



СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

КАК КОНТРОЛИРОВАТЬ СВОЙ ГНЕВ ПРИ ВОСПИТАНИИ РЕБЁНКА?

Николаева Елена Ивановна,

*доктор биологических наук,
профессор кафедры психологии
и психофизиологии ребёнка Российского
государственного педагогического
университета им. А.И. Герцена*

*Только что прошёл суд над двумя родителями, убившими ребёнка.
Прокурор требовал смертной казни. А присяжные освободили их из зала суда.
Такое решение присяжных кажется странным, но в этом есть своя логика.
Присяжные – обычные люди, воспитывающие детей. И они знают,
как в какой-то момент дети могут довести любого самого спокойного родителя
до состояния невменяемости. Ребёнка жалко. Но его не вернуть. А раскаяние
родителей – вполне реальное состояние. Им жить с этим всю оставшуюся жизнь.*

Трудно найти родителя, который в какой-то момент не заставлял себя в состоянии ярости и неспособности справиться ни со своими эмоциями, ни с ребёнком.

При этом каждый некогда рисовал идеальную картину взаимодействия с ребёнком путём разговоров

и объяснений. В этой воображаемой картине ребёнок понимал родителя с первого слова, как будто имел врождённое чувство телепатии. И первый случай, когда малыш не слышит и не хочет сотрудничать и договариваться, становится шоком. В мозгу проносится: «Я тебя поил-

кормил, ночи не спал, а ты...» Чувство несправедливости перерастает в гнев...

Родителям кажется, что именно дети являются причиной нарушения искренности взаимодействия. Но это не так.

Ребёнок обладает колоссальными адаптивными возможностями, то есть он с лёгкостью паразитирует на всех проблемных точках своих родителей, но не потому, что он так плох, а потому что это позволяет ему иметь массу преимуществ.

Признание факта сложности воспитания не ведёт автоматически к облегчению положения родителей.

Есть несколько оптимистичных сведений для молодых родителей:

1. Дети вырастают очень быстро. Даже если вам просто кажется, что они не вырастут никогда
2. Всё, что есть в детях, — заложено родителями. Раз они это заложили, они же могут и забрать это назад. Но это потребует больших усилий, чем те, что были затрачены на внедрение.

Когда-то давно, в детстве, многие из нас давали себе слово, что никогда не будут вести себя так, как по отношению к нему в детстве вели себя отец или мать. И вдруг, когда появляются собственные дети, мы нечаянно застаём себя за точно такими же действиями, как те, что делали наши родители.

Что же делать? Так хочется быть хорошим родителем, общаться со своими детьми открыто и откровенно. Но почему-то обязательно в какой-то момент понимаешь, что твой ребёнок не хочет с тобой соглашаться, делать, что ты хочешь. Более того, он использует окружающих, чтобы манипулировать тобой.

Недавно я ехала в трамвае, в который вошла бабушка с двумя внучками. Возможно, бабушке дали детей на выходные. Младшая всё время хныкала и пищала. Бабушка, стыдливо озираясь на окружающих, делала всё, что только девочка требовала. Внучка хорошо понимала, что нужно делать, чтобы добиться желаемого. Но это бабушка формировала в ней такой тип поведения.

Например, в одной семье ребёнок просыпался и начинал плакать. Родители тут же бежали к нему. Наконец, папа догадался повесить над кроватью колокольчик. Теперь ребёнок просыпался и дотрагивался до колокольчика. Плач прекратился.

Когда читаешь многие педагогические статьи о том, как нужно воспитывать детей, обращаясь к их нравственным чувствам, начинаешь чувствовать себя монстром. Успокаивает (лично меня) то, что великий педагог Руссо сдал пятерых своих детей в приют, Мария Монтессори, именем которой названа педагогическая система, не воспитывала сво-

его сына. Он узнал о том, что она его мать, когда ему был 21 год. У Макаренко детей не было. Не было детей и у Я. Корчака. А все остальные великие были монахами. У каждого из этих великих были свои аргументы так поступать со своими детьми. Но тогда стоит всегда помнить, что эти люди учили чужих детей, а каждый родитель — своих собственных. Именно в этом и заложены основы конфликта. Каждый родитель учит ребёнка самому лучшему, что имеет. И самому худшему у себя, что порой не замечает сам. Только с этим худшим он борется в ребёнке, а не в себе. Ребёнок же, взявший у своего родителя все его черты, как у самого идеального объекта, упорно воспроизводит и хорошее, и плохое. Выдающиеся воспитатели учили чужих детей, а потому собственные особенности и неосознаваемые мотивы не мешали им.

Ребёнок приходит в этот мир, наделённым инстинктом выживания (потому он и дожил до этого времени). И взаимодействие с родителем делает его тем или другим. А часто не просто с родителем, но с двумя родителями, нередко конкурирующими друг с другом, что легко улавливается ребёнком. Родитель вкладывает в него всё лучшее, что у него есть. И одновременно закладывает худшие свои черты, которые сам не может видеть, поскольку они дав-

но и надёжно прикрыты механизмами психологической защиты. И вот с этими негативными чертами он начинается бороться не в себе, а в ребёнке. Если родитель и ребёнок разного пола, то родитель борется с негативными чертами другого родителя, которые предпочитает не замечать в носителе данной черты.

Вспомним ситуацию с колокольчиком — ребёнок может научиться призывать родителей плачем, а может — колокольчиком. И не ребёнок определяет, как он будет это делать, а обстоятельства, в которых кто-то предлагает ему колокольчик или нет.

Мы будем рассматривать только ситуации с ответственными родителями. Поскольку вопросы возникают только у них. И только их гнев тревожит их самих больше, чем других.

Ребёнок попадает домой из роддома. В нашей стране есть удивительная ситуация с рекомендациями, которые дают детские врачи молодым мамам. Например, в последнее время они повально предлагают мамам не давать малышам воду, поскольку вода содержится в молоке. Однако взрослым никто не предлагает целый день есть суп и не пить воду на том же основании. Очевидно, что вода нужна для организма отдельно от супа.

Но есть и другая сторона: женщины в некотором смысле похожи

на коров, поскольку также принадлежат к виду млекопитающих. И именно поэтому молоко у каждой из них имеет разный состав. И труднее всего привыкают к молоку мамы жёлудки мальчиков. Если у мамы жирное молоко, то малышу необходимо много воды, чтобы разбавить столь высокую концентрацию и облегчить процесс переваривания. Если мама строго выполняет требования врача, то ребёнок будет всю ночь плакать по причине образования газов и неумения от них избавляться. Раньше в таких случаях рекомендовали укропную воду или специальные трубочки для отвода газов. И ребёнок будет плакать, потому что ему плохо, вне зависимости от того, хочет родитель спать или нет. И если при этом мама возьмёт его в постель и будет кормить всю ночь, то ситуация будет только ухудшаться, поскольку газов будет больше. Ребёнок будет пить молоко, но не потому что хочет есть, а потому, что это будет дополнительный способ получения удовольствия в неприятной ситуации. Но он привыкнет просыпаться ночью и есть. И тогда нужно будет многие ночи не высыпаться, что приведёт к невротизации обоих родителей и, как следствие, раздражённости и всплескам необоснованного гнева. Гнев необоснован потому, что действия родителей привели к такой ситуации у ребёнка.

Но есть мамы, у которых молоко слишком жидкое. А потому их дети ночью плачут от голода. Но и кормление молоком матери плохо помогает. Нужен достаточно ранний прикорм специальными смесями.

Поскольку никто не говорит мамам об этом, то многие преодолевают бессонные ночи, как могут, пока подросшие дети начинают крепче спать и режим работы желудка некоторым образом устанавливается. Но они привыкают не спать ночью. А потому просыпаются и хотят развлечений, к которым привыкли и считают их естественными, поскольку не знают другой жизни.

Стоит порекомендовать родителям сразу же, как только ребёнок начнёт просыпаться ночью, не изменять кормление, но использовать любые способы успокоения. Во-первых, как только ребёнок начал ворочаться в кровати, не стоит сразу же к нему подходить. Возможно, он, поворочавшись, уснёт. Если же он не спит, попытайтесь дать соску, попить воды, помассировать живот, а папы могут положить ребёнка животом на свой живот — это тоже хороший массаж. Можно вставить газоотводную трубку, но только всё делается так, чтобы не слишком активировать ребёнка. И чем старше ребёнок, тем позднее отзываться на его ночной крик.

Многие родители боятся вообще использовать соску. Соска не должна быть у ребёнка днём, во время бодрствования, во время прогулок. Но ночью — это вполне нормальный и адекватный способ успокоения ребёнка.

Кровать ребёнка может стоять рядом с родительской, но ребёнок не должен быть в кровати с родителями: нельзя выспаться, если всё время бояться пошевелиться во сне.

С самого рождения ребёнок должен чувствовать себя членом семьи, несущим ответственность. Например, новорождённый несёт ответственность за сон родителей. Потом он будет нести ответственность за работу родителей, а потому посещать детский сад, затем — ответственность за собственное развитие и т. д. Любое поведение родителей, снимающее ответственность с ребёнка, приведёт к тому, что он вместо ответственной личности воспитает рот, который будет требовать всё больше и больше. Но именно он (родитель), считающий, что «у ребёнка должно быть детство», и будет нести ответственность за воспитание монстра.

Здесь стоит вспомнить эмоционально отвергаемый многими психологами в нашей стране бихевиоризм. Люди, полагающие, подобно тем великим педагогам, что ребёнок сразу должен понимать нравствен-

ные высказывания, отвергают эффективные методы, которые сами же используют, не осознавая этого.

Оперантное обусловливание является активным поведением, которому человек или животное обучается в определённой ситуации. Название происходит от латинского слова *operatio*, что в переводе обозначает «действие». «Обусловливание» подчёркивает тот факт, что обучение действию происходит в определённых условиях. При этом ассоциативная связь возникает между конкретным поведением и стимулом, который называется «подкреплением при определённых условиях».

Этот тип обучения позволяет организму менять свои действия в зависимости от тех «последствий», которые оно порождает. Некоторые последствия увеличивают вероятность повторения в будущем, и они называются «подкреплением». Другие последствия снижают вероятность его повторения и называются «наказанием».

Таким образом, *подкрепление* — это такое воздействие, при котором появление или исчезновение какого-то стимула в результате той или иной поведенческой реакции повышает вероятность повторения этой реакции. Описаны положительное и отрицательное подкрепление. *Положительным подкреплени-*

ем считается событие, сочетающееся с каким-либо действием и ведущее к повышению вероятности его повторения. Так, похвала, услышанная ребёнком после того, как он вымыл посуду после обеда, увеличивает вероятность того, что он сделает это ещё раз. Однако негативное замечание, что посуда вымыта плохо, снижает эту вероятность, а потому будет называться отрицательным подкреплением, на котором обучаются избегать неприятностей.

Отрицательным подкреплением называется негативная реакция, которую человек или животное предпочитают избегать. Например, в вышеописанном случае ребёнок не будет мыть посуду, чтобы не слышать неприятных замечаний. По этой причине многие дети не делают домашние задания, всё равно они не услышат от родителей доброго слова.

Более точным было бы говорить в данном случае не об отрицательном, а об *аверсивном* (аверсивное поведение — поведение избегания) подкреплении, поскольку оно позволяет избежать неприятного воздействия стимула. Примером отрицательного подкрепления является ситуация, когда ребёнок выполняет некоторую работу не для того, чтобы получить что-то приятное, а для того, чтобы избежать неприятных для него нареканий со сторо-

ны родителей. Например, он кое-как с ненавистью прибирает комнату, чтобы не услышать нареканий со стороны родителей.

Следует различать подкрепление и наказание. *Наказание* — это событие, приводящее к исчезновению того или иного поведения, тогда как после подкрепления, даже негативного, вероятность появления поведения ещё раз только увеличивается. Следовательно, наказание ведёт к исчезновению реакции, тогда как негативное подкрепление ведёт к формированию реакции избегания. Например, после того, как отец выпорол сына, подросток перестает курить (наказание), а после негативного подкрепления он избегает встречаться с отцом, когда курит, и тщательно скрывает от него этот факт (но курить не бросает). То есть он научается курить так, чтобы его не поймали. При этом и наказание, и негативное подкрепление могут внешне не отличаться одно от другого. Отец, застав ребёнка за курением, достаёт ремень и бьёт его. Но на завтра ребёнок начинает тщательнее скрывать факт курения: он научился избегать встречи с отцом во время курения. Другой отец, узнав о том, что его ребёнок курит, показал своему сыну свои негативные переживания по этому поводу. Возможно, он даже кричал. Но затем он стал чаще уделять внимание сыну,

вместе заниматься спортом. Под-росток сам бросил курить. Родитель НАКАЗАЛ ребёнка, потому что исчезла реакция, которая была не нужна родителю.

Представим такую ситуацию. Девочка принесла из школы отличную оценку. Все спокойны — так и надо. И назавтра она принесла отличную оценку. И опять все молчат. Но вот девочка принесла «двойку». И тогда вся семья «встала на уши»: дедушка (бабушка) делал(а) уроки, папа посвятил пять минут своего времени, чтобы отчитать, а мама приготовила всем обед (чтобы были витамины). Не нужно быть семи пядей во лбу, чтобы предсказать результат назавтра: девочка опять принесёт «двойку». Это ошибочное мнение, что дети жаждут родительской любви. Любовь — слишком размытый термин. Они стремятся получить внимание. Уделяйте внимание тому, что вам нравится. И оставьте без внимания то, что вы хотите удалить из поведения ребёнка.

Ребёнок пришёл из детского сада и принёс слова, которые никто не употребляет в вашей семье. Нужно посадить ребёнка рядом и спросить его, почему он пользуется такими словами. Затем можно спросить, слышал ли он дома такие слова. Потом стоит рассказать, что когда члены семьи слышат такие слова, их это обижает и оскорбляет. А потому вы

просите больше их не употреблять. Затем постарайтесь не слышать эти слова и не обращать внимание на ребёнка, когда он их произносит, проверяя, в тоне вы или нет. И слова исчезнут из лексикона ребёнка.

Точно такой же механизм и в случае постоянной болезни ребёнка при посещении детского сада. Ребёнок приходит в детский сад и расстраивается, поскольку там, безусловно, не так, как дома. Когда он плачет, по механизму формирования стрессовой реакции, снижается иммунитет, он заболевает. Но он чувствует себя плохо три дня. А потом три недели — абсолютное счастье, когда мама дома и всё внимание её приковано к тебе. Интуитивно ребёнок выучивает: 30 минут плача — три недели дома. И здесь виноваты родители. Отправляя ребёнка в детский сад, они, беря его домой, должны уделять много внимания ему, а не заниматься другими делами. А когда он заболевает, не устраивать синекуру в течение трёх недель. Да, три дня острого заболевания вы делаете всё, что необходимо, но потом постоянно подчёркиваете: если бы ты был в детском саду, вы бы сейчас играли вместе. Но я занята и должна делать то-то, а ты сейчас побудешь один.

Следовательно, о наказании или подкреплении судят по результату. Но это означает, что, сделав нечто,

родитель должен отследить последствия. И тогда либо продолжить своё поведение, либо изменить его. Ибо поведение родителя задаёт вектор поведения ребёнка. Родитель усиливает внимание, когда ребёнок делает нечто, что ему нравится, и сокращает внимание, когда это ему не нужно.

Описаны требования, предъявляемые к подкреплению при формировании определённого поведения. Подкрепление тем успешнее, чем более оно близко по времени к действию. Чем дальше оно от него отстоит, тем медленнее формируется поведение. Если ребёнка хвалить за выполненное им задание на следующий день, это не произведёт того эффекта, который будет, если мы сразу же выразим свою радость от достигнутого им результата.

Скорость выработки действия определяется также величиной подкрепления. Желательно, чтобы подкрепление не было слишком большим или сильным. Например, при обучении ребёнка убирать в комнате не стоит обещать слишком много, тем более деньги. Согласно русской поговорке: «Сытое брюхо к учению глухо». Если ребёнку предложен большой подарок, то следующий за ним маленький вызовёт лишь угашение вырабатываемой реакции, а не её усиление. Если начать давать деньги, то сначала ребёнка будут

удовлетворять 10 рублей. Но особенность подкрепления состоит в том, что оно должно меняться. А потому придётся постоянно наращивать выдаваемую сумму. В какой-то момент бюджет семьи рухнет, а ребёнок будет недоволен тем, как с ним поступают. Достаточно вашей положительной оценки и ощущения ребёнка, что он такой же член семьи, как и все. И как все несёт ответственность. Чувство принадлежности семье, гордость за любовь родителей — вот что постепенно даст эффект.

При выработке поведения играет роль и очень большое подкрепление. Его влияние часто наблюдается у азартных игроков, которые, впервые получив значительный выигрыш, не могут прекратить игру даже при постоянных проигрышах в дальнейшем. Слишком интенсивное переживание при случайном мощном подкреплении будет удерживать человека за игорным столом или у игрового автомата. Именно поэтому, завлекая игроков в игорных домах, им сначала позволяют выиграть, а потом забирают всё и даже больше, пока человек не лишается всех своих средств. На этом эффекте работают широко распространённые на улицах «наперсточники» и другие мошенники. Случайное большое подкрепление может вызвать продолжительную стойкую реакцию у человека и жи-

вотного. По этому механизму формируются и суверия.

Кроме уже описанных видов подкрепления, выделяют *вариативное*. Его действие ограничено следующими условиями. Вырабатывается определённое поведение, связанное с тем или иным подкреплением. Затем подкрепление убирается и поведение ослабевает. Случайное подкрепление этого поведения вызывает резкое усиление угасшей реакции. Чем реже такого рода подкрепление, тем дольше держится восстановленная реакция.

Объединяя два условия — вариативное и мощное, можно поддерживать в ребёнке стойкое желание быть хорошим. Например, периодически (желательно, чтобы ребёнок не мог отследить время) делать что-то приятное (в соответствии с возрастом). Например, можно сказать: мне так нравится, как ты вёл себя все эту неделю, что я предлагаю пойти в «Макдональдс», в кино, кататься на коньках — то, что ребёнку будет реально интересно. Соответственно, стоит подчёркивать и то, что вам не нравится. Однако наказание не может быть слишком длительным. Дело в том, что отрицательные эмоции в актуальной ситуации (но не в большой перспективе) помнятся долго. И могут не меняться — одно и то же воздействие будет производить всё тот же эффект.

Иная ситуация с положительными эмоциями. Организм человека и животного устроен так, что мы не можем долго испытывать счастье или радоваться чему-то. Это важное эволюционное приобретение: нужно быть активным, чтобы выживать.

А потому, если вы каждый день будете говорить ребёнку, что вы его любите, он скоро будет воспринимать это как «Доброе утро» или «Спокойной ночи». Поэтому поощрение требует от родителей творческой активности: сегодня сказать, что ты молодец, завтра — погладить по головке, послезавтра — пойти куда-то вместе.

Эффективность формирования поведения не только от типа подкрепления, но и от способа формирования поведения. Мы не можем требовать от ребёнка правильного исполнения чего-то с первого раза, а потому весь процесс выработки поведения делится на отрезки, в течение которых добиваются конкретного действия. Это действие должно быть таким, чтобы ребёнок мог реально его выполнить и в результате получить подкрепление.

Например, желая научить ребёнка красиво писать или качественно делать любую другую работу, родитель не может этого требовать сразу. Сначала он хвалит ребёнка за то, что тот просто написал палочки, затем — за то,

что некоторые из них написаны ровно, затем — что большая часть написана ровно и т. д. Требование выполнить работу качественно без тренировки может привести к тому, что у ребёнка вовсе отпадёт желание что-то делать. Точно также, желая поменять поведение супруга, второй член семьи может постепенно наращивать свои требования, а не ставить ультиматум. Невыполнение этого условия часто является причиной неудач воспитания детей и безуспешных попыток супругов переделать друг друга.

Важное требование к выработке поведения состоит в том, что выработать его можно только по одному, а не по нескольким критериям одновременно. Например, при обучении ребёнка качественно читать, нельзя сразу же требовать понимания прочитанного и быстрого чтения.

Прежде чем увеличить или повысить критерий, нужно пользоваться подкреплением текущего уровня, то есть подкреплять любые исполнения данного действия. Вводя новый критерий, лучше временно ослабить предыдущий. Например, желая научить ребёнка читать быстро, на первом этапе можно пожертвовать качеством чтения и при наборе им определённой скорости начать вновь следить и за качеством понимания текста.

Ещё одним условием эффективности такого обучения является то, что заканчивать ежедневный курс тренировки следует всегда на фоне поощрения. Если это условие нарушено и ребёнку сегодня предъявляется требование, за которое он не получает поощрения (в виде похвалы или поглаживания), то он будет воспринимать это как наказание (а мы помним, что наказание устраняет уже существующий навык). Часто именно из-за этого дети, учащиеся хорошо и не получая никакой оценки от своих родителей, начинают учиться плохо, поскольку только в этом случае взрослые начинают интересоваться успехами ребёнка. И дело пойдёт на лад, если взрослые поймут, что не ребёнок сам, а они собственным поведением направили его на другое отношение к учёбе.

Некоторые родители полагают, что правильно воспитанный ребёнок обязан немедленно слушаться взрослых. Их так воспитывали, и они хотят, чтобы их ребёнок подчинялся им без возражений. Но результатом таких воспитательных мероприятий ребёнок становится пассивным, без желания самостоятельных действий. У него может развиться либо конформное и зависимое поведение, либо, напротив, протестное по отношению к любым требованиям. И то, и другое одинаково зависи-

мое поведение. Однако задачей воспитания является в конечном итоге формирование самостоятельной личности, не зависящее от своих родителей. Но независимый ребёнок не подчиняется мгновенно. Дисциплинирование, то есть объяснение и разговор делают то, что не делает наказание и поощрение. Оно обучает быть независимым и послушным одновременно. Дети должны слушаться родителей мгновенно в опасных ситуациях (а значит, должны уметь по поведению родителей эти ситуации вычленять из других) и самостоятельно думать в менее опасных или безопасных ситуациях. Страх в голосе родителей потребует от них быстрого действия и позволит отличать опасность от обыденности. Дети плохи не от природы. Они нуждаются в учителе, который обучит их быть адекватным ситуации. Но тогда воздействие на них будет называться дисциплинированием и направлением на верный путь.

Дети лучше развиваются там, где родители учат, а не наказывают. В три года ребёнок может говорить и выслушать объяснение своему проступку. Он может помнить правила и последствия своих действий. Дети семи лет нуждаются в самоуважении и могут гордиться, что способны контролировать себя. Поощрения и другие знаки внимания должны соответствовать возра-

сту. Например, малыш будет рад, что мама обняла его в обществе других детей, а подросток, напротив, не захочет, чтобы родитель касался его в кругу друзей.

Следовательно, одно и то же действие может быть и наказанием, и поощрением в зависимости от обстоятельств, в которых оно происходит. И если наказание может не меняться, то поощрение меняет свой смысл при монотонности. Эффективность же навыка определяется не наказанием, а поощрением. Обнаруженные тонкости в выработке поведения заставили Б. Ф. Скиннера прийти к выводу, что общество в процессе воспитания подрастающего поколения должно не столько заботиться о подавлении социально неадекватного поведения (наказание), сколько о выработке социально одобряемого поведения у будущих граждан. Именно поэтому и законы в обществе должны поддерживать активность лояльных к нему граждан, а не только подавлять тех, кто его разрушает.

Слова легко говорить. Но в какой-то момент уставший родитель может накричать на ребёнка и обрушиться на него с гневом. Что совершенно точно — гнев нельзя накапливать. Иначе в аффекте ребёнка можно и убить. Наши исследования в нескольких городах России обнаружили, что во время наказания

Советы родителям

родители обучают детей не тому, чему хотят научить осознанно, но тому, что в стрессе нужно снимать своё состояние на самом слабом члене семьи.

Если вы уж обрушились на ребёнка с гневом, то, остыв, подойдите и извинитесь. Скажите о том, что вы чувствовали в том момент, почему вы это чувствовали. И спросите у ребёнка, что нужно сделать, чтобы изменить ситуацию. Возможно, он подскажет, что нужно сделать.

Самое главное, не чувствуйте себя виноватым родителем. Винова-

тый родитель — лучший объект для манипуляции. И дети всегда пользуются этим, потому что они, как и мы, самые адаптивные представители животного мира. Когда вы осознаёте, что не можете справиться, вспомните, что творчество — лучший способ и снятия стресса, и источник новых идей. Если вы формируете в ребёнке это поведение, то чем и как вы это делаете? Измените своё поведение, усильте внимание к тому, что вам нравится, и перестаньте заниматься тем, что вам не нравится. И вы увидите результат.

