного и помогите ребенку их принять.
6. Развивайте в ребенке чувство ответственности – высоко ставьте планку своих ожиданий.
7. Ущерб должен быть всегда возмещен.
8. Между вами и ребенком не должно быть преград.
9. Чтобы победить, избегайте сражений.
10. Научите ребенка самостоятельно принимать решения.
11. Учите ребенка выражать свои чувства правильно.
12. Повышайте самооценку ребенка.

*РЕБЕНОК СНАЧАЛА УЧИТСЯ УВАЖАТЬ СВОИХ РОДИТЕЛЕЙ,
ПОТОМ — ДОВЕРЯТЬ ИМ,
И ТОЛЬКО ПОСЛЕ ЭТОГО — ЛЮБИТЬ ИХ.*

Глава 1

В первую очередь родители должны позаботиться о себе

*Сильнее не тот, кто умеет брать города,
а тот, кто умеет брать передышку.*

Бенджамин Франклин

Заботиться о себе – это как ездить с персональным водителем. Точно так же, как пьяный не должен быть за рулем, так и переутомленный или раздраженный родитель не должен воспитывать ребенка. Ведь ребенок, как в открытой книге, читает все чувства матери в ее взгляде, и там он может увидеть не только: «Все хорошо, я люблю тебя!», но и: «Уйди и не мешай». Улыбка в глазах матери – главное условие формирования позитивной самооценки у ребенка. Именно благодаря этой улыбке ребенок получает подтверждение своей ценности.

Много раз на дню ребенку понадобится молчаливая поддержка, которую мы передаем взглядом, полным любви и понимания, – и тем чаще, чем тяжелее его состояние. Некоторым детям он нужен буквально каждые две минуты и при этом каждый день. Но откуда взять столько сил самим родителям? Вот несколько советов тем, кому нужно особенно много энергии.

Находите время для отдыха. По крайней мере, раз в неделю – чтобы подзарядиться положительной энергией – сделайте что-нибудь для души. Например, примите теплую ванну с пеной, или прокатитесь на машине, или сходите в боулинг, на курсы, в кино, в ресторан, по магазинам, в музей, куда угодно. Найдите себе любое хобби: рисование, шитье, бег трусцой, велосипедные прогулки, поделки, конный спорт, – да хоть фантики собирайте!

Инструкция по безопасности полетов требует, чтобы пассажир сначала надел собственную кислородную маску и лишь потом помог своему ребенку. В жизни все точно так же: у вас будет достаточно сил и терпения, чтобы помочь вашему ребенку, только в том случае, если сначала вы удовлетворите собственные базовые потребности. Как вы сможете хорошо заботиться о ком-то другом, если будете измучены и потеряете способность вести себя адекватно?

Высыпайтесь! Чтобы восстановить силы, вам нужно много спать (первые несколько недель по 10-12 часов в сутки). Если в семье двое родителей, можно высыпаться по очереди. Обычно взрослому необходимо как минимум восемь часов сна в день.

Установите в комнате ребенка сигнализацию на открывание двери (а если нужно, и на открывание окна). Простые и недорогие модели такой сигнализации продаются в магазинах электроники вроде Рэдио Шэк (Radio Shack). В нашем доме уста-

новлена модель, где одна часть крепится на дверной косяк, а другая на дверь; когда дверь открывается, раздается сигнал.

Однако ни в коем случае не запирайте ребенка в комнате на ключ – это и незаконно, и опасно!

ЗАЧЕМ НУЖНА СИГНАЛИЗАЦИЯ НА ДВЕРЬ В КОМНАТУ РЕБЕНКА?

1. Ребенку нужно чувствовать себя в безопасности.

Многие из детей-сирот подвергались насилию именно ночью, нередко прямо в собственной постели! Другие сидели в своих комнатах без сна, слушая вопли родителей, дерущихся за стеной. Для таких детей каждая ночь – испытание. Но когда на дверь установлена сигнализация, они знают, что никакой обидчик не сможет проникнуть в их комнату незамеченным.

Без чувства безопасности исцеление ребенка не начнется. Но зная, что приемные родители быстро придут на помощь, если кто-нибудь попытается открыть дверь в комнату, ваш эмоционально травмированный ребенок сможет спать спокойно.

2. Здоровый сон необходим для душевного здоровья.

Ребенку с нарушением привязанности доверять нельзя. Как показывает мой опыт, если такой ребенок делит комнату с другим ребенком, его исцеление замедляется. Скажу больше: из-за того, что либо он сам не может спокойно спать рядом с другим ребенком, либо имеет возможность причинить тому какой-либо вред (физический, эмоциональный или сексуальный), исцеление становится просто невозможным.

Сигнализация помогает избежать этих проблем. Если приемные родители осведомлены о каждой попытке войти или выйти из комнаты ребенка, они способны отреагировать достаточно быстро, чтобы защитить ребенка и от самого себя, и от того или тех, кому он не доверяет. Просто поставьте себя на место вашего ребенка: если вы кому-то не доверяете, но вынуждены спать с ним в одной комнате, насколько крепким будет ваш сон?

3. Хронически невысыпающихся родителей сложнее полюбить.

Чтобы днем воспитывать детей с любовью, ночью родителям необходимо спать как минимум восемь часов. Но если вместо этого вы всю ночь не сомкнули глаз, прислушиваясь, не бродит ли кто по дому, ворует вещи и обижая других детей, наутро вы будете слишком «измучены», чтобы хорошо выполнять свои родительские обязанности в течение дня.

Сигнализация – это мудрая инвестиция ради помощи нашим искалеченным детям! Одна приемная мама описала это так: «Я даже не подозревала, что сигнализация может принести такой душевный покой. Она действительно предотвращает много бед. Наконец-то я могу расслабиться!».

Купите переносную сигнализацию на те случаи, когда дети ночуют вне дома: например, у бабушки или у кого-то еще. Ребенка с нарушением привязанности должна всегда и везде сопровождать его личная ночная сигнализация. Я знала детей, которые спали один-два часа за всю ночь. Например, пока вся семья спала, одна девятилетняя девочка (ее звали «медвежонком») любила побродить по дому, подпиливая мебель, царапая стены и ступеньки на лестнице и готовясь однажды так же «подпилить» и свою новую приемную маму! Несколько мам рассказывали мне, как после пробуждения находили у своей кровати в качестве «последнего предупреждения» от приемных детей устрашающие рисунки ножей с капающей кровью и тому подобным. Я была лично знакома с одним девятилетним Майклом. В то время, когда, по мнению его приемных родителей, он мирно спал дома, от его приставаний пострадали тринадцать соседских детей!

Сигнализацию необходимо использовать *каждую ночь*, по крайней мере, в течение первого года проживания ребенка в семье. И до тех пор, пока дверь в комнату ребенка оснащена сигнализацией, открывать эту дверь должны только вы сами, а не ребенок. Самостоятельно открывать дверь своей комнаты ребенок вправе только в том случае, если возникла *острая необходимость* или он болен. Сигнализация – это не наказание, которое на ребенка то накладывают, то снимают. Демонтаж или временное отключение сигнализации – это *привилегия*, которую ребенок должен заработать усердным трудом и хорошим поведением.

Отдельная комната – это не роскошь, а необходимость. Ребенка с нарушением привязанности нельзя поселять в одну комнату с другим ребенком! Если в доме только одна детская, то нужно либо перегородить ее так, чтобы получилось две отдельные комнаты, либо устроить для приемного ребенка уютный уголок в гостиной.

Ребенок с нарушением привязанности обязательно воспользуется возможностью физически, эмоционально или сексуально причинить вред другому. *Без контроля извне ребенок, подвергавшийся сексуальному насилию, будет воспроизводить его!* Столь тяжелый опыт не проходит бесследно. Порой воспоминания о случившемся так тяжелы, что ребенок предпочитает спать не на кровати, а на полу.

Но каждый раз, когда такой ребенок обижает других, он только усугубляет собственное расстройство. Поэтому родители просто обязаны пресекать любые попытки ребенка причинить боль другим детям или домашним животными и тем самым помешать собственному исцелению.

Здоровое питание и витамины. Из-за постоянного стресса ваша нервная система нуждается в дополнительных дозах кальция и витамина В. Включите в свой рацион свежие фрукты, особенно бананы, а также йогурт, вареные яйца и творог.

Ежедневно дарите себе несколько минут тишины. Найдите «место для медитации», где вы сможете восстанавливаться. Этот укромный уголок может быть во дворе, на чердаке или в спальне. Время от времени прячьтесь туда на несколько минут.

Еще можно сходить на прогулку или пробежаться, поболтать с мужем, заняться спортом, послушать музыку. Кстати, доказано, что музыка Моцарта обладает заметным терапевтическим эффектом. Чтобы отключиться от внешних звуков, например, от истерических визгов или яростной брани приемного ребенка, наденьте наушники с плеером. К примеру, на стрельбищах полицейские используют для блокировки шума специальные наушники-блокаторы, которые помогут и вашим ушам.

Есть еще одно полезное правило: если мама принимает ванну, ее можно беспокоить, только если в доме пожар или кровопролитие.

Позаботьтесь о своей нервной системе. Имейте в виду, что нервное напряжение имеет свойство накапливаться. Составьте список ваших потребностей и обязательно включите туда время для отдыха. Как только почувствуете приближение эмоционального истощения, делайте небольшой перерыв, например, дайте ребенку какое-нибудь поручение по дому или уединитесь на полчаса в своей комнате. Воспользуйтесь этой паузой, чтобы вытянуться на диване, послушать любимую музыку, выпить лимонада или горячего какао. Вы должны давать психике отдых как минимум раз в день – и ни в коем случае не отравляйте это время угрызениями совести.

«Почему он(а) так поступает?» Некоторые приемные родители часами анализируют причины тех или иных поступков своих детей, чтобы найти самое правильное решение. Раньше я тоже этим грешила, пока однажды один очень мудрый психотерапевт не ответил на мой очередной вопрос, почему мой ребенок постоянно делает одну абсолютно бессмысленную вещь, так: «В этом-то все и дело. Это совершенно бессмысленно. Тут нет никакой разумной причины». Бесполезно пытаться понять то, что понять невозможно. Не ищите смысл там, где его просто нет.

Зовите на помощь, когда почувствуете себя на грани. Не дожидайтесь той минуты, когда из-за полного эмоционального истощения потеряете контроль и над собой, и над ситуацией. Некоторым мамам стыдно признаться, что они не всеильны. Да, нужна особая смелость, чтобы признать, что ты тоже человек и тоже бываешь слаб. Самоедство и чувство вины отнимают много энергии, но не приносят никакой пользы. Следите, чтобы они не начали поедать вас изнутри.

А лучше направьте эту энергию на развитие и личностный рост. Наймите себе помощника (и научите его, как обращаться с вашим ребенком), который мог хотя бы раз в месяц забирать ребенка к себе домой на сутки или на выходные. Есть также отличный фильм под названием «Дайте мне отдохнуть!» («Give me a break!») о том, где и как найти и обучить такого помощника.

Берегите свои супружеские отношения. Они жизненно необходимы для выживания вашей семьи и служат отличным примером для детей. Ваша вторая половинка – это для вас лучший источник душевных сил.

Например, время от времени ходите друг с другом на свидания, но только не говорите на них о ребенке! Лучше поговорите о себе, посмейтесь вместе. Другой вариант:

укладывайте детей спать пораньше – малышей в 19.00 (когда они растут, им нужно по 10-12 часов сна), старших в 20.00 (им нужно чуть больше времени перед сном, чтобы сделать уроки, почитать или просто успокоиться). Наконец, некоторые родители устанавливают своеобразный «комендантский час» – время, с которого дети должны находиться в своих комнатах, но могут не ложиться спать. Этот час должен быть достаточно ранним, чтобы дать вам возможность спокойно побыть вдвоем до отхода ко сну.

Возможность поделиться переживаниями и вместе помечтать очень помогает восстановить силы и ясность ума. Супружеские «конференции по стратегическому планированию» просто бесценны для поддержания морального духа в борьбе с детским нытьем и капризами. Чтобы укрепить вашу близость, вы и ваш(а) супруг(а) можете воспользоваться теми же пятью каналами общения, что и молодые влюбленные: взглядами, прикосновениями, движениями, улыбками и ... сладостями.

Купите книги по теме или возьмите их в библиотеке. Например, книги из серии «Куриный бульон для души» («The Chicken Soup for the Soul»)⁴³ быстро поднимают настроение и разбиты на удобные короткие рассказы. Это идеальное чтение в ситуациях, когда ребенок хочет вас разозлить и тем самым показать свою власть. Улыбнитесь – и вы победите!

Еще одна очень хорошая и очень смешная книга – это «99 способов свести вашего ребенка... с безумия» («99 Ways to Drive Your Child Sane»), ссылку на которую вы найдете в списке «Полезное чтение» в конце этой книги⁴⁴.

Проверьте себя на симптомы посттравматического стресса и депрессии (Приложения 3, 4 и 5 в конце книги). Если результаты положительные, срочно обратитесь за помощью. Учитесь понимать сигналы своей психики и реалистично оценивать пределы ее выносливости. Вам надо приучить себя останавливаться до того, как усталость достигнет того уровня, когда справиться с ребенком вы уже не сможете. Тренируйтесь произносить: «Извините, я не справляюсь». Ваша привычка честно признавать свою слабость научит и ребенка правильно воспринимать свое эмоциональное состояние.

Приемным родителям непростых детей особенно помогает психотерапия. Специалист, который понимает и поддерживает вас, может буквально спасти вам жизнь. Спросите у вашего семейного врача, у друзей и родственников, могут ли они порекомендовать кого-то. Если имя какого-то специалиста прозвучит от разных людей хотя бы дважды, смело записывайтесь к нему на прием!

⁴³ Книги из серии «Куриный бульон для души» Марка Хансена и Джека Кэнфилда опубликованы тиражом более 140 миллионов экземпляров на 54 языках, включая русский. Название «Куриный бульон» было выбрано потому, что куриный бульон часто используют как домашнее лекарство. Некоторые книги из этой серии можно заказать или скачать бесплатно на http://www.koob.ru/canfield_hansen/.

⁴⁴ К сожалению, на русском языке до сих пор эта книга не издавалась.

Организируйте команду поддержки из тех людей, которые вас понимают, которым всегда можно позвонить, поделиться переживаниями и гневом; которых можно позвать на помощь. Составьте список из десяти таких человек прямо сейчас! Позвоните им и попросите на ближайшие полгода-год вступить в вашу «команду поддержки». Однако следите, чтобы продолжительность каждого такого разговора каждый раз не превышала 10 минут и чтобы дети вас не слышали.

Не замыкайтесь в себе и не доводите себя до нервного срыва. Родители, воспитывающие детей с нарушением привязанности, часто теряют остатки терпения. К сожалению, ваша боль не поможет выздоровлению ребенка и ничему его не научит. И она не укрепит вашу привязанность друг к другу. Мамам, которые воспитывают детей с нарушением привязанности, гиперактивностью, синдромом дефицита внимания или с синдромом Туретта, самой нужно не менее дюжины объятий в день.

Телевизор. Избавьтесь от него – запряте в кладовке или перережьте шнур. Гиперактивным детям и детям с дефицитом внимания противопоказано «отключение мозгов», которое происходит во время компьютерных игр или просмотра телепередач и видеофильмов. У таких детей мышление должно оставаться всегда активным – они должны постоянно общаться с другими людьми, решать задачи, ощущать мир вокруг, прикасаться к нему, просто жить. Сидя перед электронным ящиком, дети не развиваются, а деградируют!

Лично я не подпускаю своих приемных детей к телевизору или к компьютерным играм ровно до тех пор, пока они не научатся фокусироваться и решать текущие задачи в обычном режиме. После появления в нашей семье это может занять у них целый год или даже больше.

Подготовка дома

Когда ожидается прибытия щенка или едва начавшего ходить малыша, разве вы не пытаетесь заранее сделать свой дом более безопасным? Точно так же важно подготовить свой дом и к появлению приемного ребенка. Эти дополнительные меры безопасности необходимы до тех пор, пока ребенок не исцелится. Их цель – исключить самые неприятные ситуации и тем самым облегчить вашу жизнь в собственном доме. Все советы, приведенные ниже, основаны на моем личном опыте: я до сих пор хорошо помню, *что* почувствовала, когда обнаружила, что приемный ребенок чистил унитаз моей зубной щеткой!

Заведите запирающееся место хранения. Это может быть шкаф с замком, банковская ячейка или сейф – любое хранилище, запираемое на ключ, который есть только у вас и вашего супруга. Это место должно быть достаточно вместительным для всех вещей, к которым ребенку нельзя прикасаться без вашего разрешения. Недорогое оборудование для сооружения такого хранилища можно купить в любом хозяйственном магазине, а во многих спортивных магазинах продаются экономичные замки с защелкой.

Положите в хранилище все вещи, к которым ребенок не должен иметь доступ. Особенно это касается такого источника повышенной опасности, как оружие – оно должно быть заперто на двойной (если ребенку меньше шести лет) или тройной замок. Под замок следует также убрать лекарства, домашнюю химию (например, хлорный отбеливатель), охотничьи ножи, опасные инструменты (например, молотки), деньги, ключи от машины, документы, кредитные карты, бейсбольные биты, клюшки для хоккея и для гольфа, спички, лук и стрелы, награды и кубки, драгоценности, ценные семейные реликвии, коллекции монет и тому подобное. Компьютерное оборудование можно запирать в стол-секретер.

Спрячьте свои личные вещи (зубные щетки, расчески, шампуни, косметику, бритвы) в переносной контейнер для путешественников. Не оставляйте предметы личного пользования в местах, доступных для ребенка-разрушителя.

Защитите домашних животных. Не разрешайте ребенку с нарушением привязанности оставаться наедине или ухаживать за животными. Так вы защитите их обоих: животное – от плохого обращения, ребенка – от усугубления его расстройства.

Выясните, куда утекает ваша энергия, и заделайте эту брешь. Помните о последней соломинке, сломавшей спину верблюда? Не допускайте, чтобы с вами произошло нечто подобное! Неприятное поведение ребенка надо пресекать немедленно. Вы потратите гораздо меньше сил, если все проблемы будете искоренять в зародыше, а не после многолетнего изматывающего выжидания. Почему бы не научить ребенка вести себя лучше уже сегодня, чтобы завтра направить освободившуюся энергию на более приятные занятия?

Далее я опишу те проблемы в поведении приемных детей, которые особенно часто доводят родителей до белого каления и тем самым мешают формированию в семье теплых взаимоотношений. Для каждой из них я предложу несколько нестандартных решений, хотя в действительности, конечно, их можно придумать еще больше. Каждый ребенок уникален, и только родителям известно, как лучше всего научить его любить и доверять другим людям.

К сожалению, самую главную проблему приемных детей в этом списке вы не найдете – ей посвящены остальные главы книги. Способность испытывать привязанность напрямую влияет на формирование совести и умение сопереживать. Именно совесть и внимание к чувствам окружающих мешают нам лгать, воровать и обижать других людей.

Описываемые в этой Главе приемы помогут вам пресечь нежелательное поведение ребенка и, как следствие, переключить свое внимание на более важную задачу – его исцеление и восстановление с ним душевной связи. Главный секрет превращения любого ребенка из хулигана и интригана в заботливого союзника заключается в том, чтобы сначала самим превратиться в *супер*родителей, которым ребенок может доверять.

Итак, будьте готовы к следующим проблемам:

ПРОБЛЕМА № 1. Речь

Ложь. Обычный ребенок лжет (и то не всегда), если его уличают в каком-то проступке. А для ребенка с нарушением привязанности ложь и сама по себе так приятна, что становится своеобразным хобби. Например, он будет рассказывать, что на обед ел макаронны, хотя на самом деле давали котлеты. А про ужин скажет, что давали кукурузу, хотя на самом деле это была зеленая фасоль. Цель этой бессмысленной лжи – выяснить, насколько легко можно обмануть взрослого, поэтому родителям такого ребенка надо уметь особенно хорошо отличать ложь от правды. Только в этом случае ребенок научится вам доверять.

Больше всего на свете ребенок с нарушением привязанности жаждет власти над другими людьми. И если его ложь выводит взрослого из себя, ребенок понимает, что власть в руках лжеца, а тот, кто тщетно пытается узнать правду, бессилен. Это открытие только усугубляет эмоциональное расстройство ребенка. Поэтому первое правило для родителей «трудных» детей: не злитесь на детскую ложь. Лучше вы лишний раз не поверите завзятому лжецу, чем в очередной раз доверчиво попадетесь в его сети. Ведь тогда ребенок-лжец никогда не начнет вам доверять.

Решение, первый вариант: Для этого забавного способа борьбы с ложью нужны двое взрослых с карточками и карандашами. Каждый раз, когда ребенок лжет, один из взрослых молча улыбается и помечает свою карточку. Чуть позже в течение дня, когда ребенок будет неподалеку, один взрослый громко спрашивает у другого: «Он нас сейчас не слышит?.. (с этого момента ребенок будет точно прислушиваться к разговору). Сколько у тебя набралось галочек? Ты меня обгоняешь... Пойду добуду еще одну». Затем этот взрослый возвращается к ребенку и задает вопрос на любую тему, на которую ребенок обычно лжет; получив ответ, молча улыбается; помечает карточку и возвращается ко второму взрослому. Большинство детей быстро прекращают лгать, потому что им не нравится, что родители зарабатывают на их вранье очки в какой-то странной игре.

Решение, второй вариант: Установите плату за выполняемую ребенком дополнительную работу по дому. Для маленьких детей достаточно пары долларов, для старших это может быть 10-20 долларов. Деньги выдавайте монетами: младшим – по 10 центов, старшим – по 25 центов. Заведите две копилки или банки, лучше прозрачные. За каждый случай вранья ребенок возмещает маме моральный ущерб из собственных денег – по монете за каждый случай. В конце каждой недели остатки денег в копилке ребенка тратятся на что-то приятное, например мороженое. Если, напротив, ребенок оказался «в минусе», он погашает долг, выполняя дополнительную работу по дому.

Решение, третий вариант: Еще один забавный способ преподать урок заядлому врунишке – это спросить его, например, не хочет ли он мороженого, а потом дать ему хлопьев с молоком. Видя его недоумение, объясните: «А я думала, ты опять со-врал». Время от времени в течение дня задавайте своему врунишке такие вопросы «с сюрпризом», потом делайте вид, что приняли его ответ за ложь, и обращайтесь ситуацию в шутку. Однако следите за тем, чтобы эти эпизоды были именно забавными, а не злорадными.

Неразборчивая речь. Чтобы заставить родителей без конца наклоняться и переспрашивать, некоторые дети шепчут, мямлят или тараторят, что не только изводит окружающих, но и отучает ребенка от навыков нормального общения.

Решение: Важно, чтобы не родители постоянно поправляли ребенка (что само по себе не самое веселое занятие), а ребенок сам взялся за исправление своих ненормальных речевых привычек. Например, я в таких случаях приглашаю своих детей попрыгать на мини-батуте, пока они не будут готовы разговаривать со мной нормальным языком. О своей готовности они могут сообщить мне отчетливым криком: «Я готов!».

Чтобы помочь ребенку «переключиться», можно еще попросить его обежать один раз вокруг дома или добежать до дерева и обратно. Так ребенок не только научится внятно разговаривать, но и будет много двигаться и поэтому хорошо спать!

Ругательства. Есть старинный способ борьбы с ругательствами – прополоскать детский рот мылом, но он неприятен и я его не советую. Дети произносят бранные слова, чтобы шокировать нас. Если при каждом неприличном слове на ваших «шоковых датчиках» вспыхивают все красные лампочки сразу, я гарантирую, что эти слова вы услышите еще много-много раз.

Решение, первый вариант: Попросите ребенка найти бранное слово или выражение в словаре и выписать его полное определение. Затем попросите его найти три приличных синонима и тоже выписать их определения. Повторное употребление бранного слова означает, что ребенку пора еще раз поработать со словарем. Порадуйтесь, что у вас растет такой образованный малыш!

Решение, второй вариант: Установите правило, что за каждое неприличное слово ребенок получает 5-10 минут «бранного времени» в своей комнате. Скажите ребенку, что ругаясь в вашем присутствии, он может теперь сам определять, когда удалиться на «бранное время».

Решение, третий вариант: Попросите супруга, маму или друга помочь вам отрегулировать ваш «шоковый датчик». Возьмите два фонарика и закройте вдвоем в кладовке. Поочередно освещая свои лица фонариками, произнесите *все* слова, которыми теоретически может обозвать вас ребенок. Делайте это до тех пор, пока не будете буквально плакать от смеха. Если это случилось, хочу вас поздравить: ваш «шоковый предел» снизился!

«Почему?» Когда вы даете ребенку какое-то задание или указание, он не должен спрашивать у вас «Почему?» или «Зачем?». Никогда не отвечайте на такие вопросы. Вы не обязаны объяснять мотивы своего поведения. Вступая с ребенком в подобные дискуссии, вы не только умаляете и ставите под сомнение свой авторитет, но и подкрепляете патологическую уверенность ребенка в собственном превосходстве. Держите наготове соответствующее последствие на тот случай, если ребенок попытается нарушить ваше указание.

Если ребенок продолжает ныть: «Ну почему я должен делать это?», спокойно ответьте: «Хороший вопрос! После того, как ты закончишь делать то, что я сказала,

ты сядешь и напишешь ответ». Скажите это спокойно, без гнева, глядя в глаза ребенку (в этот момент попытайтесь вспомнить что-нибудь хорошее о ребенке, чтобы ваш взгляд сам собой наполнился любовью). Спор окончен. Ваш разговор с ребенком на эту тему должен состоять из *двух предложений, не более*. Это максимум информации, который такие дети способны воспринимать на первых порах.

«Я не знаю». Иногда это уместный ответ, а иногда он означает: «Я тебе не скажу», как например, в ответ на вопрос: «Как прошел день в школе?». В этой ситуации я предлагаю своим детям немного попрыгать на мини-батуте или побегать по саду, пока они не «узнают», что мне ответить.

Перебивание. Если ребенок постоянно вас перебивает, настала пора научить его терпению. Обычно помогают от двух до пяти минут «Паузы силы» (подробнее о ней в Главе 4 Части II) или прыжков на мини-батуте. Но потом обязательно узнайте, что же такое важное хотел рассказать вам маленький «перебивалка», внимательно его выслушайте и от души обнимите.

Глупые вопросы. На вопросы вроде: «А люди едят кирпичи?», «А какую кухню мне надо подметать?» – ребенок должен отвечать сам. Да, именно ребенок – а не его родители – должен позаботиться о том, чтобы его манеры стали более приятны для окружающих.

Решение: «Это очень хороший вопрос, милый. Вот ты и придумай, какими тремя способами можно определить, какую кухню надо подмести».

Пустая болтовня. Если ребенок сам не в состоянии прекратить бессмысленную болтовню, попросите его на 1-2 минуты прикрыть рот рукой. Простое действие бывает понятнее любых объяснений.

Молчание в ответ на ваш вопрос. Если ребенок отказывается вам отвечать, значит, ему нужны 10 минут абсолютной тишины. После этого вы можете задать свой вопрос еще раз, и если ответом будет опять взгляд исподлобья, то, видимо, ребенку нужны еще 10 минут молчания.

Препирательства. Препирательства со взрослыми абсолютно недопустимы. «Это нечестно!», «Сейчас не моя очередь!», «Почему ты не просишь сделать это брата?», «Ты меня не любишь», – все это лишь наживки, которые бросает ребенок в надежде спровоцировать родителей на спор. Не поддавайтесь на провокации. Ситуацию контролирует тот, кто *задает* вопросы, поэтому, чтобы вас не уводили от первоначальной темы разговора, отвечайте так: «*Что именно я просила тебя сделать?*» или «*Как ты думаешь, что я думаю на эту тему?*».

Когда мои дети пытаются втянуть меня в спор, я повторяю свой вопрос до тех пор, пока они не прекратят препираться. Ведь я-то не хочу воевать со своими детьми: в такой войне они заведомо в проигрыше, а мне хочется, чтобы мои дети побеждали.

Отказ от ответственности. «Я не виноват!», «Это не я», «Это случайно», «Когда я пришел, так уже было», – вот стандартная реакция человека, не желающего принимать ответственность. *Супермамы* отвечают на такие отговорки так:

Мама: Как ты считаешь, что я об этом думаю?

Ребенок: Ты думаешь, что это сделал я.

Мама: Точно!

Ребенок: Но я не виноват!

Мама: Но я думаю, что это сделал ты, поэтому именно ты и должен это исправить.

И на этом заканчивайте дискуссию. А если ребенок продолжает спорить, читайте предыдущий раздел о препирательствах.

Нытье. Ноющих детей надо немедленно укладывать спать. Малыши ноют, когда устали и им пора отдохнуть. Уверенные в себе родители понимают это и поэтому немедленно (причем с любовью и пониманием) отправляют ноющего ребенка спать. Если ребенок ноет и по дороге в кровать, смело добавьте к его отдыху еще 15-30 минут. Еще и поблагодарите ребенка за то, что он дал вам понять, как сильно устал! Кстати, это работает для детей всех возрастов.

ПРОБЛЕМА № 2. «Я не буду этого делать, и ты меня не заставишь!»

Будьте готовы и к такому повороту! Это боевой клич всех непокорных детей. Когда они хотят развязать с родителями войну, они посылают эту мысль и словами, и делами. Но сильный родитель ответит так: «Дорогой, я не собираюсь тебя заставлять. Это ты сам должен заставить себя сделать то, что нужно. Правда, я не ожидала, что ты так слаб, что не можешь почистить зубы (заправить постель, пропылесосить комнату). Но ты отдохни, наберись сил, а потом сделай это. Можешь отдыхать как угодно долго, я подожду». А чтобы ребенок «восстановил силы» поскорее, можете, пока он «набирается сил», собрать остальных детей (или пригласить соседских) и вместе напечь домашнего печенья. Или потанцевать с супругом под любимые мелодии.

Некоторые из моих детей предпочитали «отдыхать» на диване по нескольку дней подряд, прежде чем у них «набиралось» достаточно сил, чтобы что-то сделать. Как вы понимаете, пока ребенок сильно «ослаблен», его не следует «утомлять» общением с другими членами семьи или играми во дворе.

ПРОБЛЕМА № 3. ЕСТЕСТВЕННЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ, А НЕ НАКАЗАНИЯ

Некоторые родители считают, что сопереживать ребенка учат страдания. Но наши приемные дети уже достаточно пострадали. Именно из-за этих страданий у многих из них и возникли серьезные расстройства. Этим детей били, насиловали, морили голодом, поэтому если сейчас их опять будут шлепать (т.е. бить) или отправлять спать без ужина (т.е. морить голодом), они никогда не научатся сопереживать своим новым родителям. Они не научатся доверять, а ведь доверие – краеугольный камень в формировании привязанности. Уверенные в себе родители стараются завоевать, а не разрушить доверие ребенка. Если бы наших детей могли спасти новые наказания, к этой книге прилагалась бы палка! Не причиняйте вашему непростому ребенку боль, не заставляйте его стыдиться или страдать – никакого толку из этого все равно не выйдет.

Когда ребенка наказывают, он думает об окружающих («вот что *они* со мной сделали!»); а метод естественных последствий, напротив, обращает мысли ребенка на самого себя («вот что я наделал!»). Позвольте естественным последствиям – если они безопасны для ребенка – наступить естественным же образом. Правда, бывают случаи, когда естественные последствия или невозможны, или неприемлемы: например, отказ чистить зубы сам собой приводит к плохому запаху изо рта, кариесу и вставным челюстям. Если вы искренне любите ребенка и желаете ему добра, то в такой ситуации вы придумаете какое-то иное *сверх*естественное последствие.

Только получая заботу, ребенок может научиться заботиться о других. Порочный круг жестокости и наказаний прервется лишь тогда, когда у ребенка появится совесть и будет восстановлена способность к привязанности. Для этого и была разработана моя программа перевоспитания, которая помогла уже тысячам семей.

ПРОБЛЕМА № 4. «СЦЕНЫ»

Непристойные жесты. Ребенок показывает средний палец, чтобы разозлить вас и отвратить от себя. Но если вы *супер*мама, то только посмеетесь и подойдете к своему ребенку еще ближе. Например, можно с притворным испугом схватить ребенка за руку и тщательно обследовать средний палец со словами: «У тебя, наверное, судорога, дай помогу». Затем попросите его несколько раз пощелкать пальцами, чтобы «снять судорогу».

«Умиравший лебедь». Если рассказ о пастушке, который в шутку кричал «волки!», не впечатлил ребенка, попробуйте сыграть роль «героической медсестры». С драматическим воплем подскочите к юному артисту, доведите до дивана или до комнаты, положите его голову или другие «пострадавшие» части тела на кучу подушек и обязательно пропишите 24 часа полного покоя (в связи с перенесенной «травмой»). Пока ребенок «выздоровливает», снабжайте его обильным питьем, куриным бульо-

ном и морем ласки. Эта «скукотерапия» вылечила не один десяток начинающих актеров и актрис.

Игра в «несчастненького». Именно взгляд затравленной дворняжки помогает ребенку завербовать посторонних на свою сторону в борьбе против приемных родителей. Некоторые дети просто не понимают, какая это удача – найти любящих родителей, получать сытную еду и спать в теплой постели. Наоборот, они предпочитают вызывать у друзей, соседей, братьев, сестер и даже незнакомцев только жалость и печаль.

Если ваш ребенок из таких вечных «бедняжек», пора научить его ценить то, что он имеет! Например, можно отправить его на время в специализированную замещающую семью⁴⁵, где ничего не дается так же просто, как у вас дома. Ребенок должен как следует потрудиться, чтобы ему разрешили вернуться домой. Еще один (самый) простой способ прекратить игру в «бедняжку» – это надеть на вашу «обиженную дворняжку» солнцезащитные очки.

Истерики. Существует два типа истерик. Первый из серии «я хочу, чтобы все было по-моему, и я буду доставать вас, пока не добьюсь этого»; второй – это способ выплеснуть слишком сильные переживания, которые рвутся из ребенка подобно вулканической лаве.

С первым типом истерики можно справиться следующими нетипичными способами:

- Бросайтесь на пол рядом с орущим ребенком и закатите свою собственную «истерику»! Работайте на пять с плюсом!
- Отправьте ребенка попрактиковаться в сценическом искусстве в специально подготовленную семью.
- У нас свободная страна, где свободой слова пользуются даже несовершеннолетние, поэтому пусть ребенок выскажет все. А вы пока отойдите к другим детям, поиграйте с ними, съешьте вместе чего-нибудь вкусненького, чтобы снять стресс. Когда воплей и шума не будет слышно хотя бы пять минут, вернитесь и прикажите ребенку убрать беспорядок, а заодно подсчитайте причиненный ущерб. Возместить его виновник сможет, выполнив дополнительную работу по дому.

⁴⁵ В США такие специально обученные семьи или пансионаты называются «*trained respite homes*» и предназначены для кратковременного проживания приемных или усыновленных детей с эмоциональными и, соответственно, поведенческими расстройствами. От обычных детских лагерей такие пансионаты отличаются тем, что, во-первых, специально оборудованы с учетом возможных проблем в поведении детей; и, во-вторых, персонал или принимающая семейная пара проходят специальную подготовку. Цель «*respite*» – предоставить приемным семьям, которые воспитывают особо трудных детей, возможность сделать небольшую передышку и восстановить силы.

- Позвоните в полицию и попросите прислать полицейского, который умеет справляться с такими ситуациями⁴⁶.

Второй тип истерики дети контролировать не могут. Выход столь глубоких переживаний должен происходить не дома, а в психотерапевтическом кабинете в присутствии специалиста. Возможно, ваш ребенок вновь и вновь переживает полученную в раннем детстве психическую травму. В этом случае необходимо участие специалиста, который поможет ребенку «переработать» эту травму более зрелым способом, чтобы воспоминания о ней больше его не травмировали.

Самая непродуктивная реакция на детскую истерику – это злость и участие во всеобщем безумии. Если ребенок, а тем более подросток, взрывается и уходит в свою комнату, никогда не бегите за ним. Пусть побудет некоторое время в одиночестве и выпустит пар. О привычке хлопать дверями можно будет поговорить с ребенком, когда он придет в себя.

Закатывание глаз. «Слабые» глаза можно «вылечить» веселыми упражнениями. Если ваш ребенок в который раз скептически закатил глаза, скажите ему с улыбкой: «Ой, у тебя глаза закатываются! Давай я помогу! Попробуй посмотреть вверх. Теперь налево. Вниз. Направо. Повтори это упражнение пять раз, тебе надо укрепить мышцы глаз».

Срыв семейных развлечений. Если ребенок с эмоциональными проблемами заранее предупрежден о планах совместного отдыха, то, скорее всего, по мере приближения «дня X» его поведение будет становиться только хуже и хуже. В глубине души такие дети обычно считают, что не заслужили развлечений, и поэтому делают все возможное, чтобы сорвать эти планы. Поэтому если вы хотите сохранить контроль над ситуацией, не рассказывайте о своих планах заранее. Знание – это сила. Почаще удивляйте ребенка!

ПРОБЛЕМА № 5. ЕСТЕСТВЕННЫЕ ВЫДЕЛЕНИЯ

Многие дети с нарушением привязанности используют выделения своего тела, чтобы разозлить родителей и держать их на расстоянии. Не попадайтесь на эту уловку, а то проблема станет хронической. Наоборот, сохраняйте спокойствие и порадуйтесь, что у вашего ребенка теперь появится гораздо больше возможностей поупражняться в навыках личной гигиены, чем у «бедных» обычных сверстников.

⁴⁶ В США полицейские проходят специальные курсы по урегулированию семейных конфликтов с участием детей и подростков, где их учат подыгрывать родителям или проводить воспитательную работу в игровой форме.

Энурез (недержание мочи). Энурез часто свидетельствует о переизбытке внутреннего гнева, который ребенок буквально изливает наружу. Ни в коем случае не унижайте, не стыдите и не высмеивайте описавшегося ребенка. Чем жестче вы будете реагировать на эту проблему, тем масштабней она будет становиться. Ребенка невозможно отучить писаться в одежде или в постель одними пристыжениями, физическими наказаниями или подкупом. В моей практике был случай, когда родители решили, что только оперативное вмешательство поможет их семилетнему сыну избавиться от энуреза. Увы, и оно не помогло... Поэтому не ругайте и не унижайте ребенка! Наоборот, ослабьте хватку и позвольте ребенку решить эту проблему самому.

Решение, первый вариант: Ребенок должен убирать за собой сам: собирать мокрое постельное белье, описанную одежду, игрушки, коврики и тому подобное; складывать это в ведро или тазик с холодной водой; добавлять туда одну чашку уксуса и прополаскивать. В теплое время года это можно делать на улице, в холодное – в ванной. Маленьким детям я помогаю наливать воду и вынести тазик. Для стирки и сушки ребенок отдает прополосканные вещи родителям. Постель ребенок перестилает тоже сам. А еще он следит за тем, чтобы в его комнате всегда хорошо пахло. Вам не надо напоминать ребенку о причине этого запаха. Обратите его внимание лишь на сам запах.

Решение, второй вариант: Предложите ребенку постоянно носить с собой комплект сменной одежды и подкладывать под себя клеенку. Ребенок сможет избавиться от лишнего груза только тогда, когда найдет в себе силы выражать чувства словами, а не мочеиспусканием.

Решение, третий вариант: Скажите ребенку: «Ты можешь и дальше выражать свой гнев, писаясь где попало, пока не найдешь в себе силы выражать его словами, как другие дети. Ничего страшного! У некоторых это получается раньше, у других – позже. Интересно, сколько времени потребуется тебе?»

Некоторые дети писаются, чтобы стать неприятными и «неприкасаемыми» и таким образом оградить себя от приставаний со стороны взрослых «с особыми пристрастиями». Проявите понимание и не пытайтесь решить эту проблему наскоком, иначе вы эту битву точно проиграете. Самое главное – научить ребенка решать свои проблемы с помощью внутренних ресурсов, а не родителей-«выручалочек». Поэтому там, где родитель-«выручалочка» выдает ребенку старше пяти лет пачку памперсов, суперродитель предлагает ребенку купить их на свои карманные деньги.

Энкопрез (недержание кала). Существует большая вероятность того, что привычка ходить «по-большому» куда-то, кроме туалета, свидетельствует о том, что ребенок подвергался сексуальному насилию, в том числе гомосексуальному⁴⁷. С такой проблемой надо немедленно обратиться к психотерапевту. И только тогда, когда ребенок начнет оставлять свои «кучки» в «правильных местах», то есть в горшке или в уни-

⁴⁷ С точки зрения российских психологов, **энкопрез** не является ключевым критерием, подтверждающим перенесенное сексуальное насилие гомосексуального плана. Энкопрез и энурез как формы регрессивного поведения могут быть вызваны различными причинами как органического, так и психологического свойства; и часто свидетельствуют об опыте жестокого обращения у ребенка.

тазе, можно констатировать, что его душевная рана заживает. А до этого времени, пожалуйста, никакого гнева! Просто просите ребенка убирать за собой.

Для ребенка, страдающего энкопрезом, одна только стирка нижнего белья может занять целый день, поэтому испачканные трусы некоторых любителей оставить «пахучий сюрприз» имеют удивительную склонность к «исчезновению». Не забывайте вести учет нижнего белья и помните, что любимое место детских тайников – под матрасом. Лично я выдаю детям чистые пижамы вечером только в обмен на дневную одежду, а дневную одежду утром – в обмен на ночные пижамы. А чтобы у детей не было лишних соблазнов, шкаф с их одеждой стоит у меня в комнате.

Не волнуйтесь: детский энкопрез излечим, и вам не придется всю жизнь жить словно в туалете!

Газы. Избыточное газообразование в кишечнике свидетельствует, как правило, о проблемах с пищеварением. Проследите, чтобы ребенок питался правильно. Программу правильного питания можно найти в книге Дайанны Крафт «Биология поведения»⁴⁸. Детскому организму необходимо регулярное и сбалансированное питание: пища, богатая клетчаткой и кисломолочные продукты (например, ацидофилин⁴⁹). Когда кишечник работает плохо, ухудшается выработка серотонина и витамина В, необходимых для нормальной работы мозга, и поведение ребенка становится еще более неадекватным.

Но бывает и другая категория детей. К моему немалому удивлению, точно так же, как можно научиться отрывать по желанию, некоторые дети умеют выпускать воздух с другой стороны тоже по собственной воле. И им особенно приятно демонстрировать это оригинальное умение, когда мама наклоняется обнять их перед сном. Такое поведение напоминает защитную реакцию скунса, в минуту опасности выпускающего вонючую струю.

Решение: У супермамы под рукой всегда есть освежитель воздуха. Говорить ничего не надо, просто воспользуйтесь им.

Рвота. У рвоты может быть несколько причин. Одна из них – болезнь (например, кишечный вирус), и тогда ребенка надо со всей заботой и вниманием просто лечить, пока он не поправится.

Рвота может быть не симптомом болезни, а исключительно поведенческой проблемой. Например, дети, которые раньше голодали, часто объедаются до рвоты. В этом случае следует проконсультироваться с врачом, ведь желудочный сок, который поднимается при рвоте, может обжечь пищевые пути и нанести серьезный вред здоровью ребенка.

Решение: Вы только усугубите проблему, если будете отбирать еду у того, кто в прошлом и так недоедал, – даже если вам кажется, что ребенок уже наелся. Если ваш

⁴⁸ Dianne Craft, *The Biology of Behavior*.

⁴⁹ **Ацидофилин** – кисломолочный продукт, который изготавливается путем сквашивания пастеризованного коровьего молока при помощи особых бактерий.

маленький обжора постоянно выдает съеденное обратно, дайте ему яркое пластиковое ведерко; дождитесь, когда он им воспользуется; а потом отправляйте доедать обед в другое место (например, за стол во дворе или в хозяйственную комнату). А вот мораль ребенку читать не надо.

Сопли и козявки. Как правило, ребенок с нарушениями не дружит со своим телом. Например, его может совершенно не беспокоить «текущий нос».

Решение: Конечно, малышу двух-трех лет нос могут вытереть и родители, но ребенок постарше должен ухаживать за собой сам. Отправьте ребенка в его комнату без объяснений причин (можно сказать буквально: «Дорогой, иди в свою комнату») и дайте ему 15-20 минут на размышление. Потом зайдите к нему с вопросом: «Как ты думаешь, о чем тебе надо было подумать сейчас в своей комнате?» Если ребенок даст верный ответ и предложит адекватное решение, от души поздравьте его, обнимите и отпустите «на волю». Правда, некоторым детям, чтобы додуматься до правильного ответа, нужно несколько таких походов по пять минут каждый. Но если он не догадается и после трех походов, подскажите ему ответ.

Плевки. Слюна, летящая в сторону родителей, вызывает у последних очень сильные чувства. Какая замечательная возможность научиться терпению в любой ситуации! Именно после таких испытаний обычные родители становятся *супер*родителями!

Решение, первый вариант: Если у вашего ребенка слишком «обильное слюноотделение», предложите ему упражнение для укрепления мышц рта: пусть каждый раз после плевка наполняет слюной мерный стаканчик на четверть.

Решение, второй вариант: Одна учительница (конечно, с ведома и при полной поддержке родителей) каждый день приносила в школу стопку чистых рубашек и каждый раз, когда ее ученик пачкал слюной одежду, предлагала ему надеть чистую рубашку. В конце дня все заплеванные рубашки передавались ученику, чтобы дома он их выстирал и выгладил.

ПРОБЛЕМА № 6. Еда

Ребенок крадет еду. Дети с тяжелым прошлым часто боятся, что новые родители тоже не будут их кормить, поэтому следите, чтобы ваш приемный ребенок ел не реже трех раз в день и его маленький желудок был всегда полон. Чаще всего такой ребенок крадет еду ночью, но сигнализация на двери его комнаты быстро решит эту проблему.

Решение: Купите для ребенка сумочку на пояс и положите туда пакетики с лакомствами со словами: «В каждый пакетик я положила немного своей любви. Как только почувствуешь, что пора немного подкрепиться, съешь чего-нибудь из сумочки, чтобы пополнить свои запасы». После такого напутствия любой перекус покажется ребенку еще сытнее.

Ребенок прячет еду. Дети с нарушением привязанности никому не доверяют, поэтому даже если вы никогда не отбираете еду, их тянет сделать запас «на черный день».

Решение, первый вариант: Упакуйте запас непортящихся продуктов (арахисовое масло, крекеры и тому подобное) в герметичный контейнер, недоступный для собак, грызунов и насекомых. Пусть ребенок прячет его в своей комнате.

Решение, второй вариант: Если вы обнаружили пропажу скоропортящихся продуктов, пообещайте кому-нибудь из детей небольшую премию, если он их найдет.

Переедание. Если полному ребенку все время твердить, что у него избыточный вес, что ему надо втянуть живот, что ему надо меньше есть, то рано или поздно у ребенка разовьется комплекс, который в будущем может довести до булимии или анорексии. Ребенок начнет себя просто ненавидеть.

Решение: В таких случаях я, напротив, предлагаю ребенку как можно больше еды, пока он сам не начнет от нее отказываться. Так ребенок учится останавливаться сам, а не подозревать родителей в том, что они специально морят его голодом или прячут лакомства. У нас дома едят три раза в день и только за столом (кроме каких-то вкусовых в постели перед сном) плюс небольшой перекус с чаем сразу после школы. Мы не покупаем чипсы, попкорн или газировку. Еще у нас нет телевизора, поэтому наши дети очень активны: они лазают по горам, ездят верхом, ходят в походы, плавают и прочее. Физическая активность сжигает все лишние калории, полученные ребенком во время обеда.

Недоедание. Конечно, невозможно кормить ребенка против его воли, но будьте начеку! Узнайте у врача, каков минимальный вес для этого возраста. Если недоедание пойдет слишком далеко и вес ребенка снизится до опасного уровня, его придется госпитализировать и кормить через трубку.

Решение: Впихивая в ребенка еду, вы только усиливаете отвращение к ней. Суперродители предлагают ребенку пищу трижды в день, но ни силой, ни давлением, ни шантажом съедать ее не принуждают.

Чрезмерная разборчивость в еде. У каждого из нас есть пара блюд, от которых выворачивает наизнанку. Я разрешаю детям выбрать два самых «ненавистных» блюда, которые я им готовить не буду. Но если список нелюбимых блюд становится длиннее списка тех, на которые они согласны, то уже поведенческая проблема, которую надо решать отдельно.

Решение: Слишком разборчивым едокам опытные родители предлагают порции поменьше, всегда имея наготове добавку, если тарелка опустеет. Предлагайте ребенку попробовать даже ту еду, которую он не любит, но в минимальных количествах. Если ребенок не смог доесть то, что лежит на тарелке, в его желудке явно не осталось места и для сладкого. Родители должны готовить пищу для всей семьи согласно своему вкусу и принципам здорового питания, а не капризам Его Королевского Величества.

ПРОБЛЕМА № 7. Родные и друзья

Отношения со сверстниками. Дружба очень важна для ребенка. Приобретенные в детстве навыки общения пригодятся во взрослой жизни. Умение делиться, слушать, проявлять заботу об окружающих – вот самые ценные уроки детской дружбы. Но ребенок не сможет дружить, пока не установит прочную эмоциональную связь с родителями или замещающими их взрослыми.

Решение: Пока ребенок не научился сопереживать и ладить с другими, бессмысленно обучать его навыкам общения, создавая для этого искусственные ситуации и разыгрывая ролевые игры. Проблема решится сама собой, если вы будете фокусироваться на ее первопричине, – на качестве привязанности ребенка к родителям.

Права братьев и сестер. Родители обязаны защитить права остальных детей, живущих в одной семье с ребенком с серьезными психологическими проблемами. Такому ребенку нужно гораздо больше времени и энергии, и он требует большего внимания, чем обычные дети, поэтому интересы остальных детей часто отходят на второй план. Пока родители решают проблемы «непростого» брата или сестры, остальные дети фактически вынуждены воспитывать себя сами. Если это и допустимо, то лишь на короткое время. Ведь каждому ребенку в семье необходимо время и внимание родителей.

Решение: Я советую на один вечер в неделю и на одни полные выходные в месяц отправлять проблемного ребенка погостить в другую семью (родственную или замещающую), а это время использовать для восстановления сил и душевного «обогрева» остальных детей.

Спальня каждого ребенка должна быть неприкосновенной территорией. Любые совместные игры проходят в общей комнате. Не просите старших «обычных» детей присмотреть или остаться с ребенком, у которого есть нарушения. С таким ребенком даже взрослые едва справляются!

Решение: Я никогда не заставляю детей играть с ребенком с нарушением привязанности. Такой ребенок почти или совсем не умеет сопереживать, он играет только в свои игры и только по своим правилам. Это не самый приятный товарищ, и, естественно, с ним никто не хочет играть. А с естественными последствиями бороться не надо.

Ребенок с эмоциональными проблемами может ударить другого ниже пояса или выколоть глаз, поэтому до тех пор, пока играть с ним не станет безопасно, он должен играть или в одиночестве, или с родителем. Любое общение со сверстниками надо организовать так, чтобы оно было обоюдopиятным и не закончилось для «непростого» ребенка полным социальным провалом. Например, не оставляйте его без присмотра играть с другими детьми, особенно младшими или более слабыми. Когда ребенок с нарушением привязанности оказывается в одной комнате с другими детьми, самое правильное – это в буквальном смысле слова стать буфером между ним и остальными детьми.

Если к вашим «обычным» детям пришли в гости друзья, займите ребенка с нарушением привязанности какими-нибудь делами рядом с вами в другой комнате. Не отпускайте его к остальным детям, где он может унижить или поставить в неловкое положение гостя или брата с сестрой.

Если ребенок обижает других, самое худшее, что можно сделать – это подвести обидчика к жертве и наблюдать, как он лжет в глаза.

Решение: Дети, лишенные или почти лишенные сочувствия, не чувствуют вину, если причиняют кому-то боль, поэтому расплачиваться за обиду они должны трудом и временем. Например, обидчик может выполнить за пострадавшего ребенка его работу по дому: сложить его белье после стирки, убрать его инструменты после занятий и так далее. Если пострадал чужой ребенок, обидчик может испечь для него печенье (при этом ему нельзя съесть ни одного, нельзя даже пробовать тесто) или подарить свою игрушку и тому подобное.

Если пострадал кто-то из взрослых, ребенок может подмести его двор, прополоть грядки или подстричь газон, пока родитель ждет его в машине, слушая музыку или читая книгу. Такого ребенка нельзя оставлять без присмотра до появления явных признаков выздоровления.

Наговоры и доносы. Доносчиками мы называем тех, кто ябедничает за спиной, чтобы доставить другому человеку неприятности или почувствовать собственную значимость. Если же ребенок пытается таким образом предотвратить беду, потому что беспокоится о другом человеке, например, сообщает родителям, что его брат или сестра играют со спичками, то речь идет о предупреждении. Доносительство абсолютно запрещено. Предупреждение допустимо только со стороны «обычных» детей, потому что только такие дети способны думать об интересах других.

Решение: За подлость доносчик расплачивается своим трудом и временем, потраченными в пользу жертвы доноса.

ПРОБЛЕМА № 8. Домашние животные

Защите своих домашних любимцев. Каждый ребенок с нарушением привязанности потенциально способен на жестокость, поэтому все живое в вашем доме нуждается теперь в особой защите. Аквариумы и клетки с птицами переставьте в недоступные для ребенка места. Следите за тем, чтобы ваши кошки и собаки, а также их еда или питье *никогда* не оставались наедине с ребенком с нарушением привязанности. И конечно, теперь совсем не время заводить нового домашнего питомца.

Если у вашего ребенка появится возможность убивать или причинять боль другому живому существу, вред для его собственного душевного здоровья будет огромен.

Если ребенок дразнит животных, то в *первый раз* он лишается права общаться с животными, по крайней мере, на месяц. «Общаться» – это разговаривать с животным, прикасаться к нему, гладить, кормить, гулять, привлекать к себе его внимание. Ребенок получает право снова общаться с животным только после полного соблюдения «карантина».

Нельзя поручать заботу о домашних животных ребенку с психологическими проблемами. Ребенок, который не умеет себя контролировать, не может иметь домашнее животное. Иметь домашнего питомца – это привилегия, которую надо заработать.

Решение: Предложите ребенку начать с какого-нибудь комнатного растения (хорошо подойдет паучник, или клеоме): если оно выживет и продолжит расти *без* каких-либо напоминаний с вашей стороны, то через 3-6 месяцев можно разрешить ребенку завести рыбку. Еще через 3-6 месяцев добросовестного ухода за рыбкой ребенка можно «повысить» до права завести хомячка, рептилию или птичку. О более крупном питомце можно будет подумать, только если дела будут идти так же хорошо в течение последующих 3-6 месяцев. На каждом этапе ребенок должен не только показать, что научился правильно ухаживать за животным, но и оплачивать покупку самого животного и средств по уходу за ним из собственных карманных денег.

Выбросить засохшее растение гораздо легче, чем хоронить погибшего щенка! Пока ребенок не выздоровеет окончательно, не поручайте ему самостоятельно кормить или ухаживать за домашними животными!

ПРОБЛЕМА № 9. ОПАСНЫЕ ТРЕУГОЛЬНИКИ

Следите за тем, чтобы **ваши отношения с окружающими, которые играют особенно важную роль в исцелении ребенка:** его психологом, вашим супругом, школьными учителями, прихожанами вашей церкви, родственниками и друзьями, – **не стали жертвой «триангуляции».**

«Триангуляцией», или созданием «треугольников», психологи называют ситуацию, при которой ребенку-пациенту удастся настроить одного взрослого против другого, используя с каждым разное поведение. Например, с одним взрослым ребенок будет изображать бедного-несчастливого малыша, а на другого открыто нападать. Ребенок делает это неосознанно с целью разделить взрослых, не позволить им стать одной командой. Не случайно среди приемных семей, где воспитываются дети с нарушением привязанности, очень высок процент разводов. Когда отец начинает воевать против матери, проблемы вырастают до невероятных масштабов.

Если у ребенка будет возможность настраивать всех вас друг против друга, он никогда не сможет вылечиться. Приемные родители должны непременно оставаться единой командой, иначе поражение потерпит и сам ребенок, и семья в целом.

Решение: Обязательно уделяйте время ежедневному общению с супругом, старайтесь всегда искренне слушать и слышать друг друга. Поговорите с учителями

вашего ребенка *до* того, как он появится в классе. Свяжитесь с местным полицейским участком и органами опеки *до* того, как возникнут конкретные проблемы⁵⁰. Объясните им, что у вашего ребенка – вашего любимого ребенка – очень серьезные нарушения и что он находится под профессиональным наблюдением специалиста. Сообщите официальный диагноз ребенка, будь то синдром нарушения привязанности или какой-то другой.

Если речь идет именно о синдроме нарушения привязанности, покажите вашим собеседникам список симптомов из Приложения 2 в конце книги, обращая особое внимание на симптомы под номерами 7 (ложь), 20 (манипулирование взрослыми путем создания «треугольников») и 21 (ложные обвинения в жестоком обращении).

Если ребенку все-таки удастся настроить против вас кого-то из окружающих, общение с таким человеком, которого обманом превратили в часть вашей семейной проблемы, следует максимально сократить⁵¹.

Ложные обвинения. Дети с нарушением привязанности склонны несправедливо обвинять приемных родителей в жестоком обращении с ними. Будьте готовы к такому развитию событий *до* того, как этот ужасный навет затронет вашу семью.

Если рядом есть хоть кто-то, кто мог слышать, как ваш ребенок угрожает ложно обвинить вас в жестоком обращении, попросите такого свидетеля подтвердить это письменно. Вы можете и сами составить заявление о том, что вашего ребенка уже уличали в подобных наветах. Попросите подписать это заявление полицейского, который расследовал тот случай, сотрудника органов опеки и вашего психолога. Если по обвинениям ребенка было проведено официальное расследование, обязательно сохраните все документы по этому делу. Всегда храните дубликаты этих документов в машине, на работе, в школе и дома.⁵²

ПРОБЛЕМА № 10. ЛЕЧЕНИЕ МЕТОДОМ «ОТ ПРОТИВНОГО»

Отрывание корочек с царапин, выдавливание прыщей, сосание пальца, обкусывание ногтей, щелканье пальцами, мастурбирование у всех на виду, жевание одежды или рук, ковыряние губ или ногтей на ногах – от подобных дурных при-

⁵⁰ В США нередки случаи, когда о жестоком обращении с ребенком сообщают соседи или школьные учителя, не знакомые со всеми обстоятельствами дела и действующие исключительно со слов ребенка (о чем дети постарше хорошо осведомлены). При поступлении таких сигналов полиция и органы опеки действуют порой слишком решительно и фактически исходят из презумпции виновности родителей.

⁵¹ Англоязычным родителям Нэнси Томас предлагает приобрести фильм «Круг поддержки» (The Circle of Support), который поможет объяснить окружающим, почему некоторым приемным детям требуется особое воспитание. Этот и другие материалы от Нэнси Томас можно найти на сайте <http://www.attachment.org/>

⁵² На тему ложных обвинений Нэнси Томас рекомендует англоязычным читателям «Руководство для приемных родителей: что делать, если вам предъявляют обвинения в жестоком обращении» (A Guide for Foster Parents: When Facing Charges of Abuse) корпорации «Ресурсы для американских приемных семей» (American Foster Care Resources, Inc.). Брошюру можно заказать по адресу корпорации: PO Box 271, King George, VA, USA, или по телефону: +1 540 775 7410, или на сайте: www.afcr.com.

вычек ребенка невозможно избежать с помощью одних только постоянных замечаний, чтения нотаций, запугивания или задабривания (ведь до сих пор это все равно не помогало, не так ли?). Зачастую остановить ребенка можно, только попросив его продолжать в том же духе. Этот парадоксальный метод работает и в других ситуациях, и мы будем называть его методом «от противного».

Решение, первый вариант: Предоставьте ребенку 15-20 минут одиночества в день в своей комнате или в ванной, в течение которых он может полностью отдаться своему «хобби». Даже если когда-нибудь вы забудете пригласить его на эти «священные минуты», ребенок быстро напомнит об этом своим поведением.

Решение, второй вариант: Если вы замечаете, что ребенок мастурбирует на публике (или занимается чем-то еще из списка выше), скажите ему: «О! Да я вижу, тебе нужно время для своего хобби. Вымой руки и позанимайся этим в ванной в течение ... минут. Когда закончишь, обязательно вымой руки еще раз. Я посмотрю, чистые ли у тебя руки, когда ты выйдешь». Не драматизируйте. Только и всего. Ничего особенного. Не заостряйте на этом внимание.

Иногда помогает, если дать неприятному занятию ребенка какое-то забавное прозвище, например, «коллекционирование корочек», «сбор гнойного урожая», «раскопки в носу» и прочее.

ПРОБЛЕМА № 11. ЗДОРОВЬЕ

Медицинское обследование следует провести до начала работы с ребенком. Оно должно включать анализ на отравление тяжелыми металлами (свинец, ртуть и т.д.), которые серьезно влияют на эмоциональное состояние человека. Необходимо также проверить ребенка на наличие аллергии и паразитов. Полезным будет и тщательное обследование сердца, легких и пищеварительного тракта.

Найдите компетентного врача. Иногда то, что кажется сложной проблемой поведения, имеет простое медицинское объяснение. Ночное недержание может быть вызвано не психологическими нарушениями, а физическим недомоганием, которое корректируется конкретными лекарствами. Поэтому обязательно проверьте физическое состояние вашего ребенка.

Симуляция. Больной ребенок должен находиться в постели. У родителей не всегда получается отличить реальное недомогание от театрального представления, но личное мое лечение одинаково для всех случаев: я укладываю ребенка в постель, пою его куриным бульоном и назначаю постельный режим минимум на сутки. Если ребенок действительно болен, такое лечение необходимо. Если он симулирует, то оно тоже по-своему помогает (я называю его «скукотерапия»). Но если состояние ребенка требует незамедлительной профессиональной консультации, например, при жаре или рвоте, надо немедленно вызвать врача.

Медикаменты. Лично я считаю, что они должны быть самым последним средством в борьбе с нарушением привязанности. Когда в моей семье появляется очередной приемный ребенок, я прошу его психиатра на полгода отменить все препараты. Только так я могу увидеть естественное поведение ребенка, скорректированное исключительно моей программой воспитания и терапией по нарушению привязанности.

Если по истечении полугода я вижу, что ребенку все-таки требуется дополнительная поддержка, я обращаюсь к высококвалифицированному психиатру, который к тому же хорошо разбирается в нарушении привязанности. Я ввожу по одному препарату до тех пор, пока не подберу подходящий. Бывает, что ребенку необходимо два препарата, но я против того, чтобы дети получали настоящий «коктейль Молотова» из сильнодействующих лекарств. Ведь до сих пор нет исследований о том, как именно эти препараты взаимодействуют в развивающемся мозге ребенка, а мои дети – не подопытные кролики!

О последствиях резкой *отмены* препарата психиатр должен рассказать родителям в присутствии ребенка. А вот о возможных побочных эффектах *начала приема* лекарств лучше сообщить родителям наедине, потому что в дальнейшем дети нередко «страдают» именно от тех побочных эффектов, о которых слышали.

ПРОБЛЕМА № 12. Сон

Чтобы уложить спать обычного ребенка, достаточно подоткнуть ему под ножки одеяло, вместе помолиться, поцеловать – и можно желать спокойной ночи.

Как уложить ребенка спать без борьбы? Пора спать, а ваш ребенок еще даже не в своей комнате? Никаких напоминаний! Используйте эту ситуацию, чтобы научить ребенка пунктуальности! Время отхода ко сну обычно устанавливается в 19.00 для малышей (когда они растут, им нужно по 10-12 часов сна) и в 20.00 для детей постарше (им нужно время, чтобы сделать домашнюю работу, почитать или просто успокоиться).

Тот, кто высасывает вашу энергию или отнимает время, которое вы могли бы потратить на общение с супругом, должен возместить эти потери (вот то самое «естественное последствие»). Но возместить как? Например, выполнить дополнительную работу по дому: по одному поручению за *каждую минуту* задержки после отбоя. Если после отбоя прошло уже 10-20 минут, а ребенок все еще не в своей комнате, спокойно спросите: «Я говорила тебе, что за каждую минуту задержки после отбоя тебе нужно будет выполнить одно дополнительное поручение по дому?»

После отбоя ребенок должен находиться в своей комнате и вести себя тихо. Лечь в постель и выключить свет он может в любой момент, когда почувствует усталость. Родители не должны вмешиваться в этот процесс. Все равно вы не сможете заставить вашего ребенка уснуть (даже не пытайтесь, все равно проиграете!). Ребенка надо научить прислушиваться к своему организму и ложиться спать тогда, когда нужно

ему самому. И научиться этому ему надо *до того*, как он уедет в институт! Обычные дети научаются засыпать самостоятельно уже к 5-6 годам. До этого возраста им зачастую требуется особый вечерний ритуал (ванна, чтение вслух, почесывание спинки и прочее). Наконец, недавние исследования показали, что сон при свете (даже рассеянном) не бывает достаточно глубоким, поэтому любой источник света – будь то ночник, уличный фонарь или даже луна за окном, – необходимо исключить.

При этом в дневное время ребенок не должен проводить в своей комнате более чем два раза по полчаса, кроме тех случаев, когда он болен или случилось что-то особенное. Ребенок просто не сможет сблизиться с вами, если будет находиться в другой комнате.

Срабатывающая ночью сигнализация. Дети, которые не чувствовали себя в безопасности первые три года жизни, могут заставлять срабатывать ночную сигнализацию специально, чтобы проверить, насколько быстро вы придете к ним на помощь, если в комнату влезет кто-то чужой. Я позволяю своим детям проверять таким образом сигнализацию только первые несколько ночей. Но потом лично у меня начинается хронический недосып, из-за которого мой характер быстро портится. Поэтому если проверка работы сигнализации явно затянулась, ребенка нужно остановить: так он нарушает не только ваш, но и свой сон, что приводит к более неадекватному поведению в течение дня.

Решение, первый вариант: Ребенку нужно больше двигаться. Возьмите его в поход или займите плаванием, чтобы спал крепче.

Решение, второй вариант: Пусть маленький «испытатель» посидит днем в своей комнате, пока другие члены семьи немного поспят, восстанавливая силы после бессонной ночи.

Решение, третий вариант: Попросите ребенка выполнить дополнительную работу по дому, чтобы помочь родителю, истощенному недосыпом.

Шум по ночам. Если ваше чадо любит в два часа ночи упражняться в игре на барабанах или тирольском пении, попросите его днем пойти в свою комнату. Пусть он занимается там любимым делом до тех пор, пока у него не испарится малейшее желание вернуться к этому занятию после отбоя.

Подъем и одевание по утрам. По утрам я ожидаю, что к моменту, когда я отключаю сигнализацию и открываю двери в их комнаты, мои дети уже проснулись, оделись и заправили постели. У каждого из них есть свой будильник. Если они готовы, они выходят из комнат, и день начинается. Если нет, я говорю «Привет, лежебока!», закрываю дверь и иду кормить и собирать в школу остальных детей. Нельзя допускать, чтобы из-за одного нарушителя остальные дети опаздывали в школу или начинали свой день в бессмысленной суматохе.

Через некоторое время я снова открываю дверь в комнату лежебоки, проверяю, успел ли он собраться за дополнительное время, а потом кормлю его и отправляю

в школу. Я не читаю нотаций и не повторяю: «Быстрее, быстрее, быстрее». Я просто стою в сторонке и даю ребенку возможность самому решить проблему, которую он же и создал. Если звонят из школы и спрашивают, почему ребенок опоздал, я говорю правду. Если ребенок опаздывает на школьный автобус, он оплачивает мои услуги личного шофера из своих карманных денег.

Решение, первый вариант: Если вы работаете и вам необходимо выходить из дому в определенный час, найдите помощника, который сможет по первому зову подъехать к вам и помочь собрать ребенка в школу.

Решение, второй вариант: После школы предложите вашей «соне» поупражняться в утренних сборах: надеть пижаму, лечь в постель, потом встать с постели, снова одеться, заправить постель, убрать в комнате. И так несколько раз.

Решение, третий вариант: Некоторым детям, которые никак не могут проснуться утром, нужен просто дополнительный отдых. Поэтому каждый вечер отправляйте их спать на полчаса раньше, чем накануне – и так до тех пор, пока они не докажут своевременным утренним пробуждением, что достаточно отдыхают ночью.

Воровство. Не позволяйте ребенку брать чужие вещи «взаймы» или получать неожиданные «подарки». Никаких оправданий, что друг вашего ребенка якобы «одолжил» эту вещь! При малейших подозрениях, что вещь была украдена, ребенок должен выплатить ее двойную стоимость.

С этой целью дети с опытом воровства и/или порчи чужого имущества заранее откладывают часть карманных денег на «депозит по компенсации ущерба». Отложенная сумма должна быть вдвое больше стоимости самой дорогой вещи, которую когда-либо украл или испортил ваш ребенок. Возвращать ребенку деньги с этого «депозита» начинайте только тогда, когда ребенок не будет красть или портить чужие вещи минимум в течение месяца. Деньги возвращаются раз в неделю небольшими частями: например, если «на депозите» было от 500 до 3,000 рублей, то возвращаем по 50 рублей в месяц. А чтобы не выдавать ребенку в руки наличные, отведите его в магазин и предложите выбрать себе подарок.

Не забывайте и другое наше правило: ребенок получает деньги за выполнение только тех обязанностей по дому, которые он сделал быстро и качественно с первого раза (о зарабатывании ребенком собственных денег см. Главу 6 Части II).

Решение: Оставьте часть денег и кое-какие украшения на видном месте. Скажите ребенку: «Я понимаю, что тебе нравится воровать. Я хочу доставить тебе радость, поэтому я разложила те вещи, которые ты можешь украсть. Стоимость некоторых из них тебе придется выплатить мне в двойном размере, а другие пусть станут небольшими подарками для тебя, мой хороший». Если ребенок и соберется украсть что-нибудь из этих вещей, в этой затее уже не будет прежнего задора из серии «поймай меня, если сможешь», и ребенок не испытает привычного прилива адреналина. А если вдобавок и вы не будете расстраиваться и сердиться, воровство быстро наскучит вашему ребенку.

Побеги из дому. Если ребенок хочет убежать из дому, никто не сможет его остановить. На цепь его не посадишь, а воспитывать того, кто не живет дома, невозможно. Если у вашего ребенка уже был опыт побегов, приготовьтесь, что это может случиться еще раз, и найдите специально обученную семью, которая в этом случае могла бы на время забрать ребенка к себе. Ребенку об этих приготовлениях рассказывать не надо.

Когда ваш ребенок снова сбежит, позвоните в полицию, а потом... закажите пиццу. Ваша жизнь должна идти своим чередом, поиски ребенка предоставьте полиции. Очень важно, чтобы вы и ваши близкие не накручивали себя и не тратили моральные силы, ожидая возвращения того (или той), кто совершенно не хочет жить вместе с вами. Когда полиция вернет беглеца, отправьте его на несколько дней или недель в специально обученную замещающую семью. К вам домой он сможет вернуться только по взаимному согласию.

Ножи. Если вы прячете все кухонные ножи, для ребенка это знак, что вы боитесь его. А это значит, что он сильнее вас. Это только ухудшит положение вещей, тем более, что невозможно спрятать *все* потенциально опасные предметы. Я воспитывала таких детей, которые даже карандаши, стулья, камни и вилки использовали в качестве оружия! Напротив, ваше поведение должно сообщать ребенку, что вы достаточно сильны, чтобы защитить его, поэтому оружие для самозащиты ему не понадобится.

Но будьте начеку и следите за своими ножами! Если хотя бы один из них пропадет, немедленно объявите большую награду тому, кто его обнаружит. Будьте уверены, нож тут же «найдется». Так вы не только получите нож обратно, но и узнаете, кто его взял. Все домашние будут снова в безопасности, а вы получите новую ценную информацию.

Поджоги, спички и зажигалки. Дети, подвергавшиеся сексуальному насилию, испытывают более сильную тягу к огню и поджогам, чем их обычные любопытные сверстники. Если у вашего ребенка есть такая проблема, обязательно обратитесь к хорошему специалисту по нарушению привязанности.

Наш дом однажды уже поджигали, и поджог нанес нам ущерб на 20 тысяч долларов. А случилось это потому, что у одного из наших гостей «пропала» зажигалка, которая потом «нашлась» у ребенка, страдавшего нарушением привязанности. Это было огромное упущение с моей стороны, и отныне в нашем доме нет ни коробок со спичками, ни карманных зажигалок. Их функцию выполняет одна длинная зажигалка для барбекю с ярко-красной ручкой, которую я храню на холодильнике. Дети ее видят и могут до нее добраться, поэтому красть ее не так соблазнительно. Каждый раз, когда я захожу на кухню, я проверяю, на месте ли она, и проверяю это в среднем раз по десять в день. И вы тоже не теряйте бдительность.

Проблемы сексуального характера. Если ребенок не научился сопереживанию и при этом в прошлом подвергался сексуальному насилию, он будет склонен воспроизводить этот опыт в общении с другими детьми или наедине с самим собой. Такую возможность необходимо исключить с помощью ночной сигнализации, а также отказавшись от ночевки в гостях или в школьных лагерях.

Никогда – даже на несколько секунд! – не оставляйте такого ребенка наедине с кем-либо, кто теоретически может стать жертвой его сексуальных домогательств! Например, одна приемная мама оставила двух своих детей с нарушением привязанности в машине перед почтовым отделением, чтобы бросить письма в почтовый ящик. Разумеется, она не только выключила мотор, но и забрала ключи. Эта мама отлучилась буквально на несколько минут, а вернувшись, обнаружила, что среди бела дня на общественной парковке ее дети на заднем сиденье занимаются сексом!

Агрессия. В старые добрые времена родители прижимали разбушевавшегося ребенка к груди и держали так до тех пор, пока он не успокоится. А потом утешали и укачивали его. Объятия родителей всегда считались самым безопасным местом для ребенка, потерявшего самообладание, и лучшим успокоительным средством для его безудержных эмоций.

Но сегодня я этого не рекомендую. В наши дни такое удерживание может быть квалифицировано как нарушение прав ребенка, а сидя в тюрьме, вы точно не сможете установить привязанность с ребенком и помочь ему. Раньше существовали специальные курсы по безопасным методам сдерживания агрессии, как, например, курс «Раннее вмешательство для предотвращения кризиса» (Crisis Prevention Intervention, Cornell University) Корнуоллского университета, который проходят сотрудники большинства психиатрических и специализированных клиник с проживанием. Но в наши дни во многих штатах сдерживать собственного ребенка силой стало противозаконным. Поэтому наиболее безопасный (хотя и неоптимальный) выход в тех случаях, когда ребенок становится опасен для окружающих или для самого себя, – это вызвать полицию, а не пытаться удерживать ребенка самостоятельно.

ПРОБЛЕМА № 13. Посторонние

Зачастую комментарии окружающих людей, которые не понимают сути происходящего, могут причинить приемным родителям много боли. Например, вы можете услышать, что вы:

- воспитываете своих детей слишком сурово; относитесь к ним, как фашисты;
- недостаточно строги;
- психически нездоровы, страдаете синдромом Мюнхгаузена⁵³, пограничным расстройством личности⁵⁴ или истерией;

⁴⁸ **Синдром Мюнхгаузена** – расстройство, при котором человек симулирует, преувеличивает или искусственно вызывает у себя симптомы болезни, чтобы получить внимание и симпатию. Разновидность этого синдрома – «делегированный синдром Мюнхгаузена». Родитель (обычно мать) представляет своего ребенка докторам и остальным окружающим как больного, фальсифицируя или даже вызывая у него признаки болезни. Это патологическое состояние матери, по сути являющееся жестоким обращением, часто трактуется как поиск внимания.

⁵⁴ **Пограничное расстройство личности** – расстройство личности, характеризующееся импульсивностью, низким самоконтролем, эмоциональной неустойчивостью, нестабильной связью с реальностью, высокой тревожностью и высоким уровнем десоциализации.

- плохие родители;
- не любите детей;
- делаете приемного ребенка козлом отпущения;
- плохо стараетесь;
- должны сильнее любить своего приемного ребенка.

Все эти «советчики» хоть и желают вам добра, но даже не подозревают, как глубоко ранят вас такие слова. У наших приемных детей особые потребности, и им нужно гораздо больше времени, энергии, терпения и родительской любви, чем обычным детям. Критики просто понятия не имеют, о чем говорят, и ваша самая правильная реакция в таких случаях – объяснять и обучать. Если и это не поможет, просто прекратите общаться с теми, кто высасывает вашу энергию и отвлекает от трудной работы по исцелению приемного ребенка.

Решение: Я предлагаю вам использовать мою статью «Особые потребности особенных детей» в конце этой Главы как способ рассказать окружающим о проблемах приемных детей.

Можно ли привязаться к родителям, которые выглядят, как зомби?

Вы сами чувствовали бы себя в безопасности рядом с такими родителями?

Конечно, воспитание непростого ребенка может любого довести до изнеможения!

Но замученные родители не могут быть хорошими родителями,

поэтому позаботьтесь сначала о себе!

ОСОБЫЕ ПОТРЕБНОСТИ ОСОБЕННЫХ ДЕТЕЙ

Автор Нэнси Томас

У ребенка с разбитым сердцем и травмированной психикой особые потребности. Если в раннем детстве ребенок пережил разлуку с родителями, насилие, заброшенность или медицинское вмешательство, высока вероятность возникновения у него нарушения привязанности.

Если бы перед вами оказались два ребенка – здоровый и страдающий диабетом, сказали бы вы про ребенка-диабетика: «Мне кажется, он *не выглядит*, как больной»? А вот родители, воспитывающие детей с эмоциональными проблемами, слышат такое от окружающих постоянно! Как грубо и высокомерно звучат такие слова...

Теперь представьте, что оба ребенка – диабетик и здоровый – оказались на чьем-нибудь дне рождения, и каждому из них дали по большому куску сладкого торта, потому что «ко всем детям нужно относиться одинаково». В результате ребенок-диабетик может оказаться в больнице. То же самое можно сказать и о детях, к которым нужен особый подход из-за их эмоциональных проблем. Если позволять им то же самое, что и обычным детям, они не смогут почувствовать себя в безопасности и тоже могут оказаться в больнице (психиатрической!).

Представьте себя родителем ребенка-диабетика, для выживания которого необходимы регулярные уколы инсулина. Представьте, как тяжело причинять боль любимому человечку, но вам это все равно приходится делать – ради его здоровья! А теперь представьте, что в тот момент, когда вы готовите шприц для жизненно важного для вашего ребенка укола, рядом оказывается очень доброжелательный, но совершенно несведущий человек, который умоляет вас: «Нет, не делай этого! Это так жестоко! Я никогда не делаю этого со своими детьми, и с ними все в порядке!».

Станет ли родителю после таких слов легче сделать то, что необходимо для его ребенка? Помогут ли они самому ребенку, которому надо вытерпеть укол? Почему же люди считают, что можно говорить такое родителям, чьи дети страдают душевными заболеваниями?! Ребенка с нарушениями сексуального поведения или приступами агрессии нельзя просто «отпустить поиграть» с другими детьми. Некоторые люди просто не понимают, что такой ребенок может в любую минуту схватить другого за гениталии или выколоть глаз. Они часто осуждают родителей «особенных» детей за то, что те держат их рядом с собой, ограждая от неприятностей. Обычным родителям невдомек, как сложно ежесекундно следить за ребенком, чтобы защитить и его, и других. Как неловко объяснять каждому любопытствующему, что у ребенка есть определенные проблемы, и как унижительно слышать эти объяснения самому ребенку!

Где наше взаимное доверие и уважение к усилиям, которые прилагают приемные родители, чтобы помочь своим детям? Все родители любят своих детей и стараются дать им самое лучшее. Может быть, нам стоит поддержать тех, кто воспитывает особенно трудных детей? Да, встречаются и неадекватные родители, но, слава богу, их немного. Большинство старается изо всех сил. Мы все делаем ошибки, но их случается гораздо меньше, когда окружающие поддерживают и понимают родителей, а не судят и обвиняют их. Если хотите помочь, просто похвалите приемных родителей за то, что они делают правильно, улыбнитесь им и дружески похлопайте по плечу!

В заключение хочу сказать, что у родителей, воспитывающих ребенка с нарушением привязанности, есть два пути: *или* сначала изучить теорию нарушения привязанности, а предлагаемые практические методы воспитания применять уже потом; *или* начать с практических инструкций из Приложения 1 в конце книги, а теорию изучать по ходу дела.

Что особенно критично в воспитании детей с нарушением привязанности – так это время. Чем младше ребенок, тем быстрее и легче вы добьетесь результатов. Чем

раньше вы вернете контроль над ситуацией, тем быстрее начнется выздоровление вашего ребенка и вашей семьи.

МЕНЬШЕ ГОВОРИТЕ — БОЛЬШЕ ОБНИМАЙТЕ!

ГЛАВА 2

ДЕТИ ДОЛЖНЫ УВАЖАТЬ СВОИХ РОДИТЕЛЕЙ

Уважают того, кто уважает других..

Ральф Уолдо Эмерсон⁵⁵

Есть одна старинная книга о воспитании, где отец руководит своими детьми так, как это было принято до 1830 года (Blankenhorn, 1995). В этой книге говорится о том, что когда дети нарушили отцовские правила в первый раз, тот наказал их огнем и серой. Когда они снова не послушались его, он наказал их затворничеством в пустыне, где детям пришлось бродить целых 40 лет. И все равно дети продолжали нарушать отцовские правила, не ценили того, что он для них делал, и постоянно жаловались. Тогда отец прибегнул к самому эффективному методу воспитания. Он сказал: «Я ухажу! Когда вы научитесь вести себя правильно, будете следовать моим заповедям и с вами будет приятно находиться рядом, мы встретимся вновь. Я очень люблю вас, и я буду ждать вашего возвращения в одном особенном месте».

Эта история из моей любимой книги, которая называется Библия. В ее английском переводе говорится, что мы должны «бояться» Отца, что мне никогда не было полностью понятно. Но один специалист по библейскому учению объяснил мне, что в первоначальном тексте было использовано греческое слово «яра», которое означает «почитать, испытывать благоговение». Очень важно, чтобы ваш ребенок именно «почитал» вас, ведь родители достойны почтения!

Английский психоаналитик Боулби определяет привязанность как «эмоциональную связь с человеком, которого ребенок выделяет и предпочитает остальным и которого он обычно считает более сильным и мудрым, чем остальные» (Bowlby, 1977). Из этого определения становится понятно, что ребенок может установить связь только с сильным родителем – родителем, к которому он испытывает почтение. Но если мама предпочитает закрывать глаза на проступки ребенка и из-за этого кажется неосведомленной о его поведении, ребенок излечиться не сможет. Не сможет он излечиться и в том случае, если мама слишком измучена, чтобы противостоять ребенку, и поэтому кажется равнодушной. Если мать настолько слаба, что ребенок легко выводит ее из себя, и она теряет контроль над ситуацией в семье, то проигрывают и она сама, и ребенок. Если мать не знает, что делать, и совершенно беспомощна, ребенок никогда не сможет преодолеть свое нарушение привязанности и научиться доверять.

Если звания «мама» и «папа» почетнее королевских титулов, то тогда ваши дети – как младшие члены королевской семьи – являются ни много ни мало принцами и принцессами. Но если родители позволяют детям вытирать об себя ноги, как

⁵⁵ Ральф Уолдо Эмерсон (Ralph Waldo Emerson, 1803-1882) – эссеист, поэт и философ; один из виднейших мыслителей и писателей США.

о коврик в прихожей, то сами дети, чей статус по определению на ступеньку ниже родительского, автоматически низвергаются до уровня грязи под этим ковриком.

Немедленно верните свой почетный титул Мамы или Папы и требуйте подобающего уважения от своих детей! Никогда больше не позволяйте подданным относиться к вам как к простым смертным! Вы достойны почета и уважения хотя бы потому, что обнимаете и любите того, кого обнимать и любить почти невозможно, и впустили в свое сердце и в свой дом ребенка, который почти ничего не дает вам взамен.

Вот и сейчас вы читаете эту книгу, потому что вы потрясающие родители, которые хотят найти ответы на самые сложные вопросы! Примите мое искреннее восхищение! Вы достойны того, чтобы к вам относились с глубочайшим уважением. Не соглашайтесь на меньшее.

Так с чего же начинаются коренные изменения к лучшему в вашем доме и в ваших отношениях с ребенком? Начните с того, что посмотрите вашему ребенку в глаза. Вы заслуживаете того, чтобы при разговоре вам смотрели прямо в глаза, ведь то, что говорите вы или говорят вам, достойно полного внимания.

УВАЖЕНИЕ ВО ВЗГЛЯДЕ

«Смотреть в глаза» – это не значит просто смотреть на ребенка. Это значит «дотянуться» до его души спокойным, любящим, излучающим силу взглядом, который как будто говорит: «Все хорошо, у тебя есть я, тебе повезло». В мозгу ребенка это сообщение трансформируется в ощущение «со мной все в порядке». И это ощущение родители должны подкреплять снова и снова, каждый день, всю жизнь.

Взгляд – это *очень* мощный инструмент, даже если он длится только мгновение. Он может нести и любовь, и боль, поэтому пользуйтесь им очень осторожно. Родительский взгляд должен быть мягким и любящим. Всего один быстрый взгляд-«кинжал» может перечеркнуть недели работы. Я была знакома с одной мамой, которая сама же отучила ребенка смотреть ей в глаза. Она приказывала ему: «Смотри на меня!», а потом испепеляла его взглядом, полным гнева. Не надо тратить свои силы на гнев – лучше потратьте их на конкретные действия!

Если вы смотрите в глаза ребенку в минуты усталости, опустошенности или раздражения, ваш взгляд говорит: «Что же мне с тобой делать?», и ребенок делает вывод: «Мама не знает, что ей делать. Теперь вся власть у меня».

Во время разговора с вами ребенок должен смотреть вам в глаза – неважно, слушает он вас или отвечает. Если это правило кажется вашему ребенку слишком трудным – вот прекрасная возможность потренироваться! Например, каждый раз, когда ребенок отводит взгляд, делайте паузу и не возобновляйте разговор, пока он снова не посмотрит на вас. Или, чтобы улучшить кровообращение и помочь ребенку удерживать

зрительный фокус, предложите ему отжаться или попрыгать на месте (но не более 10 раз); физическая активность улучшает снабжение мозга кислородом.

Но ваш взгляд должен всегда излучать любовь: только в этом случае ребенку будет легко его выдерживать. Когда вы злитесь или раздражены, не просите ребенка смотреть вам в глаза, потому что так вы разрушаете свое самое главное завоевание – эмоциональную связь с ребенком.

Если вы зовете ребенка, он должен обязательно подойти и выслушать вас, глядя в глаза. Ребенок может поупражняться в этом, например, за 15-20 минут до предвкусываемого выезда в гости к другу или на футбольный матч. Объявите ребенку, что начинается упражнение под кодовым названием «призыв». Потом устройтесь поудобнее и попросите ребенка выйти в свою комнату и ждать там. Когда ребенок выйдет, ласково позовите его обратно, и как только он появится перед вами, поздравьте со счастливым возвращением! Затем снова отправьте его в комнату, а когда вы позовете его в следующий раз, он должен не просто подойти, а еще посмотреть вам в глаза и весело и почтительно сказать: «Мама, я тут!»

Тренироваться надо до тех пор, пока ребенок не научится выполнять это задание именно так, как вы его просите. Хвалите за малейший успех, не жалейте комплиментов, шуток, объятий и ласковых взглядов. Эту тренировку можно проводить в любое время, а не только когда ребенок допустил какие-то конкретные ошибки в поведении.

Общаясь к родителям, ребенок должен проявить уважение и посмотреть им в глаза прежде, чем начнет говорить. В свою очередь, родители выключают радио или другой источник шума и с улыбкой смотрят в глаза ребенка. Ребенок не имеет права звать вас криком из соседней комнаты. Если он уважает вас, он сначала находит вас взглядом и только потом обращается с вопросом или просьбой.

Это правило общения хорошо тренируется во время игры в прятки: родитель прячется, а ребенок должен сначала увидеть его и только потом позвать: «Мама!» или «Папа!» Каждый раз эта игра должна заканчиваться теплыми объятиями между родителем и ребенком.

Важно, чтобы отвечая ребенку, родители смотрели ему в глаза. Поэтому постарайтесь не отвлекаться на другие занятия, когда разговариваете с ребенком.

Важно, какую позу вы принимаете при разговоре с ребенком. Родитель кажется более внушительным, когда стоит, а ребенок смотрит на него снизу вверх. Не стоит опускаться на уровень ребенка. На корточки мы присаживаемся, чтобы утешить «обычного» ребенка, который испугался или ударился. Напротив, ребенка с нарушением привязанности «опустившийся» до его уровня родитель утешить не сможет никогда. Такой ребенок чувствует себя в безопасности, только если видит родителя в позе силы, и это точно *не* поза коленопреклонения (если только вы не молитесь, разумеется).

Если вы сидите на стуле, а ребенок стоит перед вами, то либо попросите ребенка сесть перед вами на пол, либо поднимитесь со стула. Даже просто обнимая ребенка, держите спину прямо! Все эти ухищрения необходимы для того, чтобы ребенок понял, что у него сильный родитель, рядом с которым можно чувствовать себя защищенным (но не униженным!).

УВАЖЕНИЕ В РЕЧИ

Итак, вы приняли правильную позу, ваш взгляд наполнен верой и любовью. А теперь давайте прислушаемся к тому, как и что вы говорите своему ребенку. Однажды в обувном магазине я стала свидетельницей типичного примера. Мама ласково окликнула сына: «Джо, иди сюда! Я нашла для тебя отличные ботинки!», на что тот огрызнулся: «Чего?! Я нашел тут другие!» В ответ мама только промямлила: «Ну, хорошо». Она терпеливо дождалась свое чадо, а потом купила именно те ботинки, которые выбрал он сам. Мальчику было всего лет восемь, а он обращался со своей мамой, как с ковриком в прихожей.

Со стороны мамы самой правильной реакцией на столь грубый ответ было бы немедленно подойти к ребенку, взять его за руку и без объяснений покинуть магазин. Воспитывают делами, а не словами. Провинившийся ребенок ждет от родителей бурной реакции, но именно поэтому вы должны оставаться абсолютно спокойными!

Ребенок должен слышать вас с первого раза. Дети с эмоциональными нарушениями любят поиграть в игру под названием «измотай родителями вопросами и переспрашиваниями». Но уважающие себя родители не повторяют дважды. Если ребенок постоянно «плохо» вас слышит, то, вероятно, слуховым центрам его мозга не хватает кислорода для нормальной работы; в этом случае очень помогают 10-15 отжиманий или 10-15 прыжков на месте. Когда ребенок закончит, спросите: «Что я только что сказала?» Если он по-прежнему «не помнит», пусть сделает еще 10-15 повторов, чтобы его обогащенный кислородом мозг усвоил, что на вопрос родителей не надо отвечать «не помню» два раза подряд.

Ваше время дорого, а ваши слова – важны, поэтому до того, как заговорить, убедитесь, что ребенок готов вас слушать. Для тренировки слуха существует прекрасное упражнение: время от времени в течение дня, когда ребенок неподалеку, шепните что-то вроде: «Хочешь конфетку?» Когда он ответит, порадитесь за его отличный слух и угостите конфетой или мороженым. Вашему ребенку очень повезло, что родители готовы тренировать остроту его слуха подобным образом!

Правильный ответ на любую вашу просьбу или вопрос – это «Да, мама» или «Нет, мама» (или «папа»). Еще ребенок может вам ответить: «Я не хочу этого делать, но так и быть, сделаю». Это будет честно.

Но ребенок не имеет право отвечать на ваш вопрос ворчанием, пожиманием плеч, обрывками слов и фраз («ну да»), междометиями («угу») или словами «я не знаю»,

если речь шла о его чувствах. В устах ребенка с нарушением привязанности слова «я не могу» означают: «Я не хочу и не буду!»

«Пожалуйста» и «спасибо» надо использовать аккуратно – причем и вам, и вашему ребенку. Например, родитель говорит «пожалуйста» только в том случае, когда просит ребенка о личной услуге, например: «Принеси мне, пожалуйста, воды».

Но когда родитель **указывает** ребенку сделать что-то для себя самого или для всей семьи, он не говорит «пожалуйста». В этих случаях мы говорим так: «Я хочу, чтобы ты убрал в своей комнате. Это понятно?», а не: «Пожалуйста, приberi в своей комнате, хорошо?» Это «хорошо?» означает для ребенка, что родитель спрашивает его согласия. Вы должны ясно передать ребенку, что приказываете, а не просите! И если ребенок отвечает просто «хорошо» или «ладно», это звучит как «так и быть, сделаю», что далеко не так уважительно, как: «Да, мама!»

Когда попросить о чем-либо хочет сам ребенок, например, воды или разрешения сходить в туалет (да, он должен спрашивать разрешения даже на это!), правильная форма обращения: «Можно мне воды, пожалуйста?» или «Можно я схожу в туалет, пожалуйста?»

Не позволяйте ребенку оформлять свои просьбы в виде жалоб. Например, фразы вроде: «Мне очень надо в туалет!» мало напоминают уважительное обращение. Если вы позволите ребенку непочтительно обращаться к Вашему Королевскому Величеству в вашем собственном доме, представьте, насколько меньше уважения он будет проявлять к учителям и прочим взрослым из «внешнего мира»? Ведь то, как ребенок обращается с окружающими, определяется исключительно тем, как ему позволено обращаться с собственными родителями.

К взрослым, которые не являются членами вашей семьи (например, учителю), ребенок должен обращаться на «вы». Однако не надо настаивать, чтобы он так же обращался и к вам, его родителям. В семье обращение на «вы» звучит слишком формально и отстраненно, и ребенку может показаться, что он нежеланен и неприятен для вас.

Местоимение «мы» может вводить в заблуждение. Не используйте его во фразах вроде: «Мы будем сегодня вести себя хорошо, правда?» Связывая свое поведение с плохим поведением ребенка, вы ослабляете свою позицию.

Я стала свидетелем откровенно неправильного использования местоимения «мы», когда отвозила свою восьмилетнюю приемную дочь на ночевку в специально обученную семью помощников⁵⁶. В своей предыдущей приемной семье эта очаровательная голубоглазая брюнетка бейсбольной битой забила до смерти двух ротвей-

⁵⁶ Подробнее о таких пансионатах или специально обученных семьях (т.н. «*trained respite homes*») см. примечание 41 в Главе I Части II.

леров; отравила риталином⁵⁷ двух кокер-спаниэлей приемной бабушки; а у живой птички вырвала руками крылья, чтобы посмотреть, как она будет умирать. Это был довольно тяжелый случай, и в какой-то момент я почувствовала, что сама нахожусь на грани, поэтому решила позаботиться о себе и взять небольшой выходной (помните правило № 1 из *Супердюжины* во Введении в предисловии к Части II?).

Когда мы приехали, мама-«помощница» подошла к моей воспитаннице и спросила: «Надеюсь, *мы* не будем писать в *нашей* комнате, правда? Потому что, если *мы* будем писать в комнате, *нам* придется спать в ванне! Понятно?» Мы с девочкой были одинаково поражены этими словами. Я невольно представила себе, как девочка вместе с мамой-«помощницей» писают в комнате, а потом устраиваются в ванне! Это была та еще картина! Поэтому будьте осторожны с местоимением «мы».

Когда вы начнете обучать ребенка проявлять к вам уважение через речь, добавляйте по одному из перечисленных элементов каждый день или через день, продолжая при этом использовать те элементы, которые вы уже освоили. Так вам будет легче все запомнить. Как только уважительное отношение в речи станет для вас и ребенка привычным, появятся и первые успехи.

Обрадуется ли ваш «непростой» ребенок тому, что вы решили занять его трон? Конечно, нет! Но хотя ему этого не хочется, ему это очень нужно! Дети с нарушенной привязанностью менее всего склонны относиться к родителям с уважением, потому что для этого им пришлось бы признать, что родители главнее их и достойны почитания. Но эта битва стоит ваших сил! Ваша победа станет победой и вашего ребенка, и общества в целом.

Поэтому, как только наберетесь сил для борьбы за душевное благополучие вашего ребенка, начинайте работать над воспитанием у него уважительного взгляда и речи. Будьте последовательны: если вы начали применять эти правила, не отступайте от них! Заранее продумайте не только варианты «естественных последствий» на тот случай, если ребенок попытается нарушить эти правила, но и награды за их соблюдение. *«Отлавливайте» малейший хороший поступок вашего ребенка!*

УВАЖЕНИЕ В ПОВЕДЕНИИ

Требуйте от ребенка вежливости и хороших манер. Хорошие манеры были придуманы, чтобы мы могли жить в обществе, не нарушая личного пространства друг друга и не испытывая взаимного раздражения. Умение вести себя показывает, что человек уважает других и учитывает их интересы. Если до сих пор ребенок с эмоциональными проблемами получал полную свободу действий, приготовьтесь к серьезной битве за то, чтобы его эмоциональное состояние вернулось в нормальное русло, а в семье воцарились мир и покой.

⁵⁷ **Риталин** – возбуждающее средство, психостимулятор неамфетаминового ряда. Прописывается для лечения нехватки внимания, расстройства активности, депрессии.

Не допускайте споров! Семья – это не демократическое государство, где каждый гражданин имеет равное право голоса (в противном случае, мы каждый день ели бы одно мороженое и жили в Диснейленде). Прежде чем самостоятельно принять окончательное решение, взрослые члены семьи могут всего лишь *поинтересоваться* мнением остальных ее *уравновешенных* членов.

Помогать другим и учитывать их интересы ребенок должен научиться к пятилетнему возрасту. Например, он может открывать перед родителями двери или помогать им нести сумки.

Идти ребенок должен всегда рядом, а не перед взрослым. Лично я вожу своих детей за руку до тех пор, пока им не исполнится четыре года или они не созреют до того, чтобы держаться рядом со мной без напоминаний. Дело в том, что тот, кто первым входит в дверь или идет впереди остальных, ощущает себя вожаком стаи. А для детей, разучившихся доверять взрослым, вопрос лидерства имеет особое значение.

Только в одном случае следует предложить ребенку обогнать вас – при подъеме или спуске по лестнице. Если в этой ситуации ребенок будет идти позади, он может легко устроить несчастный случай, просто дернув взрослого за ногу.

Какое-то время я воспитывала одного неординарного мальчика, которого за «оригинальные» творческие способности прозвали Пикассо. Как-то раз он пошел в горный поход с другим, более уравновешенным, мальчиком. Пикассо шел последним и в какой-то момент не придумал ничего лучше, чем расстегнуть на ходу брюки и пописать своему товарищу на спину. Но больше всего в этой истории меня потрясла выдержка его товарища, который нашел в себе силы отвести Пикассо домой живым и невредимым!

Плохие манеры за столом – это типичная проблема всех детей с нарушением привязанности. Сколько бы раз вы ни объясняли, ни ругали, ни поправляли такого ребенка, он будет по-прежнему «свинячить» за общим столом: чавкать, запихивать еду в рот огромными кусками, говорить с набитым ртом, пропихивать еду пальцами, размазывать ее по лицу. Отвращение окружающих только подстегивает плохие манеры такого ребенка! Дети с нарушением привязанности рады любой возможности спровоцировать родителей на скандал или ссору за общим столом, чтобы помешать возникновению эмоциональной близости.

После первого же эпизода свинства за общим столом вежливо, но решительно попросите «поросенка» выйти из-за стола! Доедать он может за столиком во дворе, в чулане или где-нибудь еще. Пусть с этого дня только *воспитанные* дети получают право садиться за общий стол с другими членами семьи.

В нашем доме каждый раз, когда вся семья собирается за столом (а не перед телевизором у стола), начинается представление! Каждый раз я загадываю, сколько времени на этот раз продержится мой воспитанник, пока ему не придется покинуть общий стол. И с каждым разом это происходит все позже и позже, пока в один прекрасный день у ребенка не получается досидеть за общим столом до конца обеда.

Когда это случится наконец и с вашим ребенком, не забудьте от всей души похвалить и крепко обнять его! Правда, будьте готовы, что, скорее всего, на следующий день ребенок попробует испытать это правило на прочность. Но если каждый раз выдерживать «проверки на прочность» на «пять с плюсом», они будут случаться все реже и реже.

Во время еды телевизор должен быть выключен. Время общих трапез предназначено для того, чтобы члены семьи насладились едой, пообщались на интересные нейтральные темы и с любовью посмотрели друг другу в глаза.

Как правило, у тех, кто съел все, что было на тарелке, остается местечко и для десерта. Ну а у тех, кто доедать не захотел, свободного места в желудке явно нет. Дети едят то, что родители считают необходимым для их роста, а не то, что хочется самим детям; однако каждый имеет право выбрать одно или два нелюбимых блюда, которые ему больше никогда не надо предлагать.

Перед тем, как выйти из-за стола, воспитанный ребенок спрашивает: «Можно выйти из-за стола, пожалуйста?» Получив разрешение, он убирает за собой посуду, а позже с готовностью поможет маме или папе убраться и на кухне.

Умение вежливо общаться по телефону очень важно. Дети не имеют право отвечать на телефонные звонки (или на звонки в дверь) до тех пор, пока не созреют до того, чтобы уметь точно передавать полученную информацию и успешно справляться с неожиданными ситуациями (телефонные хулиганы, звонки сетевых маркетологов, просто любопытные собеседники и т.д.). Право говорить по телефону – это привилегия сильных и зрелых, и ребенок должен ее заработать!

Если по телефону разговаривает кто-то из взрослых, дети должны проявить уважение и вести себя тихо. Если выполнять это правило у них пока не получается, надо предупредить ребенка, что телефонный звонок – это сигнал бежать в свой «уголок для размышлений» (подробнее о нем в Главе 4 Части II), и оставаться там до тех пор, пока телефонный разговор не закончится. Разумеется, в этом случае продолжительность разговора должна быть не более 10 минут.

Если и это нововведение не помогает, можно потренироваться на колокольчике – каждый раз, когда вы звоните в него, дети должны быстро сесть по местам.

Но самое эффективное решение «телефонной» проблемы в течение первого полугодия проживания с ребенком – это подключить автоответчик, который будет сам принимать все входящие звонки.

Неуважение к чужим вещам, например, залезание с ногами на диван или на сиденье машины, раскачивание на стуле и тому подобное исправляется очень просто: нарушитель проводит остаток обеда или дня стоя (можно разрешить иногда присесть на пол). Объяснять ничего не нужно, ребенок и сам хорошо понимает, что сделал не так. Скорее всего, вы и так уже много раз делали замечания, поэтому больше ни слова!

Если неуважение к чужой собственности и труду проявляется, например, в том, что вместо дорожки ребенок разгуливает по газону, поручите ему самому поухаживать

за лужайкой у дома или за потоптанным газоном. Только так ребенок сможет оценить, сколько труда было в них вложено.

Именно мы, родители, должны подавать пример уважительного отношения к окружающим, властям, полиции и законам страны. Неукоснительно соблюдая даже те правила, которые лично нам не нравятся: например, не превышая максимально разрешенную скорость движения или выгуливая собаку на поводке и убирая за ней в общественных местах, мы показываем нашим детям отличный пример того, что правильно поступать надо даже тогда, когда это не слишком приятно.

Хорошее поведение в машине очень важно, ведь от него зависит личная безопасность пассажиров. Будьте готовы к тому, что ребенок попытается использовать поездку в машине, чтобы показать, кто тут главный, и это может очень выматывать водителя. Ради безопасности всех пассажиров вам надо научиться справляться с ребенком, когда его поведение начинает слишком отвлекать вас от дороги.

Неуправляемого ребенка возят в машине, *только если* это жизненно необходимо. Такие поездки станут сравнительно безопасными лишь после того, как ребенок научится выражать свои чувства словами, а не устраивать дикие сцены. А пока надо немедленно останавливать машину, как только ребенок начинает «заводиться»! Не доводите себя до бешенства и не ждите, когда ребенок тоже вконец «озвереет»! Например, я знала одного мальчика, который однажды «накрутил» себя до того, что во время движения по шоссе вышиб у машины лобовое стекло.

Если ваш «разбушевавшийся» ребенок достаточно взрослый, на улице стоит хорошая погода и вы находитесь в безопасном районе, можно отправить его домой пешком. Самое лучшее, если вы будете медленно следовать за ним на машине. Конечно, такое решение подходит, только если вы никуда не торопитесь. В остальных случаях предложите ребенку отвлечь свои «непослушные ручки» от безобразий, подержав их некоторое время за головой.

Ремни безопасности должны быть пристегнуты сразу после посадки в машину и до конца поездки.

Ребенок не должен разговаривать в машине, кроме тех случаев, когда вы или другой взрослый обращаетесь к нему с вопросом. Нарушитель этого правила должен закрыть рот собственной рукой. При повторном нарушении рот закрывается уже обеими руками. При третьем нарушении ребенок опускает голову на колени. На четвертом нарушении вы останавливаете машину и, если необходимо, разворачиваетесь домой. Ваш авторитет должен стать непререкаемым. Как уже говорилось, от победы родителей выигрывает и ребенок, а ваше поражение – это поражение и для ребенка тоже.

Радио в машине включает и выключает только взрослый. Ребенок может послушать радио и в своей комнате. А в машине только водитель выбирает ту музыку, которая не мешает ему сосредоточиться и следить за безопасностью движения. Водитель также выбирает температуру воздуха и решает, открывать окна или нет. Но, конечно, любящий родитель обязательно примет во внимание *вежливую просьбу* маленького пассажира сделать потеплее или приоткрыть окно.

Будьте изобретательны: заставляйте ребенка врасплох, чтобы он постоянно гадал, что вы еще задумали, а не придумывал собственные проказы. Вот несколько примеров творческого подхода от необыкновенных приемных мам и пап:

Пола Барни заказала для своего воспитанника с нарушением привязанности, который никак «не мог» научиться аккуратно пользоваться общей ванной комнатой, индивидуальный био-туалет. Догадайтесь, из чьих карманных денег была оплачена эта покупка?

Шэрон Рэмси на один день отправила своих приемных детей, которые вели себя особенно невыносимо, в семью помощников. Вместе с детьми она передала и список занятий для них. Когда дети прочитали его, они увидели такие «поручения»: «Выпить чашку горячего шоколада, слепить снеговика, 30 минут кататься на санках, съесть перед обедом печенье с молоком» и тому подобное. Каждое «задание» оказалось приятным сюрпризом от любящей мамы! Когда на следующий день Шэрон приехала забрать детей домой, они бросились к ней с объятиями!

Хэлен Бандарра решила брать выходной каждый раз, когда ее приемный сын устраивал истерику! А он на это время отправлялся в семью помощников.

Приемная мама Марлен Блум взяла с собой в отпуск няню! Днем та присматривала за ребенком, а вечером, когда Марлен подменяла ее, осматривала достопримечательности. В выигрыше оказались обе стороны!

Когда двенадцатилетнюю приемную дочь Уэйнрайтов арестовали за воровство, ей пришлось отработать не только судебные издержки, но и гонорар адвоката. А приемная дочь семьи из Колорадо возместила приемным родителям расходы на их собственного адвоката, которого пришлось нанять из-за того, что дочь выдвинула ложные обвинения.

Приемная мама Шейла Маккайм спрятала видеокамеру в корзину для белья, зашла в комнату к сыну и попросила кое-что ей прочитать. Полученную запись она отнесла в школу, чтобы учителя поверили наконец, что ее сын умеет читать! До этого момента мальчик успешно убеждал всех в обратном!

О ЕДЕ — ВЕСЕЛО

Станете ли вы заправлять машину марки БМВ из ближайшей лужи? Разумеется, нет! Почему же тогда некоторые родители считают, что можно «заправлять» желудки собственных детей фастфудом из «Макдональдса»?

Из-за неприятных воспоминаний и внутренней напряженности ребенок с нарушением привязанности постоянно находится в состоянии острого стресса. Из-за этого желудок ребенка как будто все время «скручен в узел», от чего ухудшается пищеварение, и пища плохо усваивается. У таких детей часто бывают запоры, газы, отрыжка. Все это сигналы плохой работы пищеварительной системы.

Чтобы скорректировать поведение и исцелить душу такого ребенка, мы должны укрепить и его тело, обеспечив питательными элементами, необходимыми для восстановления и роста. Недостаток кальция вызывает бессонницу и непредсказуемое поведение, витамина В – повышенную возбудимость и расстройство мышления, протеина – приводит к неспособности концентрироваться, что иногда ошибочно принимают за синдром дефицита внимания.

Именно родители обязаны проследить, чтобы их ребенок получал по-настоящему здоровое питание. Никогда не позволяйте ребенку с эмоциональными нарушениями решать самому, чем питаться. Кормление – это одно из проявлений родительской заботы. Душа ребенка с тяжелым прошлым начнет исцеляться именно тогда, когда он начнет получать от вас не только объятия и улыбки, но и полноценную еду. Например, по утрам вместо синтетических «готовых завтраков» в нашей семье готовят для детей вкусные натуральные коктейли. Вот рецепт одного из моих самых любимых коктейлей, который можно переделывать под любой вкус. Подавать его, как и любой другой, надо с улыбкой!

Бодрящий коктейль от Адама Де Холла (на 3-4 порции):

В блендере объемом 1,75-2 л смешиваем:

- 1 л апельсинового сока;
- 1-2 банана;
- пару киви или других свежих фруктов;
- 2 стакана замороженной клубники или других ягод;
- 1 стакан простого или ванильного йогурта;
- 1-2 стакана воды.

Помимо вышеперечисленного, время от времени я добавляю в коктейль высокобелковые смеси, витамины, минеральные вещества, льняное масло, ацидофилин и другие добавки согласно рекомендациям автора программы «Биология поведения» Дайэны Крафт (Dianne Craft, *Biology of Behavior*). На ее сайте **www.diannecraft.com** можно найти советы, как сделать такие коктейли еще полезнее для ваших детей.

Глава 3

УСТАНОВИТЕ И СОХРАНЯЙТЕ ДУШЕВНУЮ СВЯЗЬ С ВАШИМ РЕБЕНКОМ

*Слова ободрения и приветов могут быть короткими,
но у них бесконечное эхо.*

Мать Тереза

Чтобы ребенок смог открыть вам свое сердце, вы должны сначала позаботиться о себе и добиться уважения. Ребенок с нарушением привязанности сможет установить душевную связь только с любящей, бодрой и авторитетной мамой. Но работать над привязанностью надо уже сейчас! Не ждите, когда ребенок окажется «готов» к этому: сам по себе он не в состоянии это сделать – в этом-то вся проблема!

Прочная связь между родителем и ребенком формируется благодаря тому, что родитель изо дня в день удовлетворяет важнейшие потребности ребенка:

- в сбалансированном питании;
- в одежде и обуви;
- в солнечном свете;
- в кровати и одеяле;
- в игре;
- в медицинской помощи;
- в физических упражнениях;
- в ограничениях и правилах;
- в обязанностях по дому;
- в безусловной любви;
- и во всем том, что сближает нас эмоционально: взглядах, прикосновениях, совместном движении, улыбках и лакомствах.

Эмоциональное благополучие ребенка зависит от того, насколько он способен испытывать и принимать любовь и ласку. Дети с нарушением привязанности избегают любых проявлений любви и заботы. Горький опыт учит их избегать привязанности к новым родителям. И «избегать» – это еще мягко сказано! Такие дети не только избегают установления привязанности, но и стараются уничтожить ее в корне. Им больше нравится, когда их ненавидят, а не любят, и пробить эту оборону можно только специальными методами воспитания.

Те приемы формирования привязанности, о которых будет рассказано в этой Главе, необходимо применять каждый день. Для разбитого сердца ребенка они как «сердечные капли», и давать их обязаны именно вы как родитель и эмоционально уравновешенный человек.

Будьте готовы к тому, что ребенок постарается свести все ваши усилия на нет, потому что он очень боится новых привязанностей, боли и потерь. Но если вы разрешите ребенку управлять ситуацией и пресекать проявления вашей нежности, в долгосрочной перспективе проиграете и вы, и ребенок.

Вам жизненно необходимо оставаться авторитетом и вожаком в семье и любить своего приемного ребенка даже в самые мрачные минуты совместной истории. Родительская нежность и забота нужны ребенку, не только когда он ласковый ангелок, но и когда он зол, непослушен, невыносим и плохо пахнет. Он должен знать, что вы любите его таким, какой он есть, а не потому, что он хорошо себя ведет, или симпатично выглядит, или приятно пахнет, или потому, что в вашем расписании нашлось вдруг немного времени «для любви». Если минуты нежности между вами стали слишком редки, это тревожный симптом того, что динамику отношений контролирует теперь ребенок с нарушением привязанности, а не родитель.

По мнению ряда авторитетных психологов, «пять китов» крепкой здоровой привязанности – это зрительный контакт, нежные прикосновения, движение, взаимные улыбки и сладости⁵⁸.

1. Взгляд в глаза ребенка должен быть мягким и любящим. Каждая минута, которую вы потратите на то, чтобы с любовью посмотреть в глаза своему малышу, избавит вас от целого часа неприятностей в подростковом возрасте. Как говорится, «глаза – это зеркало души», и поэтому, когда вы смотрите ребенку в глаза, любовь вашего сердца льется через ваш взгляд прямо в его душу. Ребенок с нарушением привязанности попытается спрятаться от этой любви. Отнеситесь к этому с пониманием, но не сдавайте позиций. Чтобы исцелить свое сердце, ребенок обязан научиться поддерживать с вами зрительный контакт.

МАТЕРИНСКИЙ ВЗГЛЯД – ЭТО ЗЕРКАЛО, В КОТОРОМ ОТРАЖАЕТСЯ ВНУТРЕННЕЕ «Я» РЕБЕНКА.

2. Прикосновение жизненно важно. Человек, лишенный телесных ощущений, может умереть⁵⁹. Только для поддержания эмоционального равновесия человеку нужно восемь объятий в день, а для эмоциональной реабилитации – все двенадцать. Обычным подросткам тоже нужно двенадцать объятий в день. Не случайно говорят, что причина подросткового секса заключается в «жажде телесного контакта, удовлетворяемой при помощи неправильных частей тела».

Как писал американский математик и философ Ричард Монтегю: «В первую очередь у человеческого зародыша развивается чувство, которое теснее всего связано

⁵⁸ Ainsworth, 1972; Cline. 1979; Cohen, 1974; Masters & Wellman, 1974; Yarrow, 1961, 1964, 1972.

⁵⁹ Во время известного эксперимента Дж. Лилли 1954 года по сенсорной депривации испытуемых погружали, снабдив непрозрачной маской, в резервуар с теплой водой и создавали условия, в которых их организм не ощущал не только визуального и звукового воздействия среды, но и тактильного. Через 2-3 часа испытуемые демонстрировали сильнейшие стрессовые реакции, тревогу, переживали галлюцинации. Галлюцинации и нарушения мышления сохранялись некоторое время и по окончании эксперимента.

с кожей, – чувство осязания. Наше общение через прикосновение составляет основу человеческих взаимоотношений и основу человеческого опыта в целом. С первым прикосновением зарождается любовь и человечность, и это происходит уже в первые минуты жизни. Способность познавать, умение любить и проявлять доброту тесно переплетены и глубоко взаимосвязаны, особенно через чувство осязания. И если бы мы уделяли чуть больше внимания такой важной человеческой потребности, как телесный контакт, мы все стали бы значительно гуманнее по отношению друг к другу»⁶⁰.

Нашим «непростым» детям, таким израненным, так рано потерявшим веру в людей, остро необходимо, чтобы их обнимали и держали на руках. Им нужно чувствовать вашу руку у себя на плече, вашу ладонь на их ладони, нежное прикосновение ваших пальцев к их щеке. Но хотя этим детям так нужно ваше время и ваши прикосновения, они сопротивляются объятиям. Когда их трогают, их тело непроизвольно напрягается. В ответ на объятия такие дети часто или вскрикивают, или неловко «таранят» ваше плечо подбородком.

Ребенку с нарушением привязанности приходится заново учиться обнимать другого человека. Например, он должен уяснить, что настоящее объятие – это когда родитель руками охватывает ребенка за плечи, а руки ребенка смыкаются у родителя на спине *раскрытыми расслабленными* ладонями, а не сцепляются борцовским захватом. Не разрешайте ребенку похлопывать вас по спине, как будто забыв о том, кто из вас старший.

Ребенок с эмоциональными расстройствами не должен инициировать объятия. Ребенок в принципе не должен определять, когда родителю можно проявить к нему нежность. До тех пор, пока ваши взаимоотношения с ребенком не приблизятся к норме, их форму должны определять только вы – уравновешенный адекватный взрослый. Любящий родитель обнимает своего ребенка очень часто. И ваш ребенок должен поверить, что так теперь оно и будет.

3. Движение стимулирует те области головного мозга, которые отвечают за общее развитие, умение контролировать себя и восстанавливаться. Исследования в больничных стационарах показали, что у пациентов, которые лежали на покачивающихся кроватях, вторичные инфекции возникали реже, а раны заживали быстрее, чем у остальных⁶¹.

Вот несколько прекрасных способов добавить движение в повседневную жизнь:

- покачаться на качелях или в кресле-качалке – это очень успокаивает;
- взять ребенка на руки или за руки и потанцевать под музыку;
- покататься верхом – это не только полезно, но и сдерживает неадекватные сексуальные проявления, если ребенок в принципе к ним склонен; прогулки верхом для ребенка сейчас (если он заслужил их хорошим поведением) обойдутся вам дешевле, чем подростковая беременность потом;

⁶⁰ Montague, 1986.

⁶¹ Источник: газета «*Rocky Mountain News*», выпуск от 4 июля 1992 года.

- попрыгать на мини-батуте, что очень помогает выплеснуть избыток энергии в холодные зимние вечера, когда мы вынуждены сидеть дома; прыжки укрепляют не только иммунитет, но и лимбическую систему головного мозга, которую называют «фабрикой эмоций».

4. Улыбка – это лучшая подтяжка для лица. Улыбка улучшает настроение и вам, и всей вашей семье. В окружающих нас привлекает именно взгляд, излучающий улыбку. А вот ребенок с нарушением привязанности не столько улыбается, сколько скалится: в его сердце нет радости, и поэтому его взгляд остается «мертвым». То, насколько ребенок умеет улыбаться в ответ на улыбку, показывает степень его эмоционального благополучия.

Несколько раз в день (например, когда все сидят за столом) попробуйте улыбнуться ребенку одними глазами. Если он улыбнется в ответ, то с ним все в порядке. Но если он не замечает или не отвечает на вашу улыбку, вам надо спешить на прием к психотерапевту. Ребенку рассказывать об этом тесте не надо. Просто продолжайте пробовать и наблюдайте за результатами. Правда, в тех случаях, когда ребенок плохо себя чувствует или был только что наказан, ответной улыбки ожидать не стоит.

5. Сладости. Человеческое молоко слаще коровьего, козьего, кобыльего и вообще любого другого. В нашем сознании сладость и любовь связаны воедино, поэтому любимых люди часто называют «мой сладкий», «моя конфетка», «моя ягодка» и тому подобное.

Нехватка сладкого в рационе малыша может снижать его способность к привязанности. Исследования доктора Эллиотта Бласса (Elliott Blass) из Университета им. Джонса Хопкинса (Johns Hopkins University) показали, что сладкое уменьшает ощущение боли. Новорожденные, которым во время таких болезненных процедур, как обрезание или забор крови, давали сахар, плакали гораздо меньше, чем дети, которым сладкого не давали⁶². (Кстати, отличная новость для тех, кто обедает шоколадом!)

Лично я в качестве «коктейля для восстановления привязанности» даю своим детям подслащенное молоко. Иногда я его подогреваю и, помимо сахара, добавляю туда немного ванили. Еще детей можно угощать молочным мороженым или молочными карамельками.

Поскольку сладкое участвует в формировании привязанности, не стоит давать его просто так или вне родных стен, где закладываются эмоциональные связи. Единственное исключение из этого правила – сумочка, набитая всякими вкусностями, которую заботливая мама собирает для ребенка, когда они расстаются более, чем на сутки, например, если ребенок уезжает в семью помощников⁶³. Когда будете передавать эту сумочку ребенку, предупредите, что сладости нужно доставать оттуда всякий раз, когда он заскучает по маме, потому что специально для него мама вложила в каждую конфетку частичку своей любви.

«У мамы на ручках» – в такие моменты задействованы все пять перечисленных элементов! Это особенное время между родителем и ребенком, когда вы сидите

⁶² Источник: газета «Rocky Mountain News», выпуск от 2 июня 1991 года.

⁶³ Подробнее о таких специально обученных семьях или пансионатах (т.н. «trained respite homes») см. примечание в Главе 1 Части II.

в удобном кресле-качалке и держите своего ребенка на руках, как маленького. В эти приятные минуты можно вспомнить стишки и считалки, спеть любимые песенки, рассказать смешные истории или скорчить друг другу забавные рожицы. Еще можно поделиться мечтами и воспоминаниями или просто послушать тихую музыку, прижавшись друг другу.

Если в такие моменты ребенок сосет карамельку, его челюсти двигаются так же, как у младенца при грудном кормлении. Это движение очень успокаивает, а значит – лечит (а еще гарантирует несколько минут тишины и покоя!). Как известно, в гнев люди сжимают челюсти и скрежещут зубами. Но когда вы даете ребенку что-то пожевать, ему приходится расслаблять челюсти, что успокаивает само по себе. Если во время сеанса «у мамы на ручках» задействовать все пять элементов, необходимых для построения привязанности, это время станет мощнейшим лекарством для вашего ребенка.

Нет необходимости отводить для этих моментов какой-то определенный час дня, чтобы делать из него мероприятие из серии «мы делаем это каждый вечер строго перед сном». Можете свободно менять день и время – так у ребенка будет меньше возможности саботировать этот вид общения. Первые полгода «у мамы на ручках» надо устраивать как минимум шесть раз в неделю, в течение последующего полугодия их частоту можно постепенно сокращать, пока такие сеансы не станут необходимы лишь изредка. Но те двенадцать объятий в день, о которых мы говорили, сокращению не подлежат! Они совершенно необходимы для здоровья и счастья всей семьи и поэтому никогда не должны исчезать из вашей повседневной жизни!

*ВРЕМЯ «У МАМЫ НА РУЧКАХ» ПРИДУМАНО НЕ ДЛЯ ТОГО,
ЧТОБЫ РОДИТЕЛЮ БЫЛО ПРОЩЕ ЧИТАТЬ НОТАЦИИ ЗАТОЧЕННОМУ В ОБЪЯТИЯ «ПЛЕННИКУ»!*

ЭТО ВРЕМЯ ТОЛЬКО ДЛЯ ЛЮБВИ И СМЕХА, ТЕПЛА И ОБЪЯТИЙ!

Ребенок с нарушением привязанности не должен устанавливать количество объятий или продолжительность времени «у мамы на ручках». Поэтапное установление привязанности – это как сердечные капли для разбитого сердца вашего ребенка. Ни один родитель не позволит своему ребенку-сердечнику решать самому, какие лекарства, в каком количестве и когда принимать. Точно так же *не ждите*, что ребенок с нарушением привязанности сам попросит его обнять. Только вы, как основной эмоционально уравновешенный взрослый в жизни приемного ребенка, вправе решать, когда его надо обнять. И не ребенок должен указывать родителю, что можно или нельзя делать.

«Сердечник» должен пить свои лекарства не только во время приступов! Мы не обнимаем только тех детей, которые «заслужили» наши объятия⁶⁴. Наоборот, именно потому, что его обнимают, ребенок становится все более этого «достоин». Ласковыми бывают только те дети, с которыми ласково обращаются. Обратите внимание: если у ребенка есть проблемы, связанные с сексуальностью, ему нужно не меньше, а больше ласки, чем обычным детям!

⁶⁴ Здесь уместно вспомнить слова американской журналистки и писательницы Эрмы Бомбек (Erma Bombeck): «Ребенок нуждается в вашей любви больше всего именно тогда, когда он меньше всего ее заслуживает».

ВОСТОРЖЕННОЕ ВОСХИЩЕНИЕ

Уметь выражать потрясение и восторг – это настоящее искусство. Когда нас охватывает буря эмоций, тон нашего голоса повышается, глаза округляются, мимика лица активно «работает» и мы испускаем восторженные крики. Большинство детей обожают наблюдать за проявлением родительских восторгов, а у детей с эмоциональными нарушениями эта потребность может быть настолько велика, что я знаю случаи, когда ради того, чтобы получить от потрясенных родителей еще одну порцию воплей, такие дети специально прыгали под колеса проезжающего автомобиля.

«Трудные» дети – это настоящие эксперты по «выжиманию» из своих неопытных родителей бурной отрицательной реакции при каждом удобном случае. Представьте, что ваш ребенок неделями не чистил зубы, и теперь на них целые слои желтого и даже оранжевого налета. Типичная реакция обычной мамы (которой приходится зажимать нос, чтобы не вдохнуть «чуждый» запах) будет такой: «Какой ужас! Как ты можешь это терпеть! У тебя, наверное, самые желтые зубы на свете, они даже у собак чище! Из рта пахнет, как из туалета!» Но если через несколько дней ребенок «нечаянно» почистит зубы, мама отреагирует гораздо спокойнее: «Вот и хорошо, давно было пора». В каком случае мамина реакция была более эмоциональна? Иными словами, когда было разыграно самое интересное для ребенка «представление»?

*РЕБЕНОК БУДЕТ ПОВТОРЯТЬ ИМЕННО ТО ПОВЕДЕНИЕ,
КОТОРОЕ ВЫЗЫВАЕТ У ЕГО РОДИТЕЛЕЙ НАИБОЛЕЕ ЯРКИЙ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ОТКЛИК.*

Как же следовало расставить эмоциональные акценты в описанной ситуации? На желтый налет надо было отреагировать спокойной фразой вроде: «Милый, у тебя на зубах накопилось уже столько еды, что ты легко протянешь до ужина и без полдника». Но вот увидев однажды белозубую улыбку, буквально хватаясь за сердце, падайте на диван, обмахивайте руками свое «разгоряченное восторгом» лицо и, не открывая взгляда от ребенка, восклицайте: «Меня просто сразило неземное сияние твоих зубов! Кажется, я даже на минутку ослепла, так они блестят! Помогите мне встать, я хочу взглянуть поближе! Ой, мамочки! Я подумала, что вошла какая-то голливудская звезда!».

Связывая свое эмоциональное возбуждение и восторг именно с *желательным* поведением ребенка, вы поощряете его повторять такое поведение и в будущем. Точно такой же «бурей восторгов» следует награждать ребенка за хорошо выполненную работу по дому или за уважительное, ответственное и приятное для других поведение. Правильно разыгранный восторг – это верный ключ к успеху воспитания. Пользуйтесь им с удовольствием! Это так весело!

*НИКОГДА НЕ ВЫПЛЕСКИВАЙТЕ ЯРКИЕ ЭМОЦИИ В ОТВЕТ НА ПОВЕДЕНИЕ,
ПОВТОРЕНИЯ КОТОРОГО ВЫ НЕ ХОТИТЕ.*

*РЕБЕНОК БУДЕТ ПОВТОРЯТЬ ИМЕННО ТО ПОВЕДЕНИЕ,
КОТОРОЕ ВЫЗЫВАЕТ У ЕГО РОДИТЕЛЕЙ НАИБОЛЕЕ ЯРКИЙ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ОТКЛИК!*

ГЛАВА 4

НАУЧИТЕ РЕБЕНКА САМОКОНТРОЛЮ

Врачи сказали мне, что я больше никогда не буду ходить.

Мама сказала, что буду, и я поверила маме.

Вильма Рудольф, первая в мире бегунья,
выигравшая три золотые медали за одни Олимпийские игры

Улучшения в состоянии вашего ребенка наступят только после того, как он научится контролировать себя. Как можно хорошо справляться с поручениями по дому или предоставленной свободой выбора, если не умеешь сохранять самообладание в гневе, грусти, радости или страхе? Поэтому прежде всего родителям надо научить ребенка справляться с самим собой!

Пауза Силы

МОЩНЫЙ ИНСТРУМЕНТ ВОСПИТАНИЯ «НЕПРОСТОГО» РЕБЕНКА

Этот удивительно эффективный прием приносит потрясающие результаты! Новейшие исследования функционирования мозга дали научное объяснение лечебной силы этого замечательного – и очень простого – упражнения. Уже много лет я использую этот прием в работе с детьми с эмоциональными расстройствами, и каждый раз он приносит огромный успех! Сейчас я расскажу о самых важных находках в этой области.

Что такое Пауза Силы?

Это прием, который помогает мозгу «перенастроиться». Это время, когда ребенок может подумать, помечтать, построить планы или помолиться. Лучше всего для Паузы Силы подходит место, где ничто не отвлекает внимания ребенка.

Правильная поза для Паузы Силы такова: садимся по-турецки на удобном коврике, спина и шея держим прямо, руки лежат в районе лодыжек, плечи расслаблены, голова приподнята, взгляд направлен вперед. Грудь должна быть расправлена, чтобы кислород мог свободно поступать в легкие, а затем в мозг, питая его. Если тело остается в такой позе какое-то время без движения, сознание проясняется и начинает лучше работать.

Как это работает?

После Паузы Силы мозг ребенка начинает работать более эффективно. У детей, подвергавшихся жестокому обращению, мозговая активность сосредоточена в той области мозга, которую называют R-комплекс, или «мозг рептилии». Она отвечает за инстинктивные самозащиту и выживание и посылает сигналы трех типов: «сражайся!» (ребенок перечит, не слушается, плохо себя ведет), «беги!» (ребенок сбегает из дома) или «замри!» (ребенок замыкается в себе).

Так как у детей с нарушением привязанности наиболее развит именно «мозг рептилии», в общении с внешним миром они предпочитают использовать преимущественно эту область мозга. Поэтому, как ни парадоксально, когда такой ребенок чувствует негативное внимание или слышит критику со стороны окружающих, он входит в своеобразную «зону комфорта». Напротив, лимбическая система и неокортекс (кора головного мозга) – области мозга, отвечающие за умение любить и привязываться, а также за логическое мышление и умственные способности, – у такого ребенка развиты гораздо хуже.

Чтобы выполнять Паузу Силы правильно, то есть сидя спокойно, прямо и не разговаривая, необходимо задействовать кору головного мозга, что невозможно без участия лимбической системы. В результате Пауза Силы стимулирует обе эти области мозга одновременно! Каждая минута, потраченная вашим ребенком на правильное выполнение Паузы Силы, активирует области мозга, отвечающие за логику и за способность любить. Это серьезная тренировка мозгов!

Как долго должна длиться Пауза Силы?

В нашей семье дети сидят по одной минуте за каждый год жизни. Например, пятилетний ребенок выполняет Паузу Силы пять минут, десятилетний – 10 минут и так далее.

Начинать надо с 30 секунд или минуты, постепенно увеличивая продолжительность упражнения до указанного времени. Не подгоняйте ни себя, ни ребенка, добавляйте время постепенно. Так у вас будет больше возможностей хвалить и подбадривать ребенка за пусть и небольшие, но достижения, и этот позитивный настрой облегчит перестройку детского мышления.

Как часто надо устраивать Паузу Силы?

По моему опыту, в первое время это нужно делать два-три раза в день. Не надо заставлять ребенка сидеть сразу подолгу, потому что для многих это может быть слишком трудно. Наоборот, вместо одной длинной Паузы сделайте несколько коротких: так ребенку придется чаще перестраиваться из одного состояния сознания

в другое. Лично я поручаю детям выполнять это упражнение, пока готовлю обед. Запах готовящейся еды расслабляет и помогает выполнить Паузу Силы более успешно.

Пауза Силы – НЕ НАКАЗАНИЕ!

Нельзя наказывать ребенка Паузой Силы! Пауза Силы – это не расплата за проступки и не повод удалить ребенка из поля зрения. Выполняя это упражнение, ребенок должен находиться в поле вашей видимости, чтобы вы всегда могли отметить и похвалить его старания. Пауза Силы – это время, *подаренное* ребенку для того, чтобы он мог собраться с силами, отдохнуть и стать здоровее.

Пауза Силы – основной инструмент обучения самоконтролю. Во время Паузы Силы ребенок должен находиться в своем «уголке для размышлений». Этот уголок надо устроить вдалеке от каких-либо отвлекающих моментов, но в поле вашего зрения; он должен быть удобен и безопасен для ребенка, а также устойчив к «актам вандализма» с его стороны. Например, для детей младше четырех лет это может быть просто отдельный стульчик, для детей постарше – небольшой резиновый коврик на полу.

Положение тела тоже важно. Ребенок должен сесть по-турецки, положить руки на колени, спину и голову держать прямо, лицо и тело неподвижны, рот тоже неподвижен и закрыт. Если ребенок гиперактивен и страдает дефицитом внимания, лучше посадить его лицом к однотонной стене (без обоев!).

Поначалу Пауза Силы должна длиться не более 1-5 минут. Растягивайте ее продолжительность, добавляя по одной минуте за каждый год жизни ребенка. Если ваш ребенок гиперактивен или у него есть проблемы с концентрацией внимания, продолжительность Паузы Силы необходимо удвоить. Но в любом случае она не должна превышать 20 минут!

В первое время постарайтесь исключить *любые* отвлекающие звуки (шум стиральной или посудомоечной машины, радио), особенно если речь идет о ребенке с дефицитом внимания. По мере того как Пауза Силы будет получаться все лучше и лучше, добавляйте каждый раз по одному источнику отвлекающего шума. Это улучшит навыки концентрации у ребенка, что очень пригодится во время работы в шумном классе.

Как можно понять, носит ли дефицит внимания у ребенка органический характер? Есть простой тест: если ребенок способен в течение целого часа, не отвлекаясь, смотреть интересный ему фильм, то его проблемы с концентрацией поправимы! В таких случаях причина явно заключается не в дефиците *внимания*, а в дефиците *желания*, что можно точно скорректировать без лекарств, если ребенок в принципе способен удерживать внимание при достаточной мотивации, например, в виде интересного фильма.

Сохраняйте положительный настрой! Поощряйте только хорошее поведение

и только положительным вниманием со своей стороны. Молчание – золото, поэтому пользуйтесь им с умом. Если во время Паузы Силы ребенок ложится на пол или начинает разговаривать, отправьте его отдохнуть в свою комнату, чтобы набраться сил для второй попытки. И никаких поощрений, пока он не выполнит Паузу Силы с соблюдением всех правил! Будьте готовы к тому, что случится это не сразу. Отсчет продолжительности Паузы Силы начинается с того момента, когда ребенок принял правильную позу, а не когда он сказал, что вы можете засекайте время. Правильно выполняемая Пауза Силы не предполагает вообще никаких разговоров.

Пауза Силы – это не наказание, но осознанный дар особенного времени для ребенка, когда он может подумать и взять себя в руки. Во многих мировых религиях та поза, которую принимает ребенок во время Паузы Силы, используется для достижения внутренней гармонии. Уверена, нам всем она не помешала бы (кстати, не хотите попробовать сами так посидеть?).

Первые полгода ребенок должен выполнять Паузу Силы по три раза в день. Иногда ее предлагают при первых «звоночках» надвигающегося срыва, чтобы ребенок мог сосредоточиться и заблаговременно проанализировать свои чувства; но чаще всего такие Паузы проходят как плановая тренировка навыков самоконтроля и самообладания.

Каждая Пауза Силы должна заканчиваться крепкими объятиями, улыбками и любящим взглядом в глаза вашему ребенку.

Запомните: прежде чем вы сможете рассчитывать на какое-либо послушание, честность и перемены к лучшему, вы должны добиться от ребенка безукоризненного выполнения хотя бы такого простого упражнения, как Пауза Силы. Если ребенок упрямится, но вам не хочется в данный момент идти на принцип, предложите ему выбрать: или «х» минут Паузы Силы, или три раза по «х» минут Паузы Нытья. Но если в этот раз вы намерены биться до победного конца, приготовьтесь к долгому спокойному ожиданию с интересной книжкой в руках где-нибудь неподалеку от вашего маленького «сидельца». Некоторым детям нужно время, чтобы поверить, что на этот раз родители взялись за них всерьез и будут ждать ровно до тех пор, пока ребенок не найдет в себе силы выполнить Паузу Силы по всем правилам. В таких случаях я обычно говорю ребенку: «Не проблема, я подожду!», имея в виду, что прежде всего это не моя проблема, а вот у ребенка есть все причины для беспокойства.

Родителям достаточно сказать просто «нет»! Любые объяснения подрывают ваш авторитет. Родительское «нет» – это не сигнал к началу нытья. В моей семье мы время от времени тренируемся, как ребенку следует принимать родительский отказ. Я предлагаю ребенку придумать пять просьб, на каждую из которых я отвечаю: «Нет», не переставая с любовью смотреть ребенку в глаза. Если ребенок принимает отказ молча и с достоинством, я подхватываю его на руки и кружу по комнате со словами: «Здорово! Ты стал такой большой! Я только что несколько раз сказала «нет», а ты не ныл и не спорил! Молодчина!».

По мнению доктора медицины Фостера Клайна, уже к полутора годам у ребенка должны сформироваться *базовые навыки* по выполнению таких элементарных просьб, как «подойди», «отойди», «нет», «садись», «стой». Очень важно, чтобы эти

навыки были доведены до автоматизма *до того*, как ребенок столкнется с более сложными задачами вроде домашних обязанностей или учебы. Поэтому используйте любую свободную минутку, чтобы потренировать ребенка, но делайте это в игровой форме, сопровождая «тренировки» шутками, восторженным восхищением и, конечно же, крепкими объятиями!

Право выбора ребенок получает только после того, как перестанет бороться за контроль над ситуацией и однозначно отдаст бразды правления взрослым. Ребенок должен сначала научиться доверять родителям. Если без единой попытки со стороны ребенка оспорить ваш авторитет пройдет как минимум неделя, можете предложить ему какие-нибудь два варианта на выбор: например, «Тебе налить молоко или сок?», «Куда ты хочешь пойти: в парк или в бассейн?», «Ты будешь рисовать или читать?», «Тебе грудку или крылышко?» и так далее.

Если ребенок выбирает что-то третье, значит он еще не готов получить право выбора и ему нужно подождать пару недель, чтобы попробовать еще раз. Ну, а пока ребенок не готов, выбор делаете *только вы*. Все это время перед ним и так будет стоять достаточно ответственный выбор: сделать что-то по-вашему и выиграть, или поступить по-своему и проиграть.

КАК ЗАСТАВИТЬ РЕБЕНКА УДАЛИТЬСЯ В СВОЮ КОМНАТУ

Ребенку, подверженному вспышкам гнева, бывает очень полезно 10-30 минут «поостыть» в тишине своей комнаты. В это время родители, тоже находящиеся «на взводе», могут успокоиться, прийти в более трезвое и благожелательное состояние духа и придумать, как «разрулить» эту ситуацию.

От того, сможет ли ваш ребенок научиться удаляться в свою комнату и оставаться там, сколько требуется, зависит, сможет ли он ужиться в вашей семье. Если ребенок не научится контролировать себя даже в столь малом, его жизненный путь может закончиться в психиатрической клинике или специализированном интернате. Да, это именно настолько серьезно.

У нас в семье дети тренируются выходить в свою комнату в те моменты, когда они в хорошем настроении. С моей стороны эти тренировки всегда сопровождаются веселыми шутками и бурными восторгами. Поработать над этим навыком я прошу и психолога, предлагая, например, ребенку выйти во время сеанса терапии в другой кабинет.

Отправляйте ребенка в его комнату, когда он только начинает злиться; не дожидайтесь, когда он «закипит» от гнева. Обращаться к ребенку надо ровным, уверенным голосом, например: «Я хочу, чтобы сейчас ты ушел в свою комнату».

Если вы так и не смогли заставить ребенка удалиться в свою комнату, вызывайте семью помощников, чтобы та забрала ребенка на несколько дней к себе. Там ребенок потренируется входить и выходить из своей комнаты по требованию взрослых, а вы в это время отдохнете и соберетесь с силами. Естественно, этот вариант работает только в том случае, если у вашей семьи есть «на подхвате» специально обученная семья помощников⁶⁵.

Я не сторонник физических мер воздействия и запираания дверей снаружи. Во-первых, закон запрещает устанавливать на дверь детской комнаты замок и запираать несовершеннолетнего в его комнате. Во-вторых, и для вашего душевного спокойствия, и для спокойствия ребенка лучше установить дверную сигнализацию, чтобы он знал, что никто не сможет прокрасться к нему, пока он спит, и как-то обидеть. И наконец, сам процесс принудительного затаскивания ребенка в комнату и запираания дверей снаружи может чрезмерно травмировать его и без того расшатанную психику. Поэтому я настоятельно *не рекомендую* этого делать.

Не забывайте: ребенок не может стать ближе к родителям, сидя в своей комнате. Именно поэтому – независимо от возраста – дети должны оставаться одни в комнате не дольше, чем полчаса (но отсчет этого «тихого» времени начинается только с того момента, когда ребенок действительно перестает кричать).

⁶⁵ Для англоязычных слушателей Нэнси Томас предлагает курс лекций «Дайте мне отдохнуть!» («Give me a Break!») о том, как можно обучить такую семью. Этот и другие материалы от Нэнси Томас можно найти на сайте <http://www.attachment.org>

ГЛАВА 5

УСТАНОВИТЕ ГРАНИЦЫ ДОЗВОЛЕННОГО И ПОМОГИТЕ РЕБЕНКУ ИХ ПРИНЯТЬ

*Многообразие человеческого опыта утратило бы то,
что мы называем «сладостью победы», если бы на пути к цели
мы не встречали никаких преград.*

Хелен Келлер

Ребенок чувствует себя в безопасности рядом с таким родителем, который достаточно силен, чтобы управлять ситуацией. Только, если вы способны устанавливать ограничения и обеспечивать их соблюдение, ребенок научится вам доверять. Дети не умеют доверять тем, кто слабее их. Любой неуправляемый ребенок – это, прежде всего, ребенок, который считает своих родителей слишком слабыми, чтобы сдерживать его и обеспечивать безопасность, поэтому он берет управление в собственные руки, становится более возбудимым, хуже учится и в целом регрессирует.

Способность родителей устанавливать ограничения выражается в том, что они уверены в себе, держат ситуацию под контролем и пользуются уважением со стороны детей. Четко определенные и незыблемые границы поведения – это гарантия безопасности для ребенка и душевного спокойствия для его родителей. Если родители всегда знают, где и чем занят их ребенок, конфликтов становится меньше, и у родителей появляется больше времени для собственных дел. Как бы ни сопротивлялся ребенок, в каких-то ситуациях приходится оставаться негибким, в других – идти на компромисс. Но в любом случае последнее слово должно всегда оставаться за родителями.

Сам факт ограничений предполагает, что их нарушение ведет к неприятным последствиям. Но не забывайте: эти последствия нельзя назначать в гневе или в отчаянии. Напротив, в такие моменты родитель должен оставаться максимально спокойным, полностью владеть ситуацией и с любовью смотреть ребенку в глаза.

Как только ребенок сможет соблюдать установленные вами границы, начинайте постепенно их расширять. У ребенка должна оставаться возможность «заработать» какие-то дополнительные права, беспрекословно соблюдая старые правила. Но уверенно сказать, что ребенок действительно живет по вашим правилам, можно только в том случае, если он *никак* не пытается их обойти. Остерегайтесь предоставлять ребенку незаслуженные привилегии – это может притормозить развитие ребенка и помешать формированию здоровой привязанности.

Не родители должны пытаться осчастливить своего ребенка, а ребенок – заслужить родительское одобрение, потому что «если маме будет плохо, то нам всем тоже будет плохо».

Сначала ребенка надо научить просить разрешение на любое действие: пойти в туалет, попить воды, буквально на все. Для восстановления привязанности необходимо воспроизвести цикл первого года жизни (подробнее он описан в Главе 1 Части I), который ваш ребенок так и не смог прожить должным образом. Ребенок учится доверять, только если его потребности родители удовлетворяют *в ответ* на просьбу. Последовательность ‘просьба-удовлетворение’ играет огромную роль в формировании привязанности и зарождении у ребенка совести. Поэтому требуйте от ребенка просить у вас разрешения на все. Как бы утомительно это не было, результат окупит потраченные усилия.

Знание – сила, поэтому не растрачивайте эту силу, например, заранее рассказывая ребенку о своих планах. Выдавайте информацию только тогда, когда нужно, и столько, сколько нужно. Зная о запланированном интересном совместном занятии, ребенок почти наверняка его сорвет. Точно так же, если он будет знать, когда назначен очередной визит к психотерапевту, он почти наверняка заранее разыграет хорошее поведение, чтобы убедить вас, что у него «все хорошо» и ему хватит одного короткого посещения. А если ребенок будет заранее знать, когда ожидаются гости, встреча с которыми может быть для него особенно тягостна, то все оставшееся время он потратит на «накручивание» себя до нервного срыва. При всем при этом, если объявленный семейный выход или приход гостей по какой-либо причине сорвется, ребенок тоже расстроится и придет в ярость.

Кухня. Когда неуправляемые дети хозяйничают на кухне, о выздоровлении не может быть и речи. В нормальных семьях еду готовят и подают к столу любящие взрослые. Но если позволить ребенку самому выбирать, чем и когда питаться, вы рискуете не только тем, что он будет питаться неправильно и заработает соответствующие проблемы со здоровьем, но и тем – и это значительно хуже, – что он вообразит, что способен заботиться о себе сам и родители ему не нужны. Такие дети не ломают голову над вопросом, кто же оставляет для них еду на кухне (родители!). Наоборот, им начинает казаться, что они кормят себя сами и о них никто не заботится. Чтобы таких заблуждений не возникало, на кухне должны хозяйничать только мамы и папы!

Деньги. Ребенок с эмоциональными проблемами и при деньгах особенно склонен попадать в передраги. Он тратит их на сигареты, пиво, наркотики, «подкуп» друзей или на телефонные звонки тем, с кем не стоило бы общаться. Одновременно появляются проблемы с воровством, потому что теперь родители не могут точно сказать, была ли очередная новая вещь куплена или украдена. Именно поэтому мудрые родители складывают все заработанные ребенком деньги в специальный конверт на его имя. Этот конверт не хранится у ребенка. Когда вы вместе отправляетесь за покупками, ребенок получает его из ваших рук прямо у кассы, а после расчета сразу отдает обратно.

Машина. Как только ребенок получает водительские права, он перестает быть ребенком. Это сигнал о том, что птенец скоро вылетит из гнезда. Важно, чтобы нарушение привязанности было восстановлено *до того*, как у вашего «птенца» появятся соб-

ственные «крылья». Поэтому, прежде чем взять на себя дополнительную ответственность, связанную с вождением автомобиля, подросток должен доказать, что умеет отлично справляться с бытовыми и школьными обязанностями.

Если вы все-таки дали вашему безответственному подростку разрешение на получение водительских прав (ужасная ошибка!), то немедленно отзывайте согласие. Да, ваше решение вызовет бурю негодования, но лучше пережить бурю, чем похороны.

Сигнализация на двери в спальню ребенка. Не ждите, пока что-то случится. Воспользуйтесь сигнализацией, чтобы с самого первого дня установить четкие границы дозволенного. Как жаль, что у многих родителей вера в пользу ночной сигнализации появляется, только когда в доме начинаются очень серьезные проблемы, из-за которых исцеление ребенка откатывается на много шагов назад. Пожалуйста, установите сигнализацию прямо сейчас!

Плохое поведение в общественных местах, особенно в магазине. Некоторые дети думают, что родители не решатся показать свою власть при посторонних. Какое заблуждение! Передвигаясь по продуктовому магазину, толкайте тележку сами (ведь вы глава семьи!), а ребенок пусть идет рядом, держась обеими руками за ее край. Если ребенок неукоснительно – то есть без нытья и увиливаний – выполняет это требование в течение пяти-шести походов в магазин, можно разрешить ему держаться за тележку только одной рукой. После того, как он научился вести себя прилично с одной рукой на тележке, можно разрешить ему просто тихо идти рядом. Следующим шагом будет разрешение набирать продукты в корзину, приносить продукты из других рядов и даже заходить в магазин без сопровождения. Только не забудьте заранее объяснить ребенку, как выбирать товар, сравнивать цены и оплачивать покупки.

Если ребенок начинает нарушать правила поведения в магазине, то до тех пор, пока его эмоциональное состояние не станет более устойчивым, он возвращается к исходной позиции: либо передвижение по магазину с обеими руками на краю тележки, либо полная утрата права ездить за покупками. Не рекомендую использовать в общественных местах такие методы воспитания, как отжимания, прыжки или Паузу Силы. Это даст ребенку отличную возможность разыграть при посторонних «невинную жертву» и тем самым свести на нет все ваши педагогические усилия.

Нытье, вымогательство и хватание вещей в магазине. Спросите у ребенка: «А у тебя есть карманные деньги на эту покупку? И разве у тебя сегодня день рождения?». Попросите его держать руки в карманах, или зацепиться большими пальцами за ремень, или дайте нести что-то в обе руки. Мудрые родители слишком часто игрушки не покупают, тем более каждую неделю или месяц.

Прием пищи. Семья ест за общим столом при выключенных радио и телевизоре. В первое время накладывайте ребенку еду, не спрашивая о предпочтениях. Ваш «трудный» ребенок не имеет права бродить по кухне и есть то, что сможет найти. Кстати, пока он не научится есть дома как следует, брать его в кафе или в ресторан тоже не следует.

Кормление – важная часть воспитания. Пищу для ребенка выбирают и готовят только его родители. Неважно, дома вы едите или в ресторане, но только мама решает, чем кормить своего ребенка. И пока он не научится полностью контролировать свое поведение (обычно на это требуются месяцы), еду в ресторане для него заказываете только вы. Пожалуйста, никаких: «Что ты хочешь, дорогой?» Для ребенка это звучит как: «Что прикажете, Ваше Величество?» Решение принимаете только вы, заказ делаете только вы. Ребенок получает право голоса только в том случае, если безупречно выполнял все правила поведения за столом в течение по крайней мере одного месяца.

Телефон. Многим детям кажется, что во время телефонного разговора родители теряют контроль над ситуацией. Отсюда правило: как только звонит телефон или вы сами собираетесь кому-то позвонить, ребенок должен удаляться в свой «уголок для размышлений» (подробнее о нем в Главе 4 Части II) или в свою комнату. И так должно происходить ровно до тех пор, пока ребенок не будет спокойно подчиняться этому правилу по крайней мере в течение одного месяца. Но будьте милосердны: ограничьте продолжительность своих телефонных разговоров 10 минутами.

Время для игры. Поначалу игры ребенка должны ограничиваться чтением, прыжками на мини-батуте, игрой в кубики и конструкторы, например «Лего», и рисовании смывающимися карандашами. Установите правила поведения до начала игры! Например, любая игра продолжается ровно до тех пор, пока ребенок не начинает болтать или не покидает отведенное для игры место (для конструкторов это может быть угол комнаты, а для рисования и чтения – отдельный столик). Хотя бы одна фраза на отвлеченную тему или один шаг за пределы места для игр, и мы считаем, что время игры закончилось.

Дикие прически и одежда. Образованные люди, в частности родители, не оплачивают детям рокерские, панковские и иные дикие прически и не покупают соответствующие обновки. Точка.

Таблица прав. Любые права должны быть заслужены! Ребенок получает какое-то новое право, только если относится к родителям с уважением, берет на себя ответственность за порученные дела и приятен в общении. Умение правильно ставить цели – очень полезный для жизни навык. Помогите ребенку ставить перед собой именно те цели, которые помогут получить желаемое. Но не подгоняйте и не напоминайте – пусть ребенок остается на «начальном уровне» ровно до тех пор, пока ему самому не захочется сделать конкретные шаги для получения новых свобод. Даже если до этого момента пройдут недели или даже месяцы, не переживайте и не жалуйтесь на судьбу. Лучше поздравьте себя с тем, что ваш ребенок научился хорошо справляться с той (пусть пока и небольшой) свободой, которая у него уже есть.

КАК ПРАВИЛЬНО СТАВИТЬ ЦЕЛИ

Когда ребенок научится справляться с первым уровнем свободы (помните, кубики или конструктор «Лего»), то есть не будет больше предпринимать никаких попыток оспорить установленные вами правила, можно понемногу расширять пределы дозволенного. Если ребенку удавалось достаточно долго соблюдать базовые правила, то рано или поздно ему захочется попробовать и чего-то нового. Это знак, что родителям пора составлять список дополнительных прав.

Сначала предложите ребенку посидеть в Паузе Силы и спокойно обдумать, какие новые права ему хотелось бы заработать. Пусть он запишет эти права. Если ребенок еще не умеет писать, то это могут сделать родители под его диктовку. Когда список будет готов, подумайте (сами или вместе с супругом), каким именно поведением и в течение какого времени ребенок смог бы заработать ту или иную привилегию из этого списка. Общие рекомендации по составлению такого списка вы найдете далее.

Виды привилегий можно и нужно соотносить с образом жизни и возможностями именно вашей семьи. В примерной таблице продолжительность желаемого поведения я указала по опыту воспитания большинства своих детей, но вы должны ориентироваться прежде всего на собственного ребенка. «Перекраивайте» список по вашему вкусу, главное, составьте его в ясной и доступной форме и обсудите с ребенком заранее.

Не удивляйтесь, если первой реакцией ребенка на то, что отныне вы берете бразды правления в собственные руки и теперь то, что раньше ему давалось просто так, надо зарабатывать как особую привилегию, будет ярость. В самом этом чувстве нет ничего страшного, гораздо важнее, чтобы ребенок не боялся рассказать вам о нем. В ответ обнимите ребенка и скажите: «Я понимаю, что тебе это нелегко», а потом предложите высказать все, что он чувствует, еще раз. Обсуждение завершается вывешиванием списка привилегий на видном месте и крепким дружеским объятием. Если у ребенка возникнут какие-то дополнительные пожелания, добавьте их в список в качестве новых целей.

ТАБЛИЦА ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ПРАВ

Любые дополнительные права ребенок должен заслужить. В противном случае, он будет показывать вам, что пока не готов к предоставленной свободе, либо истериками, либо полным непослушанием.

Требования к поведению ребенка могут быть, например, такими: хорошо относиться к домашним, добросовестно выполнять порученные дела и быть приятным в общении. Относиться хорошо и с уважением – это отвечать родителям, глядя в глаза: «Да, мама» или «Да, папа». Добросовестно выполнять поручения – это заботиться

о самом себе и о своих вещах; быстро, правильно и с готовностью выполнять работу по дому; каждое утро заправлять свою постель; без напоминаний и вовремя принимать лекарства. Наконец, быть приятным в общении – это не закатывать истерику, ладить с братьями и сестрами, не воровать, не обманывать и не ломать свои и чужие вещи.

Между требуемым поведением и получаемым правом должна быть какая-то логическая связь: например, чтобы заработать право гладить домашних животных, ребенок в течение какого-то времени не должен дразнить никаких других животных.

Когда ребенок получает очередное право только после того, как приложит к этому заметные усилия, это дает ему незабываемое ощущение победы! Такой подход гораздо продуктивнее, чем лишение прав за проступки. Поэтому самое правильное – это с течением времени предоставлять ребенку все больше прав и свобод, а отбирать их только в самых крайних случаях и как можно реже.

Четыре развлечения, которые не являются дополнительными правами и которые ребенку не нужно зарабатывать:

- чтение (книгу выбирают родители);
- игры для развития мышления, навыков планирования, решения проблем и внимания, например конструктор «Лего», кубики, фигурки из наборов «Ферма», «Зоопарк» и прочие;
- рисование и раскрашивание (смыаемыми карандашами или красками);
- прыжки на мини-батуте (в присутствии взрослого).

Если ребенок хорошо ведет себя в течение одного дня, он может заработать одно из перечисленных прав:

- прыжки со скакалкой (с мягкими ручками);
- классики (в одиночестве);
- чтение (родитель дает на выбор две-три книги);
- катание на качелях или с горки (если там нет других детей);
- игра в песочнице с пластиковыми игрушками (в одиночестве);
- лепка из пластилина;
- возможность выполнить дополнительные поручения за отдельную плату.

Если ребенок безупречно выполняет все требования в течение одной недели, он получает одно из перечисленных прав:

- коллекционирование (карточек с бейсболистами, этикеток от спичечных коробков, марок, монет и тому подобного);

- поход с семьей в бассейн, зоопарк или на городское развлечение;
- посещение кафе или ресторана (кстати, подходящее условие для получения этого права – неделя безупречных манер за столом дома).

Если ребенок безупречно выполняет все требования в течение целого месяца, он получает все перечисленные права:

- отвечать на телефонные звонки таким образом: «Извините, мама не может сейчас подойти к телефону. Я могу ей что-нибудь передать?» (ни в коем случае не унижайте ребенка перед звонящими рассказами о том, что он еще не заработал право отвечать по телефону!);
- выйти поиграть во двор без мамы;
- открыть гостю входную дверь;
- играть в дорогие электронные игры-приставки вроде «Нинтендо»;
- лазать на скалодроме;
- покататься во дворе на санках;
- садиться на переднее сиденье в машине (если ребенок старше 12 лет);
- самостоятельно выбирать и заказывать еду в ресторанах и кафе быстрого питания;
- оформлять подписку на журналы и выписывать призы по рекламным акциям;
- носить наручные часы;
- кататься на лошадях;
- приглашать гостей на свой день рождения;
- дарить и получать рождественские подарки (при этом ребенок должен сам заработать деньги на подарки или сделать их своими руками – родители не должны оплачивать подарки от имени ребенка!);
- ходить с семьей в кино;
- ходить по магазинам, но за руку с родителями (за исключением подростков, конечно);
- открывать окна в машине, не спрашивая разрешения у родителей.

Если ребенок безупречно выполняет все требования в течение двух месяцев подряд, он получает одно или несколько из перечисленных прав:

- звонить по телефону (с определенной целью, а не просто поболтать);
- трогать домашних животных (перед этим, помимо прочего, ребенок в течение двух месяцев не должен пытаться трогать их тайком);
- смотреть телевизор и/или ходить в кино (максимум один-два раза в месяц);
- слушать плеер;

- без родителей ходить в воскресную школу;
- выезжать с классом на природу (перед этим ребенок должен два месяца вести себя хорошо и в школе, и дома).

Если ребенок безупречно выполняет все требования в течение трех месяцев подряд, он получает одно или несколько из перечисленных прав:

- пользоваться компьютером;
- пользоваться пылесосом или другими электроприборами (кроме электропи-лы и электродрели);
- ходить со всеми в школу (а не получать надомное образование);
- слушать радио и проигрыватель компакт-дисков;
- под присмотром взрослых играть с братьями или сестрами;
- иметь карманные деньги;
- ходить по магазину, не держа родителя за руку.

Если ребенок безупречно выполняет все требования в течение полугода, он получает следующие права:

- отвечать на телефонные звонки (ребенок должен быть достаточно взрослым, чтобы уметь записывать сообщения);
- пригласить друга в гости (но без ночевки);
- сходить в гости к другу, соседу, бабушке;
- присоединиться к школьной спортивной команде;
- заботиться о домашних животных: выгуливать, давать команды, держать на руках, гладить или оставлять их спать в своей комнате;
- без надзора родителей заниматься в молодежной группе при местной церкви;
- кататься на велосипеде;
- играть в музыкальной группе или петь в хоре;
- ложиться спать чуть позже;
- кататься на скейтборде, на роликах или на коньках;
- самостоятельно выбирать одежду в магазине;
- украшать свою комнату по собственному вкусу;
- ездить в школу на школьном автобусе;
- сообщать родителям о плохом поведении другого ребенка, но с целью помочь ему, а не причинять неприятности;
- самостоятельно выходить из комнаты по утрам, не дожидаясь приглашения родителей;

- играть с братьями или сестрами, когда родители находятся неподалеку;
- выезжать с семьей на отдых за город;
- ходить в кино без родителей.

Если ребенок безупречно выполняет все требования в течение года, он получает следующие права:

- вступить в клуб юных следопытов, любителей верховой езды и прочее;
- завести собственное домашнее животное (но до этого ребенок должен пройти все предварительные этапы – от ухода за растением до заботы о животном);
- самостоятельно толкать тележку в магазине;
- брать уроки музыки;
- кататься на лыжах и сноуборде;
- кататься на мопеде;
- разговаривать в машине;
- играть с другими детьми без присмотра родителей;
- в теплую погоду спать во дворе;
- вместе с семьей ходить в походы с ночевкой;
- иметь отдельный кошелек и собственные украшения;
- снять сигнализацию с дверей в его комнате (через один или два года хорошего поведения);
- хранить в комнате потенциально опасные колющие предметы: карандаши, булавки, ножницы, клей, камни и прочее;
- иметь перочинный нож (с 12 лет);
- пользоваться газонокосилкой (тоже с 12 лет);
- смотреть телевизор;
- приглашать к себе и ходить на свидания со сверстниками(цами).

Если ребенок безупречно выполняет все требования в течение двух лет, он получает следующие права:

- вступить в секцию каратэ или других боевых искусств;
- готовить еду (с 17 лет);
- управлять снегоходом, квадроциклом или мотоциклом;
- получить водительские права (для самых сознательных детей); и пока ребенок не получит права, он не должен садиться за руль;
- жевать резинку;

- носить экстравагантную одежду или прическу в стиле «трэш», «хиппи», «рок» и тому подобных.

Если ребенок безупречно выполняет все требования на протяжении от двух до пяти лет, он получает следующие права:

- стрелять по мишени в тире;
- хранить в своей комнате такие потенциально опасные предметы, как зажигалки, спички, ножницы, бейсбольные биты, клюшки, лук и стрелы (но только с 12 лет!).

Если ребенок безупречно выполняет все требования после окончания школы, он получает следующие права:

- работать;
- иметь собственный телевизор и проигрыватель для дисков;
- иметь пневматическое оружие;
- получить водительские права или согласие родителей на их получение;
- получить в подарок от родителей половину стоимости машины (вторую половину ребенок оплачивает из собственных денег);
- до получения водительских прав (при согласии родителей) загонять машину в гараж.

Если ребенок безупречно выполняет все требования и после окончания колледжа, он получает следующие права (правда, некоторые подростки не созревают для них никогда):

- получать деньги от родителей в подарок или займы;
- получить машину в подарок от родителей;
- воспользоваться поручительством родителей, чтобы взять в банке ссуду на покупку машины или другие расходы;
- купить винтовку, пистолет, арбалет или лук.

ПРИМЕРНАЯ ТАБЛИЦА ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ПРАВ

<i>Право</i>	<i>Ожидаемое поведение ребенка</i>	<i>Срок</i>
Заработать карманные деньги	Быстро и качественно выполнять все поручения по дому	Один день
Кататься на велосипеде, надев защитный шлем	Не выходить за пределы отведенного места во время игры в конструктор	Одна неделя
Сходить в «Макдональдс»	Прилично вести себя за столом дома и относиться к домашним с уважением	Одна неделя
Носить наручные часы	Следить за личной гигиеной, бережно относиться к своим вещам, качественно выполнять поручения по дому	Один месяц
Сходить с родителями в кино	Относиться к домашним с уважением, отвечать за порученные дела и быть приятным в общении (сокращенно УВО: «уважение – вежливость – ответственность»)	Один месяц
Пользоваться компьютером	Накопить достаточно карманных денег на «страховку» в случае поломки компьютера + УВО	Три месяца
Делать уборку с пылесосом	Накопить достаточно карманных денег на «страховку» в случае поломки пылесоса + УВО	Три месяца
Играть с братом	УВО	Четыре месяца

СТРЕМЛЕНИЕ К ЦЕЛИ ЕСТЬ СТРЕМЛЕНИЕ К УСПЕХУ!

- Ключ к успешному воспитанию – нахождение «золотой середины» между снисходительностью и жесткой структурой. И в том и в другом случае ребенок будет искать способы сделать по-своему. Некоторым детям проще манипулировать мягкими родителями, другим – находить лазейки в жестких правилах.
- Если в воспитании явно довлеет строгость, а нежности очень мало, мать представляется ребенку чересчур суровой и холодной. Рядом с ней ему трудно почувствовать себя в безопасности, и поэтому привязанность не формируется, а ребенок не исцеляется.
- Когда же родители, напротив, чересчур склонны к мягкости и ласке, а матери все время кажется, что она слишком строга, устанавливаемые правила фактически не применяются. Чувствуя материнскую слабость, ребенок

не может по-настоящему довериться и полюбить ее, потому что видит, что естественные последствия никогда не наступают, поощрения раздаются незаслуженно, а за проступки отвечать не надо. Когда ребенок получает слишком много воли, он тоже не чувствует себя в безопасности, а значит тоже не может исцелиться.

- При воспитании ребенка объятий и нежности должно быть ровно столько же, сколько правил и требований. Первое время и того и другого должно быть особенно много. По мере выздоровления ребенка потребность как и объятиях, так и в жестких правилах будет постепенно снижаться. И однажды наступит тот прекрасный день, когда ребенку будет хватать всего семи объятий в день, а соблюдать правила он станет без напоминаний или наказаний – ведь когда формируются сознательность и самоконтроль, внешние рамки и подсказки больше не нужны.
- Если вас переполняет чувство жалости или вины перед ребенком, либо, напротив, вы исповедуете принцип грубой силы, нужного баланса в воспитании достичь не удастся. Сказать, что этот баланс наконец-то найден, можно будет только в тот момент, когда рядом с вами ребенок почувствует себя в безопасности, начнет развиваться эмоционально и станет более ответственным и любящим! Эти перемены доставят и вам много счастливых минут!

ГЛАВА 6

РАЗВИВАЙТЕ В РЕБЕНКЕ ЧУВСТВО ОТВЕТСТВЕННОСТИ — ВЫСОКО СТАВЬТЕ ПЛАНКУ СВОИХ ОЖИДАНИЙ

*Люди выбирают свой путь — вверх или вниз —
в соответствии с тем, какими вы их видите.*

Джейн Уэллс (Jane Wells, 1886)

Ребенок сможет соответствовать вашим ожиданиям, но сначала вы должны задать для него соответствующий уровень. Умение соответствовать требованиям (как и умение подчиниться ограничениям, о котором мы говорили в Главе 5) учит ребенка самоконтролю, самоуважению и уважению к окружающим. Только следите, чтобы ваши требования оставались разумными и выполнимыми для него.

ИТАК, РЕБЕНОК ОБЯЗАН:

Убирать свою комнату. Каждое утро, до того как выйти из комнаты, ребенок заправляет свою постель. Это простое действие создает ощущение правильно начатого дня. Ребенок выходит из комнаты, только если постель заправлена. А мороженое по субботам полагается только тем, кто еще и приберет, и пропылесосит в своей комнате.

Выбирать одежду. Каждое утро без напоминаний и к определенному часу ребенок должен сам выбрать себе одежду и надеть ее. На каждый сезон ему предлагается на выбор семь комплектов одежды, включая носки и белье. Неподходящие или лишние вещи сложите на антресолях. Пока ребенок не одет, из своей комнаты он не выходит.

Помогать родителям со стиркой. Раз в неделю без напоминаний (если ребенок старше пяти лет) и в установленный вами «постирочный» день ребенок относит свои грязные вещи, включая постельное белье и полотенца, к стиральной машине и складывает их на светлые и темные. Единственная обязанность родителей — это заранее определить и сообщить ребенку его «постирочные» дни.

После того, как вещи выстираны и высушены, ребенок складывает их так, как показала мама. Затем он садится в Паузу Силы (подробнее о ней читайте в Главе 4 Части II) рядом с результатом своего труда и ждет вашей проверки. Это дает вам отличную возможность проявить позитивное внимание и выразить свое одобрение, если все сделано правильно. После завершения проверки ребенок относит одежду в свою комнату на ее обычное место.

Убирать за собой после «туалетных проблем». Ребенок убирает за собой сам. Взрослые помогают только тем детям, кому нет еще пяти лет, или кто плохо себя чувствует.

Выполнять поручения по дому.

Работа – это деятельное воплощение любви.

Калил Гибран (Kahlil Gibran)

Ежедневная работа по дому (в объеме, на который взрослый потратил бы около полу-часа) не только полезна, но и необходима для выздоровления ребенка. Выполняя одни и те же поручения каждый день и работая на благо всей семьи, ребенок приобретает полезные бытовые навыки и учится не только брать, но и отдавать. Поэтому как минимум шесть дней в неделю ребенок должен делать что-то для остальной семьи. Домашние поручения выполняются перед тем, как идти играть или сесть за стол. Можно прямо так и сказать ребенку: «Приходи обедать, когда закончишь дела».

Давайте поручения по силам. Начните с простого задания, например, подмести пол, и давайте его ребенку до тех пор, пока он не будет выполнять его *быстро, четко и правильно с первого раза семь дней подряд*. После этого можно поручить задание посложнее и так далее, пока он не «дорастет» до самого ответственного поручения – мытья посуды после обеда. К этому времени ребенок должен уже уметь чистить ванну, пылесосить, вытирать пыль, натирать полы, убирать листву в саду и тому подобное (кстати, уборка собственной комнаты или лепка печений НЕ считается работой на пользу всей семьи). Мытье посуды так важно потому, что вымытая неаккуратно или не вовремя посуда не только раздражает домашних, но и становится источником бактерий, а значит – болезней.

Например, у нас дома убрать после обеда помогают все дети без исключения: один моет посуду, другой прополаскивает и вытирает ее, третий протирает стол и плиту, четвертый подметает пол, пятый убирает остатки еды, шестой драит кастрюли и сковородки. И пока работа не закончена, никто из кухни не уходит. Это правило укрепляет командный дух и чувство взаимопомощи.

С какого возраста можно давать поручения по дому? Уже в два-три года ребенок может подмести крыльцо, сложить тряпочку для пыли, принести какую-то вещь, разложить носки по парам, помочь накрыть на стол.

Чтобы научить ребенка правильно выполнять ту или иную работу, в течение нескольких дней делайте ее вместе. Когда станет ясно, что он усвоил ваши ожидания, отпустите его в самостоятельное «плавание». Конечно, у него еще будут проколы – воспринимайте это спокойно. Обнаружив на полу кучку мусора, не взрывайтесь в праведном гнев, а предложите ребенку поупражняться в этом задании еще раз и до тех пор, пока у него не получится правильно. Заодно напомните, что ему очень повезло с таким потрясающим родителем и терпеливым учителем, как вы!

Выполнив поручение, ребенок садится в Паузу Силы лицом к результатам своего труда и ждет, когда мама или папа подойдут для проверки. Пауза Силы не только учит его терпению и самодисциплине, но и спасает вас от лишней беготни туда-сюда. Проверьте работу после того, как ребенок посидит в Паузе Силы рядом с вами достаточно

долго, чтобы оценить, стоит ли показывать вам результаты работы в том виде, каков есть сейчас. Обычно для этого хватает всего нескольких минут правильно выполненной Паузы Силы.

Тщательная проверка работы важна по нескольким причинам. Во-первых, так родитель проявляет уважение к стараниям ребенка. Во-вторых, некоторые дети пытаются побыстрее отделаться от работы и бросают дело на полпути. Если ребенку удастся спрятать огрехи или как-то еще «проскочить» вашу проверку, то он будет считать родителей тупицами, а себя – самым хитрым и умным. Поэтому проверяйте детскую работу очень тщательно.

Наконец, если ребенок выполнил задание особенно хорошо, проверка дает вам прекрасную возможность рассыпаться в заслуженных восторгах, ласковых взглядах и, конечно же, крепких объятиях и тем самым заметно поднять его самооценку. Похвалы и бурный восторг родителей, которые нашли время для тщательной проверки и убедились, что ребенок качественно выполнил порученное дело, – это мощнейший инструмент воспитания. Если ребенок считает себя хорошим (а кое в чем даже отличным) тружеником, то он будет готов и к тому, чтобы преуспевать в зрелом возрасте.

Работа считается выполненной правильно, если ребенок сделал все точно так, как сделали бы вы сами. Научив ребенка мыть полы и складывать выстиранное белье на «пять с плюсом», вы приучаете его стремиться к столь же высоким результатам в школьных лабораторных по физике или на работе. Только так ребенок видит, что результат, которым можно гордиться, достигается лишь ценой дополнительных усилий, и учится уважать себя и свое дело. И хотя то, насколько аккуратно сложена выстиранная рубашка, на первый взгляд, кажется неважным, именно такие мелочи закладывают фундамент трудовой этики на всю оставшуюся жизнь! Любящие родители обязаны привить эти привычки еще в детстве, а не оставлять эту задачу для далеко не столь снисходительных работодателей на первом рабочем месте ребенка.

Допущенные ошибки лучше всего обсуждать через обращение к той части поручения, которая была выполнена правильно, например: «Мне очень нравится, как ты вымыл этот уголок. Если ты и тот отмоешь так же чисто, будет просто здорово!»

Степень готовности ребенка выполнять поручения по дому – важный индикатор и для психотерапевта. Постоянные ошибки или «забывчивость» в отношении порученных дел свидетельствуют о том, что он все еще не контролирует свое внутреннее состояние, полон гнева и не хочет устанавливать привязанность с новыми родителями. Такому ребенку нужна срочная профессиональная помощь (о ее поиске подробнее в Главе 5 Части I).

Проблемному ребенку нельзя поручать приготовление еды, а также заботу о младших детях, животных или растениях.

Приготовление еды – это один из способов проявить заботу о всей семье. Дети, которые не доверяют окружающим и во всем полагаются только на себя, зачастую используют умение готовить, чтобы держать остальную семью на расстоянии. Когда такой ребенок готовит себе еду сам, ему кажется, что он ни в ком не нуждается. Поэтому право готовить что-то сложнее, чем бутерброд или тарелку с хлопьями, получает только тот ребенок, который вел себя адекватно и принимал правильные решения

в течение как минимум нескольких месяцев. Совместная готовка, особенно по праздникам (например, печенье к Рождеству), полезна еще по такой причине: она оставляет незабываемый опыт общего дела, полного радости и любви.

Что касается ухода за младшими детьми или за животными, то поручая эти обязанности ребенку с расстройством привязанности, вы обрекаете его на провал. Такие поручения следует давать только тем детям, которые *в течение нескольких лет* делом доказали своим благополучие во *всех* ключевых областях. Лучше попросите ребенка помочь *вам* заботиться о детях или животных, – вот это может быть ему на пользу. Вы покажете пример заботы и нежности к другим существам, а ребенок будет вам подражать и учиться у вас.

Не давайте ребенку никаких опасных инструментов и приборов, включая пылесос, пока он не подрастет и не будет вести себя безупречно в течение как минимум двух-трех месяцев.

Как только работа будет выполнена правильно с первого же раза, не забудьте разразиться восторженными похвалами, а если она выходит за рамки обычных обязанностей, то наградите ребенка деньгами или подарком. Если ребенок отказывается работать, предложите ему посидеть и отдохнуть, чтобы «набраться сил». До тех пор, пока он не готов влиться в вашу семью, приняв на себя часть обязанностей по дому, ему не полагается никаких новых поощрений или привилегий.

Если работу пришлось переделывать, ребенку причитается только половина оплаты. Третья попытка должна быть последней, и если она тоже закончилась неудачей, то ему надо явно «сбавить обороты» и браться за что-то полегче.

Если ребенок два раза подряд не справился с заданием – это сигнал, что нужна ваша срочная помощь. Иногда достаточно просто посадить ребенка к себе на колени и дать ему возможность излить свои чувства (подробнее об этом в Главе 11 Части II). Это помогает снять напряжение и стимулирует ребенка к сотрудничеству перед третьей (и последней) попыткой выполнить задание.

Правда, иногда, чтобы удержать ребенка от скатывания в тотальное непослушание, может потребоваться более серьезная помощь, чем разговор по душам: например, несколько отжиманий, или Пауза Силы, или какое-то более легкое поручение по дому. Скажите ребенку, что он должен отжаться 10 раз, но как следует, или 25 раз, но как попало, – и что бы он ни выбрал, вас ждет успех! Или скажите ребенку посидеть в безупречной Паузе Силы в течение 10 минут или в не самой правильной Паузе Силы, но уже 30 минут, – и опять при любом раскладе выиграете вы оба!

Переключить ребенка на более позитивный лад можно и шуткой. Нередко помогает банальная щекотка, но только если вы знаете, когда надо остановиться. Например, спросите у ребенка: «Кто мой самый любимый укладчик чистого белья?», и щекочите его до тех пор, пока он не ответит: «Я», или не перестанет смеяться. Смех приводит в чувство многих детей.

Бывает и так, что недостаточное старание может быть вызвано острым дефицитом мороженого в организме...

Но вот грубое принуждение бесполезно всегда. Если родитель намерен заставить ребенка выполнить работу буквально любой ценой, а ребенок – любой ценой не подчиниться, проиграют в итоге обе стороны. Ведь наша задача – воспитывать, а не ломать наших детей. Поэтому не забывайте: ребенок важнее любой работы по дому.

Зарабатывать карманные деньги. Проблемный ребенок денег в подарок не получает. Не платите за выполнение обычных поручений по дому или за помощь другим членам семьи. Деньги на личные траты или для возмещения ущерба ребенок зарабатывает, выполняя *дополнительную* работу по дому. Установите минимальные ставки с учетом того, сколько времени на аналогичное поручение потратили бывы сами. Если работа была выполнена правильно только со второй попытки, ребенку полагается половина «зарплаты». Если провалилась и вторая попытка – никакой «зарплаты» вообще.

Учиться. Ребенок должен понимать, что школа – это привилегия. Учеба – это награда, а не наказание. Не дело родителей «вдалбливать» знания в ребенка или напоминая ему о несделанных уроках. Придя домой из школы, ребенок сам относит портфель в свою комнату, где уже готовы стол, стул, настольная лампа, ручки и тетради.

Не напоминайте ребенку о домашнем задании. Лучше спросите у него, пока он перекусывает после школы, что нового он сегодня узнал, что ему понравилось больше всего, что было самым сложным. Проявите интерес к его жизни в целом! Ребенку достаточно объяснить один раз (в жизни), что мудрые дети тратят часть времени, которое проводят в своей комнате, на подготовку уроков, – и предоставить ему самому решать, чем заняться.

Не ждите, что после целого дня за школьной партой ребенок тут же усядется за книгу. Перекусив и обсудив школьные новости, он может помочь вам по дому, потом немного поиграть до ужина, а после ужина помочь убрать со стола, почитать, порисовать или заняться каким-то другим спокойным занятием, пока не придет время ванны. Только на этом этапе можно обнять ребенка и мягко направить в его комнату. Но делать это нужно достаточно рано, чтобы у него осталось достаточно времени на домашнее задание или другое занятие по вкусу.

Если ребенок отказывается идти в школу (или его временно отстранили от уроков, или вообще исключили из школы), он должен развивать какие-то другие полезные для жизни навыки, кроме чтения, письма и математики; например, убирать в хлеву, мыть окна, убирать в доме, мыть машину и так далее. В общем, любые занятия, которыми он сможет зарабатывать на жизнь без школьного аттестата. Возможно, такая альтернатива поможет ребенку увидеть в образовании определенную ценность.

Отвечать за свое сексуальное поведение. Именно на ребенке лежит обязанность просить у родителей совета по противозачаточным средствам. Нотациями и угрозами подростка от занятий сексом не удержишь. Самое эффективное – открыто обсуждать вопросы секса, поощряя ребенка относиться к ним с полной ответственностью.

Кстати, на улице ищут ласку только те дети, которым не хватает ее дома. Поэтому как можно чаще дружески похлопывайте по спине и обнимайте своего подростка!

Помните: надо действовать, а не сердиться!

Ключ к успеху – это установление душевной привязанности.

Начните прямо сейчас!

БРАТЬЯ И СЕСТРЫ

Очень сложно добиться успеха, если в одной приемной семье оказываются несколько братьев и сестер с реактивным нарушением привязанности. У таких детей шанс на исцеление появляется, только если приемным родителям удастся для каждого из них обеспечить полную безопасность. Но пока у кого-то из них есть возможность физически, эмоционально или сексуально причинять вред другому, исцелиться такой ребенок не сможет. Поэтому если со мной в одной комнате оказываются братья и/или сестры с нарушением привязанности, я буквально становлюсь между ними. Этих детей нельзя сажать рядом или напротив друг друга за обеденным столом, их очень сложно возить в одной машине.

Конечно, между *обычными* братьями и сестрами возникает та самая особая близость, которую нужно всячески ценить и беречь. Но ребенку, пережившему в прошлом серьезную психологическую травму, ежедневный контакт в одной приемной семье с братом или сестрой только напоминает о тяжелом прошлом. Такие дети смотрят в глаза друг другу и видят глаза своей кровной матери. Если у каждого из них нарушена привязанность, то ни один из них не любит и не тянется к другому. Зачастую такие дети откровенно ненавидят друг друга!

Да, есть единичные примеры того, как кровные братья и сестры смогли вылечиться, находясь даже в одной приемной семье. Это невероятно сложно, но возможно. Однако если вы считаете, что именно ваши дети выиграют именно от раздельного проживания, разделяйте их как можно быстрее. Чем скорее каждый из них окажется там, где сможет начать свое исцеление, тем будет лучше для всех. Не ждите, пока ребенок вырастет. Вместе с ним будут расти и его душевные проблемы.

ГЛАВА 7

ЛЮБОЙ УЩЕРБ ДОЛЖЕН БЫТЬ ВОЗМЕЩЕН

*Есть люди, которым хочется, чтобы их носили на руках,
которые считают, что мир им чем-то обязан.
Они не понимают, что любую ношу надо поднимать и тащить сообща.*

Генри Форд Второй (Henry Ford II)

Ребенок должен нести ответственность за причиненный им ущерб. Под словами «нести ответственность» имеется в виду возмещение стоимости украденного или сломанного в ДВОЙНОМ РАЗМЕРЕ.

Деньги на оплату причиненного ущерба ребенок должен заработать сам. Если он возьмет их у родителей или снимет со своего накопительного счета, он не ощутит этой жертвы, а значит ничему не научится. И пока ребенок полностью не рассчитается за причиненный ущерб (или, если сумма слишком велика, не начнет ежедневно делать определенный взнос в счет ее погашения), ни на никакие дополнительные права или привилегии он рассчитывать не может.

Иногда родителям так стыдно признаться, что их ребенок вор, что они подсознательно ищут ему оправдание. Не делайте этого, не обманывайте себя! Тот, кто «берет на время» или «немножко пользуется» чужими вещами, – это и есть вор. Отрицая или утаивая факт кражи, вы только цементируете и усугубляете болезненные склонности вашего ребенка.

Если в прошлом ваш ребенок был замечен в воровстве и у него есть теоретическая возможность опять что-то стянуть, считайте, что в каждой подозрительной пропаже чужих вещей виновен именно он. Независимо, сознался ребенок или нет. Если ваша интуиция подсказывает, что это ваш ребенок что-то украл или сломал, доверьтесь ей. В этом вопросе лучше быть слишком бдительным, чем чересчур беспечным.

Вот примерный диалог с ребенком, которого вы подозреваете в краже какой-нибудь вещи:

Мама: Я заметила, что с дивана исчезла одна из подушек.

Ребенок: Это не я!

Мама: Кто у нас раньше воровал?

Ребенок: Я, но в этот раз это был не я, честное слово!
(кстати, так обычно клянутся именно воришки)

Мама: Как ты думаешь, что я сейчас думаю?

Ребенок: Ты думаешь, что это я!

Мама: Правильно! Поэтому ты покупаешь новую подушку. А если потом выяснится, что это сделал кто-то другой, а ты был не виноват, я с удовольствием верну тебе деньги! Понятно?

Ребенок: Понятно.

При этом любой разговор такого рода надо заканчивать теплым взглядом в глаза ребенку и дружеским объятием!

Расплачиваться за ущерб нужно не только деньгами. Ребенок должен возместить причиненный вред, даже если его невозможно выразить в цифрах. Поначалу конкретную форму этой натуральной компенсации определяют родители (если ребенок уже встал на путь исцеления, он может придумать ее сам). В любом случае компенсация всегда должна превышать размер ущерба и подразумевать трату личного времени ребенка, то есть того времени, которое при прочих обстоятельствах он потратил бы на другие занятия.

Дразнилки. Если ребенок целенаправленно задирает, раздражает и пристает к вам или другим людям, он должен компенсировать окружающим испорченное и поэтому потерянное время. Ребенок компенсирует этот ущерб собственным временем, например, делает потерпевшим массаж спины или ног. Если жертвой приставаний оказался кто-то из детей, то обидчик в течение нескольких дней выполняет часть его обязанностей по дому (например, складывает для него постиранное белье и тому подобное).

Проблемы с законом будут расти как снежный ком, если вы не заявите о них официально после первого же случая. Не ждите, когда нападения со стороны ребенка станут нормой, звоните в полицию уже сейчас! Когда родители не решаются заявить о недопустимом поведении ребенка в официальном порядке, они фактически помогают ему избегать естественных и необходимых для его исцеления неприятных последствий. Я знала одну семью, где девятилетнему и очень озлобленному мальчику сошли с рук и перелом ребер у приемного отца, и избиение до синяков его приемной матери. Родители решились обратиться в полицию, только когда он до крови избил младшую сестру. Нападение, поджог или любое другое агрессивное поведение надо пресекать немедленно! С больничной койки воспитывать непростого ребенка у вас точно не получится.

Родителям следует поддерживать последствия, налагаемые на ребенка школой за плохое поведение (вплоть до исключения), потому что только так школьная администрация может указать ребенку четкие границы дозволенного. Не принимайте эти санкции на свой счет: исключают из школы или выводят из класса совсем не вас, а вашего ребенка. Эти меры принимаются, чтобы помочь ему, а не навредить. Четкие границы во всех областях повседневной жизни только ускоряют процесс исцеления, поэтому просто поблагодарите школу за эти усилия!

Сила молитвы в воспитании детей (от Нэнси Томас)

Время, проведенное на коленях за молитвой, – это для меня одно из самых мощных подспорий в воспитании детей.

Многие годы я провожала своих детей в школу простой фразой: «Хорошего дня!», а молитву шептала, когда они уже скрывались за дверью. Но однажды во время семинара в Англии мне выпала честь погостить у одной потрясающей семьи. Перед тем, как отпустить детей в школу, их замечательная мама тепло обнимала каждого из них и вслух молила Господа, чтобы он хранил ребенка и давал ему мудрость в течение всего дня. Потом она благодарила Господа за ребенка и говорила это с такой любовью, таким тихим и нежным голосом, что казалось, будто драгоценный покров этих слов окутывал и ее, и ребенка, становясь для последнего мощной невидимой броней. Я думаю, всю дорогу в школу нежный мамин голос звучал эхом в сердце ребенка. Какая прекрасная традиция! Какую невероятную поддержку чувствует ребенок, когда его мама открыто призывает на него божью благодать!

Даже научные исследования подтверждают, что молитва работает! Конечно, многие из нас знают это и без научных доказательств, но тем, кого в народе называют Фомой неверующим, я советую прочесть три книги, которые приводят обширную статистику в подтверждение этого факта: «Слова, которые лечат» и «Смысл жизни и медицина» доктора Ларри Досси⁶⁶ и «Исцеление корня души» Даниэля Амена⁶⁷.

Моя любимая поговорка: «Бог по силе и крест налагает». Как часто за свою жизнь родителя, воспитывающего детей с особыми потребностями, мне казалось, что запас сил подошел к концу. Но я обращалась к Господу – и волшебным образом мои батарейки опять заряжались до максимума! (Второй самый важный источник моих сил – объятия моего муженька-ковбоя!)

Я молюсь каждый вечер перед отходом ко сну. Интересно, сколько тысяч часов я провела, прося у Него за моих детей? За те 45 лет, которые я практикую молитву, я давно сбилась со счета.

Однажды у нас в доме останавливалась семья, которая хотела поучиться, как лучше справляться со своим непростым ребенком. Но я тоже стараюсь чему-то учиться у тех семей, которым помогаю

⁶⁶ Larry Dossey M.D., *Healing Words*; and *Meaning and Medicine*.

⁶⁷ Daniel Amen M.D., *Healing the Hardware of the Soul*.

собственным опытом! Так вот у этих родителей была одна прекрасная семейная традиция: вечером они становились на колени у кровати ребенка и все вместе молились. Как это прекрасно: каждый вечер их ребенок засыпал в комнате, наполненной молитвой любящих родителей и силой Господней защиты! А ведь дети, пережившие душевную травму, могут крепко спать, только если чувствуют себя в полной безопасности. Чем хуже ребенок высыпается ночью, тем сложнее ему будет контролировать свое поведение днем.

В нашей семье есть такая традиция: перед едой, сидя за общим столом, мы беремся за руки, и один из нас произносит общую благодарственную молитву. Право произнести молитву передается по очереди, но вот новички первое время просто слушают остальных. Большинство моих воспитанников рассказывали, что до появления в нашей семье они либо не верили в Бога, либо ненавидели его, либо поклонялись дьяволу. Эти дети считали, что разрушение, гнев и ненависть сильнее любви, прощения и созидания. Их вела темная сторона души, а от божественной любви они отворачивались.

Ребенок сможет понять, насколько абсолютна и безусловна божественная любовь, только если его родители воплощают ее, абсолютно и безусловно любя и ребенка, и Господа. Именно об этой любви Святой Франциск сказал: «И туда, где ненависть, дай мне принести Любовь»⁶⁸. Какая глубокая мысль!

⁶⁸ Это строка из «Простой молитвы», автор которой в действительности неизвестен, но поскольку Простая молитва была впервые опубликована монахами францисканского ордена, ее авторство зачастую ошибочно приписывается Святому Франциску.

ГЛАВА 8

МЕЖДУ ВАМИ И РЕБЕНКОМ НЕ ДОЛЖНО БЫТЬ ПРЕГРАД

*Моя мама очень любила своих детей –
она отдала бы что угодно, чтобы я стал одним из них.*

Граучо Маркс (Groucho Marx)

Не позволяйте материальным вещам стать барьером между вами и ребенком. Никогда не забывайте, что самое главное – это ребенок и ваши с ним отношения. Воспринимайте плохое поведение не как выпад против вас лично, а как еще одну возможность узнать что-то новое о ребенке. Злиться за глупость, совершенную им в неадекватном эмоциональном состоянии, это все равно, что ругать прооперированного за то, что его кровь запачкала операционные простыни. Ни одна вещь на свете не может быть важнее чувств вашего ребенка. Придавая неодушевленным предметам излишнюю важность, мы отодвигаем любовь и личные отношения на второй план.

Настоящую любовь не купишь подарками, как нельзя купить ими хорошее поведение, искреннюю привязанность или душевное здоровье. Чем больше денег вы потратите на подкуп ребенка, тем хуже он будет себя вести и тем призрачней станут его шансы на выздоровление. Поэтому перестаньте тратить деньги, а вместо них лучше потратьте свое время. Это самая мудрая инвестиция в любого ребенка.

УСТРАНЯЕМ ПРЕГРАДЫ МЕЖДУ СОБОЙ И РЕБЕНКОМ

Телевизор, видеонгры, радио, плеер – все они созданы для того, чтобы помочь человеку эмоционально отключиться от отношений, чувств и мыслей. Выключите всю эту технику, спрячьте под замок. До тех пор, пока ребенок не излечится и не построит с вами прочную эмоциональную связь, в его повседневной жизни не должно быть никаких отвлекающих устройств такого рода.

О «приобретенном» синдроме дефицита внимания и/или гиперактивности⁶⁹ говорят в тех случаях, когда задержки в развитии ребенка происходят в возрасте от двух до четырех лет, а именно в период формирования способности к концентрации внимания и решению задач (поэтому это время еще называют «индустриальной стадией» развития человека). В этом возрасте любые «сбои» могут иметь настолько масштабные последствия для общего развития ребенка, что такие пассивные за-

⁶⁹ О синдроме дефицита внимания и гиперактивности (сокращенно *СДВГ*; *Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder (ADHD)* см. примечание в Главе 1 Части I.

нения, как компьютерные игры или просмотр телевизора, необходимо ограничить одним-двумя часами в неделю.

Если же это «окно возможностей» было упущено, стимулируйте ребенка обрабатывать информацию с помощью других областей мозга. Только так ребенок научится концентрировать внимание во время школьных занятий, а позднее и на рабочем месте.

Для формирования привязанности крайне важно, чтобы в первые полгода-год в вашем доме телевизор не включали вообще, а ребенок развлекал себя конструированием и решением задач с помощью кубиков и конструкторов «Лего». В моей практике было много примеров, когда эти простые, но волшебные игры помогали приемным детям «перерасти» специальные программы для отстающих в развитии и перейти в общеобразовательную школу. Гораздо проще учить новому тех детей, чей мозг приучен постоянно работать!

Мебель и предметы интерьера. Дети с эмоциональными расстройствами любят ломать вещи. Если в вашем доме есть ценная мебель или другие дорогие для вас предметы, замените их на подержанные или вещи попроще, особенно в комнате ребенка.

Туалетную бумагу, шампунь, зубную пасту, чистящие средства и другую бытовую химию ребенок с нарушением привязанности часто переводит впустую. Если это так, то воспринимайте это как знак, что ребенок готов восполнить запасы за счет своих карманных денег. Воспринимайте эту ситуацию как рабочую, которая не заслуживает вашего гнева.

Друзья ребенка тоже могут стать препятствием на пути к сближению с родителями, ведь многим детям проще общаться со сверстниками, чем с мамой и папой. Это становится особенно очевидно, если право ходить с друзьями в кино или разговаривать с ними по телефону досталось ребенку просто так, а не в качестве награды за определенное поведение.

Когда вы идете куда-то всей семьей (например, в церковь или в кино), ребенок не должен отлучаться для того, чтобы побыть с друзьями. Наоборот, с вашего согласия и под вашим присмотром кто-то из его друзей может присоединиться к вам.

Отвратительные манеры ребенка за столом тоже могут стать препятствием к сближению с вами. Самая правильная реакция – это спокойно попросить провинившегося ребенка выйти из-за общего стола и доесть свою еду за отдельным столиком во дворе или в кладовке, чтобы остальная семья могла продолжить обед в мире и спокойствии.

Уроки музыки для ребенка можно устроить только в том случае, если ребенок попросил об этом сам. Родители оплачивают первое занятие и каждое последующее, если ребенок хорошо к нему подготовился. Что значит «хорошо подготовился»,

определяет учитель музыки. Если же ребенок к занятию не готов, он оплачивает его из собственных карманных денег.

Только постарайтесь, чтобы подготовка к урокам музыки не превратилась в еще одну причину для отчуждения между вами и ребенком.

Брекеты на зубы можно установить только в том случае, если ребенок не только попросил об этом сам, но и в течение полугода до этого тщательно чистил зубы дважды в день. Если ребенок не хочет носить брекетy, он найдет способ их не надевать, и зубы все равно вернутся в прежнее положение. Что хуже, он может перестать чистить зубы и под брекетами, что закончится обширным кариесом и даже потерей некоторых зубов.

Список правил для родителей,
воспитывающих ребенка с нарушением привязанности

1. Не забывайте заботиться о себе.
2. Требуйте к себе уважения.
3. Пока ребенок не научится контролировать себя, сами устанавливайте для него рамки поведения.
4. Если начали говорить, то будьте лаконичны и вежливы.
5. Ласковым и приветливым мамам легче вырастить своих детей ласковыми и приветливыми.
6. Не забывайте, каково это – быть ребенком.
7. Для развития мышления детям нужно играть каждый день.
8. Дети должны помогать по дому.
9. Дети, которых хорошо кормят, лучше учатся.
10. Прятать еду – это прятать любовь. Скрывая любовь, обрекаешь себя на полный провал.
11. Позаботьтесь о безопасности младших детей и домашних животных.
12. Отдельная комната для ребенка с нарушением привязанности – это не роскошь, а необходимость.
13. Активный ребенок выздоравливает быстрее, поэтому ваш ребенок должен плавать, ходить в походы, качаться на качелях и бегать.
14. Каждое блюдо на семейном столе должно быть приготовлено с любовью. Вкусная пища – это норма, а не привилегия.
15. Планируйте свой день с ребенком так, чтобы главной его составляющей было нахождение дома, а не на внешкольных занятиях.

16. Не реже 10 раз в неделю вся семья должна есть за общим столом.
17. Как минимум весь первый год проживания в вашей семье ребенок не должен смотреть телевизор или играть в видеоигры.
18. Когда ребенок сидит в Интернете, будьте рядом. Не оставляйте его одного ни на минуту.
19. Ваши глаза и уши должны видеть и слышать прежде всего ребенка, а не телевизор, телефон или компьютер.
20. Растущим детям нужно по 10-12 часов сна в сутки. На ночь свет в комнате надо выключать.
21. Научите ребенка правильным манерам за столом, чтобы потом ему не было стыдно перед посторонними.
22. Естественные последствия плохого поведения не должны позорить ребенка.
23. Ваш ребенок должен выглядеть всегда привлекательно – с аккуратной стрижкой и в приличной одежде.
24. Не берите на воспитание новых детей до тех пор, пока ваш непростой ребенок не будет здоров как минимум в течение полугода.
25. Никогда не теряйте веры, что ваш ребенок сможет полностью исцелиться.

СУДИТЕ О РЕБЕНКЕ ПО ЕГО ДЕЛАМ, А НЕ СЛОВАМ!

ГЛАВА 9

ЧТОБЫ ПОБЕДИТЬ, ИЗБЕГАЙТЕ СРАЖЕНИЙ

*Главным делом всех, кто чего-либо добился в жизни,
было собственное образование.*

Вальтер Скотт

Родители должны крайне осторожно выбирать, в какие сражения вступать с ребенком, и это должны быть только те сражения, которые они могут выиграть. Если ваша победа заведомо невозможна, даже не связывайтесь в спор! Поражение родителя – это всегда поражение и ребенка.

Поручите ребенку одному переживать за успех конкретного предприятия. Вы не добьетесь никаких сдвигов к лучшему, если будете переживать о делах ребенка больше, чем он сам. Поэтому просто отойдите в сторону и предоставьте ребенку возможность учиться на собственных ошибках. Всеми своими делами, например, домашними заданиями или вопросами личной гигиены, ребенок занимается только сам. Не вы, а ребенок должен беспокоиться, смущаться или стыдиться за свое же поведение!

Не надо просто запрещать ребенку делать что-либо – ему надо давать альтернативу! Например, вместо «Перестань играть с едой!» скажите: «Положи свою левую руку под попу»; вместо «Не пускай пузыри в стакане!» – «Отдай мне соломинку» (кстати, некоторое время после этого случая опытные родители просто не дают ребенку соломинку для питья без каких-либо комментариев).

Предотвращайте конфликты. Никаких кетчупов, соусов, пачек с молоком или воздушной кукурузы в машине. Ребенок может утолить жажду простой водой, которую не страшно пролить.

И никаких «выходов в свет», пока ребенок не научился хорошо вести себя дома! Любой такой выход – это привилегия, которую надо заслужить.

Пищевое поведение контролировать невозможно. Вы не сможете заставить ребенка проглотить еду против воли! Только ребенок выбирает, что положить себе в рот, и чем настойчивее вы будете вмешиваться в этот процесс, тем более странным будет его выбор. На моей практике был случай, когда попытки родителей заставить ребенка есть зеленую фасоль довели до того, что тот начал глотать зубную пасту и камешки, лишь бы доказать своим родителям, что он сам решает, что будет есть.

Любовь ребенка к таким тошнотворным «лакомствам», как использованная жевательная резинка с тротуара, козявки из носа или дождевые червяки, можно победить только с помощью здорового юмора. Например, прокомментируйте очередную

порцию отвратительной «вкусняшки» такими словами: «Здорово! Люблю, когда дети находят себе еду сами. А я как раз собиралась пригласить тебя в «Макдональдс». Но раз ты уже поел, можно на твою порцию деньги не тратить». Или так (если ребенок выбирает себе «закуску» с тротуара): «Это хорошо, что ты не боишься подбирать всякие гадости. До обеда подбери, пожалуйста, десять комочков жеваной резинки и выложи их в рядок, а я посмотрю. Это будет хорошим вкладом в защиту окружающей среды. Как здорово, что среди нас есть такие люди, как ты!»

Количество съеденной еды тем более не должно быть предлогом для споров. Иногда ребенку действительно не хочется есть. Старомодное правило «чистых тарелок» привело к тому, что в наше время многие взрослые страдают от переедания. Заставлять ребенка есть то, чего он терпеть не может, – это верный путь к поражению обеих сторон.

Но как реагировать, если ребенок отказывается есть, к примеру, брокколи? Просто скажите с усмешкой, что, видимо, он недостаточно взрослый для этого деликатеса. У него до сих пор вкусовые рецепторы, как у малышей, но повзрослев, он научится ценить брокколи по достоинству: «Ну, а пока твою порцию съем я!»

Или так: «Тебе не понравился сегодняшний ужин? Не беда! Наша собака обожает все, что я готовлю. А ты можешь выйти из-за стола». Это быстро научит ребенка ценить домашнюю еду.

Наконец, если ребенку не понравилось то, что вы подали на ужин, и он спрашивает, что еще ему можно съесть, смело отвечайте: «Завтрак!»

Конфликты из-за еды могут довести ребенка до наркотиков. Если его принуждают к вегетарианству или сажают на бессахарную диету (или любую другую диету, полностью исключающую некоторые продукты), то ребенок нередко реагирует на эти ограничения тем, что при первой же возможности впихивает в себя все, что захочется. И часто этим «всем» оказываются наркотики.

Если вы хотите, чтобы ваш ребенок питался правильно, показывайте ему личный пример. Пусть он буден свободен принимать собственные (надеемся, мудрые) решения, что есть.

Хотите исключить из рациона какой-то вид пищи – ваше право, но не заставляйте ребенка следовать вашему примеру. Это верный путь к большим проблемам.

Как приучить ребенка правильно питаться? Прежде всего дайте ему всю информацию, необходимую для самостоятельного принятия верного решения. Поделитесь с ним своим мнением, покупайте и держите в доме только те продукты, которые считаете полезными. Вы не сможете контролировать, *что* ест ребенок в ваше отсутствие, а если попытаетесь это сделать, то не только потерпите поражение, но и фактически заставите его расплачиваться за это своим эмоциональным здоровьем. Конечно, подростки часто выражают свой протест именно через еду, и этот период «бунтарства» может продолжаться несколько лет. Но при правильном воспитании

с любовью и уважением даже подростки вспоминают в конце концов мудрые родительские советы. Поэтому родителям, которые особенно чутко относятся к вопросам питания, нужно просто расслабиться и довериться естественному ходу вещей.

ВНИМАНИЕ: даже если вашему ребенку нужна особая диета по состоянию здоровья, слишком жесткий контроль за ее соблюдением может довести до наркотиков!

Друзья, которых выбирает ваш ребенок, – это прямое отражение его самооценки. Некоторые родители буквально с ума сходят от беспокойства, что другие дети научат их ребенка чему-то плохому. Но, скорее всего, этот процесс «обучения» будет взаимным.

Вы все равно не можете повлиять на то, с кем именно ребенок будет общаться в школе. К тому же любому ребенку очень больно слышать унижительные комментарии в адрес его друзей, так как ему крайне важно стать «своим» среди этих же сверстников. Унижая друзей ребенка, вы унижаете и его самого.

Как же поговорить с ребенком о его друзьях в корректной форме? Например, так: «Я бы хотела познакомиться с твоими друзьями. Я знаю, что обычно дети выбирают себе друзей, похожих на них самих. Если у тебя есть приятели, которые часто попадают в передраги, познакомишь меня с ними? Так я смогу лучше понять, как ты себя чувствуешь. Когда твой друг сможет прийти к нам в гости?» Или так: «Необычные у тебя друзья. Интересно будет посмотреть, с кем ты подружишься, когда начнешь выздоравливать».

Прическа – это заявление «вот кто я есть на самом деле». Постоянно навязывая подрастающему ребенку какой-то тип прически, вы только подталкиваете его к тому, чтобы выбрать себе крайне радикальную стрижку, едва представится такая возможность.

Конечно, вы не обязаны радоваться полуметровыми лиловыми коллочками на голове у сына или обритым черепом дочери, но детям по-прежнему нужна ваша любовь. Но если случай совсем вопиющий, в качестве компромиссного решения можно предложить ребенку на время совместных трапез прикрывать голову шляпой или платком.

Ребенок, который выбирает неправильную линию поведения: грубит или плохо себя ведет, – теряет право пользоваться лаком или гелем для волос. Зачастую эти средства необходимы именно для «особенных» причесок. Без них ирокезы и начесы теряют жесткость и объем и начинают смотреться намного приличней! Кстати, по этой же причине дети часто держат некоторый запас средств для укладки волос у друзей или в школьном шкафчике. Даже не пытайтесь это проверить и отобрать их у ребенка – все равно проиграете! Победить в этом сражении вы сможете только на собственной территории и только, пока ребенок находится рядом.

Как правило, если семья выбирается куда-то поразвлечься, детей стараются одеть прилично и особенно опрятно. Поэтому ваш ребенок должен выбрать сам: или пой-ти со всеми в приличном виде, или остаться дома (если нужно, под присмотром вре-

менной няни). Однако очень важно, чтобы во втором случае ребенок не чувствовал себя брошенным и нелюбимым. *Обязательно* скажите ему, что вы его очень-очень любите, но вам приходится заботиться о том, чтобы вам самой (или самому) не попасть в неловкое положение перед родственниками и знакомыми.

Чтобы ребенок поскорее понял, как на самом деле воспринимают его новую прическу окружающие, как-нибудь возьмите его в «оригинальном виде» на воскресную службу, спортивное мероприятие или в бассейн. Ведите себя так, будто ничего особенного не происходит, – пусть ребенок сам осознает правду о своем внешнем виде по испуганным взглядам и смешкам прохожих. Зачастую один такой выход решает проблему быстрее, чем многодневные уговоры дома.

Если вы будете расчесывать ребенку волосы до начальной школы, он так и не научится делать это сам. С четырех лет каждое утро ребенок должен причесываться сам.

Личная гигиена. Многие дети с заниженной самооценкой очень не любят принимать ванну, мыть голову, чистить зубы, менять нижнее белье и надевать чистую одежду. Но ведь родители любят своих детей не только за приятный запах. Мы, родители, умеем любить даже самые пахучие создания. Поэтому наиболее правильный подход к этой проблеме – это отойти в сторону и передать всю ответственность за личную гигиену в руки ребенка. Он должен сам переживать о том, чистый он или нет.

Со своей стороны, не забудьте отметить успехи (но не промахи!) ребенка в этой области особым вниманием.

Пользование ванной или душем может оказаться довольно сложной задачей для ребенка. Любого ребенка мыть проще, когда он сам просится в ванну. Если вы заставляете его мыться против воли, он попусту тратит и время, и моющие средства. Многие дети с нарушением привязанности используют неприятный запах для того, чтобы держать людей на расстоянии. Конечно, обнимать ребенка, от которого так «приятно» пахнет, что надо задерживать дыхание, непросто – но это возможно!

Так как же помочь своему ребенку полюбить ванну и душ? Например, можно оставить право ужинать за общим столом только тем детям, которые к началу еды привели себя в порядок, а именно: причесались, вымыли руки и нормально пахнут. Если это условие не выполнено, ребенок ест отдельно: в постирочной или в саду (если позволяет погода).

Иногда помогает «график приятных запахов», который надо вывесить в стратегическом месте напротив туалета (чтобы ребенок вспоминал о нем каждый раз, когда идет туда). За каждый день, когда ребенок решил помыться, он клеит на график «звездочку». Так он не только принимает всю ответственность за личную гигиену, но и повышает самооценку, награждая самого себя «звездочками» и «смайликами».

Есть еще один хороший способ для детей младше 10 лет: каждый день чистите зубы, причесывайтесь и умывайтесь **ВМЕСТЕ**. Правильные привычки лучше всего прививать личным примером. А по мере того, как у ребенка будет складываться свой стиль

чистки зубов, вы будете с улыбкой замечать, что некоторые мелкие детали этого ежедневного ритуала он позаимствовал именно у вас.

Но если дошло до того, что вокруг ребенка установилось столь плотное облако вони, что его стало просто невозможно обнимать (например, один из моих воспитанников не мылся три месяца подряд!), воспримите это как сигнал: ребенку, который готов так низко пасть, лишь бы удержать родителей на расстоянии, срочно нужна интенсивная терапия!

Что в этой ситуации могут сделать сами родители? Если ребенок уже достаточно взрослый, можно надеть на него плавки и помыть, как малыша. Главное, делать это с большой любовью. Например, когда будете ему тереть спинку, напевайте что-то вроде:

«Моем, моем трубочиста
Чисто, чисто, чисто, чисто!
Будет, будет трубочист
Чист, чист, чист, чист!»⁷⁰

Очень важно, чтобы ребенок понял, что вы любите и всегда будете его любить и готовы сделать все возможное, чтобы продолжать обнимать его, держать на руках и просто быть рядом. От купания, выполненного с любовью и лаской, выиграете и вы, и он.

Еще можно устроить в выходные веселый «салон красоты». Вымойте ребенку голову и поэкспериментируйте с новыми прическами. Есть только одно обязательное условие – это должно быть приятно и весело для каждого из участников и сопровождаться шутками, смехом и взглядами в глаза друг другу.

Хорошо почищенные зубы – залог не только физического здоровья, но и полноценной социальной жизни (что затруднительно, если зубы желтые от налета и изо рта плохо пахнет). Самый эффективный способ, которым мама может поощрить ребенка чистить зубы, – это бурно радоваться каждой удаче в этой области.

Но что делать, если ребенок по-прежнему не чистит зубы? Раз в год отправляйте его к стоматологу на профилактическую чистку и проверку полости рта. Лечение кариеса или внеплановое снятие зубного камня (если таковые потребуются) ребенок оплачивает из собственных карманных денег. Еще можно предложить ему оплачивать из собственных денег и *еженедельную* чистку зубов стоматологом, если ребенок не хочет чистить зубы дома сам.

Следует отметить, что преподнося ребенку в подарок зубную щетку, расческу или мыло, родители не только никак не решают проблему чистки зубов, но зачастую ее даже усугубляют. Ребенок воспринимает это не как полезный подарок, а как знак того, что родители беспокоятся о его зубах гораздо больше, чем об их обладателе. Представьте, что сами почувствовали бы, если бы вам вручили дезодорант или опо-

⁷⁰ Из стихотворения К. Чуковского «Мойдодыр».

ласкиватель для полости рта. Своей личной гигиеной ребенок должен заниматься сам! Единственное, чем вы можете мотивировать его лучше ухаживать за собственными зубами, – это позволить самому выбрать какую-нибудь необычную зубную пасту или щетку, когда ребенок *сам* попросит вас купить их для него.

(Кстати, известны случаи, когда приемные дети напивались ополаскивателем для полости рта практически до опьянения.)

Декоративная косметика. Многие девочки с нарушением привязанности считают себя такими уродливыми, что пытаются скрыть свое «уродство» под тоннами декоративной косметики. (Но если ваш ребенок использует косметику, чтобы замазать подростковые прыщи, просто помогите ему вылечить кожу.)

В соответствующее время уход за внешним видом вашей дочери может даже принести удовольствие. Например, ничто так не помогает сближению мамы и 12 – 13-летней дочки, как совместный поход за косметикой; а одновременные сеансы по уходу за лицом или профессионального макияжа в косметическом салоне могут стать особыми общими воспоминаниями. Кстати, некоторые косметические компании готовы прислать потенциальным клиентам специалиста на дом. В таких случаях я приглашаю в гости еще несколько знакомых мам и дочек, чтобы попробовать и обсудить косметические новинки вместе!

Чтобы понять, с какого возраста можно разрешить дочке краситься, просто посмотритесь вокруг: сходите в местную школу, обратите внимание на внешний вид ее сверстниц. Если в вашей округе большинство девочек пользуется косметикой уже с шестого класса, не надо запрещать это своей дочери – а то запрет может сильно навредить ее самооценке. Но справедливо и обратное: ваша девочка не должна быть единственной (или одной из очень немногих) девочкой, кто носит яркий макияж. Это тоже небезопасно, хотя и по другой причине.

Как же убедить девочку не раскрашивать свое юное лицо раньше времени? Например, можно сказать ей, что у девочек и молодых девушек есть особая – чистая и естественная – красота, которая с возрастом увядает; что в какой-то момент макияж понадобится ей именно для того, чтобы скрыть потерю этой естественной красоты; что вы очень рады, что она симпатичней некоторых ее сверстниц, которым приходится краситься в очень юном возрасте; что вам так нравятся ее розовые щеки, свежие губы и блестящие глаза. Попросите свою дочь сказать вам, когда (по ее мнению) ее естественная красота начнет блекнуть, чтобы вы помогли ей выбрать качественную декоративную косметику.

Еще вы можете объяснить своей дочери, что если девочка ярко красится, густо подводит глаза и губы, то окружающие могут воспринять это как символический призыв к сексуальным отношениям⁷¹. И мальчики, как не грустно, могут счесть ее легко

⁷¹ Психологи отмечают, что очень важно соблюдать такт и осторожность, интерпретируя яркий макияж девочки. Он может быть для нее не только (и не столько) средством привлечения противоположного пола, сколько, например, «боевым раскрасом» для уверенности в себе или знаком принадлежности к неформальному молодежному движению (эмо, готы и т.д.).

доступной. Затем спросите у вашей дочери, знает ли она какую-нибудь девочку, которая красится чересчур ярко, и внимательно выслушайте, что она расскажет.

Уроки и оценки – это на 100 % ответственность самого ребенка. Родители никоим образом не должны вмешиваться в процесс учебы. Не проверяйте домашние задания ребенка; даже не спрашивайте, задано ли ему что-то вообще! С уроками помогайте, только если он сам попросил вас о помощи *и* если вы считаете, что она ему требуется.

Дневник – это собственность ребенка и отчет о *его* успехах (а не ваших!). Некоторым родителям кажется, что школьные оценки ребенка отражают их способности как родителей («Надеюсь, я мама на пятерку!», «Неужели я папа-двоечник?!»), но учителя оценивают только работу самого ребенка, а не его родителей.

Не платите ребенку за хорошие оценки и не наказывайте за плохие. В школе существует своя система последствий за плохую учебу, и, если ребенок их заслужил, пусть они для него наступят! В конце концов, на второй год ребенку можно и нужно оставаться ровно столько раз, сколько требуется, чтобы усвоить программу. И было бы неправильно тащить ребенка в следующий класс, если он к нему еще не готов.

Надомное обучение⁷² прекрасно подходит для *обычного* ребенка, если у его родителей достаточно желания и квалификации. Но ребенку с нарушением привязанности такой вариант не годится. Во-первых, такие дети не способны воспринимать приемную маму как источник знаний до тех пор, пока не начнут заметно выздоравливать. Во-вторых, в ситуации надомного обучения между ребенком с нарушением привязанности и его приемными родителями обычно возникают серьезные конфликты на тему «кто в доме хозяин». В результате ребенок не только портит отношения с отцом и матерью, но и лишается возможности получить какое-либо образование в принципе. Поэтому если по какой-либо причине ваш приемный ребенок не в состоянии посещать школу, я советую не обучать его самим, а пригласить частного преподавателя.

Шумное поведение. Когда родители отправляют ребенка в свою комнату в надежде на несколько минут покоя, не исключено, что ребенок попытается «достать» их и оттуда. Если это в ваших силах, просто не обращайте внимания. Когда ребенок шумит, чтобы позлить вас, но не получает ожидаемой «энергетической подпитки», он быстро прекратит такое поведение. Но если топот, громкое пение и дикие звуки стали невыносимыми, есть несколько веселых способов решить эту проблему. Правда, каждым из них нужно пользоваться *с юмором и без гнева*.

Например, попросите ребенка пошуметь в своей комнате на *ваших* условиях: «Я хочу, чтобы за минут 10-20 до того, как выйти из комнаты, ты как следует пофыркал

⁷² В США *надомное обучение* предполагает, как правило, обучение ребенка дома силами родителей, но иногда и приглашенных педагогов. Надомное обучение обычно (но не обязательно) выбирают семьи, проживающие в малонаселенных сельских районах или за рубежом.

(попел, потопал и тому подобное). Я хочу, чтобы весь шум вышел из тебя в твоей комнате. Это безопасней и для тебя, и для наших ушей». Правда, этот способ работает только в том случае, если вы действительно готовы спокойно выдерживать шум в течение установленного времени. К сожалению, усталые и замотанные родители редко бывают готовы к такому концерту...

Еще один способ – это броситься на пол и воспроизвести вопли вашего ребенка в преувеличенном масштабе: закатывать глаза, размахивать ногами и руками, – в общем, устроить супершоу! (Только не забудьте заранее предупредить об этом вашего супруга.) Когда закончите, молча обнимите ребенка и, ничего не объясняя, выйдите из комнаты.

Наконец, можно сказать ребенку так: «Это ты так ужасно шумел? Господи, я подумала, к тебе забралась и терзает дикая горилла (космический пришелец, сбежавший пациент сумасшедшего дома и так далее). Как я рада, что ты в порядке! Как думаешь, это скоро у тебя пройдет? Ты скоро сможешь выйти? А то мне нужна твоя помощь!»

Алкоголь, наркотики и секс создают особо острые проблемы в воспитании детей. Невозможно построить здоровую привязанность с человеком, который «в дым» пьян, одурманен наркотиками или умирает от СПИДа. Все дети когда-нибудь пробуют алкоголь. Зная это, опытные родители заранее договариваются с ребенком, что если когда-нибудь где-нибудь он выпьет хотя бы рюмку, он тут же позвонит домой, чтобы за ним приехали. (Только никаких расспросов, нотаций и нападков на ребенка!)

Но если выпивка начинает входить у вашего ребенка в привычку или у вас есть подозрения или уверенность, что ребенок перешел на наркотики (в аптеках есть домашние тесты на предмет употребления наркотиков), немедленно изолируйте ребенка от его окружения и обратитесь за профессиональной помощью.

Секс – это одна из самых сложных тем. Если интенсивность «социальных связей» вашего сына или дочери начинает выходить за рамки приличий, паника или истерика с вашей стороны только усугубят проблему. Переведите дух и вспомните собственные подростковые годы. Запрещая своей непокорной и сексуально активной дочери заниматься сексом, вы только спровоцируете ее на более энергичный поиск ночных приключений. А если хотите, чтобы ваш сын *расширил* круг интимных знакомств, запретите ему вообще выходить из дому, особенно на встречи с теми представительницами прекрасного пола, кому он явно благоволит.

Нам, родителям, не под силу сдерживать природное влечение ребенка к противоположному полу, тем более если его вызывает естественная гормональная буря, подстегнутая опытом сексуального насилия в раннем детстве. Но это не значит, что ребенок не должен нести полную ответственность за свое сексуальное поведение. И хотя в наше время поясов верности уже не надевают, сексуальный пыл вашего

сына или дочери все-таки можно умерить, если помочь им заранее повысить свою самооценку. Ведь чем выше самооценка ребенка, тем меньше он склонен к саморазрушению.

Именно родители должны рассказать ребенку о сексуальных отношениях и о заболеваниях, передающихся половым путем (и сделать это надо, пока ребенку не исполнилось девять лет!). Когда ребенок достигнет возраста половой зрелости⁷³, обнимайте его особенно часто. Если к этому моменту он уже привык зарабатывать определенные права и свободы (подробнее об этом в Главе 5 Части II), ему будет легче самостоятельно принимать правильные решения в новых, более сложных ситуациях.

Например, если ребенок заработал право сходить на свидание, позвольте ему самому решить, пользоваться этой привилегией или нет. Ведь на самом деле вы не сможете остановить его в любом случае, не так ли? Давать свободу выбора всегда непросто, но это единственно правильный путь. Только так можно показать ребенку, что вы доверяете ему (или ей) и знаете, что он (или она) сможет сделать правильный для себя выбор. (Кстати, противозачаточные средства в вашем доме должны быть всегда легко доступны, в том числе и для ребенка.)

Сексуальное поведение у малышей. Направленные на родителей сексуальные действия маленького ребенка обычно так сильно оскорбляют и возмущают последних, что они тут же скидывают его с колен без каких-либо разговоров и объяснений. Но, как говорится, не надо с грязной водой выплескивать и младенца, ведь неадекватное сексуальное поведение у малышей – это прежде всего крик о помощи!

Да-да: если ребенок забирается на колени к родителю и как бы «случайно» трогает папину ширинку или хватает маму за грудь – это сигнал о том, что ему нужна помощь! Так что, если ваш ребенок делает нечто подобное, не гоните его, а спокойно объясните, что такое поведение неприемлемо и теперь он будет много раз тренироваться сидеть на родительских коленях правильно.

Однако до полного исцеления оставлять такого ребенка наедине с другим ребенком или животным категорически нельзя. Да, именно так! К сожалению, дети с нарушением привязанности вполне способны покалечить или даже изнасиловать кошку или собаку. По той же причине ребенок с нарушением привязанности не должен делить комнату с другим ребенком или детьми. Чтобы он никому не мог причинить вреда, на двери в его комнату должна стоять ночная сигнализация. Ведь когда ребенок с нарушением привязанности получает возможность делать больно другим детям, ему самому от этого становится только хуже!

Как правильно реагировать на неадекватные сексуальные действия ребенка? Непосредственно после инцидента спросите у ребенка, что именно он чувствовал, когда совершал такие действия. Дайте ему возможность выразить свое сексуальное желание или любопытство словами, а не делами; выслушайте его с пониманием и сочувствием. Так вы получите редкий шанс пригласить ребенка к открытому

⁷³ *Возрастом половой зрелости* считается возраст с 12 до 16 лет у девочек и с 13 до 18 лет у мальчиков.

обсуждению его сексуальных переживаний. Если в ответ на свои откровения и вопросы он встретит ужас в ваших глазах, в следующий раз он уже побоится открыть вам душу. Но если *с первого же разговора* вы проявите понимание и сочувствие, это проложит между вами и ребенком тот бесценный мостик доверия, который будет служить верой и правдой еще много лет.

Помните: когда у ребенка есть возможность проговорить свои интимные желания, у него отпадает необходимость претворять их в жизнь!

ГЛАВА 10

НАУЧИТЕ РЕБЕНКА САМОСТОЯТЕЛЬНО ПРИНИМАТЬ РЕШЕНИЯ

Мать – это не та, на которую всегда можно опереться, а та, благодаря которой подпорки в принципе больше не нужны.

Дороти Кэнфилд Фишер (Dorothy Canfield Fisher)

Ваш ребенок должен научиться принимать решения и действовать без чужих советов, приказов и подсказок. Но научиться этому можно только тогда, когда этого требует практическая необходимость. Так что, если ребенку приходится испытывать естественные последствия своих поступков, у него не только появляется свой собственный «внутренний голос», но и развивается врожденная способность к обучению. Естественные последствия намного эффективнее любых слов, потому что с их помощью нас развивает и учит сама жизнь. Именно естественные последствия заставляют работать человеческий мозг.

Напротив, вмешательство в естественный ход событий прерывает процесс обучения, и ребенок теряет способность к самостоятельному анализу ситуации и привыкает слушать указания других. В подростковом возрасте такие дети либо попадают под влияние неблагополучных сверстников, либо становятся алко- и наркозависимыми.

Если родители вмешиваются в естественное развитие ситуации напоминаниями вроде: «Надень пальто», «Ты сделал уроки?» или «Тебе пора спать», их слова в подсознании ребенка превращаются в мощный посыл такого рода: «Ты слишком глуп, чтобы принимать решения и справляться с собственными проблемами. Тебе нужно, чтобы кто-то вроде меня указывал, что тебе надо делать». Мешая ребенку испытать естественные (и ожидаемые) последствия своего поведения, вы приучаете его к тому, что за него всегда будет думать кто-то другой.

Ребенок, который просит помощи фразами: «Я хочу есть (пить, спать, мне холодно или жарко)», на самом деле не столько сообщает вам о проблеме, сколько показывает, что именно вы, родители, обязаны устранять его малейшие затруднения. Так поступают только нытики и приставалы, поэтому опытные родители реагируют на такие просьбы спокойным и вежливым «спасибо за информацию» и ничем более.

В подобных случаях реагировать надо только на вежливые просьбы ребенка вроде: «Можно мне воды, пожалуйста?» Именно на родителях лежит обязанность научить своего ребенка навыкам приемлемого общения – ведь к начальнику на работе никто не подходит со словами: «А у меня карандаш сломался».

Не читайте нотаций, пусть ребенок поразмышляет сам. Некоторые родители так громко или так много кричат, что ребенок просто не может расслышать сквозь этот

шум собственный внутренний голос. Первые две фразы – это обычно все, что ребенок успевает услышать до того, как его сознание полностью выключает звук вашего голоса. Поэтому говорите как можно меньше!

Примеры некоторых естественных последствий:

- Для ребенка старше пяти лет: если в холодную погоду выходить из дома без куртки, естественным последствием будет простуда. Если простуды станут достаточно частыми, рано или поздно ребенок «включит голову» и не будет забывать надеть куртку.
- Если ребенок постоянно засиживается допоздна накануне учебного дня, весь следующий день ему придется терпеть последствия недосыпа.
- Если ребенок не сделал уроки, естественным последствием будет его недовольный учитель. И лучше учитель поставит двойку за первую же несданную работу, чем даст ребенку «еще один шанс».

Ребенок должен развлекать себя сам. Ребенок, который не умеет мыслить самостоятельно, считает, что родители – это такие массовики-затейники, которые обязаны непрерывно его развлекать. На первых порах у вашего ребенка будет небогатый выбор развлечений: чтение, рисование и конструктор. Если ребенок говорит, что ему все равно скучно, займите его работой по дому. В таких случаях особенно «развлекает» мытье полов.

Если родитель постоянно указывает ребенку, что делать или не делать, своими мозгами ребенку работать не приходится. В этом смысле некоторые виды родительской помощи бывают особенно неудачны.

Например, запрещая ребенку сходить на кинофильм, где «слишком много сцен насилия и секса», вы подсознательно сообщаете, что считаете его слишком слабохарактерным и подверженным чужому влиянию. Поэтому вместо того, чтобы спорить и доказывать, что фильм плох, просто откажитесь оплачивать билет или проезд ребенка до кинотеатра. Если ребенок включит голову и найдет достойный способ заработать деньги на билет или добраться до кинотеатра самостоятельно, польза от похода в кино заметно перевесит любой возможный вред от содержания фильма. (Сразу оговорюсь, что я тоже не поощряю детского просмотра фильмов со сценами секса и насилия.)

«Уголок для размышлений», о котором мы говорили в Главе 5 Части II, – это тоже хорошее подспорье в обучении ребенка навыкам самостоятельного мышления. «Уголок для размышлений» – это не способ наказания, а место, где ребенок может перестроиться и собраться с силами. Это способ подарить ему время для медитации, поэтому в «уголок для размышлений» можно приглашать и тех детей, кто весь день вел себя хорошо.

Для взрослых «уголок для размышлений» можно сравнить с несколькими спокойными утренними минутами, когда в тишине и одиночестве мы сосредоточиваемся на планах предстоящего дня. «Уголок для размышлений» в разгар рабочего дня – это как если бы к вам подошел ваш непосредственный начальник и попросил бы вас минут двадцать посидеть на рабочем месте в тишине и покое, чтобы послушать голос своего «я».

«Уголок для размышлений» должен быть постоянным и легко доступным для ребенка местом в доме. Еще очень важно, чтобы это место было комфортным, а стены вокруг не были окрашены в яркие цвета или оклеены цветными обоями.

В «уголке для размышлений» ребенок садится лицом к стене, слегка касаясь ее коленями и держа спину прямо. Когда спина прямая, грудь расправлена, а сердце и легкие работают хорошо, кровь и кислород циркулируют свободно, ребенка не отвлекает чувство физического дискомфорта. Рот при этом закрыт; ноги, пальцы и лицо неподвижны. Если у ребенка случается недержание мочи, под коврик, на который он садится, можно подстелить клеенку.

«Посиделки» – это еще одна возможность для ребенка побыть в тишине, но уже вместе с родителем. «Посиделки» помогают тем детям, у которых никак не получается слушаться родителей и не шуметь.

Устройтесь в удобном кресле (можно с книжкой), а ребенка посадите рядом на пол так, чтобы лбом он прислонился к вашим коленям (или бедру), а спину держал прямо. Молча ласково поглаживайте его по спине. Никаких слов, никаких нотаций – только спокойное и нежное поглаживание. Возможно, сначала раздраженный ребенок будет украдкой корчить вашим коленям страшные рожи, но в какой-то момент его гнев иссякнет.

Физическая активность стимулирует работу мозга. Прыжки и отжимания улучшают кровообращение, снимают мышечное напряжение и проясняют сознание. Начинать надо с пяти отлично выполненных повторений (требования к технике исполнения должны оставаться реалистичными). Постепенно число повторений увеличивается до возраста ребенка в годах, умноженному на два.

Этот способ хорош для тех случаев, когда у ребенка происходит «застой мозга». Его симптомы: ребенок постоянно бросает на вас ненавидящие взгляды, как будто вы в чем-то виноваты, а на все ваши вопросы или молча таращится, или повторяет: «Я не знаю».

Исправление причиненного вреда – это еще один пример того, как физическая активность стимулирует работу мозга. Например, ребенок ходит по двору без обуви в белых носках. Он явно напрашивается на то, чтобы вы посадили его в том же дворе с тазиком теплой воды и куском хозяйственного мыла (никаких отбеливателей!). Пусть отстирает свои носки до исходного белого цвета. Никакой спешки! Время стирки не ограничено. И пока работа не будет выполнена до конца, никаких поощрений или развлечений.

Ребенку, которому нравится резать свою одежду или отрывать от нее пуговицы, очень полезно научиться шить и штопать: сначала лоскутки, а потом и собственную одежду. (Но иглу он получает в руки только под присмотром родителей!)

Наконец, все дети, которые не привыкли подтираться после посещения туалета, стирают свое испачканное нижнее белье вручную.

Не наказывайте ребенка с нарушением привязанности. Целью любого наказания является причинение человеку страданий за «прошлые грехи». По сути это месть, которая учит только мести: «За то, что ты сделал, ты должен заплатить болью и страданием».

Такой подход НЕ РАБОТАЕТ в отношении детей, переживших жестокое обращение. Зачастую они ведут себя так, будто «нарываются на грубость», чтобы спровоцировать вас на ответные действия – тогда они смогут зачислить вас в категорию «плохих взрослых», которая для них понятна и привычна. Когда ради того, чтобы сделать ребенку «тоже плохо», заставить его «пожалеть о своем мерзком поведении» и тому подобное, родители шлепают его, орут, угрожают или сажают под домашний арест, ребенок не чувствует ничего, кроме ненависти к родителям-«судьям» и родителям-«тюремщикам».

Напротив, метод «естественных последствий» учит ребенка обращать внимание прежде всего на собственное поведение. Дело в том, что естественные последствия не предполагают обязательного причинения страданий или унижений в расплату за плохое поведение. Более того, естественные последствия могут приносить даже радость. Например, естественное последствие подаренных цветов – счастливая улыбка одаряемого. А естественное последствие пинка собаке в бок – следы ее зубов на ноге обидчика. Естественное последствие разбитой машины – или ее ремонт за счет виновника, или долгое путешествие домой пешком. А естественное последствие хождения в белых носках по грязи – их стирка.

Поэтому заранее составьте список как конкретных, так и более общих естественных последствий для десятка-другого наиболее типичных проступков вашего ребенка. Вы лучше всех знаете, *что* вытворяет ваш ребенок, чтобы оттолкнуть от себя родителей, поэтому приготовьтесь уже сейчас!

Пусть ребенок сам ищет ответы на вопросы: «Что на ужин?», «Куда мы едем?» и тому подобные. Максимум, чем вы можете помочь, это встречным вопросом: «А как можно найти ответ, не спрашивая у других?» Когда эти поиски увенчаются успехом – обязательно поздравьте ребенка.

ГЛАВА 11

УЧИТЕ РЕБЕНКА ВЫРАЖАТЬ СВОИ ЧУВСТВА ПРАВИЛЬНО

*Работа подождет, пока вы показываете ребенку радугу,
но радуга не будет ждать, пока вы закончите работу.*

Патриция Клэффорд (Patricia Clafford)

Обычно ребенок, переживший жестокое обращение, несет в себе много гнева и поэтому склонен идентифицировать себя со злом и разрушением, его тянет к огню и крови. Таким детям очень нужна помощь родителей и специалистов в поэтапной переработке своих чувств: сначала осознание («Что именно ты чувствуешь?»), потом признание («Судя по всему, ты чувствуешь...»), и наконец – принятие («Я понимаю, почему ты так себя чувствуешь»). Но из-за негативного опыта им бывает очень трудно воспринимать родителей как сильных и любящих людей.

В поведении ребенка **невыраженный гнев** или внутренний конфликт проявляются в склонности к намеренному разрушению и насилию. Такими действиями ребенок просит родителей о помощи, поэтому очень важно проработать переживания ребенка сразу же после инцидента. Чтобы ребенок постепенно научился разбираться в себе, на первых порах предлагайте ему выбрать из упрощенной палитры таких базовых чувств, как злость, грусть, радость или страх.

Чуть ли не каждый день спрашивайте у ребенка: «Насколько ты рассержен сейчас по шкале от одного до десяти?» В этой системе «один» означает легкое раздражение, а «десять» – ярость на грани смертоубийства. Будьте внутренне готовы услышать «десять» – не проявляйте шока, удивления или напряжения. Родители должны быть достаточно сильными, чтобы справляться с любыми чувствами своего ребенка. Подумайте: если душа вашего ребенка способна испытывать такую глубокую ярость, сколько любви и радости она сможет вместить в будущем! Мой опыт показывает, что исцеление открывает в ребенке с нарушением привязанности поистине неисчерпаемые запасы любви!

Как правило, ребенок направляет свой гнев на мать. Даже если ребенка обижал, избивал, насиловал отец или кто-то другой, он обвинит мать. Да, именно ее, которая не защитила, когда он нуждался в защите. Даже если матери не было рядом и она не подозревала о происходящем, ребенок все равно будет считать ее в ответе. Этот перенос ответственности происходит и тогда, когда той женщины, которая фактически обижала или бросила ребенка, в его жизни давно уже нет.

За зло, причиненное первой (биологической) мамой, расплачивается пятая (приемная) мама.

Со своей стороны, приемный отец может и не замечать, что с ребенком что-то не так, потому что вся агрессия последнего направлена *исключительно* на приемную мать. Более того, такому ребенку часто удастся перессорить родителей между собой, изображая перед отцом «несчастную овечку», которую обижают «злая мачеха».

Случайностей не бывает. Если ребенок регулярно «натыкается» на вещи или «нечаянно» что-то ломает, вероятно, так он выплескивает свой гнев. Ребенку надо объяснить связь между его действиями и переживаниями, а затем научить выражать свои чувства в более безопасной и здоровой форме, а именно – словами.

После вспышки гнева дайте ребенку как минимум пятиминутную Паузу Силы (подробнее о ней в Главе 5 Части II), чтобы у него было время успокоиться и взять себя в руки. Чтобы поговорить о случившемся и поработать над укреплением привязанности, посадите ребенка к себе на колени.

Когда ребенок находится на ваших коленях, одна его рука лежит на вашей спине, а другая – на талии (кисти рук должны быть раскрыты); голова покоится на сгибе вашего локтя. Обнимите ребенка так, чтобы кисти ваших рук были раскрыты и лежали на его спине. Ваши лица должны быть на расстоянии 25-35 см друг от друга, а взгляд в глаза ребенку (и это очень важно!) наполнен любовью и теплотой. Эта позиция похожа на позицию при грудном кормлении, в ней много нежности. Она очень эффективна и, кстати, прекрасно подходит для времени «у мамы на ручках», о котором мы говорили в Главе 3 Части II.

Цель разговора – помочь ребенку осмыслить свои переживания, а ваша задача, как родителя, – следить, чтобы он не выходил из этого русла, при этом не забывая поддерживать ребенка и проявлять понимание. Попробуйте представить себя на месте ребенка. И не забывайте, что во время всего разговора ваш взгляд на ребенка должен быть наполнен любовью! Если этого не получается, беседу лучше немедленно прекратить.

Вот пример подобной беседы:

Родитель: **Что случилось?**

(Тут надо сделать паузу, чтобы у ребенка было время подумать над ответом. Важно, чтобы он принял ответственность за то, что произошло. И не спрашивайте, почему он это сделал, — приемлемого ответа на этот вопрос просто не существует.)

Ребенок: Я пылесосил и перевернул столик.

(Ребенок должен отвечать в прошедшем времени.)

Родитель: Да, именно! Очень хорошо, что ты смог признать, что именно ты это сделал. Молодец! **Что ты чувствовал перед тем, как сделать это?**

Ребенок: Я был очень зол, потому что я должен был пылесосить вместо того, чтобы играть в футбол.

(Ребенок должен всегда отвечать полными предложениями.)

Родитель: Конечно, это очень злит! Гораздо веселее играть в футбол, чем пылесосить! **И как же ты справился с этим чувством злости?**

(Родитель соглашается, что ребенок мог испытывать это чувство, а затем помогает ему сопоставить свои действия с этим чувством.)

Ребенок: Я сорвал злость на столике, я ударил его пылесосом.

Родитель: **Помогло?**

Ребенок: Не особо. Теперь мне надо еще и заделывать трещину в ножке стола, а футбол опять откладывается на потом. И все потому, что я разозлился и сорвался!

Родитель: **Как ты думаешь, ты мог бы лучше справиться со своими чувствами в следующий раз?**

Ребенок: В следующий раз лучше я скажу тебе, как меня это злит, или пройду, чтобы успокоиться.

Родитель: Прекрасный план! Я буду гордиться тобой, когда ты сможешь рассказывать о своих чувствах, а не доводить себя до срыва!

(Так родитель поддерживает новый план, который придумал сам ребенок для того, чтобы лучше справляться со своими чувствами.)

Такие короткие разговоры могут происходить несколько раз на дню, и все они должны заканчиваться вашей ободряющей улыбкой. Никаких нотаций! Ваше общение с ребенком должно оставаться максимально живым и открытым. Он должен знать, что может прийти к вам с чем угодно, а вы все равно поддержите его и будете любить по-прежнему, что бы он ни сделал, ни рассказал, ни почувствовал.

КАЖДЫЙ ЧЕЛОВЕК ВПРАВЕ *ИСПЫТЫВАТЬ* ЛЮБЫЕ ЧУВСТВА,
НО ЭТИ ЧУВСТВА НЕ ДАЮТ ЕМУ ПРАВА *ДЕЛАТЬ* ВСЕ, ЧТО ВЗДУМАЕТСЯ.

Поэтому позвольте слезам течь рекой, а смеху звенеть колокольчиком. Поддерживайте ребенка в том, чтобы выражать свой гнев словами, а не разрушительными действиями, и каждый раз поздравляйте с этой важной победой. Ведь гораздо лучше, если он будет *говорить*, что хочет «убить щенка», чем если просто молча *сделает* это.

Так что хвалите и награждайте вашего ребенка всякий раз, когда он выражает свои чувства словами. Этот навык незаменим в нормальной жизни! А еще обнимайте его, когда ему страшно, грустно, когда он раздражен или обрадован. Эти минуты запоминаются навсегда: некоторые мои воспитанники позже признавались мне, что это были чуть ли не лучшие моменты их юности.

Предложите ребенку записывать происшествия дня в дневнике (этот способ больше подходит для подростков, конечно). Описывая конкретное событие дня, ребенок должен постараться ответить на те же вопросы, что и в ранее приведенном диалоге (для напоминания их можно выписать на внутренней стороне обложки):

- Что произошло?
- Что я чувствовал перед тем, как сделать это?
- Как я справился с этим чувством (злости, печали, страха)?
- Помогло ли то, что я сделал?
- Как я мог бы лучше справиться со своими чувствами в следующий раз?

Как правило, для осмысления одного происшествия достаточно одной полной страницы. Потом обязательно прочтите эту запись вслух и обсудите ее с ребенком. Но помните: подросток «отключает» уши после первых двух родительских фраз, поэтому больше слушайте и меньше говорите.

Поощряйте ребенка выпускать пар с помощью физической активности вроде колки дров, забивания гвоздей, замешивания теста и тому подобного – в общем, любого дела, которое требует мышечных усилий, помогает снять напряжение и в итоге настраивает его на более спокойное обсуждение случившегося.

Важное замечание: ни в коем случае не давайте в руки агрессивному ребенку молоток, топор или другие опасные инструменты! Он может «колоть дрова» или «забивать гвозди», вбивая деревянные клинья в землю небольшим молотком.

Все шло так хорошо, что же случилось?

Непослушание, неуважение, деструктивные действия, отказ смотреть вам в глаза или просто неприязнность – это всего лишь способы сообщить вам, что ребенку нужна ваша помощь, и как можно скорее. Чтобы облегчить эту боль, важно отыскать истинный корень проблемы. Зачастую гнев скрывает совершенно иные переживания, и будет очень полезно, если вы сможете их установить. Например, чувства грусти или страха могут быть настолько болезненны для человека, что внешне будут проявляться как гнев.

Ребенку с нарушением привязанности привычно действовать в порыве гнева. Ваша задача – выяснить истинную причину очередной вспышки. Иногда он и сам о ней догадывается, иногда – искренне нет. В последнем случае спрашивать «почему?» бесполезно, но на верную мысль вас могут привести следующие наиболее распространенные причины разрушительного поведения у детей:

Праздники могут быть настоящей пыткой для приемного ребенка. Во время семейных торжеств он часто чувствует себя совсем чужим в новой семье, его преследуют болезненные воспоминания о прошлом. Особенно мучительны для приемного ребенка мысли о том, как «это могло бы быть» или как «это должно было бы быть» с его родной семьей.

Тяжелый «праздничный» период начинается в Хэллоуин⁷⁴ и заканчивается с возобновлением школьных занятий после рождественских и новогодних каникул. И эта ежегодная пытка будет продолжаться ровно до тех пор, пока ребенок не окрепнет эмоционально.

Годовщина особо памятного события: усыновления, переезда, получения увечья или травмы. Болезненные воспоминания может вызвать даже простая перемена погоды, например, первый снег, если событие, потрясшее ребенка, случилось во время снегопада; или появление в витринах магазинов украшений на тему Хэллоуина, если что-то ужасное ребенок пережил именно в этот праздник. Даже запах обычной рождественской елки может поднять целую бурю в душе ребенка, если из биологической семьи его изъяли под Рождество. Поэтому не только свидетельства о прошлом ребенка, но и простая наблюдательность поможет вам понять, что именно провоцирует эмоциональный срыв у ребенка.

«Передозировка» от незаслуженной похвалы может случиться, например, в магазине или в другом общественном месте, где знакомые или случайные прохожие неожиданно похвалили вашего ребенка за хорошее поведение. Когда ребенок

⁷⁴ *Хэллоуин* – праздник древних кельтов, который ежегодно отмечается в англоязычных странах в канун Дня всех святых, а именно 31 октября. В этот день дети одевают карнавальные костюмы и ходят по соседским домам, выпрашивая сладости.

с неадекватной самооценкой слышит: «Ты хороший мальчик!», он немедленно учиняет какое-нибудь особенно дикое безобразие, явно не свойственное «хорошим детям». Так ребенок дает понять, что считает полученный комплимент незаслуженным.

Мучительные секреты и тайные проступки. Первые муки зарождающейся совести проявляются через крайне отвратительное поведение. Пока ребенок не сознается в проступке и не «расплатится» за него трудом либо возвратом украденного, он будет особо капризничать и злиться из-за непривычного чувства вины.

Слишком быстрое улучшение. Иногда ребенок ведет себя так хорошо, что ему становится страшно от собственных успехов, и он срывается. Если умом он понимает, что растет и меняется в лучшую сторону, но его самооценка не успевает за этими изменениями, резкий откат просто неизбежен.

Бывает, что ребенку хочется вновь почувствовать себя несчастным, и он имеет на это полное право. Ваш ребенок вправе чувствовать себя несчастным ровно столько, сколько ему хочется. Побыв какое-то время в этом «несчастном» и саморазрушительном настроении, он сам однажды захочет вернуться в более нормальное расположение духа.

Признавая за ребенком право на личные переживания, вы показываете уважение к этим чувствам. Нам ведь тоже бывает грустно или страшно, мы тоже иногда испытываем ярость или другие сильные эмоции. Наши дети тоже имеют право на похожие переживания и перепады настроения.

ВЕРЬТЕ: ВАШ РЕБЕНОК СПРАВИТСЯ! И ПУСТЬ ЭТА ВЕРА ВСЕГДА СВЕТИТСЯ В ВАШИХ ГЛАЗАХ!

ГЛАВА 12

ПОВЫШАЙТЕ САМООЦЕНКУ РЕБЕНКА

Будущее принадлежит тем, кто верит в красоту своих мечтаний.

Элеонора Рузвельт⁷⁵

Нормальная самооценка («каким я вижу себя?») появляется у приемного ребенка только тогда, когда он как минимум на полпути к формированию здоровой привязанности. До этих пор не утруждайтесь повторениями, какой он замечательный и любимый. Одними словами вы не улучшите тот искривленный, ущербный образ себя, который сложился у ребенка, страдающего нарушением привязанности, и/или синдромом дефицита внимания и гиперактивности⁷⁶, и/или синдромом Туретта⁷⁷. Чтобы добрые слова обрели для него какой-то смысл, сначала ему нужно самому увидеть и почувствовать в себе что-то хорошее.

Самооценка – это фундамент человеческой личности. Есть прямая связь между пониженной самооценкой и склонностью к противоправному поведению, насилию и употреблению наркотиков, а также уходом из школы и подростковой беременностью. Вот почему положительная самооценка – это залог успеха всей жизни вашего ребенка! Вы, родители, – главные инженеры этого важнейшего проекта, и только от вас зависит, станет ли он «стройкой века» или, наоборот, «провалом всех времен».

Самооценка ребенка формируется через осознание и принятие («интернализацию») положительной оценки его качеств, исходящей от любимого взрослого. Родительская поддержка, – не только на словах, но и в каждом взгляде – повышает самооценку ребенка, а отторжение ее разрушает.

Я сама не понимала, насколько буквально ребенок смотрит на мир глазами матери, пока у меня самой «не открылись глаза». Вот как это случилось: однажды я и моя семилетняя приемная дочь Бет пошли посмотреть, как на конюшне подковывают лошадей. В какой-то момент кузнец оторвался от работы, взглянул в потрясающие голубые глаза моей Бет и сказал: «До чего же красивые у тебя глазищи!» Я помню, с какой растерянностью Бет взглянула на меня, услышав этот комплимент. Дома я спросила, знала ли она, какие красивые у нее глаза. Ответ Бет стал для меня уроком, которого я никогда не забуду. Она ответила так: «Когда я жила с моей другой мамой, мне часто говорили, что у меня красивые глаза. Но, когда я смотрела на маму, я видела по ее глазам, что это неправильно. А сегодня, когда я посмотрела на тебя,

⁷⁵ *Анна Элеонора Рузвельт* (Anna Eleanor Roosevelt, 1884-1962) – американский общественный деятель, супруга президента США Франклина Рузвельта.

⁷⁶ О *синдроме дефицита внимания и гиперактивности* (сокращенно *СДВГ*; *Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder (ADHD)* см. примечание в Главе 1 Части I.

⁷⁷ О *синдроме Туретта* см. примечание в Главе 1 Части I.

твои глаза сказали мне, что это хорошо. Получается, это хорошо, что у меня красивые глаза, так?»

Ребенок может узнать из вашего взгляда очень многое, поэтому следите за тем, что именно говорят ему ваши глаза!

Как правило, если у ребенка не сформирована или не развита совесть, его самооценка тоже практически «на нуле». И до тех пор, пока ребенок не начнет воспринимать родителей как источник авторитета, она там и останется. Ведь дети прислушиваются к мнению только тех взрослых, кому доверяют; а доверяют только тем взрослым, кто морально сильнее их.

Подкуп. Ребенок не сможет развить положительную самооценку при постоянных попытках «купить» его хорошее поведение или настроение. Здоровые отношения не построить на подкупах или угрозах, поэтому не говорите вашему ребенку таких фраз, как: «Если ты это еще раз сделаешь, то я...», или «Я куплю тебе это, если ты...», или «Если ты сделаешь..., то я сделаю...».

Награды и поощрения – это небольшие сюрпризы, которые надо дарить довольно редко и только за особые достижения. Но если уж награждаете, то делайте это с любовью и добрыми шутками. В первое время наградой для ребенка может быть какое-то лакомство, новая одежда или предметы первой необходимости. Размер и значение ваших наград должно расти пропорционально укреплению эмоционального здоровья и самооценки вашего ребенка.

Ребенок с низкой самооценкой не умеет спокойно принимать горы новой одежды или игрушек, как принято дарить на Рождество или в день рождения. И сообщит вам об этом он так: тут же все порвет и переломает. Поэтому чем подарки проще, тем лучше, а любые новые игрушки ребенок должен *заработать* хорошим поведением.

Как еще поднять самооценку ребенка:

- Поставьте на видное место самые удачные фотографии ребенка и почаще обращайтесь на них внимание друзей и близких.
- Когда ребенок ведет себя хорошо, снимите это на видео и время от времени просматривайте вместе (отдельные «неудачные» кадры просто вырежьте).
- Придумайте для ребенка приятное домашнее прозвище, например, «Космическая ракета» для непоседливой дочки или «наш Знайка» для педантичного сына.
- Выставьте на всеобщее обозрение поделки ребенка или их фотографии, даже таких простых, как конструктор «Лего»!
- Представляя ребенка, называйте не только его имя, но и особые таланты или недавние достижения.

«Застукайте» ребенка за хорошим делом! Ребенок будет повторять именно то поведение, которое вызывает у родителей самый бурный восторг.

Избегайте любых ярлыков – как хороших, так и плохих. «Ты лодырь», «ты неуклюжий», «ты замечательный», «ты потрясающий»... Ваш ребенок отлично знает, что он совсем не «замечательный» и не «потрясающий», и все эти фальшивые восторги заставляют его думать, что вы либо врете, либо не видите очевидного. Некоторых детей незаслуженная похвала толкает лишь на то, чтобы на несколько дней «уйти во все тяжкие», тем самым доказав родителям, что они совсем не «замечательные» или какие-то там еще! А что касается отрицательных ярлыков, то обычно дети принимают их за абсолютную истину.

Поэтому не используйте ни те, ни другие: никакой из этих ярлыков не заставит ребенка искренне поверить в собственные силы.

Если хотите похвалить ребенка, используйте исключительно положительные утверждения, будьте конкретны и хвалите только за особое старание: «Какая у тебя хорошая улыбка сегодня», «Ты становишься отличным помощником», «Вот сейчас у тебя получается действительно хорошо», «Я вижу, ты становишься сильнее». Только такая похвала может убедить ребенка в том, что он тоже хороший, способный и симпатичный.

Уважайте биологических родителей ребенка. Они дали вашему ребенку жизнь. Если они «плохие», то «плохими» должны быть и их отпрыски – ведь они сделаны буквально из того же теста! Поэтому никогда, ни при каких обстоятельствах не отзывайтесь отрицательно о людях, давших жизнь вашему ребенку! Да, они совершили так много ошибок. Помолимся, чтобы они смогли когда-нибудь их искупить. Но не причиняйте своему ребенку новую боль, выказывая неприязнь к его биологическим родителям.

Создайте Книгу жизни вашего ребенка. С первых дней ребенка в вашем доме заведите специальный альбом с фотографиями из его жизни. Если его детских фотографий не сохранилось или никогда не было, сфотографируйте роддом, где он появился на свет, или положите в альбом карту мира со «звездочкой» на стране, откуда он родом. Отметить следует не только место, где родился ваш ребенок, но и все последующие места его проживания, будь то больница, детский дом или замещающая семья. Бывает, что частые переезды настолько травмировали психику ребенка, что начерченный вами «маршрут жизни» становится для него единственным способом визуализации прошлого.

Основная задача Книги жизни – дать ребенку чувство непрерывности его жизни. Поэтому не надо делить ее на две части по принципу «жизнь до нас» и «жизнь с нами».

Чтобы лучше понять своего ребенка, вы можете даже навестить его бывшие приемные семьи, где вам могут рассказать о нем подробнее и отдать его старые фото-

графии. Правда, некоторые родители берегут эти фотографии в память о бывших воспитанниках и с большой неохотой встречают предложение отдать их кому-то другому. Это проявление самой искренней любви к вашему ребенку, отнеситесь к нему с уважением и пониманием. Лично я в таких случаях приглашаю бывших приемных родителей на обед и прошу захватить с собой несколько его старых фотографий, а потом мы вместе заходим в ближайшее фотоателье и делаем с них копии.

Прошлое оставьте в прошлом. Очень важно разрешать все дневные проблемы до отбоя, чтобы ребенок мог заснуть с миром в душе. А каждое утро надо начинать «с чистого листа», не копаясь в событиях ушедшего дня. Такой подход учит ребенка видеть в каждом новом дне новый шанс на исправление, а не еще один шаг на пути к полному личному провалу.

Иногда только родительская изобретательность помогает ребенку не попасть в подобную «долговую яму проступков». Например, если «долги» ребенка за плохое поведение начинают заметно превышать «платежеспособность», предложите рассчитаться с обиженным своим десертом, игрушкой, плеером или частью карманных денег. Так ребенок сможет быстро разделаться с очередным «долгом», не добавляя его к многочисленным прошлым «долгам». Если нанесенная обида особенно велика, «компенсацию» можно разбить на несколько небольших частей на несколько дней.

Постарайтесь не напоминать ребенку даже о самых вопиющих прошлых ошибках и хулиганствах. Если он сам заводит разговор о «делах давно минувших дней», правильная реакция – это: «Я так рада, что ты уже не такой!», или «Правда, хорошо, что это все позади?», или «Это было в прошлом, а сегодня у нас новый день. Интересно, каким будет он?». Такие ответы помогают ребенку оставить прошлое в прошлом.

Приемные родители сами должны быть достаточно уравновешены, чтобы прощать и забывать ежедневные проступки ребенка. Отпускайте свой гнев до захода солнца, заканчивайте каждый день теплыми объятиями. Пусть он будет уверен: что бы он ни натворил, вы всегда будете любить его.

Так что не ворошите прошлое: если ребенку постоянно напоминать о былых ошибках, его самооценка будет падать все ниже. Любому человеку было бы тягостно, унижительно и просто невыносимо наблюдать, как каждый день растет список его «вечных грехов». Давайте жить одним – сегодняшним – днем. Пусть каждое «доброе утро» будет началом действительно нового дня и для вас, и для вашего ребенка.

ПОМНИТЕ: ВАШИ ДЕТИ В ХОРОШИХ РУКАХ – В ВАШИХ!

ГЛАВА 13

СИМПТОМЫ ИСЦЕЛЕНИЯ

Жизнь – это или захватывающее приключение, или ничто.

Хелен Келлер

Исцеление нарушенной привязанности – это не прямой путь со дна патологии до вершины успеха, а, скорее, поездка на американских горках, которые несутся то вверх (когда поведение ребенка на время улучшается), то вниз (когда ребенок возвращается к старым привычкам).

Как правило, эта поездка начинается с «ухающего» провала: ребенок яростно сопротивляется изменениям и попыткам родителей единолично управлять ситуацией в доме. Но даже если ваш ребенок-«вагончик» падает на самое дно – не сдавайтесь! Не поддавайтесь страхам, что он никогда не сможет «выправиться», хотя эти опасения, так омрачающие ваши надежды и мечты, придут еще не раз. Лучше отойдите подальше от «вагончика», которым рулит сейчас ваш проблемный ребенок. Ваше дело – следить за состоянием рельс и ремней безопасности, чтобы в момент возвращения ребенка на «платформу здравомыслия», вы не шатались от головокружения и тошноты, а крепко стояли на ногах и могли уверенно обнять своего «блудного сына».

Исцеление бывает настолько нелегким для ребенка и его родителей, что некоторые мамы и папы начинают сомневаться, стоит ли оно вообще стольких сил и времени. Я бы сравнила это с тем, как мы учим ребенка проситься на горшок. Сначала после каждого удачного «попадания» от родителей требуется много терпения и восторгов, но рано или поздно наступает тот день, когда ребенку больше не нужно напоминать: «Тебе никуда не надо сходить?» Когда вы начинаете работать с нарушением привязанности, вам тоже приходится корректировать или отмечать похвалой практически каждое действие ребенка. Зато награда в конце этого пути будет просто огромна. Стоит ли она ваших усилий? Конечно, да!

Когда после долгих лет душевного одиночества ребенок начинает «отогреваться» и впускать в свое сердце привязанность к другим людям, запасы его нежности и душевного тепла оказываются почти неисчерпаемыми. История Хелен Келлер является прекрасным примером того, как ребенок с нарушением привязанности учится любить других людей. Об этом рассказывается в книге, которую она написала в соавторстве со своей «исцелительницей» Энн Салливан⁷⁸. Как говорила сама Хелен: «Лучшие и прекраснейшие вещи в мире нельзя увидеть, к ним нельзя даже прикоснуться. Их надо чувствовать сердцем».

⁷⁸ Энн Салливан (Anne Sullivan, 1866-1936) – американский педагог. Стала широко известна как учительница слепоглохлой Хелен Келлер, которую учила названиям вещей языком жестов по ладони.

Итак, как понять, что все это «работает»? Признаки успеха

*Начни делать необходимое, затем возможное,
и тогда вдруг увидишь, что делаешь уже невозможное.*

Св. Франциск Ассизский

Родитель уверенно и без гнева решает проблемы, связанные с ребенком. Первые признаки успеха приносят родителям огромное облегчение и душевный покой, и уровень их общего раздражения заметно снижается. Когда ребенок теряет способность легко выводить родителей из себя, он теряет и контроль над «погодой в доме». Отныне только родители решают, как и что им чувствовать в отношении ребенка.

Родители привыкли заботиться о себе. Это очень важно не только для достижения успеха, но и для сохранения этих достижений в долгосрочной перспективе.

Ребенок достойно принимает естественные последствия своего поведения. Например, если вы говорите ребенку: «Ты мне должен 20 долларов за разбитую тобой вещь. Но если выполнишь кое-какую работу по дому, будем считать, что мы квиты», он отвечает вам: «Договорились! Очень уж хочется поскорее расплатиться и проехать». Если у вашего ребенка появляется именно такое отношение к последствиям своих проступков, это по-настоящему здорово!

У ребенка налаживаются отношения с братьями и сестрами, и в вашем доме все чаще царит покой и звучит довольный детский смех.

Ребенок стал вести себя лучше везде – и дома, и в школе. Но хорошее поведение не исчерпывается хорошими оценками. Проблема гораздо шире, ведь отношения ребенка с учителями, а позднее с собственным супругом(ой) во многом определяются его отношениями с матерью. Если ребенок не научился любить свою мать, он не научится любить и своего супруга(у) и будет обречен на одиночество всю свою жизнь.

Хорошие друзья. Это не обязательно лучший ученик в классе. Хороший друг – это постоянный товарищ, с которым ребенок весело проводит время без неприятностей и хулиганств.

Ребенок начал «светиться». Темные круги под глазами пропали, у него появился блеск в глазах и румянец во всю щеку. А ведь искреннюю улыбку может зажечь только настоящая теплота в сердце!

ГЛАВА 14

КАК ПЕРЕСАДИТЬ ДЕРЕВО, НЕ ПОВРЕДИВ КОРНЕЙ

ПЕРЕНОСИМ ПРИВЯЗАННОСТЬ РЕБЕНКА С ЗАМЕЩАЮЩИХ РОДИТЕЛЕЙ НА ПОСТОЯННЫХ

Когда пересаживают молодое растение, стараются сохранить как можно больше земли вокруг корней – так шок от пересадки будет меньше. Если в новой почве не окажется таких же питательных веществ, как раньше, это может убить саженец. Именно для того, чтобы растение выжило в новой среде, садовник смешивает оба типа почвы у его корней. Точно так же, чтобы ребенок мог поскорее привязаться к новым родителям, необходимо соединить в его сердце любовь обеих семей – как старой, так и новой. Если пересадка растения требует столько внимания, представьте, насколько важно правильно «пересадить» ребенка!

Для ребенка перемена семьи – это всегда страдание. На своих лекциях о привязанности и семейных связях доктор философии Грегори Кек часто повторяет: «Вместо ‘перевода’ ребенка из одной семьи в другую надо говорить о его ‘травмировании’, чтобы все участвующие взрослые осознавали, какую боль переживает ребенок». За исключением случаев прямой угрозы жизни или здоровью ребенка, категорически не рекомендуется переводить в другую семью детей из так называемой группы «повышенного риска», а именно:

- младше трех лет, и/или
- получивших раннюю травму, и/или
- переживших насилие, и/или страдающих хроническими болями,
- и/или переживших расставание с биологической матерью.

Дело в том, что повторная травма может сильно усложнить (а иногда и полностью исключить) развитие совести и формирование у такого и без того неблагополучного ребенка привязанности к новой семье.

Чтобы познакомить потенциальных родителей с ребенком, полезно еще до принятия окончательного решения организовать совместный выход на пикник, на игру в мяч или другое совместное занятие. Ни в коем случае не говорите, что идете на «смотрины» и что ребенка ждет неминуемый (и болезненный) переезд в другую семью. По крайней мере, не говорите этого до тех пор, пока переезд не будет решенным вопросом самого скорого будущего. Только в этом случае потенциальная семья сможет познакомиться с ребенком в естественной обстановке, не скованным ужасом от мысли, что он может не понравиться новой семье и потеряет старую. По этой же причине не говорите ребенку, что новая семья «приглаждается» к нему или «изучает» его. Это рождает панический страх отвержения, что губительно для детской самооценки.

Оставлять ребенка на недели или месяцы в «подвешенном состоянии», когда он не знает, куда его отправят, и боится за свою жизнь, – это самое настоящее пси-

хологическое насилие. Потенциальная семья должна наблюдать за ребенком на расстоянии и общаться с ним в обычном режиме, как делала бы семья общих друзей на обычном пикнике.

Наименее травматичен для ребенка такой переезд, при котором новая мама (и по возможности, новый папа) как минимум пару недель живут рядом с ребенком в доме замещающих родителей или при детском учреждении. В течение этих двух недель будущим родителям следует сосредоточиться на том, чтобы завоевать уважение ребенка и создать с ним близкую душевную связь, как это описано в Главах 2 и 3 Части II. (Кстати, если потенциальные родители не могут потратить на установление эмоциональной связи даже такое короткое время, то они явно *не подходят* для воспитания ребенка с нарушением привязанности.) Время, потраченное на знакомство с ребенком и его окружением, поможет новой маме лучше узнать его прошлое и привычки, понять его слабости и сильные стороны. Если в будущем ребенок заговорит, например, о других детях из своей прежней семьи, новая мама сможет лучше сориентироваться, а значит, лучше поддержать и посочувствовать ребенку.

Ребенку тоже нужен некий переходный период, чтобы познакомиться и привыкнуть к новой маме в привычной для него обстановке.

Что касается «действующей» мамы, то на эти две недели она передает новой кандидке все функции воспитательницы, оставив за собой обязанности по поддержанию обычного распорядка дня, организации питания ребенка, а еще поддержки и обучению новой мамы. Можно сказать, что «действующая» мама становится на это время чем-то вроде опытной тетушки или бабушки, чья помощь позволяет новой маме посвятить подготовке ребенка к важнейшей перемене в его жизни всю себя, не отвлекаясь на домашнюю «текучку». Когда ребенок видит, что обе мамы вместе смеются, вместе проводят время и спокойно воспринимают проявление ребенком симпатии к каждой из них, он понимает, что все в порядке, что можно любить обеих мам одновременно и что новая мама тоже любит его и хочет узнать получше.

По окончании переходного периода ребенок переезжает в новый дом. Будет хорошо, если он сможет забрать из старой семьи свою подушку и постельное белье, чтобы новая кровать не показалась ему совсем незнакомой. Если переезжает малыш, передайте вместе с ним его автомобильное кресло и «кенгуру». Если вы хотите купить для ребенка что-то новое, то лучше всего сделать это, пока он еще живет в прежней семье. После переезда покупку новой одежды и игрушек лучше отложить до тех пор, пока у него не пройдет первый шок от переезда.

Проследите, чтобы в течение первой недели в новом доме ребенок имел возможность звонить своим прежним родителям ежедневно, в течение второй недели – через день, и так далее по убывающей, пока звонки не станут достаточно редки сами собой. Приезды в гости в прежнюю семью могут быть очень болезненны для ребенка, потому что создают иллюзию, что он может вернуться назад, а когда этого не происходит, ему кажется, что его опять отвергли. Поэтому общение с прежними приемными

родителями лучше ограничить разговорами по телефону и открытками по праздникам и особым дням.

Кстати, чтобы не возникало путаницы, ребенок может называть новую маму просто «мама», а предыдущую «мама Нэнси» или «мама Памела», например.

После переезда будьте готовы к двум сценариям: либо к фальшивому «медовому месяцу», во время которого ребенок будет вести себя просто безупречно (этот период может длиться как несколько минут, так и несколько недель или даже месяцев), либо к немедленному бурному выражению протеста и горя.

Обычно дети выражают тоску по прежнему дому не словами, а действиями. В таких ситуациях они не смеют прямо заговорить о своих переживаниях по двум причинам: либо потому что боятся обидеть новых родителей, либо потому что любые разговоры о переезде бередают очень болезненные воспоминания о том, как их бросили биологические родители. Эти воспоминания причиняют такую острую боль, что ребенок просто не может с ней справиться. Именно из-за этой боли он часто отказывается даже поговорить со своими предыдущими родителями.

УСПЕХ ПЕРЕЕЗДА В НОВУЮ СЕМЬЮ ЗАВИСИТ ОТ ТОГО, НАСКОЛЬКО РОДИТЕЛЯМ УДАТСЯ СОХРАНИТЬ У РЕБЕНКА ЧУВСТВО ПРИЕМСТВЕННОСТИ. Поэтому показательный протест, депрессия или отказ от общения с прежней семьей – это прежде всего сигнал для новых родителей, что надо немедленно включиться в ситуацию и каким-то образом убедить ребенка выйти на контакт с его прежней приемной семьей. Тем самым вы ему сообщаете на подсознательном уровне, что любить нормально, что своим чувствам надо «смотреть в глаза» честно и смело.

Как показывает мой опыт, в эмоциональном плане легче всего даются телефонные звонки в прежнюю семью. А вот личные встречи вызывают у него порой такую бурю эмоций, что справиться с ней до конца не может ни он сам, ни его новые родители. Однако все дети разные, и поэтому решение, можно ли попробовать такие личные встречи, с какой регулярностью, когда сделать паузу или прекратить их окончательно, надо принимать исключительно исходя из потребностей конкретного ребенка.

После пересадки в новую почву растение немного вянет и задерживается в развитии даже в очень бережных руках. С ребенком происходит нечто похожее, но этот естественный «откат» можно заметно смягчить, если позволить ему продолжать любить своих бывших приемных родителей. Некоторые дети так сильно пытаются подавить в себе все хорошее и доброе, чему научились в прежней семье, что и в их поведении, и в эмоциональном развитии наблюдается заметный регресс. Новым родителям может даже показаться, что в прежней семье ребенка вообще ничему не учили! Но это временное явление, которое объясняется исключительно болью, причиненной переездом.

Постоянно напоминайте себе, что поведение ребенка вызвано болью, грустью и страхом от переезда. Облегчить его страдания и поскорее сделать частью новой семьи помогут четкий распорядок дня, воспитание через естественные последствия (которые вы должны применять с искренним сочувствием к ребенку), а также ваша уверенность в себе и искренняя забота о его благополучии. По той же причине

лучше отложить посещение школы или детского сада (или любого другого места, требующего длительного расставания с вами) до тех пор, пока ребенок не привяжется к вам достаточно крепко.

Можно сказать, что успех переезда зависит прежде всего от того, достаточно ли новые родители уверены в себе, чтобы допускать и даже поощрять общение ребенка с предыдущей семьей. Воспринимая ребенка как свою собственность и ревнуя его к прошлому, вы подрезаете ему «корни» и фактически перечеркиваете все его прежние достижения в развитии привязанности. Наоборот, вам следует всячески поддерживать его общение с его прежней семьей, пока (а может быть, и чуть дольше) он прочно не обоснуется в «новом гнезде». Все дети *способны* воспринимать любовь сразу нескольких взрослых. Мы же радуемся, когда своерожденные дети любят не только родителей, но и бабушку с дедушкой? Чем шире у ребенка круг любимых людей, тем выше его способность любить в принципе.

Наиболее травматичен для ребенка переезд, при котором он сначала несколько раз заезжает в новую семью в гости, а потом кто-то посторонний перевозит его туда навсегда без сохранения и передачи уже сформированной привязанности. Такое хладнокровное прерывание всех связей со старым домом без сохранения малейших контактов между двумя семьями приносит ребенку огромную боль и совершенно сбивает его с толку. Как правило, во время первого приезда новые родители относятся к ребенку, как к гостю. А хорошие хозяева стараются угодить своим гостям, расположить их с максимальным комфортом, развлечь их. Но такое отношение не имеет ничего общего с повседневной жизнью семьи, которая наступит для ребенка, когда он переберется в новую семью окончательно. Теперь его будут считать не гостем, а полноправным членом семьи, который должен сам заправлять свою постель, помогать по дому и выполнять другие поручения. В результате ребенку кажется, что новые родители его обманули, предали, буквально одурачили...

Приведу пример из жизни. Одного ребенка, воспитывающегося в замещающей семье, захотела усыновить семейная пара из другого штата. Усыновители остановились в гостинице, куда ребенка привозили в гости и где он мог купаться в бассейне и всячески отдыхать и «отрываться». Ребенок с нетерпением ждал усыновления. Но переступив порог *настоящего* дома своих новых родителей, он воскликнул: «А где же тот роскошный дом, который был раньше, и где бассейн?!» Он был просто в гневе, ведь он-то соглашался на совсем другое! И такие недоразумения происходят с новыми родителями (которые желают ребенку только добра) сплошь и рядом. Поэтому я считаю, что с самого начала лучше относиться к нему как к рядовому члену новой семьи – то есть именно так, как к нему будут относиться в вашем доме всю оставшуюся жизнь.

Иногда разлука вызывает у ребенка такую острую тоску и грусть, что он пытается представить бывших приемных родителей в черном цвете. Дело в том, что ребенок не осознает, что эта тоска и боль вызваны именно разлукой с прежней семьей, и подсознательно пытается найти ее истоки в якобы несчастливой жизни у бывших родителей, передергивая факты или ложно обвиняя их в жестком обращении. Детям в принципе свойственно обвинять бывших родителей и воспитателей в той душевной боли, которую причиняет разлука с ними, поэтому постарайтесь не попадаться

на эту уловку и не поощрять ребенка преодолевать боль разлуки таким патологическим образом. Наоборот, помогите ребенку честно признать свои истинные чувства.

Ребенок, которому приходится переезжать в новую семью, – это человек, которому приходится страдать. Давайте объединим усилия, чтобы облегчить эти страдания и помочь зарождению новой привязанности. Ведь возможность любить и привязываться к новым людям – это самый лучший подарок, который можно получить в жизни!

ПЕРЕЕЗД ИЗ ОДНОЙ СЕМЬИ В ДРУГУЮ – ЭТО ВСЕГДА БОЛЬШОЕ ИСПЫТАНИЕ ДЛЯ РЕБЕНКА!

НО ЕСЛИ ПЕРЕЕЗД НЕИЗБЕЖЕН, ДАВАЙТЕ ОРГАНИЗУЕМ ЕГО ПРАВИЛЬНО!

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

КАК ПОДГОТОВИТЬ СЕБЯ И СВОЙ ДОМ К ПРИЕЗДУ РЕБЕНКА

Мы все очень заняты, и тем не менее вы приняли решение изменить прежний образ жизни. Конечно, потребуется время, чтобы новое вошло в привычку, но я надеюсь, что этот семидневный план поможет вам начать перемены прямо сейчас.

Ваше превращение в *супер*родителя должно начаться уже с сегодняшнего дня. Чтобы хорошо заботиться о своем ребенке, необходимо сначала позаботиться о себе. Эффективные и авторитетные родители никогда не забывают о собственных интересах: они достаточно отдыхают, правильно питаются и принимают витамины для поддержания своего здоровья.

Ребенок будет проверять границы вашего терпения, он постарается вымотать вас, чтобы вернуться к старым привычкам, которые не приносили ничего хорошего. Только от родителей зависит, насколько хорошо они сами о себе заботятся и сколько сил у них остается на то, чтобы воспитывать ребенка правильно и с любовью. Так что любите и уважайте себя – ребенок будет учиться этому именно на вашем примере!

Подготовка дома

Ваш дом должен быть безопасен как для ребенка, так и для вас. Вы убрали бы все опасное, если бы ожидали приезда малыша, только что начавшего ходить, или маленького щенка? Тогда необходимо позаботиться и о предотвращении возможных неприятностей для приемного ребенка. Только так вы сможете контролировать ситуацию.

Итак, вам понадобятся:

В доме:

- замок для кладовки;
- сигнализация на дверь в спальню ребенка;
- сумка с замочком в ванной для ваших личных вещей;
- диски с инструментальной музыкой для расслабления (лучше всего подходит концерты Моцарта);
- мини-батут (можно поискать на распродажах);
- развлекательное чтение для вас, например, «Куриный бульон для души»⁷⁹.

⁷⁹ Подробнее о книгах серии «Куриный бульон для души» см. примечание в Главе 1 Части II.

На кухне:

- фрукты, готовые к употреблению, вроде бананов, апельсинов и так далее;
- энергетические батончики;
- творожки и йогурты;
- ромашковый чай, какао порошок;
- яблочное пюре;
- тунец;
- витамины группы В.

МЕНЯЕМСЯ ЗА СЕМЬ ДНЕЙ

День 1. Сходите в магазин и купите все необходимое. Начните принимать витамин В и следить за своим питанием.

День 2. Под спокойную музыку установите замок на кладовку и сигнализацию на дверь в комнату ребенка.

День 3. (Это можно сделать и во второй день.) Переложите все ценные вещи и телевизор под замок в шкаф. Личные вещи в ванной уберите в закрывающуюся сумку. Обязательно объясните ребенку, почему вы установили сигнализацию на его дверь.

Имейте в виду: ребенок проверит действие сигнализации в первую же ночь. Вы проснетесь, но зато будете знать, что ваш ребенок не всегда спит ночью. И это знание даст вам новые силы и возможности. Будете готовы воспользоваться ими.

День 4. Выделите некоторое время только для себя. Заварите чай, поставьте что-нибудь из Моцарта и проверьте себя на посттравматический стресс и депрессию по спискам симптомов в Приложениях 3, 4 и 5. Подумайте, как обезопасить домашних питомцев.

День 5. Постарайтесь поспать в этот день не менее 10-12 часов, или договоритесь о «дежурстве» с вашим супругом, или (если вы живете одна) пригласите на это время няню.

День 6. Подумайте, кто мог бы стать вашей «группой поддержки», и составьте список из 10 человек. Потом позвоните им.

День 7. Погуляйте, почитайте развлекательную книжку и настройтесь морально на то, что завтра будет первый день вашей новой жизни. И вы будете к ней готовы на 100 %!

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

СИМПТОМЫ НАРУШЕНИЯ (РАССТРОЙСТВА) ПРИВЯЗАННОСТИ

1. Приветлив, но поверхностно и фальшиво.
2. Избегает смотреть в глаза родителям по их инициативе.
3. С малознакомыми людьми ведет себя «запанибрата».
4. Не ласкается и не обнимается с родителями по их инициативе.
5. Склонен к разрушительным действиям в отношении других людей, вещей и даже самого себя; постоянно «попадает в переделки».
6. Жесток к животным.
7. Лжет об очевидном (т.н. безумная ложь).
8. Ворует.
9. Крайне импульсивен, зачастую гиперактивен.
10. Отстает в учебе.
11. Не понимает причинно-следственных связей.
12. Нет совести.
13. Ненормальные пищевые привычки.
14. Плохие отношения со сверстниками.
15. Нездоровое влечение к огню.
16. Нездоровое влечение к крови и разрушению.
17. Постоянные бессмысленные вопросы и болтовня.
18. Приставуч, непрерывно кланчит.
19. Ненормальное речевое поведение.
20. Настраивает взрослых друг против друга (т.н. «триангуляция», или «создание треугольников»).
21. Ложно обвиняет взрослых в жестоком обращении.
22. Считает, что все ему что-то должны.
23. Родители такого ребенка кажутся постоянно рассерженными и/или враждебными.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

СИМПТОМЫ ДЕПРЕССИИ

1. Хронически подавленное настроение.
2. Неуверенность в будущем.
3. Снижение способности решать текущие проблемы.
4. Ощущение жизненного провала.
5. То, что раньше доставляло удовольствие, больше не радует.
6. Чувство вины.
7. Ощущение, будто судьба вас «наказывает».
8. Разочарование в себе или в своих поступках.
9. Самобичевание за любую ошибку или слабость.
10. Мысли или планирование самоубийства.
11. Чувство безнадежности.
12. Неспособность принимать решения.
13. Неспособность сосредоточиться.
14. Ощущение внешней непривлекательности или старости.
15. Чрезмерная плаксивость или, наоборот, утрата способности плакать.
16. Повышенная раздражительность.
17. Потеря интереса к другим людям.
18. Прокрастинация (откладывание важных дел «на потом»).
19. Расстройство сна.
20. Быстрая утомляемость.
21. Нетипично повышенный или сниженный аппетит.
22. Быстрые потеря или, наоборот, набор веса.
23. Ощутимые проблемы со здоровьем, мышечные и другие боли.
24. Подавленное сексуальное желание.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

СИМПТОМЫ ПОСТТРАВМАТИЧЕСКОГО СТРЕССОВОГО РАССТРОЙСТВА (ПТСР)

1. Опыт психотравмирующей ситуации, угрожавшей физической целостности человека или нанесшей ему фактический вред.
2. Опыт интенсивного страха, беспомощности или крайнего ужаса.
3. Непрошенные воспоминания о травмирующей ситуации.
4. Повторяющиеся кошмарные сны о травмирующей ситуации.
5. Ретроспективные кадры, или переживание произошедшего случая снова и снова.
6. Сильное волнение, вплоть до физического дискомфорта, при любых ассоциациях с травмирующей ситуацией.
7. Избегание всех мыслей, чувств и разговоров, связанных с травмой.
8. Избегание действий, мест или людей, которые напоминают о травмирующей ситуации.
9. Неспособность воспроизвести в памяти психотравмирующее событие в подробностях.
10. Заметное снижение интереса к важным событиям повседневной жизни и участию в них.
11. Чувство изоляции и отчуждения в отношении других людей.
12. Скованная, бедная мимика.
13. Чувство безысходности.
14. Трудности с засыпанием или прерывистый сон.
15. Раздражительность или приступы ярости.
16. Проблемы с концентрацией внимания.
17. Немотивированная бдительность.
18. Взрывная реакция (стремительная реакция при малейшей неожиданности).
19. Нарушение психического равновесия в течение более одного месяца.

Приложение 5

Симптомы вторичного посттравматического стрессового расстройства

1. Осознание того, что отношения с окружающими принципиально изменились.
2. Осознание того, что вы уже не тот, каким были раньше.
3. Общение с окружающими больше не приносит прежней радости.
4. Ощущение, что вы не такой, как все.
5. Чувство эмоционального отключения от окружающих.
6. Чувства одиночества и отчужденности.
7. Нарушение эго, заниженная самооценка.
8. Потеря эмоционального контроля.
9. Соматические (телесные) заболевания.
10. Чрезмерное погружение в работу.
11. Изменения во взгляде на себя и свое место в мире.
12. Негативно окрашенное избирательное восприятие: склонность воспринимать только те элементы ситуации, которые согласуются с негативными ожиданиями.
13. Ожидание опасности.
14. Утрата чувства безопасности.
15. Потеря смысла жизни.
16. Импульсивное поведение.
17. Восприятие себя как жертвы.
18. Усталость и депрессия.
19. Отрицание.
20. Постоянное чередование усиленной работоспособности и апатии.
21. Ослабление сексуального влечения.
22. Напряжение в отношениях с самыми близкими людьми (супругом, супругой и другими).
23. Чувства беспомощности, безнадежности и гнева или ярости.

ПРИЛОЖЕНИЕ 6

ЧТО ДЕЛАЕТ РЕБЕНКА ПРИЯТНЫМ В ОБЩЕНИИ

Этот список составил девятилетний Пол, чтобы объяснить, что именно понимает ребенок под «уважительным, ответственным и приятным поведением».

Вести себя уважительно – это:

- С готовностью выполнять поручения по дому.
- Вежливо отвечать родителям: «Да, мама!» или «Понятно, будет сделано!».
- Выполнять поручения так, как попросила мама (потому что она главная).
- Смотреть родителям в глаза.
- Не трогать чужие вещи.
- Не перебивать собеседника.

Вести себя ответственно – это:

- Класть свои вещи на место.
- Спускать за собой воду в туалете.
- После выполнения работы по дому убирать инструменты на место.
- Следить за своим телом.
- Есть здоровую пищу.
- Выражать свои чувства в приличной форме.
- Убирать свою постель.
- Поддерживать порядок в своей комнате и в своих шкафах.
- Идти играть только после того, как выполнил задания.
- Самостоятельно выполнять школьные задания.

Вести себя приятно – это:

- Хорошо пахнуть.
- Регулярно чистить зубы ради свежей улыбки.
- Выполнять поручения по дому быстро и правильно.
- Быть вежливым.

- Есть аккуратно.
- Проявлять хорошие манеры.
- Не шуметь.
- Слушать, когда к тебе обращаются.
- Не спорить по пустякам.
- Играть спокойно.
- Опрятно одеваться.
- Предлагать другим помощь.
- Быть честным и говорить только правду.

БИБЛИОГРАФИЯ

В течение тех 25 лет, что я занимаюсь воспитанием приемных детей, и 20 лет преподавательской и лекторской деятельности я буквально по крупицам собирала из самых разных источников полезные факты и сведения. Первоисточники некоторых из них так и остались неизвестны. Поэтому я могу лишь надеяться, что в моей библиографии нет серьезных пробелов.

Библия, Новое Международное Издание, Нью-Йоркское международное библейское общество, 1978.

Blankenhorne, David, *Fatherless America*, Harper Perrenial, 1995.

Bowlby, John, *Child Care and the Growth of Love*, Baltimore: Penguin Books, 1993.

Bowlby, John, *Attachment and Loss: vol.2. Separation Anxiety and Anger*, New York: Basic Books, 1973⁸⁰.

Bowlby, John, *The making and breaking of affectional bonds: I. Aetiology and psychopathology in the light of attachment theory*, British Journal of Psychiatry, 1977; 130, 201-210.

Cline, Foster W., *Hope for High risk and Rage Filled Children: Reactive Attachment disorder*, 1994.

Cline, Foster W., *Parent Education Text*, 1982.

Cline, Foster W., *Understand and Treating the Severely Disturbed Child*, 1979.

Cline, Foster W., *Understand and Treating the Difficult Child*, 1979.

Magid, Ken & McKelvey, Carole, *High Risk: Children Without a Conscience*, New York: Bantam Books (1988).

Mansfield, L.G. & Waldmann, C.H., *Don't Touch My Heart*, Pinion Press, 1994.

McKelvey, C.A. & Stevens, J.E., *Adoption Crisis: The Truth Behind Adoption and Foster Care*, Golden, Colorado: Fulcrum Press, 1994.

Verny, T. & Kelly, J., *Secret Life of the Unborn Child*, New York: Dell, 1981.

⁸⁰ Джон Боулби. *Привязанность*. Издательство «Гардарики», 2003 (Bowlby, John. *Attachment*. New York: Basic Books, 1969). Купить эту книгу можно на www.ozon.ru. К сожалению, на данный момент тираж распродан и следует оставлять заявку о поступлении в продажу, которая не гарантирует быстрого появления книги. В качестве альтернативы можно порекомендовать книгу того же автора *Создание и разрушение эмоциональных связей*.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА¹

Грегори Кек и Регина Купеки, Воспитание ребенка-сироты, пережившего душевную травму, Ольга Митирева, Москва, 2012².

(Gregory Keck and Regina Kupecky, *Parenting the Hurt Child*, NavPress, 2002)

Фостер Клайн, Джим Фэй, Воспитание с любовью и логикой, Издательство «Рука Допомоги», 2007³.

(Cline, Foster W., MD, and Jim Fay. *Parenting with Love and Logic*. Colorado Springs, CO: NavPress, 1990, 2006.)

Cline, Foster & Fay, Jim, *Parenting Teens with Love and Logic*, Pinon Press, 1992.

Cline, Foster & Holding, Kathy, *Can This Child Be Saved?*

Gibson, William, *The Miracle Worker*, Bantam Books/Perma, 1962.

Gray, Deborah, *Attaching and Adoption*, 2002.

Hage, Deborah, *Therapeutic Parenting it's an Attitude*, + 1 970 984 2222.

Hughes, Daniel, *Facilitating Developmental Attachment*, Northvale, NJ: Jason Aronson, Inc., 1997⁴.

Karr-Morse, Robin, *Ghosts from the Nursery*.

Karen, *Becoming Attached*, Oxford, NY: Oxford University Press, 1994.

Keck, Gregory & Kupecky, Regina, *Adopting the Hurt Child*, Pinon Press, 1995.

Levy & Orland, *Attachment, Trauma and Healing*, CWLA Publish, 1998.

Magid, Ken & McKelvey, Carole, *High Risk: Children Without a Conscience*, New York: Bantam Books (1988).

Montagu, Ashley, *Touching (the Human Significance of the Skin)*, Harper and Row Publishers.

Nelson, Gerald & Lewak, Richard, *Who's the Boss? Love, Authority, and Parenting*.

Popov, Linda Kavelin, *The Family Virtues Guide*, Penguin Books.

Randolph, Elizabeth, *Broken Hearts, Wounded Minds*, + 1 970 984 2222.

St. Clair, Brita, *99 Ways to Drive Your Child Sane*, + 1 970 984 2222.

Verny, Thomas, *The Secret Life of the Unborn Child*, Dell Publishing Division of Bantam, 1981.

Welsh, Martha M.D., *Holding Time*, Simon and Schuster, 1988.

The Handbook of Attachment Interventions, edited by Levy, Academic Press, 1999.

¹ В оригинальном тексте авторы были расположены в алфавитном порядке. В российском издании сначала будут приведены книги, уже изданные в России или готовящиеся к изданию, а затем – список книг согласно оригинальному изданию.

² Эту книгу можно скачать бесплатно на <http://www.attach2me.ru> в разделе «Лучшие книги о привязанности». Там же можно оставить заявку на получение по почте бумажного экземпляра.

³ Купить эту книгу можно в издательстве «Колумб» на <http://www.christophor.ru/catalog/books/?id=1590>. Высылается почтой наложенным платежом.

⁴ В 2012-2013 годах к изданию на русском языке планируется другая книга этого автора: Даниэл Хьюз, Воспитание, основанное на привязанности (Hughes, Daniel A. *Building the Bonds of Attachment: Awakening Love in Deeply Troubled Children*. Northvale, NJ: Jason Aronson, Inc., 1998.). Подробнее о сроках издания этой книги на <http://www.attach2me.ru> в разделе «Лучшие книги о привязанности».

АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ

А

Автомобиль, поведение внутри – стр. 87

Автомобиль, управление – стр. 104

Агрессия – стр. 74, 144

Алкоголь – стр. 136

Б

Биологические братья и сестры, их права – стр. 65

Биологические братья и сестры, проживание вместе – стр. 120

В

Возмещение ущерба – стр. 121

Воровство – стр. 72

Вранье (см. «Ложь»)

Выделения – стр. 60

Г

Газы – стр. 62

Глупые вопросы – стр. 56

Гнев – стр. 143

Д

Деньги – стр. 104, 119

Дети до года, признаки нарушения привязанности – стр. 20

Дети до года, способы восстановления привязанности – стр. 20

Дети от года до двух лет – стр. 22

Домашние животные – стр. 53, 66, 111, 127

Доносы и наговоры – стр. 66

Друзья – стр. 65, 126, 131, 154

Е

Еда (см. «Питание»)

Естественные последствия – стр. 58, 139, 140, 142, 154

З

Задира – стр. 66

Закатывание глаз – стр. 60

Здоровье, проблемы – стр. 69

Зрительный контакт – стр. 80, 92

И

Игра в «несчастненького» – стр. 59

Истерики – стр. 59

К

Карманные деньги (см. «Деньги»)

Коктейль бодрости, рецепт – стр. 90

Комната, как заставить ребенка туда удалиться – стр. 101

Компенсация – см. «Возмещение ущерба»

Косметика – стр. 134

Л

Личная гигиена – стр. 132

Ложные обвинения – стр. 68

Ложь – стр. 54

М

Макияж (см. «Косметика»)

Мастурбация – стр. 68

Метод «от противного» – стр. 68

Младенцы (см. «Дети»)

Молитва для родителей – стр. 123

Мягкость (попустительство) в воспитании – стр. 113

Н

«На ручках» у мамы – стр. 94

Наказания – стр. 58, 139, 140, 142

Наркотики – стр. 136

Нарушение (расстройство) привязанности, определение – стр. 17

Нарушение (расстройство) привязанности, список правил для родителей – стр. 127

Нарушение (расстройство) привязанности, причины – стр. 19

Нарушение (расстройство) привязанности, симптомы – стр. 33

Непристойные жесты – стр. 58
Неразборчивая речь – стр. 55
Ножи и колющие предметы – стр. 73
Нытье – стр. 57

О

Обкусывание ногтей – стр. 68
Особые потребности особенных детей – стр. 76
Отрывание корочек с царапин, выдавливание прыщей – стр. 68

П

«Пауза Силы» – стр. 97
Перебивание – стр. 56
Перенос привязанности – стр. 155
Питание, факты – стр. 89
Питание, проблемы – стр. 49, 62, 101, 104, 105, 126, 130
Плевки – стр. 63
Побеги из дому – стр. 73
Поджог – стр. 73
«Посиделки» с родителем – стр. 141
Права и привилегии, таблица – стр. 113
Препирательства – стр. 56
Прическа – стр. 106, 131
Психотерапевт (см. «Специалист»)
Пустая болтовня – стр. 56

Р

Работа по дому – стр. 115
Рвота – стр. 62
Реактивное расстройство привязанности, определение – стр. 18
Речь, проблемы – стр. 54, 105
Ругательства – стр. 55

С

Сверстники, отношения – стр. 65
Секс – стр. 73, 119, 136, 137
Сигнализация – стр. 48, 71, 105

Сон – стр. 70

Сопли и козявки – стр. 63

Сосание пальца – стр. 68

Специалист по нарушению привязанности, как найти – стр. 38

Строгость (структура) в воспитании – стр. 113

Т

Телевидение – стр. 52, 125

Телефон – стр. 86, 106

Терапевтическое воспитание – стр. 39

Терапевт (см. «Специалист»)

Триангуляция (натравливание взрослых друг на друга) – стр. 67

У

Уважение во взгляде – стр. 80

Уважение в поведении – стр. 84

Уважение в речи – стр. 82

Уважение чужой собственности – стр. 86

«Умирующий лебедь» – стр. 58

Утренние сборы – стр. 71

Ш

Школа – стр. 119, 122, 135

Щ

Щелканье пальцами – стр. 68

Э

Энкопрез (недержание кала) – стр. 61

Энурез (недержание мочи) – стр. 61

КОГДА ЛЮБВИ НЕ ДОСТАТОЧНО

Руководство по воспитанию детей-сирот
с реактивным нарушением привязанности

Нэнси Томас,
специалист по терапевтическому воспитанию

Перевод с английского – Анна Яровикова
Литературная редакция – Елена Базанова и Ольга Митирева
Автор рисунка для обложки – Ольга Митирева

Отпечатано в типографии МГУ
119991, ГСП-1, г. Москва, Ленинские Горы, д.1, стр.15
Заказ № 0528. Тираж 400 экз.