

взрыв (вспышка раздражения), как и любые другие формы неадаптивного поведения, возникает, когда предъявляемые к человеку требования превышают его способность адекватно на них отвечать.



В статье описаны этапы работы, которые помогут понять, что мешает взрывным и гиперактивным детям хорошо себя вести, и что нужно сделать, чтобы такой ребенок вел себя хорошо.

1) Выявить отсутствующие стабилизаторы (ментальные навыки)

Для правильного взаимодействия с гиперактивными и со взрывными детьми прежде всего необходимо четкое представление о причинах подобного поведения. Эффективные стратегии коррекции естественным образом вытекают из понимания причин своеобразного поведения ребенка. Важно понять, что подобные дети не выбирают сознательно вспыльчивость как манеру поведения, точно так же, как дети не выбирают сознательно сниженную способность к чтению: такие дети просто отстают от нормы в развитии навыков адаптивности и самоконтроля.

Адаптивность и самоконтроль – это важные навыки, которые у некоторых детей не развиты на уровне, соответствующем их возрасту. Задержка в развитии этих навыков ведет к различным отклонениям в поведении: внезапным проявлениям вспыльчивости, истерикам, физической и словесной агрессии, которые часто становятся реакцией на самое невинное стечение обстоятельств и оказывают травмирующее и негативное влияние на взаимоотношения таких детей с родителями, учителями, братьями, сестрами и ровесниками.

Следовательно, традиционные объяснения вспыльчивости и непослушания детей, вроде таких: «он делает это, чтобы обратить на себя внимание», «он просто хочет

добиться своего» или «когда ему надо, он может вести себя прекрасно», не имеют ничего общего с действительностью. Есть огромная разница между взглядом на вспыльчивое поведение как на результат отставания в развитии и обвинением ребенка в намеренном, сознательном и целенаправленном плохом поведении. А объяснение причин поведения ребенка, в свою очередь, неразрывно связано с методами, которыми вы пытаетесь изменить это поведение. Другими словами, ваша стратегия воспитания определяется избранным вами объяснением.

Если бы ваш ребенок мог вести себя хорошо, он бы вел себя хорошо. Если бы он мог воспринимать налагаемые взрослыми ограничения и требования окружающих спокойно, он бы так и делал. Вы уже знаете, почему он этого не может: из-за задержки развития в области адаптивности и самоконтроля. Почему у него возникла подобная задержка развития? Скорее всего у ребенка отсутствует ряд определенных ментальных навыков (внутренних стабилизаторов).

Если мы хотим полностью или хотя бы частично избавиться от скандалов и истерик, необходимо проделать определенную предварительную работу. **Прежде всего, мы должны понять, что мешает ребенку хорошо себя вести. У таких детей отсутствуют определенные ментальные навыки (внутренние стабилизаторы).** К счастью, их перечень не велик: это навыки сознательного самоуправления, речевые навыки, навыки контроля эмоций, навыки интеллектуальной гибкости и социальные навыки. Прежде, чем идти дальше, отметим несколько важных обстоятельств. Во-первых, речь идет именно о навыках. Таким образом, стабилизаторы – это навыки, которые можно и нужно развивать. Во-вторых, воспитание методом поощрения и наказания не поможет обрести ни один из перечисленных навыков. Нельзя привить навыки сознательного самоуправления, речевые или социальные навыки с помощью наклеек в дневнике или отправки в угол. В-третьих, обратите внимание на то, что приведенный список не содержит никаких диагнозов, и вы уже знаете, почему: диагнозы не помогают разобраться в том, какие именно ментальные навыки недостаточно развиты у вашего ребенка. И, наконец, в списке отсутствуют «недостаточно строгие родители» и «недостатки воспитания». Недостаточная строгость и плохое воспитание не объясняют, почему у ребенка отсутствуют навыки адаптивности и эмоционального самоконтроля.

Выявление отсутствующих стабилизаторов позволяет решить сразу несколько проблем. Во-первых, если вам понятно, каких именно навыков не хватает вашему ребенку, вы не станете объяснять его поведение как немотивированное, эгоистичное или продиктованное желанием манипулировать. Во-вторых, выявление стабилизаторов вашего ребенка делает взрывоопасные ситуации более предсказуемыми. И, наконец, если вы знаете, каких навыков вашему ребенку не хватает, вы знаете, чему его нужно учить.

1. Навыки сознательного самоуправления, т.е

- способность переключаться с одной задачи на другую. Например, переход от одной ситуации (например, школьной перемены) к другой, сильно отличающейся от первой (например, уроку чтения). Если ребенку сложно переключаться, то даже через 10 минут после начала урока он все еще будет вести себя как на перемене. Если ребенок не умеет переключаться, и при этом внешние факторы, например, настойчивость родителей, подогревают его раздражение или мешают ему собраться с мыслями, то даже банальные требования могут привести к серьезному взрыву.
- организация и планирование (разработка соответствующего плана действий при столкновении с проблемой или раздражителем). Дети с СДВГ известны своей неорганизованностью и импульсивностью. Они часто забывают записать домашнее задание, им трудно сосредоточиться на уроке и быстро собраться утром в школу. Они часто выкрикивают на уроке ответы с места, не могут дождаться своей очереди и перебивают собеседника.

- способность дистанцироваться от аффекта (умение отделить эмоциональную реакцию на проблему от интеллектуальных усилий, требующихся для решения проблемы). Способность ясно мыслить и решать проблемы тесно связана со способностью отделять свое «Я» от эмоций, связанных с раздражением. Отделение аффекта позволяет человеку временно «отложить на потом» эмоции и подойти к решению проблемы объективно, рационально и логически. Но если подобный навык отсутствует или недостаточно развит, то дети реагируют на возникающие на пути препятствия не столько разумно, сколько эмоционально, и это плохо. Они могут ощущать в себе накал эмоций, но часто бывают не в состоянии отвлечься и отложить эмоциональные переживания до той поры, когда успокоятся и смогут трезво рассматривать ситуацию.

2. Речевые навыки.

Наше мышление и общение неразрывно связаны с языком. Например, собаки не могут говорить, поэтому, если вы наступите собаке на хвост, у нее есть лишь три варианта реакции: зарычать, укусить или убежать. Но если вы наступите на хвост (в переносном смысле) человеку с задержкой развития речи, у него тоже не будет иного выхода, кроме как зарычать на вас, укусить, или убежать. С этой точки зрения ругань есть не что иное, как рычание. Это то, что делают люди, когда они не могут обратиться к более внятному способу выражения своих мыслей и эмоций.

3. Навыки контроля эмоций.

Дети (и взрослые) иногда бывают раздраженными, возбужденными, недовольными, капризными и уставшими. В такие моменты они (как и взрослые) ведут себя менее гибко и легко утрачивают эмоциональный самоконтроль. Хорошо, если раздражение длится недолго, и дети сравнительно быстро возвращаются к своему нормальному, вполне счастливому состоянию. Но есть дети, для которых раздражение, повышенная возбудимость, капризы и усталость более обычны, чем прочие типы настроения, и при этом они переживаются ими гораздо острее. Это сильно сказывается как на адаптивности таких детей, так и на их способности к эмоциональному самоконтролю, и ведет к задержке развития соответствующих навыков. Совершенно ясно, что хроническая раздражительность и возбудимость служат топливом для того взрывного состояния, которое мешает ребенку разумно и адаптивно реагировать на обычные повседневные проблемы.

4. Навыки интеллектуальной гибкости.

Дети, у которых отсутствует данный навык, предпочитают предсказуемость и размеренное течение жизни. Они теряются при столкновении с неожиданными, непредсказуемыми, многозначными ситуациями. У них возникают проблемы, когда требуется приспособиться к ситуации, скорректировать свои взгляды, они обращают слишком пристальное внимание на отдельные факты и детали, но нередко оказываются не в состоянии оценить общую картину. Например, ребенок может настаивать на том, чтобы его отпустили на перемену в определенное время, потому, что в школе «у нас всегда в это время перемена», не принимая во внимание ни вероятных последствий такого решения (придется бегать на перемене одному), ни важных обстоятельств (например, школьное собрание), которые требуют внести изменения в привычный образ действий. Такие дети испытывают значительные затруднения, пытаясь применить ограниченный набор правил к миру, требующего от них комплексного подхода.

5. Социальные навыки.

Многие взрывные дети плохо разбираются в сути происходящего и нюансах человеческих взаимоотношений и часто неверно истолковывают ситуацию: «он меня ненавидит», «все ко мне придираются», «со мной никто не дружит». Такие дети не умеют соотносить

текущую ситуацию со своим прежним опытом; они могут испытывать затруднения из-за неумения влиять на развитие событий и отношений. У них ограниченный репертуар ответов, применяемый без разбора: они могут хихикать, пихаться, встревать в чужой разговор тогда, когда такое поведение неприемлемо. Кроме того, такие дети не в состоянии понять, как их поведение воспринимается со стороны, и не умеют оценивать влияние своих поступков на других людей. Они также не умеют вести себя в самых обычных ситуациях общения (не могут завести разговор, присоединиться к группе ребят, поделиться с друзьями). Такие дети, страдающие от того, что Дэниел Голман называет «эмоциональной безграмотностью», скорее всего будут воспринимать любые человеческие взаимоотношения как сильный раздражитель. В самом легком случае это сказывается на общем уровне раздражительности ребенка. В более тяжелых случаях это приводит к постоянным вспышкам взрывных реакций.

2) Выявить дестабилизаторы

Что такое дестабилизатор? Это ситуация или событие, которое обычно вызывает взрывную вспышку. Вариантов здесь масса, но можно составить примерный краткий список: выполнение домашнего задания, сенсорная гиперчувствительность, тики, взаимоотношения с братьями и сестрами, отход ко сну, утреннее пробуждение, еда, скука, езда на машине, школьные перемены, травля в школе, чтение, письменные работы, усталость, жара или голод.

Итак, если стабилизаторы – это отсутствующие навыки, то дестабилизаторы – это события или ситуации, провоцирующие взрыв. Когда вы выясните, каковы стабилизаторы и дестабилизаторы вашего ребенка, его взрывные вспышки станут вполне предсказуемыми.

3) Метод совместного решения проблем (СРП) или план Б

Адаптивность и самоконтроль в ситуациях эмоционального стресса – это навыки. Поскольку у вашего ребенка отсутствуют необходимые ментальные навыки (стабилизаторы), ему трудно справляться с раздражением и реагировать на окружающий мир адаптивно и гибко. К счастью, эти навыки можно развить.

План А

Если поведение ребенка не оправдывает ваших ожиданий, и вы реагируете на это, навязывая ему свою волю (т.е. используя такие слова, как «нет», «нельзя», «надо»), - значит, вы используете план А. Так, если ваш ребенок скажет: «Я устал и не хочу сегодня делать домашнее задание», вы ответите что-нибудь вроде: «хочешь, не хочешь, а надо». Если ребенок скажет: «Можно я сегодня не буду чистить зубы», вы ответите: «Нельзя». Ответы типа «это не обсуждается», «а тебя никто не спрашивает», «торг здесь неуместен», «давай, давай, поторапливайся», угроза наказания или напоминание о последствиях также относятся к сфере плана А.

Все эти ответы могут казаться вполне обычными и здравыми, если вы имеете дело с обычным и здоровым ребенком. Но ваш ребенок не таков. Применение к взрывным детям плана А – навязывание ребенку своей воли – резко увеличивает вероятность взрыва. Почему? Потому, что вы применяете план А к ребенку, мозг которого не приспособлен к плану А. Если вы применяете план А к ребенку, чей мозг к этому не приспособлен, вы предъявляете к нему требования, превышающие его способность к адекватному ответу. Станет ли план А составной частью программы по овладению навыками адаптивности и эмоционального самоконтроля? Нет, не станет. Сможете ли вы сохранить свой авторитет, добиться желаемых результатов и жить в мире и согласии со своим ребенком без плана А? Несомненно.



План В

План В означает полный отказ от своих установок, по крайней мере, на некоторое время. Если, реагируя на проблему или неудовлетворительный результат, вы промолчите или ограничитесь замечанием «хорошо», это будет означать, что вы действуете по плану В. Так, если ваш ребенок скажет: «Я устал и не хочу сегодня делать домашнее задание», то в соответствии с планом В вы ответите: «Хорошо». Если вы заметите, что ваш ребенок ложится спать не почистив зубы, то в соответствии с планом В вы просто промолчите.

Положительная сторона плана В в том, что он помогает вам предотвратить взрыв. Но у этого плана есть и отрицательная сторона: вам приходится полностью отказываться от своих установок, по крайней мере, на этот момент. Однако, полный отказ от некоторых требований тоже может быть полезен, особенно в случае с крайне вспыльчивыми и импульсивными взрывными детьми. Снижение количества и интенсивности родительских требований повышает готовность ребенка к обсуждению оставшихся раздражителей. На первый взгляд многим кажется, что применять план В – значит попросту сдаться и пойти на поводу у ребенка. На самом деле сдаться – это начать с использования плана А и закончить планом В, когда ребенок сделает вашу жизнь невыносимой. Но если вы сознательно применяете план В, это означает, что вы заранее отказываетесь от определенных требований, либо потому, что признаете их завышенными, либо потому, что хотите поберечь силы для достижения более значимой цели.

План Б

План Б – это тот способ исправления ситуации, который зафиксирован в названии нашего метода, - совместное решение проблем (СРП). Что является основой плана Б? Обсуждение и поиск взаимно приемлемого решения тех проблем, из-за которых ваш ребенок ведет себя неадаптивно. Совместный поиск решения – весьма эффективное средство, которое позволяет добиться желаемого результата, снижает вероятность взрывов, и в то же время развивает у ребенка те навыки, которых ему так не хватает. Ваша роль в рамках плана Б состоит в том, что вы берете на себя функции, за которые отвечают лобные доли мозга¹, иными словами, становитесь суррогатными лобными долями своего ребенка. Это значит, что вы будете восполнять ту часть мыслительного процесса, которую он в настоящий момент не в состоянии осуществить. Нередко при первом знакомстве с этой идеей у родителей возникает вопрос: не будет ли их ребенок всю жизнь нуждаться в

¹ Область мозга, отвечающая за программирование и контроль поведения и деятельности.

суррогатных лобных долях? На самом деле, родители должны на некоторое время взять на себя функции суррогатных лобных долей мозга ребенка как раз для того, чтобы в последствии такой суррогат ему не понадобился. Как только ваш ребенок овладеет навыками эмоционального самоконтроля и адаптивности, вы останетесь без работы. Кто вас уволит? Ваш собственный ребенок. Почему? Потому, что дети ведут себя хорошо, если могут.

Существуют две разновидности плана Б:

- 1) Аварийный – если мы применяем план Б когда ребенок начинает раздражаться и утрачивать самоконтроль. И это не самое подходящее время для действий, поскольку ребенок уже начал выходить из себя. Немногие из нас способны ясно мыслить в таком состоянии.
- 2) Упреждающий – когда проблема решается заранее, до того, как она вызовет очередную истерику. Например, если у ребенка постоянно возникают проблемы с выполнением домашнего задания, лучше обсудить это в соответствии с планом Б до того, как ребенок в очередной раз сядет за выполнение домашнего задания.

План Б включает в себя три этапа:

1. Сочувствие (и его подтверждение)
2. Выявление проблемы
3. Приглашение к разговору

Сочувствие

Сочувствие – это хороший способ удержать вашего ребенка в том состоянии, когда он способен мыслить здраво и вести с вами диалог. Если вы не можете успокоить своего ребенка, вам не удастся решить вызывающую его раздражение проблему, поскольку у вас не получится разговора. Также, проявляя сочувствие, вы показываете ребенку, что относитесь к его заботам и потребностям с пониманием.



Выявление проблемы

Этот этап называется «выявлением проблемы», потому что мы выявляем *две точки зрения, которые необходимо примирить*: вашу и вашего ребенка. Если в расчет

принимается только то, что заботит родителей, - значит, вы используете план А. Если в расчет принимается только то, что заботит ребенка, значит, вы используете план В. Если в расчет принимается то, что заботит обе стороны, - значит, вы используете план Б. Однако план Б умирает, не родившись, если обсуждение проблемы сразу начинается со столкновения двух решений. Ваша задача не излагать готовые решения, а поделиться своими побуждениями, т.е. пояснить причины своих требований (примеры см. ниже).

Приглашение к разговору

Третий этап плана Б заключается в совместном обсуждении взрослым и ребенком различных решений проблемы, выявленной с учетом потребностей обоих участников диалога. Этот этап называется «приглашение к разговору» потому, что взрослый приглашает ребенка совместно искать решение проблемы, говоря что-нибудь вроде: «Давай подумаем, как нам с этим справиться», «какие будут идеи?». Приглашение к разговору помогает ребенку понять, что поиск решения проблемы – это процесс, в котором вы участвуете вместе с ним, а не указание, которое вы заставляете его выполнять. Возможно, что ребенок не сможет предложить никакого решения, но гораздо выше вероятность того, что он может предложить удачное решение – такое, которое будет учитывать потребности обеих сторон, - и с нетерпением ожидает, когда же вы дадите ему высказаться.

Многие взрослые начинают разговор по плану Б, уже имея твердое представление о том, как должна быть решена проблема. Используя план Б, вы должны понимать, что окончательное решение заранее не известно.

Что такое приемлемое решение проблемы? Приемлемым является любое решение, которое выполнимо (обеими сторонами), реалистично и устраивает обе стороны. Если решение не является выполнимым, реалистичным и устраивающим обе стороны, проблема считается нерешенной, и Команда борцов с проблемой продолжает работу.

Некоторые дети упираются в решение, которое с самого начала пришло им в голову, и просто принимают его повторять (например: «Я не пойду в кино»). Как правило, это означает, что ребенок еще не умеет находить решения, приемлемые для обеих сторон. Но если вы хотите, чтобы он начал мыслить, вместо того чтобы впасть в истерику, ни в коем случае не говорите ему, что его идея плохая. Вместо этого просто напомните, что идея должна устраивать вас обоих. Например, скажите так: «Ну что ж, это вариант. Но твое решение хорошо только для тебя...».

Примеры:

Аварийный план Б

Ребенок: Я не буду пить это лекарство (это не проблема, это решение проблемы).

Взрослый (проявляя сочувствие): Ты не будешь пить это лекарство. Что случилось?

Ребенок: У меня от него болит живот (Ага, вот и проблема, причем вполне обоснованная).

Взрослый (продолжая сочувствовать): У тебя от него болит живот.

В таких ситуациях лучше использовать упреждающий план Б.

Взрослый (сочувствуя): Я знаю, что у тебя болит живот от этого лекарства, и тебе это не нравится.

Ребенок: Ну да.

Взрослый (выявляя проблему и приглашая к разговору): Мне это тоже не нравится. Но, понимаешь, я не знаю, что может случиться, если ты просто перестанешь принимать лекарство без консультации с доктором. К тому же мне кажется, что благодаря этому лекарству ты лучше владеешь собой. Давай подумаем, что же нам делать... У тебя есть идеи?

Ребенок: Я не хочу пить это лекарство.

Взрослый: Я знаю. Я понимаю, что у тебя от него болит живот. Но я не хотел бы, чтобы тебе стало еще хуже из-за того, что ты перестанешь принимать лекарство без консультации с доктором.

Ребенок: А можно ему позвонить?

Взрослый: Я пробовал, но не застал его, а он мне пока не перезвонил. Попробую отправить ему сообщение.

Ребенок: Да, отправь сообщение!

Взрослый: Я думаю, это отличная идея. Мы записаны к нему на прием на следующей неделе. Тебе не кажется, что можно продолжать пить лекарство, пока мы не сходим к нему и не спросим, как быть дальше?

Ребенок: Но у меня живот болит от этого лекарства!

Взрослый: Хорошо, я пошлю ему сообщение на сотовый и спрошу, что нам делать. Вряд ли он скажет, что ты можешь совершенно перестать его пить, но наверняка он лечил других детей, у которых были похожие проблемы, и сможет посоветовать, как с этим справиться.

Вот еще один пример упреждающего плана Б.

Взрослый (сочувствуя и пытаясь прояснить ситуацию): Я заметил, что ты вчера сильно мучился с домашним заданием. Но я не понял, в чем дело. В чем проблема?

Ребенок: Оно для меня слишком трудное.

Взрослый (продолжая сочувствовать и вновь пытаясь прояснить ситуацию): Оно для тебя слишком трудное. А можешь объяснить, что именно тебе трудно?

Ребенок: Письменная работа. Меня в школе не заставляют столько писать, сколько ты заставляешь дома.

Взрослый (продолжая сочувствовать): А, тебе трудно делать письменную работу, и дома я заставляю тебя писать больше, чем в школе.

Ребенок: Ну, да.

Взрослый (выявляя проблему): Я ведь не знал, что в школе тебе не приходится так много писать. Понимаешь, я просто переживаю, что, если ты не будешь тренироваться, письменные работы всегда будут даваться тебе с трудом.

Ребенок: Я же пишу в школе. Но это домашнее задание ведь не на тренировку письма, а на орфографию!

Взрослый (давая подтверждение и приглашая к разговору): Я не говорю, что ты должен много писать дома. Просто мне хочется, чтобы ты больше писал для практики. Давай подумаем, что делать. Ты вот как думаешь?

Ребенок: Я в школе много пишу!

Взрослый: Да, я уже понял. Похоже, проблема вот в чем: мне казалось, что тебе для практики надо больше писать дома. Но я давно не разговаривал с твоей учительницей миссис Эндрю, поэтому, сказать по правде, я не знаю, должен ли я до сих пор следить за тем, чтобы ты больше писал.

Ребенок: Ну так поговори с мисс Эндрю и спроси у нее!

Взрослый: Пожалуй, это хорошая идея. Если она скажет, что тебе уже не надо дополнительно заниматься дома, я больше не стану настаивать: я буду уверен, что тебе хватает школьных письменных занятий. Ну как, идет?

Ребенок: Да.

Взрослый: Меня тоже это вполне устраивает. Спасибо, по-моему, мы отлично поговорили.

