



ПОЧЕМУ НЕЛЬЗЯ СТАВИТЬ ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ ЦЕЛИ ПРЕВЫШЕ СОЦИАЛЬНО-ЭМОЦИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ

М. ДЕЛАХУК

П риблизалось время ужина, маленький «Макс» был голоден и устал. После напряжённого и активного дня, у него ещё была продолжительная домашняя сессия с поведенческим терапевтом. Сессия была в разгаре, когда входная дверь распахнулась: мама мальчика пришла с работы.

Улыбаясь и светясь от восторга, мальчик тут же побежал к двери, ему не терпелось обнять маму, но тут вмешался терапевт и велел ему вернуться на место и закончить своё задание. Когда ребёнок снова попытался подбежать к своей матери, терапевт встал на пути, загородив маму. Разочарованный, Макс разрыдался, он стал кричать и пытался ударить терапевта в знак протеста. Ему потребовалось несколько долгих часов, чтобы успокоиться.

Ошибка? Терапевт сосредоточился на поведенческих целях без учёта социального и эмоционального функционирования ребёнка. Будучи практикующим детским психологом, я регулярно наблюдаю этот подход в терапии у детей с задержкой развития и с проблемами психического здоровья. Это не только неэффективно, но и потенциально может навредить нашим уязвимым детям и их семьям.

Как писал психолог Росс Грин, дети делают что-то хорошо, когда они это могут. Когда ребёнок не соглашается с тем, что мы просим его выполнить, мы должны понимать, что ребёнок, вероятно, не делает это назло, чтобы плохо себя вести, а скорее реагирует в пределах своей незрелой социально-эмоциональной системы, которая всё ещё развивается. Первый шаг для решения этой проблемы: прекратите пытаться управлять и контролировать поведение ребёнка до того, как у ребёнка будет развита способность к самоконтролю.

Слишком часто взрослые реагируют на проблемное поведение — будь то вербальные протесты, физические действия, или эмоциональные вспышки — путём демонстрации последствий для этого «выбора». Но этот подход предполагает, что у ребёнка есть способность управлять эмоциями и делать выбор, как будто ребёнок может по-другому вести себя, не в ущерб своей психике. Это предполагает, что у него достаточно развита «Исполнительная функция». Но для многих детей с особенностями развития, подростков и даже молодых людей требуются годы жизненного опыта для развития этой способности.

У Макса, конечно, этой способности ещё не было. Требование его терапевта превысило возможности Макса на данном этапе развития. Более того, терапевт должен был похвалить ребёнка за то, что он хотел поздороваться с мамой, ведь стремление к эмоциональной связи и к контакту должно быть главной целью всех методов терапии. Такие поддерживающие отношения образуют основу, которая необходима для создания нейронных связей в мозге и, в свою очередь, в будущем будет способствовать развитию способности к контролю поведения и исполнительной функции.

Конечно, нет ничего плохого в том, чтобы помогать детям развивать навыки, учиться терпению или стремиться к большим возможностям. Но основная проблема, которую я вижу в поведенческой терапии, заключается в следующем: когда мы настаиваем

¹ Перевод:
Анжела Суйналиева.

43

Педагогическая
мастерская
[45 – 69]





на том, чтобы дети с особенностями развития контролировали своё поведение до того, как они в состоянии это сделать, есть риск причинить больше вреда, чем пользы их психическому здоровью и социально-эмоциональному развитию.

Нам стоит несколько сместить фокус в терапии, принимая во внимание законы развития детской психики, подтверждённые нейронаукой и проявляя заботу об эмоциональном состоянии ребёнка. Первый шаг: обратите внимание на то, что ребёнок показывает нам в своём теле.

Обращайте внимание на физиологические признаки стресса:

- Физические реакции, такие как плач, протест, увеличение частоты сердечных сокращений, широко открытые глаза, попытки убежать, ударить.
- Отсутствие эмоциональной включённости, «замороженное» выражение лица; отсутствие интереса к другим; монотонный голос; зажатость и медлительность в движениях.

Если вы наблюдаете за ребёнком, проявляющим стрессовые реакции, расставьте приоритеты:

- Прежде всего, дайте ребёнку сигналы о том, что он находится в безопасности (физически и эмоционально).
- Стрессовая реакция является показателем того, что наши требования к ребёнку превосходят его способность к выполнению задачи.
- Будьте гибкими в отношении планов и немедленных целей терапии, чтобы сохранить теплую и дружескую атмосферу в работе с ребёнком.

В целом, обращать внимание нужно, прежде всего, на то, что ребёнок показывает нам в своих эмоциональных и телесных реакциях, а не на то, насколько хорошо он усвоил навыки и выполнил план. Это лучший способ определить, готов ли ребёнок учиться или приобретать новое умение.

Когда мы в первую очередь уделяем внимание эмоциональным потребностям ребёнка и чутко на них реагируем, поведение будет улучшаться естественным образом с течением времени, поскольку ребёнок испытывает безопасность на эмоциональном и физическом уровнях. Все специалисты, работающие в областях психического здоровья и развития, должны понимать центральную важность этой прочной основы для детей и семей. Способность к установлению тёплых, доверительных отношений с другими и эмоциональная стабильность являются лучшими маркерами для целей терапии и служат лучшей основой для будущего роста.