



Ох уж эта модная сейчас тенденция - без конца хвалить ребёнка и сдерживать проявления своего гнева... Более того, родители испытывают чувство вины за то, что наказали, накричали, в общем, проявили чувство! Но это чувство – гнев – нам досталось не просто так, оно нам просто необходимо и сдерживать его неадаптивно. Более того, накопившись, оно обязательно проявится с еще большей силой или приведет к болезням.

Итак, откуда и зачем пришла тенденция? С запада, конечно, в противовес жестокому обращению с детьми. Но, как и полагается, любая крайность несет с собой искажения там, где не ждали. Вроде бы сдержаться, спокойно разговаривать звучит хорошо, но, во-первых, выполнить непросто – с природой приходится бороться, во-вторых, нарушает естественную адаптацию ребенка к окружающей среде. Давайте разбираться.

Есть исследования, доказывающие, что простое слово «молодец, умница» ставит того, кого хвалят в зависимое положение от хвалящего. Это зависимое положение не только ставит человека в инфантильную позицию ребенка, но и привязывает его к мнению «хвалителя». Как часто на детских площадках по поводу и без слышится уже автоматическое: «Молодец!». Нам кажется, что мы стимулируем наше чадо к достижениям, укрепляем веру в себя, а оказывается - должны готовиться к будущим психологическим проблемам. Так что похвала не так безобидна, как может показаться на первый взгляд, похвалу надо заслужить.

Почему так?

Зависимость эта возникает благодаря работе особой системы «поощрения» в нашем мозгу. При возникновении или предвкушении похвалы, мозг выделяет особое вещество – дофамин. Именно этот механизм «подкрепления», созданный природой и распространенный среди животных, лежит в основе научения. Таким образом, с помощью негативных эмоций, неадаптивное поведение устраняется, адаптивное подкрепляется позитивными эмоциями.

Взглянем на животных: все их действия со своими детенышами адекватны и способствуют лучшей адаптации потомства. Не все животные-матери ласковы и внимательны со своими детенышами. У них идет чередование проявлений ласки и агрессии. Макаки, например, царапают, кусают и таскают за шерсть своих непослушных малышей. Медведи лупят медвежат. Порой животные воспитывают свое потомство и весьма странными методами. Жуки-могильщики непослушных детишек попросту съедают, чтобы оставшимся было неповадно.

Такой способ воспитания вполне оправдан: если детеныш не научится, он может не выжить. На первом месте выживаемость, на втором – успешная адаптация к среде.

У людей все так же, действуют те же механизмы в головном мозге, то же научение. Как вдруг! Мы решаем действовать только лаской, да еще и виним себя за то, что «сорвались», накричали, нарутали...

Многие родители недооценивают роль адекватной критики, адекватного недовольства и стараются сгладить любые «углы», возникающие в жизни ребенка. Что в итоге? Деадаптация личности, сложности в общении со сверстниками, учителями. Почему? Потому что кроме родителей больше никто не станет лукавить. Слово это - «лукавить» - очень точно отражает суть: родители лгут. Другое дело, если ребенок знаком с проявлениями критики, он уже знает, как справляться с этим и не приуныть.

Но как сказать о «плохом», с какой интонацией? Тут есть различия, которые зависят от обстоятельств. Расширим вопрос до основных тематик.

Психологический практикум:

Если тема связана с поведением: тут всё воспитание сводится к установлению и защите границ, правил, норм сначала личности (близкие), территории, предметов, а затем уже и общественных (социальные институты), правовых и т.д. Начинается это формирование с семьи. Как здесь научат, так и будет по жизни. Понял тут – легче будет потом. В этой теме проявления гнева должны присутствовать обязательно. Его этапы всем известны: сначала это мимические проявления, затем интонационные, затем физические.

Главное правило: после выяснения отношений следует примириться, чтобы оба остались довольными. Это очень важно, именно так ситуация полноценно разрешается.

Если с учебой, умениями: тут проявления гнева могут касаться только поведения: не сделал уроки, не организовал процесс, не записал домашнее задание. Но тут важен

баланс. Если есть за что ругать, значит найдите и то, за что хвалить, за что восхищаться, а именно: как подробно записал «домашку», как быстро сделал уроки и т.д. Больше должно быть положительного. А вот за оценки и ошибки ругать опасно, ребенок в этом не виноват: либо мозг «не созрел», либо недопонял, отвлекся, либо плохо объяснили, либо пропустил и не догнал, либо не хватает микроэлементов в организме, питание нерегулярное. Причин – масса, главное правило – ребенок НЕ виноват!

С внешностью: тут проявления недовольства могут быть связаны только с опрятностью, наравне с которыми должно быть восхваление красоты по принципу: «у тебя такие гладкие, красивые волосы, надо бы их расчесывать, заплетать», тут же научить это делать, проверить, просто ли это для освоения. Если не просто – продумать как упростить.

С личными качествами: Здесь очень тонко: нужно давать всякие клише: если говорим «какой ты умный», то обязательно говорить: «но иногда ты такой глупый». Почему? Потому что, опирая мышление ребенка на одну сторону, положительную или отрицательную, мы лишаем его устойчивости, опять же - адаптивности. Любой другой человек назовет его «глупым» и он испытает сильный стресс, «растеряется», станет уязвимым. А когда мы его представляем разным, он смело маневрирует, знает, как реагировать, как защищаться от подобного.

С социальными взаимодействиями: Тут нужно быть очень наблюдательным, смотреть, что помогает, а что мешает строить эффективную коммуникацию. Ругать тут совершенно неуместно, тут надо выяснять причину и буквально учить успешной коммуникации.

Во всём должен быть баланс, в том числе и в эмоциях. И всегда положительного, позитивного, ласкового должно быть чуть больше, тогда ребенок будет психически устойчив и настойчив в достижениях. Если будет сплошь недовольство и агрессия – мы получим детский невроз и все сопутствующее. Если будет сплошь корректность и похвала – избалованность и инфантильность. И то, и то приведет ребенка к психологическим проблемам и дезадаптивности.

А ведь основная задача родителей – успешно адаптировать ребенка в обществе. Адаптивный ребенок – счастливый ребенок и гармоничная личность.

Виктория Витальевна Долгих

психолог-нейробиолог, психотерапевт, ученый и практик.