Росс В. Ґрін

ВИБУХОНЕБЕЗПЕЧНА ДИТИНА

Новий підхід до розуміння надто емоційних дітей

З англійської переклала Анна Тернова

Київ
BOOKCHEF
2021

Кожен може розгніватися — це просто...
але розгніватися саме на ту людину, саме тією мірою, у той самий час і так само... нелегко.
Арістотель

Якщо я не для себе, то хто для мене? Якщо я тільки для себе, то хто я? Якщо не зараз, то коли?
Гіллель

Ілюзії — це істини, якими ми живемо, поки порозумнішаємо.
Ненсі Гіббз

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА 11

ВІД АВТОРА 14

Розділ 1
ЕПІЗОД З ВАФЛЯМИ 17

Розділ 2
ДІТИ ПОВОДЯТЬСЯ ДОБРЕ, ЯКЩО МОЖУТЬ 25

Розділ 3
НЕДОРОЗВИНЕНІ НАВИЧКИ ТА НЕВИРІШЕНІ ПРОБЛЕМИ 35

Розділ 4
РОЗПОЧИНАЄМО 58

Розділ 5
ПРАВДА ПРО НАСЛІДКИ 88

Розділ 6
ТРИ ВАРІАНТИ ПЛАНУ 98

Розділ 7
ПЛАН В 109

Розділ 8
НЕПРИЄМНОСТІ У РАЮ 138

Розділ 9
МАЄТЕ ЗАПИТАННЯ? 159

Розділ 10
РОДИНА МАЄ ЗНАЧЕННЯ 188

Розділ 11
ДИНОЗАВР У БУДИНКУ 221

Розділ 12
ЛІПШЕ 245

ДОДАТКОВА ЛІТЕРАТУРА 251

ПЕРЕДМОВА

Перед вами п'яте видання книжки «Вибухонебезпечна дитина», що виходить за п'ятнадцять років після першого (1998). Якими чудовими були ці п'ятнадцять років. Книжку переклали десятками мов. Описану в ній модель застосували безліч сімей, шкіл, стаціонарних психіатричних відділень, слідчих ізоляторів для неповнолітніх у всьому світі. Така інтервенція підтверджена дослідженнями й науково визнана. Модель і далі еволюціонує завдяки зворотному зв'язкові з тими, хто до неї вдається. Я намагаюся окреслити її принципи та стратегії якомога зрозуміліше й доступніше. У цьому виданні враховані всі останні доопрацювання.

Люди часто запитують: «Як мені дізнатися, чи вибухонебезпечна моя дитина?». Аналіз крові цього, звісно, не покаже. «Вибухонебезпечний» — це просто термін для опису характеру дітей, які дратуються легше й частіше та виявляють роздратування більш радикально, ніж «звичайні»

діти. Якщо по правді, я ніколи не був фанатом цього терміна. По-перше, «вибухонебезпечний» передбачає, що емоційні спалахи в цих дітей раптові й непередбачувані, — у це від початку важко повірити, бо так відбувається не завжди. По-друге, тимчасом як багато дітей зі складною поведінкою «вибухають», коли роздратовані (кричать, лаються, б'ються, плюються, кусаються тощо), значна частина натомість замикається у собі (плач, кепський настрій, набурмосений вигляд, напади тривожності, відчуття смутку й відчуженості або примхи й дратівливість). Таким чином, незалежно від назви книжки, стратегії, описані тут, можуть застосовуватися до дітей, які вибухають, і до тих, які замикаються у собі, або в разі комбінації обох виявів. Термін, який вживатиму в розмові про таких дітей, — «діти зі складною поведінкою» (теж не ідеальний, але чи не найліпший з-поміж тих, які можна дібрати).

Із перших розділів цієї книжки ви дізнаєтеся, що терміни, якими зазвичай характеризують дітей зі складною поведінкою, такі як норовливий, маніпулятор, який вимагає підвищеної уваги до себе, впертий, непоступливий, невмотивований, — хибні й шкідливі. Ви також прочитаєте, що багато слів на адресу батьків таких дітей, мовляв, вони пасивні, поблажливі, непослідовні, безпорадні вихователі, — теж неправильні й неконструктивні. Крім того, ви дізнаєтеся (найімовірніше, це вам уже відомо), що розмаїті психіатричні діагнози, які зазвичай ставлять дітям зі складною поведінкою, не надають нам необхідної інформації для ліпшого розуміння труднощів, із якими стикаються ці діти, аби ми могли допомогти.

Це може звучати трохи дивно, але нині найліпший час для роботи з такими дітьми; ліпших умов для цього досі не було. Річ у тім, що впродовж останніх сорока-п'ятдесяти років проведено безліч досліджень таких вразливих дітей, і завдяки цьому зараз ми знаємо про причини їхньої поведінки й про те, як їм допомогти значно більше, ніж у будь-якій іншій точці людської еволюції. Дослідження дає нам нові «лінзи», крізь які бачимо труднощі «важких» дітей. І ці нові оптичні можливості є інструментом у руках вихователів для надання вразливим дітям більш гуманної допомоги. Це добра новина. Та є й погана: до нового бачення потрібно звикнути (зрештою, ми надто довго носили старі окуляри). Розгляд проблеми в альтернативний спосіб вимагатиме неупередженості. Крім того, стратегії, описані в цій книжці, можуть виявитися складними для втілення в життя (на початковому етапі), відрізнятися від застосованих раніше. Це може суттєво відрізнятися від способу виховання вас самих. Тобто ви маєте бути неупередженими й терплячими, адже практикуєте нові способи взаємодії та спільного вирішення проблем.

Якщо ви — батьки дитини зі складною поведінкою, ця книга надасть вам оптимізм і впевненість у подоланні труднощів, з якими стикається ваша дитина. А ще ви зможете повернути душевний спокій своїй родині. Якщо ви дідусь чи бабуся цієї дитини, її вчитель, сусід, коуч або терапевт, книжка, як мінімум, допоможе вам усе зрозуміти. Немає жодної панацеї. Але точно є надія.

Росс В. Ґрін, Ph. D.
Портленд, Мен

ВІД АВТОРА

У попередніх виданнях цієї книжки я висловлював подяку своїй сім'ї наприкінці тексту «Від автора». Зараз виправлю цю помилку. Моя дружина Мелісса багато років підтримує наш інтерес до життя і стоїть на захисті нашої родини. Мої діти Талія і Джейкоб допомагають мені залишатися у доброму гуморі, вчитися й перевіряти на практиці все, що сповідую. Наш собака Сенді й далі дивує нас своїми інтуїцією та безумовною любов'ю. Усі вони разом із моєю матір'ю Синтією, братом Ґреґом і сестрою Джилл допомагають мені зосереджуватися на найважливішому та надають надзвичайну підтримку у важкі часи. Я присвячую цю книжку моєму батькові, який помер ще задовго до публікації першого видання.

Ця книжка ніколи не побачила б світу, якби не далекоглядність і відданість мого агента Венді Ліпкінд. Вона померла 2011 року по нетривалій боротьбі з онкологічним захворюванням. І досі

в мене виникає бажання обговорити з нею різні питання; маю чітке уявлення про те, що вона сказала б, тож і нині мовби чую її мудрі слова, хоч би про що запитав.

Ця книжка також є свідченням надзвичайної інтуїції, наставництва, відчуття книги та глибокого знання англійської мови Саманти Мартін. Я ніколи не написав би книжку без її допомоги.

На мої роздуми про допомогу дітям, які стикаються з певними викликами через свою поведінку, й тим, хто за ними наглядає, вплинуло спілкування з дуже багатьма батьками, вчителями та наставниками. Мені неймовірно пощастило: моїм наставником з клінічної психології під час навчання в Університеті Вірджинії був доктор Томас Оллендік. З того часу ми з Томом залишаємося близькими друзями. Під час практики на мене особливо вплинули також двоє моїх супервізорів, фахівців з ментального здоров'я: доктор Джордж Клум з Університету Вірджинії та доктор Мері Енн Маккейб (на той час вона працювала в Національному дитячому медичному центрі Вашинґтона). Соціальний працівник Лоррейн Лужі має визнати як свою заслугу те, що саме вона підштовхнула мене до ствердження на позиції допомоги дітям під час роботи психологом-інтерном у Національному дитячому медичному центрі. Мабуть, я ніколи не почав би займатися психологією, якби під час навчання в Університеті Флориди не зустрів доктора Елізабет Альтмаєр (зараз вона працює в Університеті Айови).

Проте ті, хто виконує головну роль у розвитку багатьох ідей цієї книжки, кому я надзвичайно вдячний, — діти, батьки, освітяни й усі інші, з ким

я всі ці роки мав честь працювати. У цьому світі справді є чудові люди, які серйозно ставляться до проблем поліпшення життя дітей, максимально застосовують підхід, про який ідеться у цій книжці, та з розумінням, завзяттям і рішучістю виступають за впровадження цього підходу в своїх школах, клініках, стаціонарних відділеннях і слідчих ізоляторах для неповнолітніх. Мені пощастило зустріти вас на моєму шляху.

Розділ 1
ЕПІЗОД З ВАФЛЯМИ

Недільний ранок. Одинадцятирічна Дженніфер прокидається, застеляє ліжко, оглядає кімнату аби впевнитися, що все на своїх місцях, а потім прямує до кухні готувати собі сніданок. Заглядає у морозильну камеру, виймає контейнер із замороженими вафлями, яких нараховує шість штук. Думає про себе: «З'їм три вафлі сьогодні вранці й три — завтра», підігріває три вафлі та сідає їсти.

За якийсь час до кухні заходять її мати Деббі й семирічний брат Райлі. Деббі запитує в Райлі, що він їстиме на сніданок. Райлі відповідає: «Вафлі!», й Деббі дістає їх із морозильної камери. Дженніфер, яка весь цей час уважно слухала, скипає гнівом.

— Він не може їсти ці вафлі! — верещить Дженніфер, і її обличчя миттєво багряніє.

— Чому ні? — Деббі теж підвищує тон.

— Я збиралася з'їсти ці вафлі завтра вранці! — кричить Дженніфер і зривається зі стільця.

— Я не збираюся казати твоєму братові, що він не може їсти ці вафлі! — вигукує Деббі.

— Він не може їсти ці вафлі! — кричить Дженніфер, цього разу просто в обличчя матері.

Деббі побоюється фізичної та вербальної агресії, на яку здатна її дочка в такі хвилини, й у розпачі запитує в Райлі, чи може він з'їсти на сніданок щось інше.

— Я хочу вафлі, — скиглить Райлі та ховається за матір.

На крайній межі фрустрації збуджена Дженніфер відштовхує матір, хапає контейнер із замороженими вафлями, рвучко причиняє дверцята морозильної камери, бере тарілку підсмажених вафель і кидається до своєї кімнати. Деббі з Райлі плачуть.

Члени сім'ї Дженніфер пережили без перебільшення сотні подібних епізодів. У більшості випадків вони тривають довше, виявляються інтенсивними та супроводжуються агресивнішими виявами фізичної і вербальної агресії, ніж описано вище (у вісім років Дженніфер вистрибнула з вікна сімейної автівки). Лікарі вже затаврували дівчинку десятками діагнозів: опозиційно-викличний розлад, біполярний розлад, експлозивний розлад з інтермітацією тощо. Та будь-який подібний ярлик у жодному разі не допомагає батькам Дженніфер упоратися з розгубленістю, сум'яттям і травмами, яких завдають її емоційні спалахи, не поглиблює їхнього розуміння *причин* такої поведінки, не допомагає *передбачити* наступний спалах.

Деббі з Райлі бояться Дженніфер, якій властиві надмірна жорстокість, відсутність гнучкості, тож вони постійно мають зберігати пильність. А це відбирає в батьків забагато енергії та поглинає всю їхню увагу, частину якої вони могли би приділити й братові Дженніфер. Деббі та її чоловік Кевін часто

сперечаються через способи регулювання доччиної поведінки, але завжди сходяться на думці, що дівчинка справляє потужний негативний вплив на їхній шлюб. Вона не має близьких друзів; діти, які з нею знайомляться, згодом розуміють, що це жорстка, владна особистість, з якою важко.

За всі ці роки Деббі й Кевін зверталися по допомогу до численних фахівців у сфері ментального здоров'я. Більшість із них наполягали на встановленні суворіших обмежень, на наполегливому регулюванні поведінки Дженніфер, а також надавали інструкції щодо застосування стратегій заохочення та покарання. Зазвичай пропонувалися дошка досягнень і «метод тайм-аут». Коли дані стратегії не спрацьовували, Дженніфер вживала різноманітні комбінації ліків, але це все одно не мало певного помітного ефекту. Після восьми років суворих обмежень, нескінченних карток зі смайлами та неймовірної кількості медикаментів Дженніфер майже не змінилася. Вона залишалася такою, як і в ранньому віці, коли Деббі й Кевін уперше помітили: з донькою «щось не так». Насправді ж її емоційні спалахи стали інтенсивнішими й траплялися частіше, ніж досі.

«Більшість людей навіть не уявляють, як це принизливо — боятися власної дочки, — розповідає Деббі. — Ті, в кого немає такої дитини як Дженніфер, і гадки не мають про моє життя. Повірте, все зовсім не так, як я собі це вимальовувала у мріях про дитину. Це більше нагадує нічне жахіття.

Ви навіть не можете уявити мою ніяковість, коли Дженніфер так погано поводиться серед незнайомих людей. Мені так і кортить сказати їм: "Удома в мене ще одна дитина, яка так не поводиться, і насправді я — добра мати!".

Знаю про що думають люди: "Яка вона погана мати... ця дитина реально заслуговує на прочухана". Повірте мені, ми вже спробували все, що тільки можна. Але ніхто так і не зміг нам підказати, як їй допомогти. Ніхто насправді не зміг нам сказати, що саме з нею відбувається!

Я завжди думала про себе як про добру, терплячу, співчуваючу людину. Але Дженніфер змусила мене робити таке, чого я від себе не сподівалася. Я виснажена. Більше не можу так жити.

Щоразу, коли в мене з'являється надія, щоразу, коли в нас із Дженніфер налагоджується якась приємна взаємодія і я можу дозволити собі бодай трохи оптимізму, вона знову починає подобатися мені... усе це вкотре руйнується після її чергового емоційного спалаху. Мені соромно зізнаватися в цьому, але більшість часу вона не подобається мені, й, без сумніву, мені не подобається те, що вона робить із нашою родиною. Ми постійно в кризовому стані.

Я знаю багатьох батьків, чиї діти іноді завдають їм трохи клопоту... скажімо, як мій син. Проте Дженніфер зовсім з іншої ліги! Через це я почуваюся дуже самотньою».

Правда в тому, що Деббі й Кевін не самотні; у світі багато таких Дженніфер. Їхні батьки часто дізнаються про те, що стратегії, зазвичай ефективні в регулюванні поведінки інших дітей, такі як пояснення, наведення аргументів, перемикання уваги, наполягання, переконання, турбота, ігнорування, винагородження та покарання, — не дають такого самого ефекту з дітьми, подібними до Дженніфер. Навіть прописані ліки часто не допомагають або навіть погіршують стан. Якщо ви почали читати цю книжку, бо маєте власну Дженніфер, мабуть, вам уже відомо, якими фрустрованими, збентеженими, злими, розгніваними винуватими, перевантаженими,