# Если у Вас в доме ''трудный'' подросток

Метод ''сопротивления без насилия'' поможет справиться с агрессивным подростком

  ''Когда я начинаю объяснять другим людям, что происходит у меня дома, что мой сын ругает меня самыми грязными словами, что он шлет мне послания типа ''я порежу тебя на кусочки и отправлю твоим родителям'', что мой телефон разбит, а мебель в доме поломана, то люди не верят своим ушам. ''Да как ты такое позволяешь'', - воспрошают они''.

 Это рассказывает Вильгельмина. Ей за 40 лет, у нее высшее образование, есть муж (работает консультантом) и двое детей. Семья живет в хорошо обустроенном просторном доме вблизи Роттердама. Когда ходишь по этому дому, трудно представить, что почти каждый день двери оказываются вымазаны шоколадной или зубной пастой, что стулья с грохотом опрокидываются при вспышках насилия с криками ''да пошла ты на…''. Над камином висит большой портрет детей. Они с улыбкой смотрят в камеру.

 Со старшим сыном Яриком дела с самого начала шли неладно. Сейчас ему 15 лет. Еще в детстве он на мелочи давал непропорционально сильные гневливые реакции. Если он не получал того, что хотел, или у него что-то не получалось, то он начинал биться головой о пол, или швырял вокруг себя вещи и кричал. ''В присутствии других он мог себя вести хорошо,'' – рассказывает мать. ''Да это все нормально,'' – утверждали мои знакомые. Они считали его хорошим, жизнерадостным ребенком. А я про себя думала: если такое нормально, то люди больше не захотят рожать детей''.

 Градус скандалов повысился, когда Ярик пошел в среднюю школу. Он совершенно перестал слушаться родителей и просто твердо заявлял: ''Этого я делать не буду''. ''Он возражал по поводу всего, будь то выполнение домашних заданий, компьютерные игры или еда. Я не хотела, чтобы он среди дня ел чипсы, сладости и покупал в супермаркете энергетические напитки, потому что тогда он вечером не хотел есть, но он продолжал это делать. Мы пытались не давать ему карманные деньги – не помогало. Он просто брал взаймы у своих одноклассников.

 Ярик был склонен к физическому насилию. Дома он угрожал, толкал, потом начал кидаться яйцами. ''Меня пугало то, что он делал все это абсолютно хладнокровно. Это случалось ни с того, ни с сего. Так, сидим мы утром за завтраком, ну, думаю, пока все ничего, и вдруг он совершенно спокойным тоном говорит: ''я тебе сегодня устрою денёк''. Я не понимаю, что мы сделали не так. Мы с мужем – неглупые, любящие люди. Мы делаем все то, что делают другие родители: наказываем, ограничиваем его свободу, отбираем на время игровую приставку. Толку никакого, даже вознаграждение дает обратный эффект, потому что он его не берет. И получается, что мы опять его чего-то лишили. Он перевертывает все таким образом, что виноват оказывается кто-то другой''.

 Исследование, выполненное в начале 2014 в нидерландском институте прикладных исследований, показывает, что жестокое обращение с родителями со стороны детей - явление куда более распространенное, чем предполагалось. В службы, занимающиеся домашним насилием, ежегодно поступает порядка 2.000 сообщений о фактах жестокого обращения с родителями. Среди 95.000 протоколов о домашнем насилии, составленных в 2012 нидерландской полицией, 10% составляют случаи жестокого обращения детей со своими родителями. В частности, это подростки в возрасте 14-15 лет. Насильственные действия могут быть и со стороны девочек. В действительности, эти сообщения – не более чем вершина айсберга. Родители об этом не говорят. Из чувства стыда, но также из желания защитить своего ребенка.

 До недавнего времени существовало очень мало эффективных методов лечения подобных проблем. Многие методики имеют смысл, только если сам подросток того пожелает, а именно этого-то и нет. А существующие курсы для родителей на основе вознаграждения и наказания не столько снижают накал проблемы, сколько его усиливают. От отчаяния делается выбор в пользу изъятия ребенка из семьи, но от этого никому лучше не становится.

 Но вот недавно появилась новая терапия. Терапия эффективная. Это – сопротивление без насилия, основанная на идеях Ганди. Методика была разработана профессором из Израиля Haim Omer. Она помогает родителям взять управление в свои руки и положить конец насильственным проявлениям и деструктивному поведению своего ребенка. Оценка результативности показывает, что 80% родителей чувствуют себя не такими беспомощными, как раньше, количество конфликтов уменьшается, и контакт с ребенком улучшается.

 Эта методика уже внедрена в Нидерландах. Психотерапевт Eliane Wiebenga с коллегой Hans Bom разработали курс ''Обуздание силы и сопротивление без насилия'', который используется для подготовки работников служб помощи. Кроме того, есть курс для родителей, предполагающий сопровождение родителей в ходе применения данного метода.

 Замкнутый круг

Wiebenga: ''Часто родитель и ребенок оказываются в замкнутом круге проблем. Такие дети вам все время досаждают, и в какой-то момент вас охватывает жуткое раздражение, и вы начинаете его отчитывать и читать нравоучения, а ребенок между тем становится все более неуправляемым''.

 Вы не можете заставить ребенка вести себя иначе, говорит Wiebenga, но вы можете изменить вашу собственную реакцию на происходящее. ''И, к счастью, чтобы разорвать этот замкнутый круг, достаточно усилий одной стороны''.

 Как? Просто не вступая с ним больше в конфронтацию. Если ваш ребенок начитает вас оскорблять или швыряться вещами, вы спокойно говорите: ''Именно это я и имею в виду. Мы вернемся к этому позже''. Wiebenga: ''Ему кажется, что вы не реагируете, а вы тем временем пытаетесь управлять ситуацией, не подливая масла в огонь''.

 Правда, этому кое-что предшествует: разговор-оповещение. В ходе этого разговора вы говорите вашему ребенку, какое его поведение вы впредь не будете допускать. При этом вы нацеливаетесь только на действительно опасное или деструктивное поведение, остальное не столь срочно, и его даже можно проигнорировать. Далее вы спрашиваете ребенка, в состоянии ли он сам найти решение этой проблемы. Таким образом вы показываете, что считаете его за равного и возлагаете ответственность на него. А вы со своей стороны обещаете, что не будете его ругать, попрекать и т.д.

 Если что-то пойдет не так, – а это непременно случится, – то искусство состоит в том, чтобы не дать себя спровоцировать. И потом, когда все успокоится, предпочтительнее позже, чем раньше, вы идёте в его комнату и сидите там. Это ''сидение'' лучше проводить вместе с супругом. Вы еще раз говорите, что это поведение вы больше не будете принимать и что вы ждете решения проблемы от ребенка. А потом вы просто продолжаете сидеть, и сидите час. Wiebenga: ''Не столь важно, появится конкретное решение или нет. Вы таким образом показываете свою непоколебимость и посылаете месседж: мы твои родители, и мы будем рядом с тобой, что бы ни случилось''. Возможно, ваш ребенок предложит какое-то решение, и вы должны его принять. А во время следующего ''сидения'' сказать: ''Это не работает. Ты можешь предложить что-нибудь лучше?''.

 Важной составной частью метода является обращение за помощью к людям из ближнего окружения, которые, на ваш взгляд, могут помочь в случае эскалации ситуации. Они не должны принимать ничью сторону, их задача – просто присутствовать.

 Wiebenga: ''Родители часто этому сопротивляются, но это - неотъемлемая часть метода. Без обращения вовне вы сохраняете ситуацию насилия и остаетесь в плену у собственного ребенка. Призвав свидетелей, вы уже не одиноки – помощь на подходе, да и ваш ребенок знает, что другие люди в курсе происходящего. Его это не устаивает, потому что ему стыдно, и уже одно это нередко производит саморегулирующий эффект. И если все пойдет хорошо, то со временем он заметит, что эти свидетели на пользу и ему''.

 И еще один важный аспект метода. Что вы обычно делаете, если у вас дома такой ребенок? Вы его избегаете. Вы не видите смысла в общении, и он это замечает. Теперь надо делать все ровно наоборот, говорит Wiebenga. ''Усильте ваше присутствие. Если ребенок садится играть в компьютерные игры, присядьте рядом и попросите объяснить, что он собирается делать. Возможно, что он неплохо соображает, и не такой уж пустой, как вам представляется. Привлекайте его к совместному приготовлению пищи, пошлите ободряющую эсэмеску, когда он сдает экзамен. Показывайте, что он вам дорог. Тогда это мягкая, но непоколебимая позиция разрушит стену непонимания''.

 Прошлым летом ситуация с сыном в доме Вильгельмины зашла уже так далеко, что родители инициировали процедуру временного отселения сына из семьи. ''Это стало невыносимо не только для нас с мужем – от этого страдал другой ребенок. Он угрожал нам ножом, и неоднократно случалось, что наша 10-летняя дочка вставала на защиту отца, когда Ярик на него нападал. В общем, это не сын, а проклятие семьи, и его надо отсюда убрать''.

 Ровно в этот момент Вильгельмина услышала о курсе для родителей по методике ''сопротивления без насилия''. ''Мы тогда сказали ему, что прекращаем принимать четыре вещи в его поведении, и мы будем оказывать сопротивление. В частности, мы потребовали прекратить употребление психоактивных веществ, напр., марихуаны и алкоголя. Он также не должен брать чужие вещи. Он должен прекратить ругаться и угрожать. И он должен ходить в школу.

 Остальное мы не затрагивали, хотя следствием было то, что он перестал выполнять домашние задания. Его оценки понизились, и он ругался на преподавателей. Если раздавался телефонный звонок, и номер мне был не знаком, то это почти наверняка звонили из школы. Но я об этом молчала''.

 В головах родителей, как мантра, крутилось правило ''куй железо, пока *холодно*''. Разговоры получаются только когда все участники остыли. Если он начинает ругаться, мы просто уходим. Это довольно трудно для дочки, потому что мы не можем его наказывать. Я прибираю в комнате, счищаю яйца со стены и выуживаю мой телефон из мусорного ведра. Когда все успокаивается, мы идем в его комнату. Он продолжает играть в компьютерную игру и в какой-то момент раздраженно спрашивает, долго ли мы будем здесь ошиваться. ''Мы ожидаем твоих предложений по решению проблем''. Он уходит. Возвращается через 45 минут. А мы все продолжаем сидеть''. Это требует времени и энергии, говорит Вильгельмина. ''Все, что ты делаешь в начале, идет не так. Но отложенное реагирование становится частью тебя. И это работает. Мы лишь один раз призвали на помощь свидетеля. Это был отец мужа. Он ничего не делал – просто сидел и пил кофе, и потом все успокоилось. Сейчас бóльшая часть дней проходит без проблем, а иногда даже как-то уютно, так что мы очень выиграли от использования этого метода''.

 Конечно, и сейчас не все идеально. Так, недавно семья поехала в Париж, посетить Диснейлэнд. Дочка давно мечтала об этом. В шесть утра вся семью стояла на платформе, ожидая поезда, что уже само по себе чудо, потому что Ярика никакими силами так рано не поднять с постели. Но уже в поезде его раздражение начало нарастать. На станции Брюссель выяснилось, что у него разрядился мобильник, он хотел его подзарядить, но в поезде это оказалось невозможно. Я нервно осматривалась вокруг в поисках розетки, но было уже поздно. Он взбесился и выскочил из поезда. За ним выбежал муж. К счастью, на перроне кондуктор во избежание паники задержал сына. Мы объяснили, что произошло, а потом я сказала сыну: ''Ярик, если ты действительно хочешь домой, то я поеду с тобой. А папа с сестрой поедут дальше в Диснейлэнд''. Конечно, все было не так просто, потому что наш багаж с ключами, документами и всем прочим находился в поезде и все это вот-вот уедет. С руганью и криками он вернулся в поезд, а когда вагон тронулся, то расплакался и сказал: ''Ну, вот, опять я во всем виноват''.

 Часто в системе оказания помощи считают, что поведение нарушено до такой степени, что надо искать соответствующие объяснения, говорит Wiebenga. ''Но проблема в том, что возможное объяснение или диагноз не являются оправданием чрезвычайно агрессивного или аутодеструктивного поведения. Я имею основания для такого заявления, потому что подобные эксцессы резко снижаются или полностью исчезают, если родители незыблемо стоят на своем и имеют силы ожидать проявлений более положительного поведения со стороны своего ребенка. Часто мы видим снижение самых худших проявлений поведения, ребенок оказывается готов внимательнее рассмотреть, что он делает, и становится открыт для терапии''.

 Иногда в основе ''трудного'' поведения лежит синдром дефицита внимания с гиперактивностью или расстройство аутистического спектра, но возможна также предрасположенность или воздействие факторов темперамента. Вместе с тем, часто никаких психиатрических или психологических причин для неприятия управления со стороны родителей (и педагогов) и отсутствия реакции на вознаграждение и наказание не обнаруживается, говорит Wiebenga. ''У этих детей аллергия на контроль и принуждение, и это все связано с подростковым возрастом и, возможно, также с предшествующей излишней уступчивостью родителей''.

 По материалам:

 Klappen van je kind. – Volkskrant Magazine, 12.04.14, p. 22-26.