



Е.И. Николаева

Как контролировать свой гнев при воспитании ребенка?

Николаева Елена Ивановна — доктор биологических наук, профессор кафедры психологии и психофизиологии ребенка Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена.

Автор более 260 научных работ.

Подготовила в качестве научного консультанта — одного кандидата наук; в качестве научного руководителя — шесть кандидатов наук.

Лауреат Национальной премии «Золотая Психея» 2003 и 2004 г.г., победитель — в 2009 г.

В 2006 г. получила Грамоту МО РФ за учебник «Психофизиология».

Заместитель редактора журнала «Психология образования в поликультурном пространстве» (изд-во ЕГУ).

Участник научных сообществ: Российское физиологическое общество (с 1976 г.); Американская академия наук (с 2001 г.); Академия педагогических и социальных наук (с 2003 г.); Российское психологическое общество (с 2003 г.); Европейская ассоциация психологии здоровья (ЕНРА, с 2004 г.); Европейская ассоциация по психологии развития (с 2008 г.); Межрегиональная ассоциация когнитивных исследований (с 2008 г.).

В своей статье автор анализирует причины, по которым даже любящие родители могут проявлять неконтролируемый гнев по отношению к собственным детям, а также дает конкретные рекомендации, как не допускать подобных ситуаций и что делать, если они все-таки возникают.

Только что прошел суд над двумя родителями, убившими ребенка. 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 дети могут довести любого самого спокойного родителя до состояния невменяемости. Ребенок 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 ребенком. При этом каждый некогда рисовал идеальную картину взаимодействия с ребенком путем разговоров и объяснений. В этой воображаемой картине ребенок понимал родителя с первого слова, как будто имел врожденное 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.

Ребенок обладает колоссальными адаптивными возможностями, то есть он с легкостью 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 ведет автоматически к облегчению положения родителей. Есть несколько оптимистичных сведений для молодых родителей:

- дети вырастают очень быстро, даже если вам кажется, что они не вырастут никогда;
- все, 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 застаем себя за точно такими же действиями, как те, что совершали 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 ребенок 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 внуками. Возможно, бабушке дали детей на выходные. Младшая все время хныкала и пищала. Бабушка, стыдливо озираясь на окружающих, делала все, 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 ребенок просыпался и начинал плакать. Родители тут же бежали к нему. Наконец папа догадался повесить над кроватью колокольчик. Теперь ребенок просыпался и дотрагивался до колокольчика. Плач прекратился.

Когда читаешь многие педагогические статьи о том, как нужно воспитывать детей, обращаясь к их нравственным чувствам, начинаешь ощущать 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 своего 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 ребенка самому лучшему, что имеет. И самому худшему у себя, что порой не замечает сам. Только с этим худшим он борется в ребенке, а не в себе. Ребенок 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.

Ребенок приходит в этот мир наделенным 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 ребенком. Родитель вкладывает в него все лучшее, что у него есть. И одновременно закладывает худшие свои черты, которые сам не может видеть, поскольку они давно и надежно прикрыты механизмами психологической защиты. И вот с этими негативными чертами он начинается бороться не в себе, а в ребенке. Если родитель и ребенок разного пола, то родитель борется с негативными чертами другого родителя, которые предпочитает не замечать в носителе данной черты.

Вспомним ситуацию с колокольчиком: ребенок может научиться призывать родителей плачем, а мо-

жет — колокольчиком. И не ребенок 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.

Ребенок 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 относятся к виду млекопитающих. И именно поэтому молоко у каждой из них имеет разный состав. И труднее всего привыкают к молоку мамы желудки 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 ребенок 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 ребенок будет плакать, потому что ему плохо, вне зависимости от того, хочет родитель спать или нет. И если при этом мама возьмет его в постель и будет кормить всю ночь, то ситуация будет только ухудшаться, поскольку газов будет больше. Ребенок 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 приведет к невротизации обоих родителей и, как следствие, раздраженности и всплескам необоснованного гнева. Гнев необоснован потому, что действия родителей привели к такой ситуации у ребенка.

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 не начинают крепче спать и режим работы желудка некоторым образом не устанавливается. Но они привыкают не спать ночью. А потому просыпаются и хотя развлечений, к которым привыкли и которые считают естественными, поскольку не знают другой жизни.

Стоит порекомендовать родителям сразу же, как только ребенок начнет просыпаться ночью, не применять кормление, но использовать любые способы успокоения. Во-первых, как только ребенок начал ворочаться в кровати, не стоит сразу же к нему подходить. Возможно, он, поворочавшись, уснет. Если же он не спит, попытайтесь дать соску, попить воды, помассировать живот, а папы могут положить ребенка



животом на свой живот — это тоже хороший массаж. Можно вставить газоотводную трубку, но только все делается так, чтобы не слишком активировать ребенка. И чем старше ребенок, тем позже нужно отзываться на его ночной крик.

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

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

С самого рождения ребенок должен чувствовать себя членом семьи, несущим ответственность. Например, новорожденный несет 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 ребенка, приведет к тому, что он вместо ответственной личности воспитает рот, который будет требовать все больше и больше. Но именно он, родитель, считающий, что «у ребенка 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 ребенок сразу должен понимать нравственные высказывания, отвергают эффективные методы, которые сами же используют, не осознавая этого.

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

Этот тип обучения позволяет организму менять свои действия в зависимости от тех последствий, которые порождает его поведение. 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 подкреплением* считается событие, сочетающееся с каким-либо действием и ведущее к повышению вероятности его повторения. Так, похвала, услышанная ребенком после

того, как он вымыл посуду после обеда, увеличивает вероятность того, что он сделает это еще 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 ребенок не будет мыть посуду, чтобы не слышать неприятных замечаний. По этой причине многие дети не делают домашние задания — все 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 ребенок выполняет некоторую работу не для того, чтобы получить что-то приятное, а для того, чтобы избежать неприятных для него нареканий со стороны родителей. Например, он кое-как с ненавистью убирает в комнате, 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 еще раз только увеличивается. Следовательно, наказание ведет к исчезновению реакции, тогда как негативное подкрепление ведет 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 ребенка за курением, достает ремень и бьет его. Но на завтра ребенок начинает тщательнее скрывать факт курения: он научился избегать встречи с отцом во время курения. Другой отец, узнав о том, что его ребенок 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. Подросток сам бросил курить. Родитель **наказал** ребенка, потому что исчезла реакция, которая была не нужна родителю.

Представим такую ситуацию. Девочка принесла из школы отличную оценку. Все спокойны — так и надо. И на завтра 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 — завтра девочка опять принесет 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 ребенка.

Ребенок пришел из детского сада и принес слова, которые никто не употребляет в вашей семье. Нужно посадить ребенка 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 внимания на ребенка, когда он их произносит, проверяя, в тонусе вы или нет. И слова исчезнут из лексикона ребенка.

Точно такой же механизм и в случае постоянной болезни ребенка при посещении детского сада. Ребенок 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 все внимание ее приковано к тебе. Интуитивно ребенок выучивает: 30 минут плача — три недели дома. И здесь виноваты родители. Отправляя ребенка 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 трех недель. Да, три дня острого заболевания вы делаете все, что необходимо, но потом постоянно подчеркиваете: 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 свое поведение, либо изменить его. Ибо поведение родителя задает вектор поведения ребенка. Родитель усиливает внимание, когда ребенок делает нечто, что ему нравится, и сокращает внимание, когда это ему не нужно.

Описаны требования, предъявляемые к подкреплению при формировании определенного поведения. Подкрепление тем успешнее, чем более оно близко по времени к действию. Чем дальше оно от него отстоит, тем медленнее формируется поведение. Если ребенка хвалить за выполненное им задание на следующий день, это не произведет 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 ребенка убирать в комнате не стоит обещать слишком много, тем более деньги. Если ребенку предложен большой подарок, то следующий за ним маленький вызовет лишь угашение выработываемой реакции, а не ее усиление. Если начать давать деньги, то сначала ребенка будут удовлетворять 10 рублей. Но особенность подкрепления состоит в том, что оно должно меняться. А потому придется

постоянно наращивать выдаваемую сумму. В какой-то момент бюджет семьи рухнет, а ребенок будет недоволен тем, как с ним поступают. Достаточно вашей положительной оценки и ощущения ребенка, что он — такой же член семьи, как и все. И, как все, несет ответственность. Чувство принадлежности семье, гордость за любовь родителей — вот что постепенно даст эффект.

Кроме уже описанных видов подкрепления выделяют *вариативное*. Его действие ограничено следующими условиями. Выработывается определенное 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 ребенке стойкое желание быть хорошим. Например, периодически (желательно, чтобы ребенок не мог отследить время) делать что-то приятное (в соответствии с возрастом). Например, можно сказать: мне так нравится, как ты вел себя все эту неделю, что я предлагаю пойти в Макдональдс (в кино, кататься на коньках — то, что ребенку будет реально интересно). Соответственно, стоит подчеркивать 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 все 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.

Если вы каждый день будете говорить ребенку, 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 зависит не только от типа подкрепления, но и от способа формирования поведения. Мы не можем требовать от ребенка 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 ребенок мог реально его выполнить и в результате получить подкрепление.

Например, желая научить ребенка красиво писать или качественно делать любую другую работу, родитель не может этого требовать сразу. Сначала он хвалит ребенка 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 тренировок может привести к тому, что у ребенка вовсе отпадет желание что-то делать. Точно так же, 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 вырабатывать его можно только по одному, а не по нескольким критериям одновременно. Например, при обучении ребенка качественно читать нельзя сразу же требовать понимания прочитанного и быстрого чтения.

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

Еще одним условием эффективности обучения является то, что заканчивать ежедневный курс тренировки следует всегда на фоне поощрения. Если это условие нарушено и ребенку 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 ребенка. И дело пойдет на лад, если взрослые поймут, что не ребенок сам, а они собственным поведением направили его на другое отношение к учебе.

Некоторые родители полагают, что правильно воспитанный ребенок обязан немедленно слушаться взрослых. Их так воспитывали, и они хотят, чтобы их ребенок подчинился им без возражений. Но в результате таких воспитательных мероприятий ребенок 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 зависимое поведение. Однако задачей воспитания является, в конечном итоге, формирование самостоятельной личности, не зависящей от своих родителей. Но независимый ребенок не подчиняется мгновенно. Дисциплинирование, то есть объяснение и разговор, делает 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 требует от них быстрого действия и позволит отличать опасность от обыденности. Дети

плохи не от природы. Они нуждаются в учителе, который обучит их быть адекватными 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 ребенок 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 возрасту. 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 ребенка и обрушиться на него с гневом. Что совершенно точно — гнев нельзя накапливать. Иначе в аффекте ребенка можно и убить. Наши исследования в нескольких городах России обнаружили, что во время наказания родители обучают детей не тому, чему хотят научить осознанно, но тому, что можно улучшить свое состояние за счет самого слабого члена семьи.

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

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