

Варвара Аристакесян

**Связь прервалась.
Нетоксичное общение с детьми**



ЛитРес: Самиздат
Москва

УДК 371.4
ББК 74.1
А81

Аристакесян В. Г.

Связь прервалась. Нетоксичное общение с детьми /
Аристакесян В. Г.; ред. Романенко Е. В.; худ. Аристакесян
Е. А., Чернышкова С. Е.; с участием Дьяченко А. В. —
Москва: ЛитРес: Самиздат, 2021. — 69 с.

ISBN 978-5-532-93638-6

Эта интерактивная книга, написанная подростком, о том, как сломанная коммуникация в семье может влиять на жизнь детей. Книга была написана, чтобы привлечь внимание родителей к повседневной токсичности, которая обычно игнорируется. Ситуации, описанные в книге, основаны на интервью с другими подростками. Читая книгу, вы можете больше узнать о том, как тонко иногда дети и подростки могут чувствовать мир и какое поведение родителей может оставить негативный след в их жизни. Средства, собранные с продаж, пойдут в благотворительный фонд «Шалаш», который помогает детям с трудностями поведения.

Содержание

Вступление	4
Контрольная по химии	8
Хлебные крошки	12
Зимняя прогулка	17
Рисунок	20
Песня	23
Вопросы	25
Новый год	28
Суп	32
Теннис	35
Тусовка	41
Игра	45
Семейный обед	48
Танцы	51
Проблема	55
Фотография	58
Разговор	61
Просьба	65
Заключение	68
Благодарности	69

Вступление

«Эта книжка про то, как родители невольно травмируют детей в обыденной жизни? Да. Эта книжка про то, как прервалась связь времен, утратилось взаимопонимание? Да. Но еще и про то, как можно эту связь «полечить». Текст стереоскопический: мы видим ситуации глазами детей, но и у взрослого есть возможность подумать, как он понимает и оценивает слова и поступки условных родителей. У меня есть фантазия про то, как дети и родители читают вместе эту книгу, и обсуждают её. И не только родители начинают лучше понимать, что «царапает» ребенка, но и ребенок начинает понимать логику родительских действий. Живой, тонкий, остроумный текст, написанный талантливым человеком про такие моменты жизни, о которых взрослые вообще не думают».

*Анна Варга, семейный психолог,
кандидат психологических наук*

«Взрослые всё время как-то относятся к подросткам: или боятся их, или очень любят. Но и для тех, и для других подростки – это такой идеальный объект для проекций. Поэтому особенно важно и классно, когда появляются такие книги, где не взрослые фантазируют о подростках, а у подростка появляется голос и возможность рассказать что на самом деле происходит внутри. Подростковый возраст в западно-европейской цивилизации – это такой затяжной прыжок между детством и взрослостью, внутри которого нужно во всем самостоятельно разбираться. Довольно пугающий вызов для человека, у которого очень мало жизненного опыта и много противоречивых сигналов от окружающей среды (для этого ты уже взрослый, а для этого – еще нет). Разбираться в этом сложно, долго и иногда опасно.

И такие книги, как эта – очень важная попытка разобраться в себе, своих отношениях с самыми близкими с помощью текста и рефлексии. Не теоретическая работа взрослых о сферических подростках в вакууме, а живой и сильный голос этого самого подростка, которой есть что сказать и есть чем поделиться с окружающим миром. Хочется, чтобы таких голосов стало как можно больше».

*Лиля Брайнис, социальный
психолог, педагог и директор
благотворительного фонда «Шалаш»*

«Связь прервалась. Нетоксичное общение с детьми» – это интерактивная книга о токсичном поведении родителей, которое часто остаётся незамеченным. Книга построена из диалогов, основанных на интервью с реальными подростками.

Для своего проекта я провела исследование, опросив подростков в возрасте от четырнадцати до семнадцати лет. Некоторые ситуации я взяла из своего личного опыта.

Каждый раздел начинается с описания ситуации. Затем следует вопрос: «Как, по-вашему, видит ситуацию родитель?». Сначала ответьте на него, а затем перейдите к следующей странице, чтобы узнать о чувствах и мыслях ребёнка.

Токсичное поведение – это поведение, которое «токсичный человек» считает нормальным и приемлемым, но при котором «жертва» чувствует себя угнетённой, обманутой, расстроенной, задетой.

Такое поведение со стороны родителей способствует появлению у детей агрессии, низкой самооценки, неуверенности, депрессии.

В своём проекте я рассмотрела несколько типов деструктивного поведения, которым часто не придают значения:

1. Игнорирование

(например, пренебрежение желаниями)

– Я не хочу доедать этот суп.

– Тебя никто не спрашивает, – отвечает родитель.

2. Обесценивание

- Я написал рассказ. Как тебе, что ты чувствуешь при чтении?
- Написан хорошо, но не идеально.

3. Тотальный контроль

- Какой из тебя дизайнер? На этой работе много не заработаешь. Тебе химиком, биологом нужно быть. И дай мне проверить свою домашку.

4. Несправедливое отношение

(например, двойные послания)

- Это платье тебя полнит, надень что-нибудь другое.
- Какая диета? Умереть хочешь? Нормально питайся!

5. Навязывание суждений

(например, завышенные ожидания)

- Ты же гений! У тебя не может не получиться!
- Собери свои дурацкие игрушки, она создают беспорядок в доме!

6. Газлайтинг

(Попытка заставить человека поверить в то, чего на самом деле нет)

- Твоя подруга сказала, что раньше я была некрасивой.
- Нет, она просто сказала, что ты сильно поменялась.
- Я отчётливо слышала, как она сказала, что раньше я была уродиной.
- Может, я лучше знаю? Я же с ней разговаривала, а не ты.

В токсичных ситуациях обычно смешиваются несколько типов поведения, даже когда один преобладает.

* * *

Описанные в книге ситуации происходят в вымышленной семье. Давайте с ней познакомимся.

Мишель Спонтанный – сорокатрёхлетний отец семейства, француз по происхождению, в прошлом актёр драмы, в настоящем успешный предприниматель.

Искра Спонтанная, в девичестве Мимолётная – женщина сорока шести лет, обладающая пышными формами и авторитетом.

Ольга Жоржетта Спонтанная, для домашних Жуля – дочь Мишеля и Искры Спонтанных. Жуле пятнадцать лет, она любит рисовать и играет в большой теннис.

Амир Спонтанный – сын Мишеля и Искры Спонтанных. Амиру одиннадцать, он любопытный, активный и любит проводить разные эксперименты.

Фрикаделька – папильон Микаэля Спонтанного. Любит бегать и куриное филе.

Контрольная по химии

Жуля была старшей, и это возлагало на неё некоторые родительские ожидания. Её родители придерживались мнения, что она должна всегда быть на высоте, демонстрировать брату свои лидерские качества и становиться для него примером. Сейчас она смотрела в заднее стекло машины, по которому катились капли дождя. Ей казалось, будто она смотрит в запотевшее зеркало ванной комнаты после горячего душа... Капли устраивали гонку, которая набирала рискованные обороты. Никто уже не стеснялся заглядывать противника лишь для того, чтобы достичь финиша и заполнить в щель, где поджидало светлое будущее. Жуля думала о том, что такое же будущее ожидало и её, если она будет следовать требованиям её повидавших жизнь родителей. Оторвав взгляд от стекла, где страсти совсем накалились, Жуля открыла телефон, чтобы повторить материал перед контрольной по химии.

Мишель: Жуля, ты опять что-то не доучила?

Дочь вопросительно посмотрела на отца.

Жуля: Я просто материал повторяю.

Мишель странно оскалил зубы. Жуля сочла это за улыбку и продолжила повторять. Она чувствовала себя потерянно, голова кружилась, глаза слипались. Девушка подняла голову, чтобы посмотреть на деревья, которые своими равномерными покачиваниями как будто просили нарисовать их. Но она быстро вернулась к повторению материала. Сейчас не до художеств. Через двадцать минут они были на месте.

Жуля: Ты меня не подводи прямо до школы, я пройтись хочу.

Мишель (усмехаясь): Что за глупости, Жуля? На контрольную опоздаешь.

Жуля: Ок.

Мишель остановил машину, и Жуля добавила:

Жуля: Главное – не получить тройку.

Мишель обернулся к дочери и вытаращил глаза.

Мишель: Ты что, скатилась?

Жуля: Что?

Мишель: Пятёрка, Жуля, пятёрка. Ты со своими тройками не поступишь в университет. Я вчера вечером зашёл к тебе в комнату посмотреть твоё портфолио, так оно у тебя вообще не готово, миниатюрная копия сиднейского оперного театра разваливается, чертёж солнцезащитных очков для собак брошен на половине. Изучать 3D-моделирование ты ещё даже не начала! Ну какой же из тебя дизайнер? Дизайнеры всё это с удовольствием делают. А сколько у тебя хлама в комнате? И в голове у тебя такой же беспорядок. Да тебя не то что не возьмут в университет, ты попросту не готова туда идти. Ты не можешь взять на себя ответственность и сделать всё вовремя.

Жуля (недоумевая): Да у меня с начала учебного года ни одной тройки не было.

Мишель смягчился, как будто подобрел.

Мишель: Так надо, чтобы ни одной четвёрки не было. Ладно, смотри у меня.

Жуля хотела уже уйти, как вдруг произнесла: «Пап, я не робот» и захлопнула дверь, не дав ему ничего вставить.

Как, по-вашему, видит ситуацию родитель?

Чувства Жули:

Жуля чувствовала несправедливость. Родителям казалось, что если она старшая, то должна уметь всё на свете и знать всё на свете. Она с ужасом думала об эмоциональных словах папы, пытаясь их понять. Она считала, что всё, что он высказал, уже давно было у него на душе. От этого стало ещё обиднее. Жуля чувствовала себя другом убийцы, которому только что рассказали о тёмных идеях и потаённых планах: она никогда не могла бы и подумать, какие мысли про её жизнь держал в себе отец. Жуля сильно устала за последние три месяца. У неё действительно были трудности с экзаменами и с портфолио, но не потому, что она не старалась. Она уже давно запуталась в размышлениях о том, кто она и чего хочет. «Папа даже обо мне не беспокоится. Им как будто наплевать, через что я прохожу. Видят во мне неживую куклу, всё время требуют от меня большего. Все-

гда недостаточно. Хотят, чтобы я реализовала ИХ мечты, а у меня есть СВОИ. Они и сами могут сделать всё, что хотят, но почему-то пытаются жить через меня. Я как робот, которым каждый день управляют мои родители и которого под вечер выключают, чтобы «зарядился» перед новым днём. Почему они не интересуются моим состоянием?», – с таким настроением Жуля пошла на контрольную. В итоге она написала её на тройку.