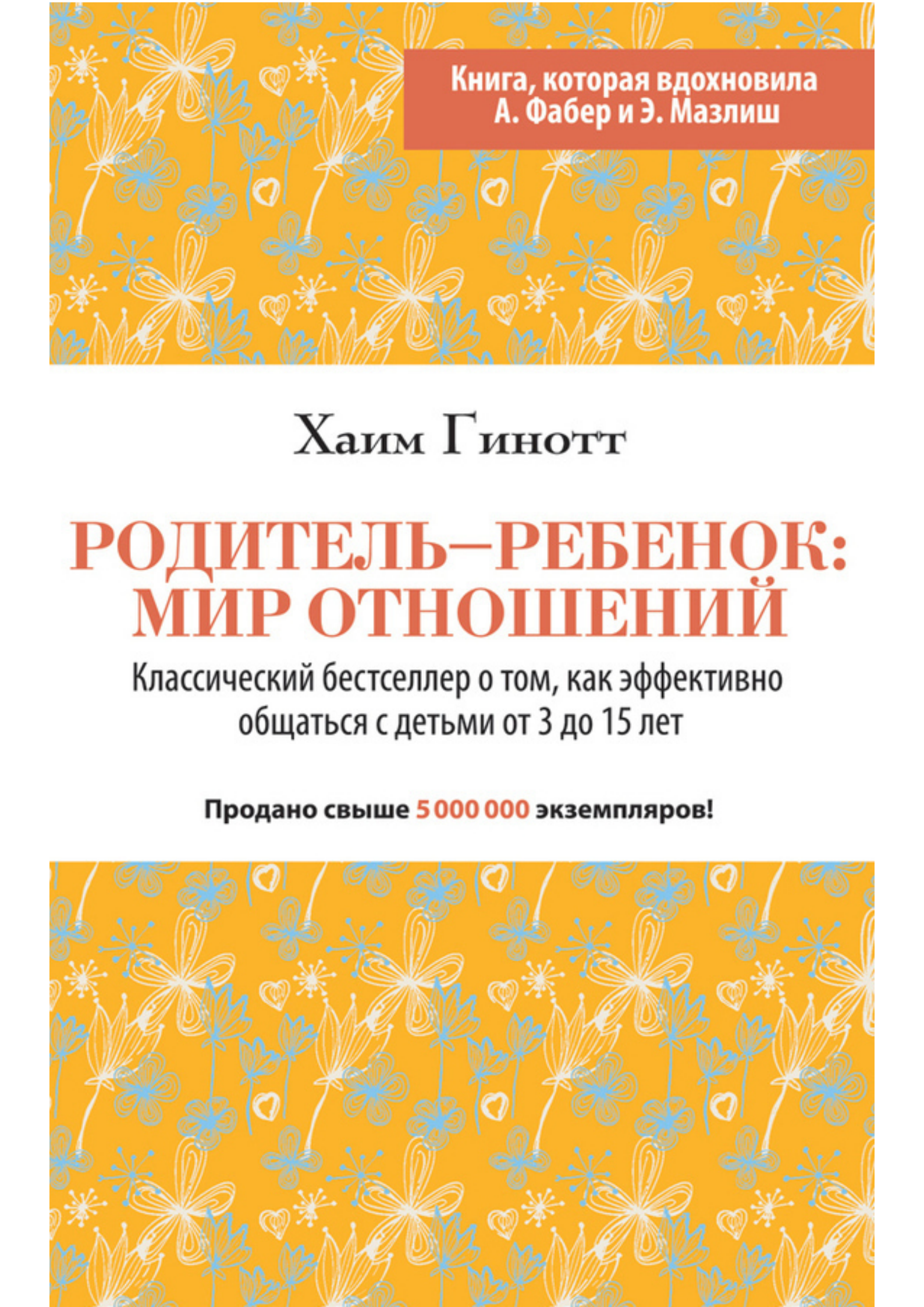




Книга, которая вдохновила
А. Фабер и Э. Мазлиш

Хаим Гинотт

РОДИТЕЛЬ—РЕБЕНОК: МИР ОТНОШЕНИЙ

Классический бестселлер о том, как эффективно
общаться с детьми от 3 до 15 лет

Продано свыше **5 000 000** экземпляров!

Хаим Гинотт

**Родитель – ребенок:
мир отношений**

«ЭКСМО»

2012

Гинотт Х.

Родитель – ребенок: мир отношений / Х. Гинотт — «Эксмо», 2012

Вот уже более сорока лет эта книга помогает родителям улучшать отношения со своими детьми. За эти годы ее совокупный тираж составил свыше пяти миллионов экземпляров. Сегодня она по праву считается классическим бестселлером, в свое время совершившим революцию в сфере воспитания и внутрисемейных коммуникаций. Именно идеи Хаима Гинотта вдохновили Адель Фабер и Элен Мазлиш на создание бестселлера «Как говорить, чтобы дети слушали, и как слушать, чтобы дети говорили». В своей книге доктор Гинотт предлагает родителям созвучные внутреннему миру ребенка, но при этом действенные методы воспитания, которые учат взрослых эффективно общаться с детьми. Каждая рекомендация сопровождается увлекательными примерами из профессиональной практики автора, живыми и забавными диалогами между детьми и родителями. Вы узнаете, как воспитывать без угроз, подкупов, сарказма и наказаний; как критиковать, не унижая; как хвалить, не оценивая; как гневаться, не раня; как строить общение с ребенком так, чтобы он учился доверять своему мироощущению и отвечать за свои поступки; как стать ребенку лучшим другом.

© Гинотт Х., 2012

© Эксмо, 2012

Содержание

Предисловие	8
Введение	9
1. Кодекс общения: родители и дети в диалоге друг с другом	11
Детские вопросы: скрытый смысл	11
Бесплодные словесные перепалки: проповеди и критика дистанцируют и возмущают	15
Коммуникация с целью контакта: реагировать на чувства ребенка, а не на его поведение	16
Принципы ведения беседы: понимание и сопереживание	21
Рыба плавает, птица летает, а люди испытывают разнообразные, порой противоречивые чувства	25
2. Сила слов: лучшие способы подвигнуть и направить	27
Неужели похвала вовсе не благо для ребенка?	27
Добрые дела не превращают тебя в хорошего человека	27
Похвала полезная и вредная	28
Похвала – искусство, которым следует овладеть	29
Не столько критикуйте ребенка, сколько направляйте его	33
Когда все идет не так: лучше отвечать, а не реагировать	34
Мелкие неприятности и значимые ценности	35
Оскорбительные эпитеты вредят нашим детям	37
Эффективная коммуникация: находить верные слова для выражения чувств	38
Что делать с собственным гневом	39
Три жизненно важных шага	40
Когда в гневе ребенок: все дело в методе	43
3. Разрушительные схемы поведения: не существует правильного способа делать неправильно	46
Угрозы: поощрение непослушания	46
Подкупы: переосмысление сентенции «если... то...»	47
Посулы: почему необоснованные ожидания приносят неприятности	48
Сарказм: барьер, препятствующий восприятию	49
Авторитет подразумевает краткость: меньше – значит больше	50
Зачастую толика юмора заменяет лавину слов	50
Кроме умения быть кратким, авторитет подразумевает способность иногда промолчать	51
Политика в отношении лжи: научитесь не поощрять вранье	53
Спровоцированная ложь	53
Ложь, говорящая правду	54
Как обращаться с неправдой: одно предупреждение лучше самого тщательного расследования	56
Воровство: усвоить, что кому принадлежит, требует времени и терпения	58
Неправильные вопросы и правильные утверждения	58
Уроки вежливости: способ привить хорошие манеры без всякой грубости	59

Модели для себя и модели, принятые в обществе	59
4. Ответственность: передача представлений о вечных ценностях, а не требование послушания	61
Чувство ответственности навязать невозможно	61
Источник ответственности	62
Высокие цели и будничная жизнь	63
Долгосрочные и краткосрочные стратегии	64
Исцеляем душевные раны ребенка	65
Как родителям строить отношения с ребенком	66
Как отзеркаливать эмоции ребенка	68
Не давать шанса вырваться «гроздьям гнева»[3]	70
Неагрессивное проявление чувств и высказывание соображений	71
Мнение и выбор	73
Еда	73
Одежда	74
Домашние задания	74
Карманные деньги: обучение обращаться с финансами	77
Домашние животные: семейный распорядок по уходу за ними	78
Конфликтные области и разграничение ответственности	79
Уроки музыки: даешь гармонию в доме!	80
Школьные родительские собрания: главное – помочь ребенку	84
Друзья и приятели наших детей: круг общения ребенка	86
Стимулируем независимость ребенка	87
5. Дисциплина: в поисках эффективной альтернативы наказанию	88
Наказание малоэффективно	88
Родительская неуверенность: какой подход лучше?	90
Родительская потребность в детской любви	90
Снисходительность нормальная и чрезмерная	91
Простор для чувств, но не для действий	91
Дисциплина: поддерживающий и не поддерживающий подходы	92
Три поля воспитания: поощряемое, разрешенное и запрещенное	94
Как устанавливать пределы	94
Разнообразные способы выражения ограничений	96
Детям нужны неразрушительные способы расходования их энергии	97
Прямое принуждение к дисциплине	98
Родителей бить нельзя	99
Детей бить нельзя	99
6. Что такое хорошие родители: один день из жизни ребенка	102
Хороший старт	102
Тирания расписаний: час пик	104
Завтрак: питание без поучений	105
Жалобы: как обращаться с разочарованными	107
Одежда и обувь: битва за шнурки	108
Сборы в школу: помощь лучше, чем проповедь	109
Из школы домой: как мы рады тебя видеть!	110
Возвращение с работы: воссоединения по вечерам	111

Отход ко сну: война и мир	112
Родительская прерогатива: право на развлечения	113
Проблема телевизора: о нагих и мертвых	114
7. Зависть и ревность: трагические традиции	116
Древние как мир...	116
Рождение братика или сестрички: да это просто вражеское вторжение!	117
Водворение узурпатора	118
Откровенно о ревности: о ней лучше говорить, чем ее терпеть	119
Множество ликов ревности	120
Природа ревности	120
Обращение с ревностью: слова и установки, составляющие разницу	122
Слова сострадания: чтобы ревность не разрушила	123
Уникальность или уравниловка: любовь к каждому неповторима	125
Развод и повторный брак: еще один повод для ревности	126
8. Некоторые источники детской тревожности: как обеспечить ребенку эмоциональную безопасность	127
Тревога, связанная со страхом быть покинутым: как ее предупредить	127
Тревожность из-за чувства вины: не раздувайте из мухи слона	129
Тревожность по причине неумения или неуспеха: предоставить ребенку пространство для роста	130
Тревожность на почве трений между родителями: гражданская война с пагубными для ребенка последствиями	131
Тревожность в связи с осознанием неизбежности смерти: тайна, покрытая мраком	132
9. Секс и человеческие ценности: внимательное обхождение с важными для ребенка темами	134
Секса у нас нет?	134
Родители и их чувственность	137
Возникновение полового чувства	138
Вопросы пола и туалетный опыт	139
Отвечая на вопросы	140
Интерес к наготы	142
Мастурбация	143
Запретные игры	144
Грязные словечки	145
Гомосексуализм	146
Сексуальное просвещение	147
Откровенно о сексуальном опыте	148
Зрелая любовь	150
10. Подводим итоги: что значит быть родителем	151
Дисциплина: разрешаем чувства, ограничиваем поведение	154
Воспитатель может быть и заботливым, и эффективным	155
Эпилог	159

Хаим Гинотт

Родитель – ребенок: мир отношений

©1965 by Dr. Haim G. Ginott

©2003 by Dr. Alice Ginott and Dr. H. Wallace Goddard

©This translation published by arrangement with Three Rivers Press, an imprint of the Crown Publishing Group, a division of Random House, Inc. and with Synopsis Literary Agency.

©Глебова А., перевод на русский язык, 2012

©Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2012

Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.

*Памяти младшего брата, который погиб, спасая окруженных
товарищей.*

Ему был 21 год.

Предисловие

Доктор Хаим Гинотт умер 4 ноября 1974 г. после долгой и мучительной болезни. Ему было всего 55. За несколько недель до смерти он посмотрел на свою первую книгу (эту книгу) и сказал мне: «Элис, вот увидишь, это книга станет классикой». Его предсказание сбылось.

Хаим Гинотт был клиническим психологом, педиатром и руководителем семинаров для родителей. Его книги (*Group Psychotherapy with Children*, *Between Parent and Child*, *Between Parent and Teenager*, *Teacher and Child*) способствовали революционным изменениям отношений между взрослыми (родителями и педагогами) и детьми. Книги Гинотта, став бестселлерами, переведены на 30 языков.

Гинотт преподавал психологию в Нью-Йоркском университете (*Graduate School of New York University*) и в *Adelphi University (Long Island, New York)*, был первым штатным психологом в телепрограмме «*Today*»; писал колонки для газет и журналов.

Принципы коммуникации, о которых он писал в своих книгах, помогли взрослым войти в мир детей, научили сострадать и поощрять, ибо он учил взрослых распознавать детские чувства и отзываться на них.

На семинарах для родителей он рассказывал, как воспитывать, не унижая; как критиковать, не разрушая; как хвалить по существу; как выражать недовольство, не раня. То есть он наставлял родителей реагировать на детское поведение таким образом, чтобы дети учились доверять своему мироощущению и росли уверенными в себе людьми.

Прежде чем стать психологом, Д-р. Хаим Гинотт был школьным учителем. Он – выпускник педагогического колледжа в Иерусалиме (*David Yellin Teachers' College, Jerusalem*). Свою докторскую степень он получил в Колумбийском университете (*Columbia University Teachers College*).

...Существует притча о мудром раввине, который безвременно скончался. Ему было всего 50. Когда семья вернулась с похорон домой, старший сын сказал: «Мой отец прожил долгую жизнь». Все ужаснулись: «Как ты можешь сказать такое о человеке, который умер в расцвете лет?»

«Но его жизнь была полна; он написал много важных книг и тронул души многих людей», – ответил сын.

В этом и мое утешение,

Элис Гинотт, 2003

Введение

*Дай мне руку, дитя.
Пусть мой путь озарится
светом твоей веры в меня.
Ханна Кан, американская поэтесса
(1911–1988)*

Ни один родитель не просыпается с мыслью о том, как ему сделать жизнь ребенка несчастной. Ни одна мать, ни один отец не заявляют: «Сегодня я намерен орать на свое дитя, пилить и унижать его всеми возможными способами». Наоборот, многие родители, открыв рано утром глаза, решают: «Этот день будет мирным. Никаких криков, никаких препирательств, никакой вражды». Но, несмотря на благие намерения, нежеланная война повторяется снова.

Родительская миссия – бесконечный сериал малых событий, периодически повторяющихся конфликтов и внезапных кризисов, требующих ответной реакции. А родительская реакция имеет последствия: она воздействует на личность ребенка, она повышает или снижает его самооценку.

Нам хочется верить, что разрушающие детей родительские реакции свойственны исключительно плохим родителям. Но, к несчастью, и любящие доброжелательные родители тоже ругают, стыдят, винят своих чад, угрожают им, высмеивают, пугают и льстиво подкупают их, навешивают на детей ярлыки, наказывают, проповедуют и морализуют.

Почему? Потому что большинство родителей не отдают себе отчета в том, что слова обладают разрушительной силой. Неожиданно для самих себя они повторяют фразы, которые слышали от собственных родителей, говорят детям совсем не то, что имели в виду, причем неприятным для самих себя тоном. Трагедия такого общения заключается не в том, что родители недостаточно заботливы, а в том, что им недостает понимания, – дело не в их личных качествах, а в недостатке знаний.

Родителям следует выработать особый способ общения со своими детьми. Представьте, что почувствовал бы любой из нас, если бы хирург в операционной, пока нам дают наркоз, вещал: «У меня, честно говоря, не очень большой опыт в хирургии, но я искренне люблю своих пациентов и руководствуюсь здравым смыслом». Скорее всего, мы бы впали в состояние паники и поспешили убраться, что не так просто сделать детям. Родители обычно уверены в том, что достаточно любить ребенка и обладать здравым смыслом. Однако родителям, подобно хирургам, необходимо владеть определенными навыками, чтобы обрести достаточную компетенцию, позволяющую им разрешать ежедневные детские проблемы. Опытный хирург прекрасно знает, где и как ему следует воспользоваться скальпелем. Аналогично родителям следует обрести умение пользоваться словами. Ведь слова могут быть острее ножа. Ими можно изувечить, нанести множество хотя и невидимых, но очень болезненных душевных ран.

С чего же нам, задавшимся целью улучшить общение с детьми, следует начинать? С изучения наших собственных ответных реакций.

Как тактично подбирать выражения, это нам давно известно. Еще в детстве мы слышали, как наши родители говорят с гостями и случайными знакомыми. *Такой язык щадит чувства человека и не допускает критики его поведения.*

Как мы обращаемся с гостьей, забывшей зонтик? Разве мы бежим за ней следом, тараторя: «Да что с тобой происходит? Каждый раз, навещая нас, ты непременно у нас что-нибудь оставляешь – не одно, так другое. И почему ты не такая, как твоя младшая сестра? О, она-то умеет себя вести, приходя в гости. А тебе ведь уже сорок четыре! Неужели ты никогда не

научишься? И прошу обратить внимание на то, что я вовсе не твой раб(-а), не обязан(-а) подбирать за тобой! Наверняка ты бы и голову забыла, не сиди она у тебя на плечах!» Нет, гостям мы ничего подобного не говорим. Мы говорим: «Твой зонтик, Элис» – и вовсе не добавляем: «Вечная растяпа».

Родителям следует научиться взаимодействовать с детьми так же, как с гостями.

Мы все хотим, чтобы наши дети росли счастливыми и уверенными в себе. Ни один родитель не добивается осознанно того, чтобы ребенок стал пугливым, робким, неуверенным в себе или несносным. Тем не менее по мере взросления многие дети обзаводятся этими нежелательными качествами. Они утрачивают чувство защищенности и перестают уважать себя и других. Нам хочется, чтобы дети были вежливыми, а они становятся грубиянами. Мы стремимся сделать их опрятными, а они неряшливы. Мы мечтаем о том, чтобы дети росли уверенными в себе, а они – сама неуверенность. Мы стараемся, чтобы дети были счастливыми, но они, похоже, не испытывают счастья.

Мы вольны способствовать тому, чтобы ребенок вырос Человеком – человеческим существом, ведающим, что такое страсть, самоотверженность, самоотдача. Вырос личностью, полной жизненных сил и руководствующейся нравственными принципами.

Дабы достичь этих гуманных целей, нам следует научиться быть гуманными. Но одних намерений недостаточно. Родителям нужно освоить определенные навыки. Каким образом приобрести эти навыки и как ими пользоваться – главная тема этой книги. Она поможет родителям сделать вожаделенные идеалы частью повседневной жизни.

Хочется надеяться, что эта книга, кроме того, поможет вам разобраться в том, чего вы хотите от своих детей, и выработать методы достижения поставленных целей. Родители постоянно сталкиваются с конкретными проблемами, требующими специфических решений, поэтому им бесполезно давать расхожие советы типа: «Дайте ребенку больше любви», «Проявляйте по отношению к дочери больше внимания» или «Уделяйте сыну больше времени».

Много лет мы работали с родителями и детьми индивидуально, работали и в психотерапевтических группах, а также вели семинары для родителей. Эта книга – плод многолетних усилий и опыта. И это – практическое руководство. Оно содержит конкретные предложения и лучшие из опробованных способы разрешения повседневных конфликтов и психологических проблем, с которыми сталкиваются все родители.

Специфика книги – ее ориентация на базовые принципы коммуникации, побуждающие родителей строить отношения с детьми на благородных началах взаимного уважения.

1. Кодекс общения: родители и дети в диалоге друг с другом

Детские вопросы: скрытый смысл

Диалог с детьми – особое искусство со своими правилами и смыслами. Дети не так уж наивны и простодушны в общении. Смысл сказанного ими часто закодирован и требует расшифровки.

Десятилетний Энди спросил отца: «Сколько беспризорных детей в Гарлеме?» Отца – он юрист – порадовало то, что Энди проявляет интерес к социальным проблемам. Он сделал настоящий доклад на эту тему, после чего привел интересующую сына цифру. Но Энди не удовлетворился ответом и продолжал задавать вопросы на ту же тему: «Сколько беспризорных детей в Нью-Йорке? В Америке? В Европе? В мире?»

Наконец отец Энди догадался, что сына волнует не социальный вопрос, а личная проблема. Вопрос Энди продиктован не столько состраданием к брошенным детям, сколько страхом быть брошенным самому. Ему требовались не цифры, не количество покинутых родителями детей, а заверение папы в том, что он его не покинет.

Поэтому отец, осознав, в чем заключается беспокойство Энди, ответил ему так: «Ты боишься, что мы можем однажды покинуть тебя на произвол судьбы, как поступают иногда некоторые родители. Можешь быть уверенным в том, что мы, твои родители, никогда от тебя не уйдем. И если эта тема снова начнет тебя беспокоить – скажи мне. Я помогу тебе перестать тревожиться».

Во время своего первого посещения детского сада, пока мама еще была с нею, пятилетняя Нэнси, увидев рисунки, развешанные на стенах, громко спросила: «Кто нарисовал эти уродливые картинки?» Мама Нэнси ужасно смутилась. Глядя на дочь с укоризной, она поспешила ей выговорить: «Нехорошо называть такие красивые рисунки уродливыми!»

Однако воспитательница прекрасно поняла суть вопроса Нэнси. Она улыбнулась и сказала: «Пока ты у нас, тебе вовсе не обязательно рисовать красивые картинки. Ты можешь рисовать и уродливые, если тебе захочется». Радостная улыбка осветила лицо Нэнси. Ведь она получила ответ на свой скрытый вопрос: «Что здесь ждет девочку, которая не очень хорошо рисует?»

Позже Нэнси подняла с пола зажигалку и спросила грозным голосом: «Кто сломал это?» Ее мать ответила: «Какая тебе разница, кто сломал? Ты все равно никого здесь не знаешь». Не имена были нужны Нэнси. Она пыталась выяснить, что ждет того, кто сломал игрушку. Воспитательница поняла, о чем спрашивает Нэнси, и ответила на ее подспудный вопрос: «Игрушки существуют для того, чтобы ими играть. Иногда они ломаются. И тут ничего не поделаешь».

Нэнси этот ответ, похоже, удовлетворил. Ее талант интервьюера помог ей добыть необходимую информацию. К тому же стало ясно, что эта взрослая тетя – вполне милая. И она не склонна сердиться, даже если рисунок не получается красивым, а игрушка ломается. Нэнси почувствовала: «Мне нечего бояться, я тут в безопасности». Она помахала маме рукой на прощание и подошла к воспитательнице, готовая провести свой первый день в детском саду.

Двенадцатилетняя Кэрол собиралась заплакать. Ее любимая кузина, с которой она провела лето, собиралась домой. К сожалению, реакцию матери Кэрол на печаль дочери нельзя назвать сочувственной и уместной.

КЭРОЛ (со слезами на глазах): Сюзи уезжает домой. Я снова буду одна.

МАТЬ: Ты найдешь себе другую подружку.

КЭРОЛ: Мне будет так одиноко.

МАТЬ: Ничего. Ты потерпишь, и все пройдет.

КЭРОЛ: Ах, мама! (Всхлипывает.)

МАТЬ: Послушай, тебе уже двенадцать лет, а ты все еще плакса, как маленькая.

Кэрол бросила на мать уничтожающий взгляд и выбежала из комнаты, хлопнув дверью. У этой сценки вполне мог бы быть более счастливый конец. Чувства ребенка следует принимать всерьез, даже если ситуация сама по себе не кажется такой уж серьезной. Пусть для матери Кэрол расставание с кухней ее дочери в конце лета – вовсе не трагедия и не стоит слез. Но это вовсе не значит, что она не должна сочувствовать дочери. Матери Кэрол следовало бы сказать себе: «Дочка переживает. Я могу ей помочь, показав свое понимание того, что причиняет ей боль. Каким образом? Отражая чувства дочери, переживая их подобно ей». И тогда мать произнесла бы что-нибудь вроде:

«Без Сюзи будет как-то одиноко».

«Нам уже ее не хватает».

«Вам будет трудно друг без друга, ведь вы так привыкли быть вместе».

«Должно быть, без Сюзи наш дом покажется тебе опустелым».

Подобная ответная реакция родителя способствует сближению ребенка с ним.

Когда дети чувствуют, что их понимают, горе и одиночество воспринимаются ими менее остро. Если дети чувствуют, что родители с ними заодно, любовь к родителям усиливается. Родительское сопереживание расстроенному и душевно уязвленному ребенку служит эмоциональной скорой помощью.

Когда мы распознаем состояние ребенка и «озвучиваем» проблему, которая его волнует, ребенок зачастую находит в себе силы, чтобы справиться с реальностью.

Семилетняя Элис строила планы, намереваясь провести день со своей подругой Леей. Вдруг она вспомнила, что сегодня после обеда состоится собрание ее скаутской секции. Элис расплакалась.

МАТЬ: Бедняжка, как ты расстроена! Ведь ты так хотела поиграть с Леей после обеда.

ЭЛИС: Да! Ну почему собрание нужно проводить именно сегодня?

Слезы исчезли. Элис позвонила своей подруге Лее и перенесла встречу. Затем стала переодеваться в скаутскую форму, чтобы отправиться на собрание.

Мать Элис, понимая разочарование дочери и сочувствуя ей, помогла дочери принять неизбежные в человеческой жизни конфликты и разочарования. Она выявила переживания Элис и созвучно отразила ее желания. Родительница не стала препарировать ситуацию в поучительной манере, мол: «К чему так расстраиваться? Ты поиграешь с Леей в другой день. Что за трагедия?»

К тому же мать сознательно избегала традиционного в таких случаях родительского резонерства («Но ведь ты не можешь быть в двух местах одновременно»). Не выговаривала и не винила («Как только могла строить планы на среду и договариваться с друзьями, ведь прекрасно знаешь, что по средам у тебя собрание скаутов»).

Нижеследующий короткий диалог – наглядный пример того, как отец может снизить накал раздражения сына, признав правомерность чувств сына и его жалоб.

Когда отец Дэвида после ночной смены возвратился домой из магазина (ему приходится заниматься домашним хозяйством, потому что жена днем работает), он обнаружил своего восьмилетнего отпрыска в дурном расположении духа.

ОТЕЦ: Я вижу, что мальчик не в духе. Вернее, очень рассержен.

ДЭВИД: Да, я рассержен, очень рассержен.

ОТЕЦ: Ах!

ДЭВИД (очень тихо): Я скучал по тебе. Тебя никогда нет дома, когда я возвращаюсь из школы.

ОТЕЦ: Хорошо, что ты сказал мне об этом. Теперь и я знаю причину твоего расстройства и твое желание. Я буду знать, что ты хочешь, чтобы я был дома, когда ты возвращаешься из школы.

Дэвид обнял отца и отправился играть.

Отец Дэвида знал, как изменить настроение сына. Он не стал защищаться, объясняя, почему его не было дома. («Я же должен ходить в магазин. Что ты будешь есть, если я не куплю продукты?») И он *не сказал*: «С какой стати ты злишься на меня?» Вместо этого *он признал правомерность чувств сына и его жалоб*.

Многие родители не понимают всей тщетности попыток убеждать детей в том, что их жалобы неправомерны, а их восприятие действительности ошибочно. Это всего лишь способ распалить спор и злость.

Однажды двенадцатилетняя Элен вернулась домой после школы в сильном расстройстве.

ЭЛЕН: Я знаю, что вы расстроитесь. Но я получила по тесту «хорошо». Я знаю, как для вас важно, чтобы я получала только «отлично».

МАТЬ: Нет. Меня это вовсе не волнует. Почему ты говоришь так? Я абсолютно не расстроена твоей оценкой. «Хорошо» меня тоже вполне устраивает.

ЭЛЕН: Так почему ты всегда на меня кричишь?

МАТЬ: Когда я на тебя кричала? Ты расстроена, поэтому обвиняешь меня.

Элен расплакалась и выбежала из комнаты.

Даже если мать Элен поняла, что дочь обвиняет ее, чтобы сорвать собственное недовольство полученной оценкой, обнаруживать свое понимание и указывать девочке на это – не лучший способ помочь ей справиться с расстройством. Мать Элен поддержала бы свою дочь, если бы признала правомерность состояния дочери и сказала ей: «Тебе бы хотелось, чтобы получаемые тобой оценки меньше меня беспокоили. Тебе хочется самой решать, какая оценка тебя устраивает. Я тебя понимаю».

Не только дети, но и незнакомые нам люди, с которыми мы сталкиваемся, благодарны нам за доброжелательное выражение понимания их трудностей.

Миссис Графтон неохотно посещает свой банк. «Там всегда полно народа, а менеджер ведет себя так, словно делает мне одолжение тем, что находится на своем рабочем месте. Каждый раз, когда я вынуждена обращаться к нему, я внутренне напрягаюсь». Случилось так, что в одну из пятниц ей понадобилась его подпись на чеке. Слыша, как он разговаривает с другими посетителями, стоящими перед ней в очереди, миссис Графтон все больше расстраивалась и нервничала. Но потом она решила попытаться поставить себя на его место и выразить ему понимание, *отражая и признавая правомерность его ощущений*.

«Очередная трудная пятница! Все чего-то требуют от вас. Всем нужно ваше внимание. А ведь сейчас еще даже не полдень. Мне трудно себе представить, как же вам удастся дотягивать до конца рабочего дня».

Мужчина буквально расцвел. Она убедилась в том, что и он умеет улыбаться.

«О, да, здесь всегда столпотворение. Каждому хочется, чтобы о нем позаботились в первую очередь. А что я могу сделать для вас?»

И он не только подписал чек, но и сопровождал ее к кассе, чтобы чек обработали как можно быстрее.

Бесплодные словесные перепалки: проповеди и критика дистанцируют и возмущают

Родителей порой приводит в отчаяние диалог с ребенком, потому что окончательно заводит их в тупик. (Примером может служить знаменитый диалог: «Куда идешь?» – «Отсюда». – «Чем ты занимаешься?» – «Ничем».) Родители, пытающиеся увещевать, быстро убеждаются в бесполезности этого занятия. Говоря словами одной матери: «Я могу аргументировать, убеждать и увещевать до посинения. Но мой ребенок меня не слушает. Он реагирует только на мой крик».

Дети зачастую избегают диалогов с родителями. Их возмущают обращенные к ним проповеди, попытки втянуть их в поучительную беседу, критика в их адрес. Они считают таких родителей слишком многословными. Вот восьмилетний Дэвид говорит своей маме: «Почему, когда я задаю тебе короткий вопрос, ты даешь мне такой длинный ответ?» А своим друзьям он признавался: «Я ничего не рассказываю своей маме. Начни я с ней разговор, и у меня не останется времени поиграть».

Заинтересованный наблюдатель, подслушивающий разговор между матерью/отцом и ребенком, с удивлением обратит внимание на то, как мало каждый из них слушает другого. Диалог напоминает скорее два монолога. Один монолог содержит критику и наставления, другой – отрицания и мольбы. Трагедия такой коммуникации заключается не в отсутствии любви, а в недостатке уважения; не в отсутствии ума, а в недостатке умения взаимодействовать друг с другом.

Наш привычный способ взаимодействия не позволяет содержательно общаться с детьми. Дабы дети услышали родителей и родительское беспокойство улеглось, необходимо освоить щадящий способ общения со своими чадами.

Коммуникация с целью контакта: реагировать на чувства ребенка, а не на его поведение

Чтобы по-настоящему общаться с ребенком, нужно его уважать и обладать определенными навыками. Для этого необходимо, чтобы: а) содержание беседы не ущемляло чувство собственного достоинства как ребенка, так и родителей; б) выражение понимания предшествовало советам или наставлениям.

Девятилетний Эрик пришел домой очень расстроенный. Они собирались отправиться всем классом на пикник, который не состоялся из-за дождя. Отец решил применить новый подход. Он воздержался от дежурных замечаний типа: «Какой смысл плакать из-за того, что погода плохая. Дней для удовольствий будет еще предостаточно. Послушай, ведь это не я устроил дождь, так почему ты дуешься на меня?»

Вместо этого отец сказал себе следующее: «Мой сын очень расстроен из-за того, что пикник не состоялся. И делится этим своим переживанием со мной, демонстрируя мне свое недовольство. Он во власти своих эмоций. Я могу ему помочь, показав, что понимаю и уважаю его чувства». Отец сказал Эрику:

ОТЕЦ: Ты выглядишь очень расстроенным.

ЭРИК: Да, я расстроен.

ОТЕЦ: Ты очень хотел пойти на пикник?

ЭРИК: Конечно.

ОТЕЦ: Ты все приготовил. И вот этот дождь. Он все испортил.

ЭРИК: Да, так и есть.

Разговор прервался. Пауза. Потом Эрик сказал: «Да ладно. Что тут сделаешь. Будут и другие дни». Похоже, его недовольство и раздражение испарились, и он охотно шел на контакт на протяжении всего дня. А ведь, как правило, стоило Эрику вернуться не в духе, и все в доме разлаживалось. Раньше или позже, но ему удавалось спровоцировать всех членов семьи. И мир в семье не воцарялся до поздней ночи, пока Эрик наконец не засыпал. Так в чем же особенность подхода отца и что в его поведении является залогом успеха?

Дети, захваченные сильными эмоциями, никого не слышат. Они не способны воспринимать ни советы, ни утешения, ни конструктивную критику. Детям хочется, чтобы мы понимали, что с ними происходит, что они чувствуют в данный конкретный момент. Более того, они хотят, чтобы их понимали без всяких откровений с их стороны. Это игра, в которой дети лишь слегка приоткрывают мир своих чувств. И мы должны оказаться в состоянии домыслить остальное.

Когда ребенок сообщает нам: «Учитель на меня накричал», – не следует допытываться, добиваться подробностей. И ни в коем случае не стоит произносить: «Что же ты натворил(-а), чтобы подобного удостоиться? Не может быть, чтобы учитель накричал на тебя без всякой причины. Так что же ты сделал?» Не стоит и фальшиво восклицать: «Ах, как мне тебя жалко!»

Надо суметь поставить себя на место ребенка – разделить с ним его боль, замешательство, гнев – и выразить ему это.

Восьмилетняя Анита вернулась домой к обеду страшно злая: «Я больше не пойду в школу!»

МАТЬ: Ты выглядишь очень расстроенной. Может быть, ты расскажешь мне, в чем дело?

АНИТА: Учительница разорвала мою работу. Я старалась изо всех сил, а она лишь взглянула, и потом взяла и все разорвала.

МАТЬ: Не спросив у тебя разрешения? Ничего удивительного, что ты так разгневана!

Мать Аниты воздержалась от любых дальнейших расспросов и комментариев. Она поняла, что нужна дочери в качестве понимающего и сочувствующего собеседника и что только таким образом ей удастся помочь девочке унять гнев.

Другой пример: девятилетний Джеффри пришел из школы домой с несчастным видом и принялся ныть: «Учительница нас просто замучила».

МАТЬ: Ты выглядишь усталым.

ДЖЕФФРИ: Двое мальчишек устроили тарарам в библиотеке. Она не знала, кто именно, поэтому наказала всех. И мы простояли в коридоре почти весь день.

МАТЬ: Целый класс простоял в коридоре весь день, набрав в рот воды? И это вместо занятий! Ничего удивительного, что ты измотан.

ДЖЕФФРИ: Но я ей сказал: «Мисс Джоунс, я верю, что вы в состоянии выяснить, кто же шумел, поэтому вам ни к чему наказывать весь класс».

МАТЬ: Боже правый! Девятилетний малыш пытается помочь своей учительнице уяснить, что нельзя наказывать целый класс за плохое поведение двоих!

ДЖЕФФРИ: А я и не пытался помочь. Но, по крайней мере, она улыбнулась в первый раз за весь день.

МАТЬ: Хотя ты ее не переубедил, но благодаря тебе у нее наверняка изменилось настроение.

Выслушивая сына и уважая его чувства, признавая его мировосприятие, его ощущения и высоко оценивая его стремление урегулировать проблему, мать Джеффри помогла ему изменить настроение и погасить вспышку гнева.

Каким образом мы выясняем, что чувствуют наши дети? Мы смотрим на них и выслушиваем их. К тому же мы призываем на помощь наш собственный эмоциональный опыт. Благодаря опыту мы понимаем, что *должен* чувствовать ребенок, когда его стыдят публично в присутствии сверстников. Тогда мы строим фразы так, чтобы ребенок уловил – мы хорошо понимаем, что ему пришлось испытать. В данной ситуации вполне может пригодиться одна из следующих формулировок:

«Должно быть, тебе было ужасно стыдно».

«Я понимаю, почему тебя это просто взбесило».

«Наверно, в этот момент ты ненавидел учительницу».

«Конечно, все это очень ранило твои чувства».

«Воистину, это был для тебя неудачный день!».

К несчастью, родители, пытающиеся пресечь плохое поведение своих детей, не понимают, что, оскорбляя чувства ребенка, они, наоборот, способствуют тому поведению, которое считают нежелательным. Любые попытки исправить поведение следует предварять проявлениями уважения к детским чувствам.

Вот рассказ матери двенадцатилетнего Бена.

«Вчера, когда я пришла с работы домой, мой сын Бен даже не дал мне спокойно снять пальто. Он выскочил из своей комнаты и принялся жаловаться

на учительницу: «Она задает на дом слишком много. Мне и за год не справиться с таким домашним заданием. Как я могу написать стихотворение к завтрашнему утру? И я еще должен написать рассказ, который не сдал на прошлой неделе. А сегодня она на меня наорала. Должно быть, она меня просто ненавидит!» Я не совлада с собой и на него накричала: «У меня есть начальник, такой же противный, как твоя учительница, но ведь моих жалоб ты не слышишь. Нет ничего удивительного в том, что учительница орет на тебя. Ты никогда не делаешь домашних заданий. Ты просто-напросто заправский лентяй. Перестань жаловаться и принимайся за работу, иначе у тебя снова будут неприятности».

«Что произошло после того, как Вы излили свой гнев?» – спросил я.

«Мой сын ринулся в свою комнату, закрылся на ключ и не вышел к ужину».

«И как Вы себя при этом чувствовали?» – поинтересовался я.

«Ужасно. Весь вечер был испорчен. У всех домашних было подавленное настроение. Атмосфера была гнетущей. Я чувствовала себя виноватой, но не знала, что же мне следует делать».

«Что, как вы думаете, переживал ваш сын?» – спросил я.

«Думаю, он был рассержен на меня и боялся учительницы. Он был угнетен и подавлен. Он считал ситуацию безнадежной. И он был слишком расстроен для того, чтобы сконцентрироваться. Да, я не сильно ему помогла. Но я не могу выносить его жалобы. Он не желает принимать на себя ответственность».

А если бы Бен сумел *выразить свои чувства*, а не только *жаловаться на учительницу* – неприятного инцидента удалось бы избежать. Окажись он в состоянии выговорить: «Мам, я боюсь идти завтра в школу. Я должен написать стихотворение и короткий рассказ. Но я слишком расстроен и не могу собраться с мыслями», – и его мама ему бы посочувствовала. Она признала бы затруднительность положения сына. Полученный ею эмоциональный заряд наверняка помог бы ей отреагировать такой, например, фразой: «Гм, ты должен написать стихотворение и рассказ к завтрашнему утру. Ничего себе! Неудивительно, что ты засомневался в своих силах!»

К несчастью, ни у нас, ни у наших детей не выработана привычка выражать свои чувства, делиться ими. Зачастую мы даже не отдаем себе отчета в том, что же или как мы чувствуем.

Обычно, когда детям трудно взаимодействовать с окружающими, они раздражаются и считают, что в их затруднениях виноваты другие. Последнее доводит до белого каления их родителей, которые, выйдя из себя, винят во всем своих чад. При этом родители нередко проносят то, о чем потом сожалеют, а проблема остается нерешенной.

Поскольку детям трудно адекватно проявлять эмоции, было бы неплохо, если бы родители научились *распознавать замаскированные всплесками возмущения детские страхи, отчаяние и беспомощность*. Тем самым, вместо того чтобы *реагировать* на поведение ребенка, родители *откликались* бы на его расстроенные чувства, помогая ему с собою справиться. Только в ситуации, когда дети *встречают понимание, они могут четко думать и правильно действовать* – то есть (применительно к вышеописанному стереотипу) сосредоточиваться, удерживать внимание и быть в состоянии слушать.

Сила детских переживаний не ослабнет, если сказать ребенку: «Нехорошо испытывать такие чувства», или когда родители пытаются убедить рационально, что «для подобных чувств у тебя нет никаких оснований». *Чувства не исчезают от запретов на них*. Зато их интен-

сивность существенно снижается, а острота и непримиримость ослабевают, когда собеседник относится к сказанному ребенком с симпатией и пониманием.

Впрочем, то же справедливо в отношениях между взрослыми. О чем свидетельствует нижеприведенный отрывок из дискуссии, состоявшейся на одном из занятий группы родителей.

ВЕДУЩИЙ: Вообразите себе такое утро, когда все идет не так. Телефон трезвонит, ребенок плачет, хлеб в тостере подгорает. Ваш супруг(-а), глядя на тостер, говорит: «Господи! Когда же ты наконец научишься делать тосты?!» Какова ваша реакция?

Родитель А: Я швырну тост ему (ей) в лицо!

Родитель В: Я скажу ему (ей): «Делай себе сам(-а) свои проклятые тосты».

Родитель С: Я думаю, меня все это настолько обидит, что я смогу расплакаться.

ВЕДУЩИЙ: Какие чувства вызовут у вас произнесенные супругом(-ой) слова?

РОДИТЕЛИ: Гнев, ненависть, обиду.

ВЕДУЩИЙ: Будет ли для вас проблемой приготовить новую порцию тостов?

А: Лишь при условии, что мне удастся посыпать их ядом!

ВЕДУЩИЙ: А каким вам покажется ваш день?

А: День испорчен, пропал!

ВЕДУЩИЙ: А теперь представьте себе ту же ситуацию: тост сгорел, но супруг(-а), наблюдая происходящее, говорит: «Милая(-ый), ну и утро тебе выдалось! И ребенок, и телефон, а теперь еще и тосты сгорели!»

В: Я думаю, что я бы почувствовал(-а) себя просто замечательно.

С: Меня это так бы обрадовало, что я бы обнял(-а) ее (его) и поцеловал(-а).

ВЕДУЩИЙ: Почему? Ведь младенец продолжает плакать, а тост по-прежнему горелый.

РОДИТЕЛИ: Это не так уж важно.

ВЕДУЩИЙ: В чем же разница?

А: Ты чувствуешь себя замечательно, потому что тебя не подвергают критике.

ВЕДУЩИЙ: И каким, вы думаете, будет ваш день?

С: Это будет радостный и счастливый день.

ВЕДУЩИЙ: Разрешите мне предложить вам третий сценарий. Ваш супруг (супруга) видит сгоревший тост и спокойно вам говорит: «Давай я тебе, дорогой(-ая), покажу, как делать тосты».

В: Нет, только не это. Этот сценарий еще хуже первого. Я буду чувствовать себя полной дурой (полным дураком).

ВЕДУЩИЙ: Давайте теперь разбираться, как эти три разных подхода к инциденту с тостом применимы к вашим отношениям с детьми.

А: Я вижу, куда вы клоните. Я всегда говорю своему ребенку: «Ты уже достаточно взрослый, чтобы знать это, ты достаточно взрослый, чтобы понять то». Должно быть, мой ребенок от этого просто осатанел. Ведь у меня обычно получается его довести.

В: Я постоянно говорю своей дочери: «Давай я покажу тебе, как делать то одно, то другое».

В: Я настолько привыкла к выражениям недовольства в мой адрес, что критиковать ребенка для меня обычное дело. При этом я использую в точности те же слова, которыми потчевала меня моя мама, когда я была маленькой. И за это я ее ненавижу. Никогда у меня не получалось сделать хоть что-нибудь «правильно» – она всегда заставляла меня переделывать.

ВЕДУЩИЙ: И вот теперь выясняется, что вы говорите своей дочери то же самое?

В: Да. И мне это совсем не нравится. И я себе при этом тоже не нравлюсь.

ВЕДУЩИЙ: Давайте разбираться, чему нас учит история со сторевающим тостом. Так что же помогает превратить проявления злобы в проявления любви?

Б: Тот факт, что, оказывается, кто-то способен тебя понять.

В: И не винить при этом.

А: И этот кто-то обходится без всяких наставлений, как исправить, и поучений, как исправиться.

Данная сценка (из книги *H. Ginott «Group psychology with children», McGraw-Hill, 1961*) демонстрирует, что слова – это сила, способная генерировать и вражду, и счастье. А мораль тут такова: то, как мы реагируем на событие (словами или проявлениями чувств), может существенным образом изменить атмосферу в доме.

Принципы ведения беседы: понимание и сопереживание

Если ребенок рассказывает вам или просит вас ему рассказать о каком-то происшествии, самое лучшее – реагировать не на событие, но отвечать в контексте задействованных событием отношений.

Флора (6 лет) жалуется на то, что «в последнее время» она получает меньше подарков, чем ее брат. Мать не оспаривает правомерность жалобы. Она также не принимается втолковывать Флоре, что ее брат старше и ему положено больше. И не обещает загладить несправедливость. Она знает, что для детей гораздо важнее подлинность их отношений с родителями, нежели количество подарков и их ценность. И мать спросила Флору: «Тебе хочется знать, люблю ли я тебя так же сильно, как его?» Не добавляя больше ни слова, мать крепко обняла Флору, которая ответила ей улыбкой удивления и удовольствия. Вот так был положен конец беседе, которая могла бы превратиться в бесконечный обмен аргументами.

Многие детские вопросы обнаруживают стремление ребенка получить заверения. И лучшим ответом на эти вопросы будет заверение в нашей непреходящей любви к нему.

Когда ребенок рассказывает вам о событии, порой имеет смысл реагировать не на само событие, а лишь на чувства, его сопровождающие.

Глория (7 лет) пришла домой расстроенной. И принялась рассказывать отцу о том, как ее подружку Дори столкнули с дорожки в большую лужу. Вместо того чтобы расспрашивать о подробностях происшествия и выражать желание наказать обидчиков, отец Глории отреагировал на чувства своей дочки. Он сказал: «Как же все это тебя огорчило. Ты ужасно разозлилась на противных мальчишек, столкнувших Дори в лужу. Ты до сих пор негодуешь».

На все высказывания отца Глория отвечала эмоциональным, сочувственным «Да!». На вопрос отца: «Ты боишься того, что они и с тобой поступят так же?» Глория ответила с решимостью в голосе: «Пусть только попробуют! Я увлеку их с собой. Вот это будет плюх!» И она засмеялась, воображая себе картину. И беседа нашла свой счастливый конец. А ведь общение отца с дочерью могло превратиться в проповедь, в перечень бесполезных советов на тему самозащиты.

Когда ребенок возвращается домой, переполненный бесконечными жалобами – на друга, учителя или на жизнь в целом, – отвечая ему, надо ориентироваться прежде всего на тон, на эмоциональную сторону его речи, вместо того чтобы пытаться проверять факты или восстанавливать картину происшествия.

Десятилетний Гарольд пришел домой в состоянии крайнего недовольства и начал жаловаться.

ГАРОЛЬД: Какая гадость жизнь! Учительница назвала меня обманщиком только потому, что я сказал ей, что забыл о домашнем задании. Она на меня наорала. И как! Сказала, что напишет тебе записку.

МАТЬ: У тебя был очень трудный день.

ГАРОЛЬД: Мало сказать!

МАТЬ: Должно быть, тебе было очень неприятно, когда тебя называли лгуном в присутствии всего класса.

ГАРОЛЬД: Да уж, приятного мало.

МАТЬ: Наверняка ты про себя пожелал учительнице кое-чего!

ГАРОЛЬД: А ты откуда об этом знаешь?

МАТЬ: Мы все обычно так поступаем, когда кто-нибудь нас оскорбляет.

ГАРОЛЬД: Какое облегчение. У меня прямо камень с души свалился.

Дети успокаиваются, делая открытие, что испытываемые ими чувства – нормальное явление, составляющая человеческого бытия. И нет лучшего способа выразить им это, чем понимание.

Когда ребенок заявляет о себе что-то, вовсе не обязательно соглашаться с ним или не соглашаться. Важнее сообщить нечто такое, что вызовет у ребенка ощущение, что его, как ни странно, понимают.

Когда ребенок говорит: «Я слаб(-а) в арифметике», мало проку отвечать ему (или ей): «Да уж, ты не дружишь с цифрами». Также не имеет смысла затевать с ребенком спор, стараясь опровергнуть сказанное им, равно как и давать дешевые, «трафаретные» советы типа: «Если бы ты больше занимался(-ась), у тебя получалось бы лучше». Бездумная и бездушная реакция подобного рода только ранит самолюбие ребенка, а передаваемый ею смысл подрывает его уверенность в себе.

К заявлению ребенка «Я слаб(-а) в арифметике» можно отнестись со всей серьезностью и пониманием. Подходит любая из нижеследующих реакций:

«Арифметика – вовсе не легкий предмет».

«Некоторые задачи совсем не просто решить».

«Учитель, конечно, не облегчает жизнь своей критикой».

«Математика многих заставит почувствовать себя глупыми».

«Наверняка ты с нетерпением ждешь окончания урока».

«Когда урок кончается, ты, наверно, испытываешь облегчение, чувствуя, что на этот раз пронесло».

«Да, экзамены будут нелегким испытанием».

«Ты, должно быть, страшно боишься завалить экзамен».

«Тебя, верно, страшно беспокоит, что же мы тогда про тебя подумаем».

«Ты, может быть, боишься, что мы в тебе разочаруемся».

«Нам прекрасно известно, что некоторые предметы легкими не назовешь».

«Мы верим в то, что ты будешь очень стараться».

Двенадцатилетняя девочка сообщает, что она почти лишается чувств от счастья, когда отец говорит с ней с подобным участием и выражает ей понимание, если она приносит домой плохую отметку. И ее внутренний позыв: отец в меня верит, я должна оправдать его ожидания.

«Я – глупый(-ая)» – такое признание достаточно часто делают родителям сын или дочь, оказавшись не в духе. Уверенные в том, что их дитя не может быть глупым, родители принимают убеждать ребенка в обратном: что он очень даже сообразительный, совсем как его папа.

ЧАРЛЬЗ: Я – просто тупица.

ОТЕЦ: Никакой ты не тупица.

ЧАРЛЬЗ: Конечно, тупица.

ОТЕЦ: А вот и нет. Ты что, забыл, какую сообразительность ты проявил в лагере? Начальник лагеря считал тебя одним из самых умных.

ЧАРЛЬЗ: Откуда ты знаешь, что он считал?

ОТЕЦ: Он мне об этом сказал.

ЧАРЛЬЗ: Ну, просто замечательно! А почему тогда он постоянно обзывал меня дураком?

ОТЕЦ: Это он так, понарошку. Шутки у него такие дурацкие.

ЧАРЛЬЗ: Я – тупой, и знаю об этом наверняка. Посмотри на мои школьные отметки.

ОТЕЦ: Ты просто должен интенсивнее работать.

ЧАРЛЬЗ: Уже работал. Я уже проявлял прилежность, и это не помогло. Просто мне не хватает мозгов.

ОТЕЦ: Ты сообразительный парень, я в этом уверен.

ЧАРЛЬЗ: Я – дурак, и в этом уверен.

ОТЕЦ (повышая голос): Ты не дурак!

ЧАРЛЬЗ: А вот и дурак!

ОТЕЦ: Нет, ты не дурак, идиот этакий!

Если ребенок заявляет, что он тупица, дурак или урод и что он кругом плох – как ни возражай ему, чего ни предпринимай, – представление ребенка о себе немедленно не изменится. Угнездившееся в человеческом сознании представление о себе самом сопротивляется любым прямым попыткам его изменить. Как сказал один ребенок своему отцу: «Папа, я знаю, что ты хочешь сделать как лучше, но я не настолько дурак, чтобы клонуть на твои заверения в том, что я умен».

Когда ребенок выражает негативное представление о самом себе, от наших возражений и протестов ему мало пользы. Они лишь заставляют его с еще большим упорством настаивать на своем. *Лучшая помощь, которую мы в состоянии ему предложить, – продемонстрировать серьезность нашего отношения не только к тому, что ребенок о себе заявляет, но и понимание специфического подтекста его заявлений.*

Пример:

АЙВЕН: Я – дурак.

ОТЕЦ (со всей серьезностью): Ты действительно таковым себя ощущаешь? Ты не считаешь себя в глубине души умным?

АЙВЕН: Нет, не считаю.

ОТЕЦ: Получается, ты глубоко страдаешь – и никто об этом не догадывается?

АЙВЕН: Ну, да.

ОТЕЦ: В школе ты практически все время испытываешь невольный страх. Боишься, что провалишься, что получишь плохую оценку. Когда учитель тебя вызывает, ты очень конфузишься. И даже если ответ тебе известен, ты не можешь его произнести. Ты боишься, что скажешь что-то не то... и учитель будет тебя критиковать, а дети над тобой потешаться. А потому в большинстве случаев ты предпочитаешь ничего не говорить. Наверняка ты помнишь все случаи, когда ты что-то сказал, а тебя подняли на смех. И это сделало тебя дураком в собственных глазах. Уязвленным и разгневанным к тому же. (Вполне вероятно, что после этой фразы ребенок захочет рассказать вам что-нибудь из пережитого им.)

ОТЕЦ: Послушай, сын! На мой взгляд, ты в полном порядке, ты – хороший человек. Просто у тебя сложилось не совсем верное представление о самом себе.

Такая беседа, скорее всего, не изменит представления ребенка о себе в ту же секунду и не сходя с места. Но он может засомневаться в своей проблеме. Ребенок может, скажем, задуматься вот о чем: «Если мой отец понимает меня и считает, что все у меня в порядке, быть может, я не такой уж никчемный». Ощущение близости к отцу, инициированное подобной беседой, может привести к тому, что сын захочет оправдать отцовскую веру в него. И, в конце концов, он, возможно, перестанет считать себя таким уж безнадежным.

Если ребенок говорит: «Мне никогда ни в чем не везет», никакие аргументы и уверения в обратном не изменят его представление о себе. На каждый приводимый нами пример того, как ему однажды повезло, у ребенка заготовлены два развернутых повествования о его неудачах и несчастьях. Истиво демонстрировать, насколько глубоко мы разделяем с ребенком его чувства, связанные с высказанным убеждением, – вот, пожалуй, и все, что мы можем сделать:

АННАБЕЛЬ: Мне никогда не везет.

МАТЬ: Ты так действительно чувствуешь?

АННАБЕЛЬ: Да.

МАТЬ: То есть когда ты играешь, то думаешь про себя: «Мне не выиграть. Потому что мне никогда не везет».

АННАБЕЛЬ: Да, это именно то, что я думаю.

МАТЬ: И если на уроке ты знаешь правильный ответ, ты думаешь: «Сегодня наверняка учительница меня не спросит».

АННАБЕЛЬ: Да.

МАТЬ: А когда ты не сделала домашнее задание, то пребываешь в полной уверенности, что «а вот сегодня меня обязательно вызовут к доске».

АННАБЕЛЬ: Точно.

МАТЬ: Наверняка ты можешь привести мне множество подобных примеров.

АННАБЕЛЬ: Наверняка... Таких, например, как... (ребенок приводит примеры).

МАТЬ: Мне очень интересно узнать, что для тебя удача или неудача. Когда случится что-нибудь такое, что ты расценишь как неудачу или, наоборот, как удачу, – сообщи мне об этом. И мы обсудим, что же на самом деле происходит.

Такая беседа, возможно, не изменит веру ребенка в то, что он – неудачник. Тем не менее ребенок вдруг почувствует, какой же он счастливчик, раз у него такая понимающая мать.

Рыба плавает, птица летает, а люди испытывают разнообразные, порой противоречивые чувства

Дети могут одновременно любить и ненавидеть. Они испытывают двойкие чувства по отношению к родителям, учителям и всем прочим людям, имеющим над ними власть. Взрослым трудно принять такую присущую жизни амбивалентность. Не принимая ее в себе, они не выносят подобной раздвоенности чувств и в своих детях. По мнению родителей, есть что-то в корне неправильное в таком противоречивом отношении к людям, в особенности к членам семьи.

Мы можем научиться снисходительно относиться к явлению раздвоенности чувств – и в себе, и в своих детях. Во избежание бессмысленных конфликтов дети должны знать о том, что эмоциональная амбивалентность – нормальное явление. Мы вольны помочь ребенку существенно облегчить испытываемое им чувство вины и избавить от беспокойства простым признанием существования противоречивых чувств и озвучиванием проблем:

«Похоже, у тебя двойное отношение к учительнице: ты то ее любишь, то она тебе совсем не нравится».

«Видимо, ты испытываешь два чувства по отношению к своему старшему брату: ты восхищаешься им, и ты же его ругаешь».

«В тебе сочетаются два противоположных желания: тебе хочется отправиться в лагерь, но также и оставаться дома».

Спокойная, лишенная критики констатация амбивалентности помогает детям. Поскольку убеждает их в том, что даже такой «коктейль» чувств не является чем-то запредельным, не достойным понимания. По словам одного ребенка: «Если к твоим смешанным чувствам можно отнестись с пониманием, они не такие уж и смешанные». С другой стороны, абсолютно неконструктивны заявления, подобные этому: «Ну и ералаш у тебя в голове! Минуту назад ты превозносил своего друга, а теперь поносишь его. Приведи в мозги в порядок, если, конечно, они у тебя есть».

Тонкое понимание человеческой природы подразумевает понимание того, что там, где есть любовь, возможна и толика ненависти; в восхищении возможна толика зависти; а преданность не исключает проявлений враждебности; успех может сопровождаться тревогой. И мудрость заключается в признании того, что *все испытываемые человеком чувства допустимы: и положительные, и отрицательные, и амбивалентные*.

Принять такую концепцию внутренне отнюдь не просто. Представления, привитые в детстве, и образование, которое мы, повзрослев, получаем, настраивает нас в пользу иного мнения. Нам объясняли, что отрицательные чувства – «плохие», их недопустимо испытывать, их следует стыдиться. Новый подход исходит из того, что судить можно лишь за поступки, а воображаемые действия не могут быть ни «хорошими», ни «плохими». Лишь поведение можно осуждать или поощрять, но не чувства – судить за чувства нельзя, да и невозможно. Оценка чувств и цензура фантазий чреваты двойным насилием – и над личной свободой, и над психическим здоровьем.

Эмоции – часть нашего генетического наследия. Рыбе свойственно плавать, птицам – летать, а людям – испытывать эмоции. Мы то счастливы, то несчастливы; а иногда мы уверены в том, что имеем право переживать гнев и страх, печаль и радость, вожелание и вину, похоть и презрение, восхищение и отвращение. Лишенные возможности выбора возникающих в нас эмоций, мы обладаем свободой выбора, как и когда их проявлять, при условии, что нам известно, каковы они. И в этом вся суть проблемы.

Многие люди не умеют распознавать свои истинные чувства. Неудивительно. Когда они испытывали настоящую ненависть, а им говорили, что это всего лишь антипатия. Они испытывали страх, а их заверяли в том, что бояться им нечего. Они чувствовали боль, а их поучали, что нужно быть храбрым и улыбаться. Многих из нас научили изображать счастье, не чувствуя себя счастливыми.

Что же предлагается вместо всех этих неискренних заверений? *Правда*. Эмоциональное образование поможет ребенку прояснить, что он чувствует. Для ребенка важнее *знать, какие чувства он переживает, чем понимать, почему он их испытывает*. Когда ребенок осознает, что он чувствует, он вряд ли будет страдать от ощущения того, что у него внутри «все перемешано и перепутано».

Мы – зеркало детских эмоций: отражая их, мы помогаем детям разобраться в том, что же они чувствуют.

Дети выясняют, на кого они похожи, наблюдая свое отражение в зеркале. Они выясняют свою эмоциональную сущность, воспринимая отражение своих чувств (то есть реакцию на свое поведение) другими людьми. Функция зеркала заключается в отражении образа таким, какой он есть, без приукрашиваний и искажений. Нам совсем не хочется, чтобы зеркало нам говорило: «Ты выглядишь ужасно. Твои глаза налиты кровью, а лицо распухло. Какой ужас. Ты бы сделал с собой что-нибудь». После нескольких сеансов общения со своим отражением в таком зеркале мы станем его избегать, как чумы. *От зеркала мы ждем отражения, а не проповеди*. Нам может не нравиться отраженный облик, однако мы предпочитаем сами принимать решение о том, к каким косметическим процедурам нам следует прибегнуть.

Также и функция эмоционального зеркала заключается в отражении эмоций такими, каковы они есть, без всяких искажений:

«Ты выглядишь очень сердитым».

«Судя по тону твоего голоса, ты этого человека просто ненавидишь».

«Похоже, вся ситуация вызывает у тебя отвращение».

Для ребенка, захваченного чувствами, подобные заявления – главная помощь. Они ясно отражают то, что он или она испытывает. Ясность изображения, как в обычном, так и в эмоциональном зеркале, создает предпосылки для самостоятельного приведения себя в порядок, то есть предпосылки позитивных изменений.

У нас, взрослых, накоплен опыт переживания обид, ярости, страха, неловкости, печали. И для переживания сильных чувств нет лучшего облегчения, чем внимающий и понимающий слушатель. Это верно и для детей. Тактичное общение заменяет критику, нотации и наставления целительным бальзамом человеческого понимания.

Когда наш ребенок находится в состоянии стресса, испытывает страх, смущение или печален, мы нередко бросаемся к нему на помощь, руководствуясь первым побуждением – критиковать и наставлять. При этом наше послание ему, пусть и невольное, вполне конкретно: «Ты слишком посредственен, чтобы знать, что следует делать». Остроту его исходной боли мы дополняем новым оскорблением.

Можно поступать иначе. Посвящая время тому, чтобы понять ребенка и сострадать ему, мы отправляем ему качественно иное послание: «Ты мне важен. Я хочу понять твои чувства». А в основании этого живительного послания лежит заверение: «Умиротворись! И ты сам найдешь лучшее для себя решение».

2. Сила слов: лучшие способы подвигнуть и направить

Неужели похвала вовсе не благо для ребенка?

В психотерапии считается недопустимым говорить ребенку: «Ты очень хороший мальчик», «Ты просто замечательный». Следует избегать суждений и поощряющих оценок. Почему? Потому что такая «помощь» провоцирует беспокойство, потворствует зависимостям, возбуждает стремление защищаться. И не способствует возникновению желания положиться на себя, самостоятельно ориентироваться и самому себя контролировать – то есть не способствуют всем тем качествам, появление которых требует независимости от чужого мнения, внутренней мотивированности и способности давать собственную оценку себе и происходящему.

Детям нужна свобода от давления оценочных похвал. Иначе существует опасность того, что другие сделаются для них необходимым источником одобрения.

Приступы непослушания случаются в детстве в самый неподходящий момент.

Утро понедельника после выходных, на которые выпал День благодарения. Семья возвращается в машине домой, из Питсбурга в Нью-Йорк. На заднем сиденье – шестилетний Айвен. Он спокоен, он тих, он ангел, он глубоко погружен в свои мысли. Его мать решила, что ребенок заслужил похвалу. На въезде в тоннель Линкольна мать повернулась к Айвену и сказала: «Какой же ты чудесный мальчик. Ты ведешь себя просто замечательно. Я тобой горжусь».

Буквально через минуту Айвен извлек из подлокотника пепельницу и вывалил ее на своих родителей. Пепел и окурки взметнулись в воздух и зависли на манер атомного гриба. Семья задыхалась, находясь в тоннеле в автомобильном потоке. Мать Айвена была готова его убить. Ее особенно огорчало то, что за секунду до проступка она искренне, от всей души похвалила мальчика. «Разве похвала больше не благо для детей?» – вопрошала она себя.

А несколько недель спустя Айвен по собственному почину раскрыл причины своей выходки. Оказывается, всю дорогу домой он ломал голову над тем, как ему избавиться от младшего братика, мирно почивавшего между папой и мамой. Вдруг его осенило: если бы машину рассекло вдоль пополам, он и его родители уцелели бы, а младенец – нет. Именно в этот момент мама похвалила Айвена за то, что он очень хороший. Ее слова отозвались в нем ощущением вины, и ему отчаянно захотелось продемонстрировать, что он похвалы не заслуживает. Мальчик огляделся вокруг и увидел пепельницу. Дальнейшее известно.

Добрые дела не превращают тебя в хорошего человека

Большинство людей уверены в том, что похвала делает детей уверенными в себе, отчего они чувствуют себя более защищенными. На самом деле похвала может стать причиной напряженности и спровоцировать непослушание. Почему? Многими детьми время от времени обнаруживаются деструктивные желания по отношению к членам своей семьи. Когда родители говорят ребенку: «Ты такой хороший мальчик», он может оказаться не способным принять это поощрение всерьез, потому что его собственное представление о себе абсолютно другое. В его собственных глазах он не может быть «хорошим», если он только что пожелал, чтобы его мама исчезла или чтобы его брат провел как минимум следующую неделю в больнице.

На самом деле чем больше ребенка хвалят, тем хуже он себя ведет – с целью продемонстрировать свою «настоящую суть». Родители часто говорят о том, что ребенок непосредственно после того, как его похвалили за хорошее поведение, начинает вести себя дико, словно

задавшись целью опровергнуть комплимент. Вполне может быть, что непослушание – своеобразный детский способ призвать нас к сдержанности. Во всяком случае, когда речь идет о впечатлении, которое ребенок производит на окружающих.

Нередко хваленые за *сообразительность* и *ум* дети избегают участия в новаторских школьных проектах, поскольку им не хочется рисковать своим высоким статусом. И наоборот, когда ребенка хвалят за *активность* и *усилия*, он проявляет усердие и больший интерес именно к сложным заданиям.

Похвала полезная и вредная

С похвалой, как и с пенициллином, надо обращаться с осторожностью. Существуют показания и противопоказания, которые следует принимать во внимание, если уж решил воспользоваться сильнодействующим лекарством, учти всякие там регулирующие дозировку и время приема предписания, предостережения на предмет возможных аллергических реакций. И при использовании эмоциональных приправ следует руководствоваться схожими правилами. А самое важное звучит так: *хвалить ребенка следует исключительно за старание и результат, но не за индивидуальные способности и черты характера.*

Когда ребенок убирает двор, нет ничего более естественного, чем похвалить его за упорство и старание в работе, делая акцент на том, как же замечательно теперь двор выглядит. А высказывания на предмет того, какой ребенок замечательный сам по себе, не имеют отношения к делу и просто ни к чему. Слова похвалы должны быть для ребенка отражением реальной картины его дел, а вовсе не приукрашенным образом его личности.

Следующий пример иллюстрирует, что такое полезная похвала.

ДЖУЛИЯ, 8 лет, очень старалась, убирая двор. Она сгребла листья, удалила мусор и положила на место инструменты. На ее мать все это произвело большое впечатление, и она оценила по достоинству усилия дочки и ее успехи.

МАТЬ: Двор был таким грязным. Я и представить себе не могла, что его возможно убрать за день.

ДЖУЛИЯ: Я сделала это.

МАТЬ: Двор был завален листьями, мусором, повсюду валялись какие-то вещи.

ДЖУЛИЯ: Я все везде убрала.

МАТЬ: Ты действительно постаралась!

ДЖУЛИЯ: Да, это так.

МАТЬ: Теперь двор такой чистый; одно удовольствие видеть это.

ДЖУЛИЯ: Да, это приятно.

МАТЬ: Твое сияющее лицо свидетельствует о том, что ты гордишься собой. Спасибо тебе, моя дорогая.

ДЖУЛИЯ (с улыбкой до ушей): Да не за что.

Слова матери помогли Джулии порадоваться тому, что она приложила столько усилий, и наполнили ее гордостью за достигнутые результаты. Ей не терпелось увидеть отца, который должен был вернуться с работы вечером, чтобы показать ему вычищенный двор и снова испытать гордость оттого, что задание так хорошо выполнено.

И наоборот, похвалы ребенку с оценкой его личности бесполезны:

«Ты такая замечательная дочь!»

«Ты настоящая мамина помощница!»

«Что бы мама без тебя делала?»

Подобные высказывания могут напугать ребенка и обеспокоить его. Ведь ребенок может считать себя посредственным и не соответствующим званию замечательного. И дабы в страхе не ждать, когда его впоследствии разоблачат как афериста, ребенок нередко предпочитает сбросить этот груз немедленно, очернив самого себя плохим поведением. Прямое восхваление личностных качеств – как прямой солнечный свет, неприятно и слепит. Согласитесь, *становится немного не по себе, когда тебе в глаза говорят, что ты прекрасен, ангелоподобен, щедр и при этом до невозможности скромн*. Ребенок чувствует себя просто обязанным опровергнуть хотя бы часть этих сладких эпитетов. Он же не может встать в позу и сказать: «Большое спасибо, я с благодарностью принимаю ваши слова о том, какой я замечательный». К тому же, положив руку на сердце наедине с собой, ребенок тоже понимает, что не заслужил таких дифирамбов. Кто из нас с чистой совестью скажет себе: «Я просто замечательный! Я хороший, я сильный, я щедрый и очень скромный».

Притом ребенок, услышав такую хвалебную речь в свой адрес, в глубине души начинает сомневаться в тех, кто его похвалил: «Ведь если они считают меня таким уж замечательным, особо умными их не назовешь».

Похвала – искусство, которым следует овладеть

Похвала включает два аспекта: то, что говорим ребенку мы, и то, что он думает о себе сам.

Наши поощрительные слова должны в точности определять, что именно нам нравится: что мы ценим в проделанной ребенком работе, оказанной им помощи, высказанных им соображениях, в его творчестве или достижениях. Наши слова должны быть подобраны так, чтобы, опираясь на сказанное нами, ребенок мог получить правдоподобное заключение о том, каков он как личность. Наши слова должны быть подобны холсту, на котором ребенок сам может нарисовать свой (положительный) образ. Вот единственно допустимое из возможных последствий похвалы.

Кенни, 8 лет, помогает отцу наводить порядок в подвале. По ходу дела ему приходится двигать тяжелую мебель.

ОТЕЦ: Рабочий стол такой массивный! Его трудно сдвинуть с места.

КЕННИ (с гордостью): Я его сдвинул.

ОТЕЦ: На это уходит много сил.

КЕННИ (напрягая мускулы): Я – сильный.

В данном примере отец Кенни лишь подчеркивает *трудность задания*. И Кенни сам делает выводы о собственных качествах. А скажи его отец: «Ты такой сильный, сынок!» – и Кенни, возможно, ответил бы: «Вовсе нет. В моем классе есть мальчишки гораздо сильнее меня». Таким отрезвляющим, если не сказать, горьким, может быть аргумент.

Мы обычно хвалим детей, желая, чтобы они лучше о себе думали. Только почему, когда мы говорим дочери: «Ты просто красавица!» – она не соглашается с этим? Почему, когда мы говорим сыну: «Ты просто великолепен!» – он смущается и уходит прочь? Может быть, наших детей настолько трудно умиловить, что даже откровенное славословие не помогает? Разумеется, нет. Просто, скорее всего, наши дети, как и большинство людей, настороженно реагируют на похвалы, затрагивающие их личность, их физические или умственные качества. Детям не нравится, когда их оценивают.

Как бы чувствовал себя любой из нас, если бы в конце каждого месяца человек, который утверждает, что любит нас, вручал бы нам табель с оценками? «За то, как ты меня целуешь, я ставлю тебе «отлично»; за то, как ты меня обнимаешь, – только «хорошо»; а за то, что ты меня

любишь, ставлю тебе пять с плюсом». Мы бы расстроились и ощутили унижение. И как раз в том, что нас любят, мы бы засомневались.

А ведь есть и другой, лучший путь – признание усилий; выражение уважения и понимания.

Когда однажды вечером 13-летняя Джун была одна, в дом пытался проникнуть вор. Она пробовала дозвониться до соседей – никто не снимал трубку. Тогда она позвонила в полицию.

Вернувшиеся домой родители застали в доме полицейского, протоколирующего показания Джун. Родителей, мать и отца, поразила та зрелость, с которой Джун справилась с пугающей ситуацией. Но при этом они не хвалили ее ни за то, что она такая замечательная девочка, ни за ее зрелость. Они лишь с большим уважением разбирали с дочерью ситуацию, ясно донося до ее сознания, насколько эффективным оказалось ее поведение.

Отец Джун сказал ей: «То, как ты действовала, соответствует хемингуэвскому определению храбрости: «Изящество вопреки грубому нажиму». Какое сильное впечатление производит 13-летний подросток, способный сохранить холодной голову в отчаянной ситуации; сумевший сделать все необходимое, чтобы защитить себя – позвонить соседям; затем дозвониться до полиции и сообщить необходимые подробности. Мы, твоя мать и я, очень тебя уважаем».

Джун слушала, расслабляясь от удовольствия. Широкая улыбка осветила ее лицо, затем она произнесла: «Думаю, теперь вы можете смело говорить о том, что я умею справляться с жизнью».

Родительская реакция не позволила Джун упрекать родителей в том, что ее оставили дома одну. Наоборот, найдя выход из пугающей ситуации, она чувствовала теперь себя более уверенно. А вот другие примеры.

Мать Лестера провела послеобеденное время, наблюдая, как ее сын играет в футбол. После игры, желая выразить сыну признание его мастерства и достижений, она описала в деталях то, что ее поразило: «Я получила настоящее удовольствие, наблюдая твою игру, особенно последние несколько секунд, когда ты использовал возможность атаковать. Ты, оставив свою позицию защитника, перебежал все поле, добежал до противоположного его конца и поразил ворота. Ты можешь собой гордиться!»

Она позволила себе эту последнюю фразу, потому что ей хотелось, чтобы у сына развилось внутреннее чувство гордости за себя.

Отец попросил свою шестилетнюю дочь Дженнифер помочь ему разделить на кучи опавшие листья, которые он сгреб вместе. Когда они закончили, отец, показывая на кучи, сказал: «А теперь считаем: одна, две, три, четыре, пять, шесть! Шесть горок за полчаса! И как это тебе удалось работать так быстро?» Тем же вечером, лежа в постели и желая отцу спокойной ночи, Дженнифер спросила его: «Папа, можешь ли ты повторить то, что ты сказал мне о моих горках?»

Конкретизация похвалы и ее детализация требуют приложения определенных усилий. Дети выигрывают от перечисления подробностей и выражения признания в большей степени, чем когда мы хвалим обобщенно – просто за характер.

Мать Джорджа оставила такую записку на гитаре сына: «Твоя игра доставляет мне большое удовольствие». Сыну это было очень приятно.

«Спасибо тебе за то, что ты сказала мне, какой я хороший гитарист». Он сам «перевел» оценочные слова матери в похвалу себе как музыканту.

Похвала может и обескуражить. Все зависит от мыслей ребенка о самом себе вслед за тем, как его похвалили.

Однажды 12-летняя Линда, играя дома в компьютерную игру, достигла в ней аж третьего уровня. Ее отец, увидев это, воскликнул: «Ты просто невероятна! У тебя совершенная координация! В игре ты настоящий эксперт». Линда потеряла к игре интерес и покинула комнату. Отцовская похвала лишила ее возможности продолжать, так как она сказала себе: «Папа считает меня великим игроком, но я ведь далеко не эксперт. Я вышла на третий уровень, потому что мне просто повезло. Если я снова начну сначала, я вряд ли достигну даже второго уровня. Лучше прекратить игру сейчас, оставаясь победителем».

Ее отцу следовало бы спокойно констатировать: «Выйдя на новый уровень, ты, должно быть, чувствуешь себя просто великолепно».

Следующие ниже примеры выражения похвал иллюстрируют это положение.

ПОХВАЛА-ПОДДЕРЖКА: «Спасибо за вымытую машину; она теперь снова как новая».

ВОЗМОЖНЫЙ ВЫВОД: Я выполнил работу хорошо и в результате получил признание.

(БЕСПОЛЕЗНАЯ ПОХВАЛА: Ты – ангел!)

ПОХВАЛА-ПОДДЕРЖКА: Мне понравилась твоя поздравительная открытка. Она очень красивая, а поздравление такое остроумное.

ВОЗМОЖНЫЙ ВЫВОД: У меня хороший вкус. Я могу положиться на свой выбор.

(БЕСПОЛЕЗНАЯ ПОХВАЛА: Ты всегда такой внимательный(-ая).

ПОХВАЛА-ПОДДЕРЖКА: Сочиненный тобой стих трогает мое сердце.

ВОЗМОЖНЫЙ ВЫВОД: У меня, кажется, получается писать стихи.

(БЕСПОЛЕЗНАЯ ПОХВАЛА: Оказывается, для своих лет ты хороший поэт.)

ПОХВАЛА-ПОДДЕРЖКА: Ты сделал красивую книжную полку.

ВОЗМОЖНЫЙ ВЫВОД: У меня есть способности.

(БЕСПОЛЕЗНАЯ ПОХВАЛА: Ты такой замечательный плотник!)

ПОХВАЛА-ПОДДЕРЖКА: Твое письмо доставило мне большую радость.

ВОЗМОЖНЫЙ ВЫВОД: Я могу приносить счастье другим людям.

(БЕСПОЛЕЗНАЯ ПОХВАЛА: Ты замечательно пишешь!)

ПОХВАЛА-ПОДДЕРЖКА: Я тебе очень признательна за мытье посуды.

ВОЗМОЖНЫЙ ВЫВОД: Я – ответственный человек.

(БЕСПОЛЕЗНАЯ ПОХВАЛА: Ты справился с делом лучше, чем кто бы то ни было.)

ПОХВАЛА-ПОДДЕРЖКА: Спасибо за то, что ты сказал мне, что я тебе дал денег больше обещанного. Твои слова вызывают к тебе уважение.

ВОЗМОЖНЫЙ ВЫВОД: Я – честный малый.

(БЕСПОЛЕЗНАЯ ПОХВАЛА: Ты невероятно честный ребенок.)

ПОХВАЛА-ПОДДЕРЖКА: Твое сочинение порадовало меня свежими идеями.

ВОЗМОЖНЫЙ ВЫВОД: Я умею оригинально мыслить.

(БЕСПОЛЕЗНАЯ ПОХВАЛА: Для школьника твоего возраста ты пишешь просто замечательно. Разумеется, тебе еще надо многому учиться.)

Такие констатирующие описания и положительная реакция ребенка – строительные блоки его психического здоровья. В ответ на произносимые нами слова дети позже формулируют определения относительно себя. Повторяемая реалистическая позитивная констатация в значительной степени определяет хорошее мнение ребенка о себе и об окружающем мире.

Не столько критикуйте ребенка, сколько направляйте его

Критика и похвала – две стороны одной медали. И обе выражают оценку. Во избежание оценочных суждений психологи избегают критиковать детей, чтобы на них не влиять. *Они их направляют.* В запале критики родители воюют с индивидуальностью своих детей, с особенностями их характера. *А направляя детей, мы лишь обозначаем проблему и ее возможные решения. И при этом ничего не сообщаем ребенку о нем самом.*

Восьмилетняя Мэри случайно пролила сок. Ее мама спокойно комментирует: «Сок пролился. Нам нужен еще один стакан сока и губка». Она встает и вручает стакан сока и губку дочери. Мэри, испытывая облегчение, недоверчиво смотрит на мать. Она шепчет: «Спасибо, мама». Она вытирает стол, и мать ей помогает. Помогает молча – она воздерживается от язвительных комментариев и бессмысленных наставлений. Мать Мэри рассказывает: «Я боролась с искушением сказать: «В следующий раз будь осторожна». Но когда я заметила, как она мне благодарна за мое милосердное молчание, я решила ни за что не открывать рта».

Когда все и без того не складывается – самое неподходящее время поучать бедолагу, критикуя его личные качества. Когда все идет не так, лучшее, что можно сделать, – целиком сосредоточиться на *происшествии*, не затрагивая *личность*.

Представьте себе, что вы за рулем, рядом с вами любимая(-ый), и вот вы поворачиваете в неположенном месте. Имеет ли какой-либо смысл близкому человеку говорить: «Почему ты свернул не там? Ты что, знака не видел? Он изображен крупно. Его просто нельзя не заметить». Будете ли вы в этот момент испытывать острый приступ любви к своему заботливому наставнику? Вряд ли вы сможете искренне произнести: «Мне следует совершенствовать свое вождение и умение читать знаки, чтобы не раздражать тебя дорогой(-ая)?». И, вообще, сумеете ли вы отреагировать в такой ситуации по-хорошему? Что принесет пользу? Сочувственный вздох: «Ах, милый (-ая), какая досада!» Или спокойное информирование: «Следующая возможность поворота в одиннадцати милях отсюда».

Когда все идет не так: лучше отвечать, а не реагировать

Во многих семьях ссоры между родителями и детьми разиваются по определенному, давно накатанному сценарию. Вот ребенок говорит или делает что-нибудь «неправильное». Родители реагируют, немножко его обижая. Ребенок в ответ делает еще хуже. Родители остро реагируют – угрозами на повышенных тонах или изобретательными наказаниями. И пошло-покатилось.

Однажды утром за завтраком семилетний Натаниэль играл пустой чашкой, а его отец читал газету.

ОТЕЦ: Положи чашку. Ты ее разобьешь. Ты всегда все разбиваешь.

НАТАНИЭЛЬ: Нет, не разобью.

Чашка тут же упала на пол и разбилась.

ОТЕЦ: Ну как тут удержаться! Как тут не сказать, что ты – страшный дурак. Ты крушишь все в доме.

НАТАНИЭЛЬ: И ты тоже дурак. Ты разбил мамину любимую тарелку.

ОТЕЦ: Ты называешь отца дураком! Ты просто грубиян и нахал.

НАТАНИЭЛЬ: Это ты грубиян и нахал! Это ты первым назвал меня дураком.

ОТЕЦ: Ни слова больше! Убирайся в свою комнату. Немедленно!

НАТАНИЭЛЬ: А ну, заставь меня!

Этот прямой, подрывающий авторитет вызов привел отца в ярость. Он схватил сына и принялся его иступленно лупить. Пытаясь вырваться, Натаниэль пихнул отца. Тот угодил в стеклянную дверь. Стекло разбилось. Отец поранил руку. При виде крови Натаниэль впал в состояние паники. Он выскочил за дверь. Его удалось найти только вечером. Все домашние были страшно расстроены. Той ночью заснуть не удалось никому.

Перестанет Натаниэль играть пустой чашкой или не перестанет, не столь важно по сравнению с теми негативными сведениями, которые ребенок получил о себе и своем отце. Возникает вопрос: «А было ли это сражение кому-нибудь необходимо? Была ли схватка неизбежной? Быть может, есть возможность разрешать подобные конфликты более мудрым способом?»

Видя, что сын играет чашкой, отец мог у него эту чашку забрать и переключить внимание мальчика на что-то более подходящее для игры, например на мяч. Или, когда чашка все-таки разбилась, отец мог бы помочь своему сыну собирать осколки, комментируя случившееся таким, например, образом: «Чашки прямо-таки норовят разбиться. Кто бы мог подумать, что такая маленькая чашка могла устроить такой большой кавардак?»

Удивление, вызванное деликатной, приглушенной реакцией отца, могло бы породить у Натаниэля желание загладить вину и извиниться за свою неловкость. В отсутствие криков и тумаков у него скорее достало бы здравого смысла сделать для себя вывод: чашки не подходят для того, чтобы ими играли.

Мелкие неприятности и значимые ценности

В процессе переживания мелких неприятностей дети могут получить урок о действительно значимых ценностях. Ребенок должен иметь возможность научиться у своих родителей отличать незначительные происшествия, которые всего лишь неприятны и досадны, от трагедий и катастроф. Многие родители реагируют на раздавленное яйцо так, будто им напрочь отравили ногу, а на разбитое стекло так, словно разбилось их сердце. К незначительным невзгодам следует и относиться как к пустяковым, и таковыми представлять их детям: «То есть ты снова потерял перчатку. Какая досада! Но это вовсе не катастрофа, а всего лишь мелкая неприятность».

Потеря перчатки не должна быть чревата потерей терпения; разорванная рубашка не должна служить основанием для того, чтобы раздуть событие и добиться того, чтобы страсти накалились, как в греческой трагедии.

Наоборот, мелкая неудача может служить хорошим поводом задуматься о том, что такое настоящие ценности.

Когда восьмилетняя Диана обнаружила, что потеряла камень, украшавший ее колечко, она горько заплакала. Ее отец посмотрел на нее и сказал ясно и веско: «В нашем доме важны не камни. Нам люди важнее. Нам чувства важнее. Каждый может потерять камень. И любой камень можно заменить. Для меня важно то, что ты чувствуешь. Тебе очень нравится это кольцо. Я надеюсь, ты найдешь камень».

Родительская критика неэффективна. Она порождает злость и обиды. Хуже того: дети, которые регулярно подвергаются критике, учатся клеймить себя и других. Они учатся подвергать сомнению собственную ценность и принижать ценность других. Они учатся подозревать людей и ожидать себе приговора.

Одиннадцатилетний Джастин обещал вымыть машину. И забыл об этом. Спохватившись в последнюю минуту, он все-таки попытался сделать обещанное, но не закончил начатое дело.

ОТЕЦ: Сын, машину нужно домыть, особенно верх и левую сторону. Когда ты сможешь это сделать?

ДЖАСТИН: Папа, я могу доделать все уже сегодня вечером.

ОТЕЦ: Спасибо.

Вместо критики отец выдал сыну *безоценочную информацию без всяких отступлений*, предоставив возможность сыну самому закончить работу. И никакой нервотрепки, никаких ссор с отцом. Вообразите, насколько иначе повел бы себя Джастин, если бы его отец принялся критиковать сына с целью преподать ему важный урок.

ОТЕЦ: Ты вымыл машину?

ДЖАСТИН: Да, папа.

ОТЕЦ: Ты уверен?

ДЖАСТИН: Да, уверен.

ОТЕЦ: И это ты называешь мытьем? Ты просто решил поиграть, как ты обычно делаешь. Развлекаешься – вот и все, что тебе надо. И ты думаешь, что тебе удастся проскочить в жизни таким способом? Да такого халтурщика не продержат на работе и дня. Ты безответственный тип, вот ты кто!

Мать девятилетней Барбары понятия не имела о том, как воздержаться от критики, общаясь с дочерью.

Барбара вернулась школы в истерике, жалуясь: «Со мной сегодня случилось буквально все, что может случиться. Учебник упал в лужу. Мальчишки беспрестанно меня задирали. Кто-то украл мои кроссовки». Ее мать, вместо того чтобы сопереживать дочери, принялась читать ей нотации и выговаривать: «Ну почему все это случилось именно с тобой? Почему ты не можешь быть такой же, как другие дети? Да что с тобой, в конце концов!» Барбара расплакалась.

Что бы помогло Барбаре почувствовать себя лучше? Сострадательное признание: «Да! У тебя сегодня просто неудачный день».

Оскорбительные эпитеты вредят нашим детям

Оскорбительные эпитеты – как ядовитые стрелы. Их нельзя применять против детей. Когда кто-то говорит: «Этот стул уродлив», – со стулом ничего не случается. Стул не чувствует себя оскорбленным, и он не смущается. Стул остается тем, чем и был: просто стулом, независимо от прилагаемых к нему прилагательных. А вот если детей именовать уродами, дураками или недотепами, с ними определенно что-то случится. Возникающие реакции затрагивают и тело, и душу. Так нагнетается желчность, страх, ненависть. Зарождаются фантазии на тему мести. Ребенок начинает вести себя несносно. Могут проявиться и другие тревожные симптомы. Словесная агрессия инициирует цепочку реакций, которые делают несчастными и детей, и их родителей.

Если ребенка называть растяпой, сначала он, возможно, будет парировать: «Нет, я не растяпа!» В большинстве же случаев этого не происходит. Ребенок верит своим родителям и начинает думать о себе как о растяпе. Спотыкаясь или падая, он даже может воскликнуть, имея в виду себя: «Растяпа эдакий!» И с этого момента он, возможно, начнет избегать ситуаций, требующих быстроты и непосредственности реакций: ведь он уверен в том, что он – растяпа – будет не на высоте.

Когда родители или учителя снова и снова повторяют ребенку, что он глуп, он начинает в это верить. И начинает относиться к себе как к тупому. Он перестает прилагать умственные усилия. Чтобы не услышать в очередной раз дикое вранье про себя, он избегает участвовать в разнообразных олимпиадах и конкурсах. Безопасность для него заключается в прекращении попыток. И девизом его жизни становится «Не хочешь провалиться – затаись и не рыпайся!»

Разве может не изумлять то количество негативных и уничижительных комментариев, которые родители отпускают в адрес своих детей, не задумываясь о ранимых и разрушительных для них последствиях?

Вот некоторые примеры:

«С момента своего рождения он уже был проблемой. И остается не чем иным, как проблемой, с тех самых пор».

«Она – вся в свою мать. Упертая. Вытворяет что хочет. Мы не в состоянии ее контролировать».

«Дай мне! Дай мне!» – вот и все, что она умеет. При этом она вечно недовольна, независимо от того, сколько получила».

«Этот чудный маленький мальчик без остатка присвоил себе всю мою жизнь, каждый мой день без остатка. Он невероятно безответственен. Я должна постоянно следить за ним. И быть зоркой, как коршун».

К несчастью, дети принимают все эти замечания на их счет всерьез. Особенно маленькие дети. Они целиком зависимы от своих родителей, как от источника информации о том, кто они и на что могут рассчитывать. Детям, для того чтобы развить в себе ощущение собственной полноценности, необходимо слышать снова и снова поощрительные замечания в свой адрес.

Ирония заключается в том, что родителям легче указывать детям на их отрицательные, а не положительные качества. Но если мы хотим, чтобы наши дети росли самодостаточными личностями и в них крепло чувство уверенности в себе, мы просто обязаны использовать любую возможность произносить позитивные комментарии в их адрес, а уничижительные опускать.

Эффективная коммуникация: находить верные слова для выражения чувств

Дети порой большие мастера доводить нас до белого каления. Однако мы должны быть упорны в своем стремлении быть терпеливыми и понимающими. Вот почему иногда мы, выдыхаясь, способны взорваться, скажем, при виде царящего в детской хаоса: «Тебе место – в свинарнике!» Потом мы бываем полны сожаления и пытаемся извиниться.

Мы склонны считать терпение добродетелью. Но всегда ли это так? Во всяком случае, не следует натужно *изображать* спокойствие в тот момент, когда вас просто распирает от противоположных чувств¹. В таком случае ваше поведение маскирует ваши чувства, вместо того чтобы их отражать.

Наученные скрывать свои подлинные чувства, мы гордимся тем, что и в эпицентре невероятной суматохи мы обнаруживаем минимум эмоций. Некоторые называют это выдержкой.

Однако детям при общении со своими родителями крайне необходимо получать так называемый *конгруэнтный ответ*. Им хочется слышать от родителей *слова, отражающие переживаемые теми чувства*.

Нет ничего удивительного в том, что даже маленькие дети склонны, защищаясь от родительского гнева, бросать родителям в лицо самое чувствительное для них обвинение: «Вы меня не любите!»

«Разумеется, я люблю тебя!» – дико орет в ответ отец или мать. Но это заверение в любви не убеждает ребенка. Ведь охваченный гневом уж точно любви не испытывает.

Воззвав к родительской любви, ребенок заставляет родителей защищаться и этим умным ходом переводит фокус с себя на них. И только родители, выдающие себе разрешение не испытывать любви в припадке гнева, способны ответить на обвинение ребенка, не уходя в защиту: «Сейчас не время говорить о любви, зато самое подходящее время обсудить, что же заставило меня рассердиться».

Чем больше распален родитель, тем острее потребность ребенка получить заверения в том, что его любят. Но выражение любви сердитым голосом не убедительно. Оно не дает ребенку ощущения, что его любят, и лишь вызывает смятение. Ведь ребенок воспринимает не слова любви, но гнев, о котором свидетельствует резкость голоса. Утешительнее для ребенка осознать: родительский гнев не означает, что его бросят, непоявление родителем чувства любви к нему – временное явление; любовь вернется, как только гнев утихнет.

¹ В этом месте речь идет как раз о конгруэнтности выражения чувств. Конгруэнтностью психологи называют соответствие между испытываемыми человеком чувствами и выражаемыми. Это подразумевает также искренность общения и отсутствие фальши в отношениях. Однако конгруэнтность не означает, что надо выплескивать любые возникшие чувства, не сдерживая их совсем. Просто не следует выражать чувства лживо – выражать то, что совершенно не соответствует вашему внутреннему состоянию. – *Прим. ред.*

Что делать с собственным гневом

В детстве нас не научили относиться к гневу как к проявлению жизни. Нам привили привычку испытывать чувство вины в связи с тем, что мы испытываем гнев, и проявления гнева делают нас грешниками в собственных глазах. Нам внушили веру в то, что гневаться – это плохо. А проявление ярости – не просто проступок, но чуть ли не уголовное преступление. И с собственными детьми мы стараемся быть терпеливыми; терпеливыми настолько, что – раньше или позже – неизбежно взрываемся. Мы очень боимся, что наши негативные чувства навредят ребенку, поэтому сдерживаем их, как ныряльщик задерживает дыхание. Но – увы! – в обоих случаях ресурс сдерживания достаточно ограничен.

Приступам гнева, как и обыкновенной простуде, свойственно повторяться. Однако игнорировать простуду мы не можем, даже если она нам не нравится. Следует изучить проблему во всех подробностях, но нельзя гарантировать, что с нами никогда ничего подобного больше не приключится. Гнев – предсказуем, он проявляется при определенных условиях и в определенных ситуациях. Однако вспышка гнева всегда производит впечатление неожиданности. И хотя приступ гнева быстротечен, кажется, что он длится вечность.

Когда мы теряем терпение, мы ведем себя так, словно вместе с терпением мы лишились и разума. Мы говорим своим детям и вытворяем с ними то, что не решимся совершить даже по отношению к врагу. Мы кричим, оскорбляем, деремся. Но отзвучали фанфары, и мы чувствуем себя виноватыми и от всего сердца решаем никогда больше не повторять представление. Однако приступ гнева с неизбежностью разражается снова, сводя на нет все наши благие намерения. И мы снова набрасываемся на тех, ради блага которых мы готовы пожертвовать жизнью и здоровьем.

Принимать решение больше никогда не гневаться – не просто бессмысленно, а гораздо хуже. Это подливание масла в огонь.

Гнев, как и ураган, является именно тем проявлением жизни, которое следует изучить, дабы быть во всеоружии. Мир в доме, как и чаяния мира на земле, недопустимо ставить в зависимость от внезапных произвольных перемен человеческой природы. Мир на самом деле результат *методических сознательных действий, понижающих уровень напряженности ситуации, прежде чем она выйдет из-под контроля.*

Эмоционально полноценные родители вовсе не святые. Им знакома собственная способность гневаться, и они считаются с ней. Они используют чувство гнева как источник информации, как симптом, указывающий на проблему. *Их слова выражают испытываемые чувства.* Чувства они не прячут. Нижеследующий эпизод демонстрирует, каким образом мать использует гнев во благо кооперации, не обижая и не унижая дочь.

Одиннадцатилетняя Джейн, войдя в дом, закричала: «Я не могу играть в бейсбол. У меня нет формы!» Мама могла бы посоветовать дочери приемлемое решение: «Играй без формы, в блузке». Или могла бы помочь Джейн поискать подходящую рубашку. Но вместо этого мать предпочла (спокойно) излить свои чувства: «Я сердита, я просто вне себя. Я купила тебе шесть рубашек для игры в бейсбол, а ты их куда-то задевала или просто потеряла. Твоим рубашкам место – в комод. И тогда ты будешь знать, где их найти, когда они тебе понадобятся».

Мать Джейн выразила свой гнев, не обижая дочь. Вот как она задним числом прокомментировала свое поведение: «Я не поддавалась искушению напомнить ей о прошлых проблемах или теребить старые раны. Я также воздержалась от уточняющих определений того, кто такая моя дочь. Я не

назвала ее раззявой, неряхой и безответственной. Я просто описала ей то, что я испытываю и что следует предпринять, чтобы в будущем избежать подобных неприятностей».

Слова матери помогли Джейн самой найти решение. Джейн отправилась искать свои потерянные рубашки к своей подруге и в раздевалку спортивного зала.

Родительский гнев в процессе воспитания детей иногда уместен. На самом деле неспособность рассердиться в определенные моменты может произвести на детей впечатление родительского к ним безразличия, а вовсе не благодушия. Тот, кому не все равно, не в состоянии совсем не сердиться. Это, конечно, не значит, что на детей позволительно обрушивать потоки ярости и насилия. Это означает, что ребенок может выносить и понимать гнев, если посыл негативной реакции: «Слушай, мое терпение вовсе не безгранично».

Гнев обходится родителям дорого. Для того чтобы затраты оправдались, изливание гнева должно сулить выгоду. Гнев не следует выражать таким образом, чтобы он нарастал в процессе его выражения. Лекарство не должно быть опаснее заболевания.

Гнев следует выплескивать способом, приносящим родителю облегчение, а ребенку – обогащение неким новым смыслом, при этом опасных побочных эффектов не должно быть ни для одной из сторон.

Отсюда следует, что нельзя повышать на ребенка голос в присутствии его сверстников; в противном случае вы только подстегнете его активность в нежелательном направлении, что, в свою очередь, разозлит вас еще больше. Вы ведь не заинтересованы в накручивании волн гнева, строптивости, воинственности и мести. Наоборот, хотите поскорее обо всем забыть и позволить грозным тучам рассеяться.

Три жизненно важных шага

Дабы в мирное время подготовиться к неизбежным жизненным турбулентностям, следует признать нижеследующую декларацию.

Шаг 1. Я принимаю как факт то, что и впредь буду иногда выходить из себя, общаясь с ребенком (детьми).

Шаг 2. Я не испытываю чувства вины или стыда в связи с этим.

Шаг 3. Я вправе выражать любые свои чувства с одной оговоркой. Я могу изливать свое недовольство как угодно, при условии, что не ломаю индивидуальность ребенка или его характер.

Этими положениями следует руководствоваться на любой стадии процесса управления собственным гневом. И первый шаг на этом пути – обозначить ребенку свои бурные чувства, называя их поименно. Тем самым вы подаете предупредительный сигнал о том, что ему следует быть начеку или принять меры предосторожности. Мы подаем такой сигнал в виде предложений, начинающихся с «я», «мне», «меня» и т. п.

«Я выхожу из себя от того, что...»

«Меня очень раздражает, то...»

«Я сердит(-а) потому, что...»

Если такое ваше заявление и искажившееся лицо не возымели действия, иницируйте следующую фазу системы предупреждения. И выражайте свое недовольство с нарастающей интенсивностью:

«Я – в гневе».

«Я сильно рассержен».

«Я сейчас очень, очень зол (зла)».

«Я просто вне себя».

Иногда (случается и такое) одна лишь подобная декларация чувств останавливает ребенка, и он воздерживается от демонстрации непослушания. Если этого не происходит, возникает необходимость задействовать третью ступень системы предупреждения. Теперь настало время объяснить причины вашего гнева, описать вашу внутреннюю реакцию и желательные для вас действия.

«Когда я вижу все эти ботинки, носки, рубашки и свитеры, разбросанные на полу, я просто закипаю, я просто вне себя. Я готов(-а) открыть окно, сгрести все в кучу и выбросить вон».

«Я ужасно сержусь, когда вижу, что ты бьешь брата. Я чувствую, что теряю голову, и у меня темнеет в глазах от гнева. Я начинаю закипать. Ни при каких обстоятельствах я не могу допустить, чтобы ты его бил».

«Когда я вижу, как вы все выскакиваете из-за стола и бросаетесь смотреть телевизор, а меня оставляете наедине со всей этой грязной посудой и жирными сковородками, я очень злюсь, я просто дыплюсь изнутри! Я готова сгрести всю посуду и разбить ее о телевизор!»

«Когда я зову вас к столу, а вы не идете, я сержусь. Я негодую. Я говорю себе: «Я приготовила замечательный ужин для всех. Мне хочется хоть какого-нибудь да признания. Во всяком случае, обиды я точно не заслужила».

Такой подход позволяет родителям выпускать свой гнев без причинения вреда, служа при этом убедительной демонстрацией умения изливать свой гнев, не травмируя окружающих.

И ребенок приобретает важный урок: испытывать гнев – вовсе не катастрофа, и недовольство можно разрядить безвредным способом. Такой урок, возможно, даже ценнее, чем родительское умение выпустить пар и спустить ситуацию на тормозах. Родители призваны указать ребенку приемлемые пути канализации эмоциональных всплесков, продемонстрировать безопасный и конгруэнтный способ выражения гнева.

Супругам тоже может пригодиться умение изливать свой гнев, никого не оскорбляя. Один отец семейства рассказал такую историю.

«Однажды утром, перед тем как я, отправляясь на работу, собирался выйти из дома, жена преподнесла мне такую весть. Оказывается, наш девятилетний сын Гарольд, играя в гостиной, во второй раз разбил стекло в старинных настенных часах. Я ужасно разозлился, забыл о приобретенных знаниях, о правилах изливания гнева, и меня понесло: «Судя по всему, тебе нет никакого дела до вещей, которые представляют для нас ценность. Ну, дорогой, держись! Когда я вернусь с работы домой, я накажу тебя так, что ты и подумать не посмеешь о том, чтобы играть мяч в гостиной!»

Жена проводила меня до двери и, позабыв о том, что припечатывание и навешивание ярлыков возмущает и лишает способности действовать не только детей, но и мужей, сказала мне на прощание: «Боже, какие глупости ты наговорил Гарольду!» Любя жену, я подавил свой гнев, после чего ответил: «Похоже, ты права».

Вначале я был зол лишь на своего сына. После того, как жена дала мне понять, как я глуп, я разозлился также и на нее. Ведь я и без того уже казнил себя за то, что снова применил по отношению к сыну те речевые обороты, от которых хотел отказаться. И жене не следовало бить меня по больному месту. Она проявила бы мудрость в этой ситуации, если бы сказала: «Да, действительно, можно взбеситься от того, что стекло разбито во второй раз. Я ломаю голову над тем, как помочь Гарольду избежать повторения инцидента в будущем».

Отцу Мелиссы повезло больше. Его жена знала, как воздействовать на мужа, не выводя его из себя. Семилетняя Мелисса и ее родители находились тем вечером в машине, где и состоялась следующая беседа.

МЕЛИССА: Что означает пицца?

ОТЕЦ: Пицца? Это такой итальянский пирог.

МЕЛИССА: А что такое аптека?

ОТЕЦ: Магазин, где продаются лекарства.

МЕЛИССА: А что такое банк?

ОТЕЦ (раздражаясь): Это ты и сама знаешь. Это место, где люди держат деньги.

МЕЛИССА: А как день превращается в ночь?

ОТЕЦ (сильно раздражаясь): Слушай, ты просто засыпаешь меня вопросами... Солнце заходит, а с ним исчезает и солнечный свет.

МЕЛИССА: А почему луна движется вместе с машиной?

МАТЬ: Какой интересный вопрос! Известно ли тебе, что вопрос наподобие твоего беспокоил ученых сотни лет и подвиг их, в конце концов, заняться изучением движения Луны?

МЕЛИССА (заинтересовавшись): Я обязательно пойду в библиотеку и возьму книгу про Луну, которая все мне объяснит.

Вопросы прекратились. Мать догадалась, что, без конца отвечая на детские вопросы, ты только поощряешь ребенка спрашивать еще и еще. Но она устояла перед соблазном сообщить об этом своему мужу. Вместо этого она продемонстрировала, что, если не давать дочери прямого ответа, ты тем самым помогаешь ей найти свой способ удовлетворения любопытства.

Мать Криса, которая старалась отучить своего мужа командовать детьми, рассказала следующую историю.

Однажды вечером, когда она с мужем потягивали вино на кухне их пляжного домика, муж обратил внимание на лежащие на столе пляжную сумку, мокрые плавки и надувной мяч. Обычная его реакция была такова: рассердиться и орать на детей, подобно армейскому сержанту: «Сколько раз мне нужно вам повторять, что надо убирать свои вещи! Вы такие рассеянные! Вы что, думаете, мы проданы вам в рабство, чтобы ходить и подбирать за вами?»

Но в этот раз он просто спокойно описал то, что видел: «Я вижу пляжную сумку, мокрые плавки и пляжный мяч на кухонном столе». Восьмилетний Крис, находящийся в комнате, вскочил со стула: «Ой, это всё мои вещи!» – и принялся убирать свои вещи с кухонного стола.

После того как Крис удалился, его отец ликуя сказал жене: «Я удержался от криков, я вспомнил, как мне надо себя вести. Метод работает!..Я поднимаю этот стакан, чтобы выпить за тактику приглашения детей к сотрудничеству».

Когда в гневе ребенок: все дело в методе

Когда ребенок расстроен, бесполезно его укорять. Если ребенок зол, ему поможет только бальзам сочувственных эмоций.

Двое малышей-близнецов играли в подвале. Вдруг родители услышали грохот, сопровождаемый криками и обвинениями. Затем появился красный от гнева шестилетний Билли. Он взбежал по ступенькам, выкрикивая: «Бетси развалила мою крепость!» Мать выразила ему сострадание: «Ах! Как же это тебя разгневало!»

«Конечно, разгневало!» – и... Билли повернулся кругом и побежал назад, играть.

Это было первый раз, когда матери Билли удалось не оказаться втянутой в ежедневные размолвки своих детей. Удержавшись от вопроса: «Кто первым начал?» – она тем самым не вызвала у сына традиционный поток жалоб и призыв к отмщению. *Отразив ребенку его внутренний настрой*, мать избавила себя и своих детей от исполнения неприятных ролей: судьи, следователя и судебного исполнителя.

Нижеследующий пример демонстрирует, как сопереживающий комментарий матери помог выбору между миром и войной.

Девятилетний Дэвид не хотел идти к зубному врачу. Он был зол и доводил свою старшую сестру Тину, которая посмела ему сказать: «Дэвид, ты просто маленький, тебе надо подрасти!» Отчего Дэвид надулся и помрачнел еще больше.

Мать обратилась к Тине: «Дэвид сегодня расстроен. Ему предстоит поход к зубному врачу. И сейчас ему нужно мобилизовать всю свою способность сосредоточиться». Тогда случилось чудо: Дэвид вдруг успокоился. Даже не пикнув, он отправился к стоматологу.

Обратив внимание на расстроенные чувства Дэвида, а не на его невозможное поведение, мать дала шанс мальчику успокоиться и перестать капризничать.

А нижеследующие примеры представляют две противоположные манеры поведения в ситуации, когда маленький ребенок испытывает гнев и чувство тревоги. В одном случае происходит эскалация гнева, в другом – его затухание.

Том и друг его Джим, оба 3 лет, играли на игрушечном ксилофоне. Вдруг молоточек Джима застрял, мальчик разозлился и расплакался. Мама принялась его увещевать: «У тебя нет повода для слез. Я достану твой молоточек, когда ты прекратишь плакать». Однако Джим продолжал заливаться слезами, и его родительница забрала игрушку. Разразившуюся тут же истерику надо было видеть.

Но вот и у Тома застрял молоточек, и он тоже расплакался. На что мать Тома сказала: «Ты плачешь, потому что твой молоточек застрял. Нам нужно ему помочь». Плач прекратился. И в дальнейшем каждый раз, когда застревал молоточек, Том и не думал плакать. Он бежал к маме, чтобы та «починила» игрушку.

Мать Джима распекала, угрожала, винила и наказывала, в то время как мать Тома *сформировала, в чем заключается проблема, и предложила решение*.

Мириам, 12 лет, была в театре, откуда вернулась раздраженной и рассерженной.

МАТЬ: Ты выглядишь недовольной.

МИРИАМ: Я просто негодую! Мне пришлось сидеть так далеко от сцены, что вся пьеса прошла мимо меня.

МАТЬ: Ничего удивительного, что ты расстроена. Кому понравится весь спектакль ничего не видеть и не слышать.

МИРИАМ: Да, мало хорошего. К тому же прямо передо мной сидел длинный парень.

МАТЬ: Все одно к одному: и сидишь далеко – и у тебя еще к тому же чья-то спина перед носом. Нет, это уж слишком!

МИРИАМ: Да, это было действительно слишком.

Главная составляющая помощи, которую мать предложила дочери, заключалась в принятии настроения Мириам без всякой критики или советов. Она не задавала бесполезных вопросов, таких, например, как: «А что тебе стоило прийти в театр пораньше? Может быть, тебе удалось бы поменять билет и получить хорошее место», или: «Почему ты не попросила высокого мужчину поменяться с тобой местами?» Она сосредоточилась исключительно на том, чтобы помочь своей дочери уменьшить накал ее гнева.

Сопереживающий родительский ответ в унисон с расстроенными чувствами ребенка, с выражением симпатии и понимания способен изменить настроение ребенка в лучшую сторону.

Изложенные в письменном виде чувства могут быть эффективным средством восстановления отношений, травмированных взрывами гнева. И детей, и родителей следует поощрять выражать свои чувства письменно, будь то электронное послание или обычное письмо.

Однажды вечером 13-летняя Труди оскорбила свою мать. Она бросила матери в лицо обвинение в том, что та периодически заходит в ее комнату, роется в ящиках письменного стола, читает ее дневник. Убедившись в беспочвенности своих подозрений, Труди решила извиниться перед своей мамой, написав ей письмо:

«Дорогая мама!

Я только что совершила самое ужасное преступление, которое может совершить человек, имеющий представление о морали. Я очень расстроила и обидела свою мать беспочвенными обвинениями. Мне стыдно, и я чувствую себя униженной. Я всегда казалась себе хорошей. А теперь я себя ненавижу. Я люблю тебя. – Труди».

Мать расстроилась, получив эту записку. Записка дала ей понять, что досадное происшествие сокрушило позитивное представление дочери о себе самой. И она не пожалела времени на то, чтобы написать Труди такой ответ, который восстановил бы ее самооценку.

«Дорогая, любимая Труди!

Спасибо тебе за то, что поделилась со мной своими горькими чувствами. Случившееся в тот вечер стало испытанием для нас обеих. Но я не считаю его трагическим. Я хочу, чтобы ты знала, что мои чувства к тебе и мнение о тебе ни в коем случае не изменились. Ты для меня все тот же любящий меня человек, который иногда способен очень расстраиваться и сердиться. Я надеюсь, что у тебя хватит сил простить себя и восстановить хорошее отношение к себе самой. – С любовью, твоя мама».

Эта мать не пожалела сил, чтобы разубедить свою дочь в том, что однажды рассердившийся человек больше не вправе испытывать теплых чувств к себе и другим.

Другой пример. Когда родители не удосуживаются выслушать аргументацию ребенка, он может изложить ее в письменном виде. Вот что рассказал один отец.

Его дети могли получать от родителей «сертификаты», которые можно было превращать в дополнительное время вечернего бодрствования, оттягивая момент отхода ко сну. Однажды вечером Пит, десятилетний сын, пожелал «купить» себе дополнительное время, «отоварив» сертификат, который он потерял. А отец отказался зачесть несуществующий сертификат. Пит ужасно расстроился. Он впал в ярость и, выбегая из комнаты, кричал: «Но ведь ты мне выдал этот сертификат!» Когда отец Пита той ночью пришел к себе в спальню, то обнаружил на подушке следующее письмо:

«Дорогой папа!

Если ты не разрешишь мне не спать, то совершишь несправедливость, поскольку:

- 1) мы оба знаем о том, что ты мне выдал сертификат;
- 2) ты знаешь, как выглядит мой письменный стол и что я часто теряю вещи;
- 3) тебе известно о том, как я предвкушал использование этого сертификата.

Я вовсе не хочу тебя допекать. Я написал это письмо из желания выразить свое мнение. – Пит».

Прочитав это послание, отец понял, что Пит предоставил ему возможность исправить испортившиеся отношения между ними. Письмо также давало ему шанс применить важный воспитательный принцип. *Всегда, при любой возможности старайся поддержать и усилить чувство собственного достоинства ребенка.* Поэтому он написал сыну такую записку:

«Дорогой сын!

Ты продемонстрировал замечательную ясность мышления и убедительность аргументации! Читая твою записку, я должен был все время напоминать себе о том, что писал ее не взрослый мужчина, а десятилетний мальчик. Дубликат сертификата прилагается. – С любовью, папа».

Резюме

Слова обладают мощной силой. Они способны зарядить энергией, позволяя человеку выпрямить спину, но могут и напугать, опустошить. Обращая свое внимание на усилия ребенка и по достоинству оценивая их, мы помогаем ему расти уверенным в себе оптимистом. И, наоборот, когда мы недооцениваем ребенка, мы активизируем его беспокойство и неприятие самого себя. Достаточно очевидно, что негативные ярлыки («лентяй», «тупица», «подлец») разрушительны для детей. Однако, как ни странно, положительное этикетирование («молодец», «умница», «самый лучший») тоже рискует сковать ребенка.

Для детей важно наше поощрение. Но при этом следует отмечать усилия ребенка и выражать признание («Ты работал(-а) над этим проектом, не щадя себя». «Спасибо тебе за помощь»), а не навешивать личные ярлыки и оценивать его.

Если возникают проблемы, сосредоточьтесь на их решении, воздерживаясь от обвинений и критики в адрес ребенка. Даже для безудержного гнева можно найти выход, избегая запальчивых обвинений и навешивания ярлыков. Основой для разнообразных навыков поощрительной коммуникации является глубокое уважение к ребенку.

3. Разрушительные схемы поведения: не существует правильного способа делать неправильно

Угрозы: поощрение непослушания

Определенные схемы отношений родителей к детям почти всегда разрушительны. Дело не только в том, что нам не удастся достигнуть преследуемых долгосрочных целей воспитания. Использование таких схем учиняет страшный хаос в нашем доме здесь и сейчас. К таким разрушительным схемам поведения относятся: угрозы, подкупы, посулы, сарказм, истребление словом, проповедь вранья и воровства, грубые понуждения к вежливости.

Угрозы в адрес детей равносильны поощрению повторить акт непослушания. Когда ребенку говорят: «Если ты сделаешь это еще раз...» – он не воспринимает начального условия «если ты...». Он слышит лишь «сделай это еще раз!». Иногда ребенок воспроизводит сказанное как: «Мама ожидает от меня того, что я повторю это еще раз, иначе она будет расстроена». Подобные родительские предостережения детям – какими бы целесообразными и правомерными они взрослым ни казались – хуже, чем бесполезны. Они залог того, что недоразумение повторится. *Предупреждение воспринимается ребенком как покушение на его автономию.* И всякий, хоть отчасти себя уважающий ребенок, просто обязан преступить снова – ответить на вызов, чтобы продемонстрировать себе и другим: «Я ничуть не боюсь».

Оливер пяти лет продолжал бросать мяч в оконное стекло, несмотря на многократные запреты не делать этого. Наконец его папа произнес: «Если мяч еще раз попадет в окно, я сделаю так, что ты света божьего не увидишь. Клянусь, я тебя изобью». Мгновение спустя звон разбитого стекла засвидетельствовал отцу, что его предостережение принято к сведению: мяч действительно ударил в оконное стекло в последний раз. Сцену, последовавшую за чередой грозных отцовских обещаний и сыновнего непослушания, легко себе представить.

А вот следующий пример, наоборот, демонстрирует эффективное пресечение непослушания и без угроз.

Семилетний Пит стрелял из игрушечного пистолета в своего брата-младенца. Мама сказала Питу: «Только не в ребенка. Стреляй в мишень». Пит снова выстрелил в брата. Мать его тут же разоружила, сказав при этом: «В людей не стреляют».

Мать Пита сделала то, что считала нужным сделать, чтобы обезопасить младенца в соответствии с ее представлениями о нормах приемлемого поведения. А Питу был преподан урок: он узнал о том, что поступки имеют последствия, в том числе и без ущемления его провинившегося. Альтернативы были предельно очевидны: или стрелять по мишени, или потерять привилегию владеть оружием. В данном случае его матери удалось избежать обычных ловушек. Она не пошла по наезженной колее ошибочного родительского поведения. То есть она не увещевала Пита такой, например, распространенной тирадой: «Пит, прекрати сейчас же! Неужели ты не нашел себе лучшего занятия, чем стрелять по братику? Нет, что ли, лучшей цели? Если ты выстрелишь хотя бы раз – ты слышишь меня, хотя бы еще один раз! – тебе никогда больше не видать своего пистолета!» Только совсем уже законченный тихоня не ответит на такую проповедь повторением запретного. Драму, которая вслед за тем разыграется, описывать не нужно – воспроизвести ее любому родителю проще простого.

Подкупы: переосмысление сентенции «если... то...»

Аналогичным действием – себе во зло – является и прием общения с ребенком, когда родители мотивируют его посулами: *если* он будет (или не будет) делать определенные вещи, *то* получит награду:

«Если ты будешь хорошо относиться к своему младшему братику, (то) я обязательно свожу тебя в кино»;

«Если ты прекратишь писать в постель, я подарю тебе к Рождеству велосипед».

«Если ты выучишь стихотворение, я возьму тебя с собой на морскую прогулку».

Подход «если – то» может в отдельных случаях, что называется, «пришпорить» ребенка в его стремлении один раз достигнуть желаемого родителями результата. Но такой подход крайне редко настраивает ребенка (а вернее, почти никогда его не настраивает) на длительное приложение усилий ради достижения определенной цели. Уже сама формулировка выдает ребенку наше сомнение в том, что он может измениться к лучшему. «Если ты выучишь стих» означает: «Я не уверен(-а) в том, что ты это можешь». «Если ты перестанешь писать в постель» означает: «Я думаю, что ты можешь себя контролировать, но не хочешь».

Подарки, преподнесенные с целью подкупа, имеют негативный аспект и с нравственной точки зрения. Некоторые дети начинают намеренно безобразничать с целью заставить родителей «платить» им за то, чтобы они вели себя лучше. Такая логика достаточно быстро приводит к торгам и вымогательству, к постоянно растущим требованиям детей увеличить призовой фонд и расширить набор сопутствующих благ в обмен на «хорошее» поведение. Некоторые родители настолько опутаны паутиной диктуемых детьми условий, что не решаются вернуться домой после похода за покупками без подарка своему чаду. И дети встречают их не приветствием, а вопросом «Что вы мне купили?».

Награды наиболее действенны и приносят максимальное удовольствие не тогда, когда они выторгованы заранее, а тогда, когда оказываются сюрпризом – символом заслуженного признания.

Посулы: почему необоснованные ожидания приносят неприятности

Не следует ни обещать детям, ни требовать обещаний от них. Табу на обещания? С чего бы это? Наши отношения с нашими детьми должны быть построены на доверии. *Если родители вынуждены давать обещания, чтобы у ребенка не вызывало сомнений, что они действительно отвечают за свои слова, – они тем самым расписываются в том, что их не подкрепленное посулами слово не заслуживает доверия.* Обещания способствуют появлению у детей безосновательных ожиданий. Когда ребенку обещают поход в зоопарк, ему представляется само собой разумеющимся, что в этот день не будет дождя, что машина окажется на месте в гараже и что заболеть он не может. Но в жизни предостаточно невзгод. Столкнувшись с правдой жизни, дети чувствуют себя обманутыми и делают вывод о том, что родителям нельзя доверять. Бесконечное нытье: «Но ты же мне обещал!» – до боли знакомо всем родителям, слишком поздно прозревшим: «Не надо было обещать».

Не следует от детей требовать либо вымогать обещаний хорошего поведения (впредь) или неповторения (впредь) плохого. Когда ребенок дает «не свое», навязанное ему обещание, он подписывает чек на получение денег в банке, в котором у него нет счета. Мы не должны поощрять подобные аферы.

Сарказм: барьер, препятствующий восприятию

Серьезную угрозу психическому здоровью ребенка представляют родители, наделенные склонностью к сарказму. Подобные фигуры речи создают барьер непонимания, препятствующий эффективной коммуникации:

«Сколько раз я должна повторять одно и то же? Ты что, оглох(-ла)?
Почему ты не слушаешь?»

«Ты такой(-ая) грубиян(-ка)! Ты что, рос(-ла) в джунглях? Вот где твое настоящее место».

«Какая муха тебя укусила? Ты тронулась(-ся) умом или просто дура(-к)?
Мне заранее известно, чем ты кончишь!»

При этом родители, возможно, даже не отдают себе отчета в том, что их едкие замечания, по сути, нападки, провоцирующие ребенка на ответные выпады; что подобные комментарии блокируют коммуникацию, обрекая детей вынашивать и смаковать фантазии мести. *Ядовитому сарказму и оскорблениям не место в арсенале воспитательных методов.* Лучше воздержаться от подобных заявлений: «Откуда у тебя такая уверенность в том, что ты все знаешь заранее? Ты растерял даже те мозги, которыми был наделен при рождении. Ты только себе кажешься невероятно умным!» Намеренно или нет, мы не должны девальвировать статус ребенка ни в его собственных глазах, ни в глазах его сверстников.

Авторитет подразумевает краткость: меньше – значит больше

Сделанное человеку замечание «У тебя родительская манера говорить» вовсе не комплимент. Ведь про родителей известно, что им свойственно повторяться и растолковывать очевидное. При этом ребенок отключается, заходясь в немом крике: «Когда же это кончится?! Хватит!»

Родителям, всем и каждому, необходимо освоить *экономичный* метод ответов на детские вопросы, чтобы досадный пустяк не превратился во вселенскую катастрофу. Нижеследующий пример демонстрирует преимущество краткого комментария над пространным объяснением.

Не успела мать толком распрощаться с отъезжающими гостями, как восьмилетний Эл, заливаясь слезами, прибежал к ней жаловаться на своего старшего брата. «Всегда, когда ко мне приходит друг, Тэд находит повод нас подразнить. Он никогда не оставляет нас в покое. Сделай так, чтобы он оставил меня в покое».

Обычно жалобы Эла на Тэда приводили к тому, что мать набрасывалась на последнего с криками: «Сколько раз я тебе говорила, чтобы ты оставил брата в покое? Так, помоги мне! В противном случае ты просидишь целый месяц под домашним арестом».

Однако в этот раз мать посмотрела на Тэда и сказала: «Тед, выбирай: или обычная головомойка, или ты сам позаботишься о том, чтобы жалобы прекратились». Тед засмеялся и ответил: «Ладно, мам, я прошу прощения. Продолжения больше не будет».

Следующий диалог – демонстрация того, как с помощью коротких доброжелательных ответов можно избавиться от бесплодной и бесконечной аргументации.

РУТ (8 лет): Мамочка, знаешь ли ты, что средняя школа – это сплошные романы?

МАТЬ: Ах!

РУТ: Мальчики и девочки только и делают, что развлекаются и устраивают вечеринки.

МАТЬ: И тебе не терпится перейти в среднюю школу?

РУТ: О, да!

По словам матери Рут, еще совсем недавно она, отвечая дочери, прочитала бы ей целую лекцию на тему потерянного времени; о том, что школа – для того, чтобы учиться, а не для того, чтобы крутить романы, и, вообще, мол Рут еще слишком мала, чтобы забивать себе голову подобными мыслями. И следствием лекции были бы долгие препирательства и испорченное настроение. Вместо этого мать просто приняла к сведению мечты дочери.

Зачастую толика юмора заменяет лавину слов

Двенадцатилетний Рон увидел, что мать вытаскивает свежие фрукты из корзинки, с которой она обычно ходит за покупками. Хитро улыбаясь, Рон обратился к матери: «Мамочка, сделай для меня что-нибудь хорошее, сама убери фрукты в холодильник».

«Я уже однажды сделала для тебя что-то хорошее. Я тебя родила, – ответила Рону мать. – А теперь помоги мне убрать фрукты в холодильник». Рон, смеясь, принялся помогать матери.

А ведь для матери Рона привычнее всего было бы вступить с сыном в словесную перепалку: «Что ты имеешь в виду, говоря: «Сделай для меня что-то хорошее»? Что ты себе думаешь? Кто ты такой, чтобы говорить со своей матерью подобным образом?» Вместо этого она продемонстрировала сыну свой авторитет с *юмором* и *без лишних слов*.

Один отец рассказал нам о том, какое удовольствие он получил, убедившись, что его ребенок использует *юмор*, дабы унять беспокойство и ярость.

За день до наступления Рождества он и его восьмилетняя дочь Меган пытались собрать искусственную елку. Оказалось, что подбирать ветки, соответствующие отверстиям в стволе, – достаточно утомительное занятие, и отец Меган начал терять терпение. Наконец рождественская елка была собрана, осталось украсить ее елочными игрушками. Но когда папа и дочь принялись прилаживать звезду на одну из ветвей, конструкция обрушилась. Отец Меган взорвался, выкрикивая: «Все! С меня хватит! Я сыт по горло!» А Меган обняла отца и сказала: «Папа, вот сейчас, в эту самую минуту, я очень сожалею, что ты не еврей!»

Кроме умения быть кратким, авторитет подразумевает способность иногда промолчать

Вот пример, иллюстрирующий силу молчания обладающего авторитетом родителя.

Скотт семи лет ушиб ногу, что не помешало ему в тот же день пойти на праздник его скаутской секции. Наутро Скотт сказал: «У меня болит нога. Я не пойду в школу». Его мать буквально подмывало изречь: «Ты же пошел на праздник, значит, можешь пойти и в школу». Но она промолчала. Это было многозначительное молчание. Через несколько минут Скотт снова спросил: «Ты считаешь, мне следует пойти в школу?» Мать ответила: «И ты еще спрашиваешь!» Скотт поспешил одеваться.

Молчание матери помогло Скотту принять собственное решение. Он сам должен был прийти к выводу: поскольку больная нога не помешала ему отправиться на праздник, она не может помешать ему пойти и в школу. А укажи ему мать на это – он бы вступил с ней в спор, что наверняка огорчило бы обоих.

Помня о том, что с детьми прекрасно работает правило «чем меньше – тем больше», мать Дианы не допустила того, чтобы дочь инфицировала все семейство вирусом своего плохого настроения.

Итак, 12-летняя Диана – вегетарианка. В один прекрасный день, едва присев к столу, Диана проявила нетерпение: «Ну, и где же ужин? Я умираю от голода!»

МАТЬ: Гм, ты, должно быть, очень голодна!

ИАНА: Что там у тебя? Баклажаны? Нет, мне не хочется баклажанов.

МАТЬ: Ты чем-то расстроена.

ИАНА: Как мало сыра!

МАТЬ: Тебе больше по вкусу, когда баклажаны запечены с большим количеством сыра.

ДИАНА: Ах, сойдет и так. Но обычно это блюдо у тебя получается лучше.

Вместо того чтобы ответить недовольством на недовольство Дианы: «Ты знаешь, что я готовлю для тебя отдельно. Тебе следовало бы это ценить, по меньшей мере!» – мать предпочла отразить дочери ее чувства и не стала ей возражать.

Политика в отношении лжи: научитесь не поощрять вранье

Родители просто вне себя, когда дети лгут. И в особенности когда ложь очевидна, а лжец беззащитен. Можно буквально дойти до белого каления, если ребенок упорно настаивает на том, что он не прикасался к шоколаду, несмотря на улики и на рубашке, и на лице.

Спровоцированная ложь

Родителям не следует задавать вопросы, провоцирующие ребенка на ложь во спасение. Детей возмущают учиненные родителями допросы, в особенности когда они подозревают, что ответы «дознателям» уже известны. Дети ненавидят вопросы-ловушки, которые вынуждают выбирать между очевидной ложью и позором признания.

Семилетний Квентин поломал подаренный отцом новый грузовик. Он испугался и спрятал отвалившиеся части в подвале. Когда отец обнаружил останки игрушки, он учинил ребенку допрос с пристрастием, который вызвал бурю.

ОТЕЦ: Где твой новый грузовик?

КВЕНТИН: Я не знаю.

ОТЕЦ: Не вижу, чтобы ты с ним играл.

КВЕНТИН: Он куда-то задевался.

ОТЕЦ: Найди грузовик. Я хочу на него посмотреть.

КВЕНТИН: Может быть, его кто-то украл?

ОТЕЦ: Наглый лжец! Ты сломал грузовик! И не думай, что тебе удастся отвертеться. Если есть на свете то, что я ненавижу всем сердцем, то это ложь и лгуны!

Все эти страсти избыточны. Вместо того чтобы вести себя низко, играя роль детектива и следователя, а также обзывать сына лжецом, этот отец мог бы помочь ребенку, заявив: «Похоже, твой грузовик сломался. Недолго же он продержался. Жаль. Тебе очень нравилось с ним играть».

И ребенок мог бы усвоить очень важный урок: отец способен понимать. Я могу доверять ему все свои проблемы. Я должен научиться лучше обращаться с его подарками. Мне следует быть более внимательным.

Итак, не стоит задавать вопросы, когда ответы нам уже известны. Например, не надо спрашивать ребенка: «Убрал(-а) ли ты свою комнату, как я тебя попросил(-а)?» – видя, что в комнате кавардак. Не надо спрашивать ребенка: «Был(-а) ли ты сегодня в школе?», когда вам уже сообщили, что сын или дочь в школе не появились. Констатация предпочтительнее: «Я вижу, что комната пока еще не убрана». Или: «Мне сообщили, что ты сегодня прогулял школу».

Почему лгут дети? Иногда они лгут потому, что им не позволяют говорить правду.

Четырехлетний Вилли буквально ворвался в комнату. Он был страшно разгневан и пожаловался матери: «Я ненавижу бабушку!» Его мать, ужаснувшись, ответила: «Нет, это не так. Ты любишь бабушку! Обитатели этого дома не знают ненависти. А кроме того, бабушка дарит тебе подарки и водит тебя повсюду. Как только у тебя язык поворачивается выговорить такое?!»

Но Вилли настаивал: «Нет. Я ее ненавижу, я ее ненавижу! Я больше не хочу ее видеть!» И мать, окончательно расстроившись, решила применить более убедительный метод воспитания. Она отшлепала Вилли.

Мальчик, которому не хотелось, чтобы его выпороли еще раз, изменил свой припев: «На самом деле я очень люблю бабушку!» – признался наконец мальчик. И как отреагировала на эти слова мать? Она обняла и поцеловала сына. И похвалила его за то, что он такой хороший мальчик.

И что же усвоил Вилли в результате такого обмена мнениями? Маме говорить правду, а также делиться с ней своими искренними чувствами опасно. За правду полагаются тумаки, за ложь получаешь любовь. Правда – это больно, держись от нее подальше. А мама любит лжецов. Мамочке желательно слышать только приятную правду. Говори ей то, что ей хочется услышать, а о подлинных своих чувствах молчи.

Что могла бы ответить Вилли его мать, при условии что она хочет научить сына говорить правду?

Ей следовало бы *поддержать* мальчика, *признавая* причину его расстройства: «Ах, боже мой, ты больше не любишь бабушку. Может быть, ты расскажешь мне, что же натворила бабушка, чем она так тебя расстроила?» И мальчик, возможно, ответил бы так: «Она принесла подарок малышу, а мне не принесла!»

Если мы стремимся, чтобы дети научились быть честными, следует быть готовыми выслушивать не только приятную правду, но и горькую. Хочется вам, чтобы дети выросли честными, – не хвалите их за то, что они лицемерят, говоря о своих чувствах, будь эти чувства добрыми, злыми или нейтральными. Именно по реакции родителей на проявленные ими чувства дети усваивают, действительно ли честность – лучший вариант поведения или это не совсем так.

Ложь, говорящая правду

Если детей наказывать за правду, они начинают лгать с целью самозащиты. Кроме того, они порой врут просто фантазируя, дабы восполнить нехватку того, чего им недостает в реальности. Ложь иногда говорит правду, выдавая надежды, страхи, фантазии. Она лишь свидетельство того, кем лжец хотел бы быть и чем мечтает заниматься. Чуткое ухо, слушая ложь, улавливает ее истинное значение. *Реакция зрелой личности на чью-то ложь должна скорее отражать понимание значения лжи, без ее развенчивания и поношения лжеца. Информацию, которую несет такая ложь, можно использовать, чтобы помочь ребенку научиться отличать действительность и фантазии.*

Когда трехлетняя Жасмин сообщила бабушке, что девочке на Рождество подарили настоящего слона, бабушка просто отразила Жасмин ее желание. А вот попыток доказать внучке, что та – фантазерка, бабушка не предпринимала. Бабушка ответила так: «Как ты мечтала о таком подарке. Тебе так хотелось иметь слона! И целый зоопарк ты бы тоже хотела! Но лучше всего быть хозяйкой джунглей со всеми животными!»

Трехлетний Роберт рассказал отцу, что он видел мужчину ростом с небоскреб *Empire State Building*. Вместо того чтобы пресечь «вранье»: «Что за бред! Человек не может быть таким высоким. Не надо врать!» – отец воспользовался возможностью научить сына чему-то новому, *допуская сказанное им как метафору, а не отрицая реалистичность утверждения сына.* «Ах, ты, должно быть, видел очень большого человека, настоящего гиганта, огромного человека, человека невероятных размеров!» – ответил сыну отец.

Прокладывая в песочнице дорогу, четырехлетний Крэг вдруг озабоченно посмотрел в небо и закричал: «Мою дорогу сметает буря! Что же мне делать?»

«Что за буря? – спросила сына мать с досадой в голосе. – Не вижу никакой бури. Прекрати молоть чепуху».

И игрушечная буря, которую мать отменила в песочнице, разразилась в реальной жизни. Крэг закатил истерику ураганной силы. А ведь эту грозу можно было бы отвести, если бы мать подыграла сыну, войдя в его воображаемый мир. Ведь она могла бы отреагировать, например, так: «Буря сносит твою дорогу? А ведь ты так старался ее хорошо построить! Какой кошмар!» Затем, посмотрев в небо, она могла бы добавить, обращаясь к небесам: «Эй, там, наверху! Пожалуйста, прекратите бушевать. Вы смываете дорогу, которую построил мой сын».

Как обращаться с неправдой: одно предупреждение лучше самого тщательного расследования

Итак, политика в отношении лжи предельно ясна. С одной стороны, не следует выступать в роли следователя, вымогать признание и превращать какой-нибудь милый пустяк в дело государственной важности. С другой стороны, не надо пугаться называть вещи своими именами. Когда мы обнаруживаем, что срок возврата взятой ребенком библиотечной книги просрочен, *не стоит спрашивать*: «Вернул ли ты книгу в библиотеку? Ты в этом уверен? Тогда почему эта книга до сих пор лежит на твоём столе?» Вместо этого *мы констатируем*: «Это – библиотечная книга. Она просрочена».

Если вы получили уведомление из школы о том, что ребенок не справился с контрольной по математике, не надо коварно спрашивать его: «Удалось ли тебе разделаться с контрольной по математике?.. Ты в этом уверен?.. Слушай, на этот раз вранье тебе не поможет! Мы говорили с учителем и знаем, что ты с треском провалился».

Следует сказать ребенку открытым текстом: «Учитель по математике сказал, что ты не прошел тест. Я обеспокоен(-а) и спрашиваю, чем мы можем тебе помочь?»

Короче говоря, не провоцируйте ребенка прибегнуть ко лжи во спасение, не создавайте преднамеренно предпосылок для лжи. И если ребенок врет, не следует реагировать на его вранье истерикой, поучениями. Ваша реакция должна быть сдержанной и фактически выверенной.

Стремитесь, чтобы ваш ребенок понял, что у него нет необходимости говорить вам неправду.

Есть и другой способ предотвращения детского вранья. Он заключается в отказе родителей задавать ребенку вопрос «почему?». С незапамятных времен этот вопрос считается обязательным при расследовании с целью выяснения мотива преступления. *Вопрос «почему?» ребенок воспринимает как знак родительского неодобрения, разочарования и недовольства*. Он заставляет почувствовать себя заранее виноватым. Даже вроде бы такой естественный интерес: «Почему ты это сделал?» – может подразумевать: «Скажи на милость, что же тебя подвергло учинить такую глупость, как эта?»

Мудрые родители избегают заезженных вопросов, таких как:

«Почему ты такой эгоист?»

«Почему ты забываешь все, что я тебе говорю?»

«Почему ты никогда не можешь прийти вовремя?»

«Почему ты такой неорганизованный?»

«Почему ты не можешь держать свой рот закрытым?»

Вместо того чтобы задавать риторические вопросы, на которые невозможно ответить, гораздо лучше делать заявления, проявляющие сочувствие:

«Ты бы очень обрадовал Джона, если бы с ним поделился».

«Есть вещи, которые трудно запомнить».

«Я волнуюсь, когда ты опаздываешь».

«Что я могу сделать для того, чтобы тебе лучше работалось?»

«У тебя много идей».

Воровство: усвоить, что кому принадлежит, требует времени и терпения

Малыши нередко приносят домой чужие вещи. Когда «кража» раскрыта, важно удержаться от проповедей и нагнетания драматического накала. Ребенка можно вернуть на стезю добродетели, пощадив его чувство собственного достоинства. Следует просто сказать ребенку спокойно и твердо: «Это не твоя игрушка. Ее нужно вернуть». Или: «Я знаю, тебе хотелось бы оставить себе это ружье, но Джимми ждет его назад».

Когда ребенок «ворует» конфетку и прячет ее в карман, самое лучшее – пресечь «преступление», не выказывая никаких эмоций: «Тебе бы хотелось взять себе конфету, которую ты положил в левый карман. Но ее придется положить назад на полку». Если ребенок отрицает, что конфета находится у него, мы, указывая на нее, повторяем пожелание: «Тебе следует положить конфету назад на полку». Если ребенок снова отказывается, мы достаем конфету из его кармана со словами: «Эта конфета принадлежит магазину. Она должна остаться здесь».

Неправильные вопросы и правильные утверждения

Если вы *уверены* в том, что ребенок украл деньги из вашего кошелька, самое лучшее – не спрашивать его, а заявить ему об этом: «Ты взял из моего кошелька доллар. Я хочу, чтобы ты его вернул». Когда деньги возвращены, ребенку говорят: «Когда тебе понадобятся деньги, скажи мне, и мы с тобой все обсудим». Если виновник не признается в поступке, мы с ним не спорим и не упрямим его признаться, но говорим: «Ты знаешь, что я знаю наверняка. Взятое следует вернуть». Если украденные деньги потрачены, следует обсуждать способы компенсации – конкретными делами или вычетами из карманных денег.

Важно не называть ребенка вором, вруном, а также не предрекать ему печальный конец.

Бесполезно спрашивать ребенка: «Почему ты это сделал?» Ребенок может не осознавать мотива, а оказываемое на него давление ответить на вопрос «почему?» рискует лишь вылиться в еще одну ложь. Гораздо эффективнее сообщить ребенку о своем намерении обсудить с ним денежный вопрос (будь у него на то желание): «Я в полной растерянности оттого, что ты не сказал мне, что тебе нужен доллар». Или: «Если тебе нужны деньги – скажи мне об этом. И мы вместе разрешим твою денежную проблему».

Другой случай. Скажем, ребенок съел «запретное» пирожное, о чем свидетельствуют, например, «усы» из крема у него под носом. Не задавайте притворные вопросы, подобные следующим: «Брал ли кто-нибудь пирожные из вазочки?» Или: «Не видел(-а) ты случайно, кто их взял? А может быть, это ты съел(-а) хотя бы одно? Ты действительно уверен(-а) в том, что говоришь?» Такими вопросами мы подталкиваем детей ко лжи.

Итак, следуем правилу: «*Не задавать вопроса, если ответ на вопрос нам известен*». Откровенная констатация лучше. Например: «Ты съел пирожные. А я тебе говорила, что пирожные есть не следует». Такое заявление наделено действительным смыслом, а кроме того, оно само по себе служит адекватным наказанием. Ребенок чувствует дискомфорт. Ваше заявление оставляет ребенка с неприятным ощущением того, что он ослушался и что должен каким-то образом разобраться со своим проступком.

Уроки вежливости: способ привить хорошие манеры без всякой грубости

Модели для себя и модели, принятые в обществе

Вежливость – это и черта характера, и социальная компетентность; она приобретается вследствие идентификации себя с родителями и имитации родительских манер, при условии что родители – воспитанные люди. Но в любом случае вежливости следует учить тактично. Родителям же свойственно, уча детей хорошим манерам, проявлять грубость. Когда ребенок забывает сказать «Спасибо», родители пеняют ему на это в присутствии других людей, что по меньшей мере невежливо. Нередко родители, сами еще не распрощавшись с гостями, торопятся напомнить детям о том, что следует сказать «до свидания».

Шестилетнему Роберту вручили коробку с подарком. Изнемогающий от любопытства мальчик ощупывает коробку, пытаясь догадаться, что же в ней, а его мама уже нервно бросает на него беспокойные взгляды.

МАТЬ: Роберт, прекрати сейчас же! Ты испортишь подарок! Что нужно сказать, когда тебе дарят что-нибудь?

РОБЕРТ (раздосадованно): Спасибо.

МАТЬ: Молодец. Хороший мальчик!

Мать Роберта могла бы преподать ему урок вежливости и более эффективно, и в менее грубой форме. Она могла бы, например, сказать: «Большое спасибо, тетя Патриция, за этот чудесный подарок!» Естественно предположить, что и «большое спасибо» от Роберта последовало бы незамедлительно. А если бы не последовало, мать могла бы приступить к социальному обтесыванию сына несколько позже, оставшись с ним наедине. Допустим, сказать ему следующее: «Как приятно, что тетя Патриция подумала о тебе и принесла для тебя подарок. Давай напишем ей благодарственную открытку. Наше внимание очень ее порадует». Пусть и более замысловатый, чем одергивание, но такой подход более эффективен. *Благородные манеры нельзя привить ударами кулаков.*

Если ребенок перебивает беседу взрослых, последние реагируют раздражением: «Как ты груб. Перебивать невежливо». Но и перебивать того, кто перебивает, тоже невежливо. Родителям не следует проявлять нетактичность в процессе принуждения детей к вежливости. Возможно, лучше просто сказать ребенку: «Я бы очень хотел рассказать до конца свою историю».

Нет ни одной достойной цели, стремление к которой оправдывает грубые родительские упреки детям. Вопреки возлагаемым надеждам, такие назидания не склоняют детей к вежливости. Опасность заключается в том, что ребенок примет ваши негативные оценки как должное и сделает их частью самосознания. Усвоив однажды информацию о себе как о грубияне, он будет жить в соответствии с этим ярлыком. Ведь раз он грубиян, такое поведение для него естественно.

Обвинения и мрачные пророчества не помогают детям. Лучший результат обещают простые и тактично сформулированные заявления. Хождение в гости и прием гостей – хорошая возможность продемонстрировать детям, что такое вежливость. Общение с гостями должно доставлять удовольствие и взрослым, и детям. Этого можно достичь, если переложить бремя ответственности за поведение на самого ребенка и пригласившую сторону.

Дети усваивают, что, придя в гости, вы не склонны им выговаривать. Порой они используют эту возможность для того, чтобы проявить непослушание. Подобной стратегии можно

с успехом противодействовать благодаря временному делегированию непосредственно хозяевам права устанавливать правила поведения в их собственном доме и права следить за исполнением этих правил.

Когда ребенок прыгает на диване в доме тетушки Мэри, пусть сама тетушка Мэри решает, подходит или нет ее диван для детских упражнений, и устанавливает пределы допустимого. Ребенок в большей степени склонен уважать ограничения, вводимые посторонними. А мать, освобожденная от необходимости поддерживать дисциплину, должна помочь детям озвучивать желания и чувства: «Как же тебе хочется, чтобы тетя Мэри разрешила попрыгать на ее диване. Тебе очень нравится это занятие! Но это дом тети Мэри, и мы должны принимать к сведению ее пожелания». Если ребенок настаивает на своем, говоря: «Но ведь ты разрешаешь мне прыгать на нашем диване», можно ответить так: «У тети Мэри свои правила, а у нас – свои. У нас с тетей Мэри разные правила».

Подобную политику можно проводить, только если существует договоренность между хозяевами и гостями по разграничению сфер ответственности. Родители Луси, придя с Луси в гости к тете Мэри, могут сказать хозяйке: «Это твой дом. Ты и только ты решаешь, как следует себя здесь вести. Пожалуйста, чувствуй себя вправе делать замечания моей дочке, если тебе не нравится, что она делает». И хозяева дома обладают правом требовать соблюдения правил поведения в их доме и несут ответственность за соблюдение этих правил. А обязанность приехавших в гости родителей – делегировать на время пребывания в чужом доме своих прав «генерального воспитателя» хозяевам дома. Своим невмешательством родители помогают детям воспринять ситуацию непосредственно и во всей ее полноте.

Резюме

Любой родитель теряет, не зная, как ему реагировать на ложь и воровство своих детей, и цепь педагогических неудач с годами только удлиняется. Угрозы, подкуп, сарказм и грубость не могут быть приемлемой ответной реакцией родителей. Наиболее эффективное решение заключается в четких формулировках, диктуемых представлениями о нравственности. Не задавайте детям каверзных вопросов, ответы на которые вам заранее известны. И, самое важное, выказывайте ребенку то же уважение, которого ожидаете от него. Этот щадящий и вместе с тем авторитетный способ реакции на детское непослушание способствует тому же усилению любви между ребенком и родителем.

4. Ответственность: передача представлений о вечных ценностях, а не требование послушания

Чувство ответственности навязать невозможно

Все родители пытаются воспитать в своих детях чувство ответственности. Многие придерживаются того мнения, что ежедневное и неукоснительное исполнение ребенком домашних обязанностей обеспечивает решение этой проблемы. Выбрасывать мусор, готовить еду, стричь газон, мыть посуду – все эти занятия, по мнению родителей, наиболее эффективно способствуют росту чувства ответственности ребенка. На самом деле домашняя рутина, без сомнения, очень важная составляющая жизни, вряд ли способствует развитию чувства ответственности. Наоборот, хватает семей, где занятия домашним хозяйством выливаются в ежедневные домашние баталии. И эти баталии омрачают и превращают в муку жизнь и детей, и взрослых. Настойчивое принуждение ребенка к домашним обязанностям, хоть и способствует поддержанию чистоты на кухне и порядка во дворе, может вредно повлиять на формирующийся характер. Дело в том, что чувство ответственности навязать невозможно.

Чувство ответственности может расти исключительно изнутри, подпитываемое и направляемое представлениями о ценностях, усвоенными дома и в обществе.

Развитое чувство ответственности, не основанное на представлениях о добре, может быть асоциальным и деструктивным. Так, члены банды могут проявлять невероятную преданность и большое чувство ответственности по отношению друг к другу и к банде в целом. Террористы относятся к своим обязанностям со смертельной серьезностью; они неукоснительно исполняют их, жертвуя порой и собственной жизнью.

Источник ответственности

Поскольку мы желаем, чтобы наши дети выросли людьми ответственными, мы стремимся к тому, чтобы их чувство ответственности подпитывалось представлениями о вечных ценностях, такими как *благоговение перед жизнью и радение о благосостоянии всякого человека*. Проще говоря, речь идет о сострадании, преданности и заботливости. Как правило, мы не склонны рассматривать проблему ответственности в широком смысле. Мы делаем выводы о степени ответственности (или безответственности) ребенка на основании очень банальных показателей. Мы оцениваем уровень беспорядка в его комнате, принимаем во внимание количество опозданий в школу, небрежность при выполнении домашних заданий, нежелание сидеть за фортепиано, упорство непослушания ребенка или его плохие манеры.

Но есть и воспитанные дети, поддерживающие порядок в своей комнате, следящие за своим внешним видом и прилежно выполняющие домашние задания, которые, тем не менее, *совершают безответственные поступки*. Это в первую очередь дети, постоянно получающие директивы, что им следует делать. Они практически лишены возможности учиться самостоятельно принимать решения, делать выбор и вырабатывать собственную жизненную позицию.

А вот ребенок, которому предоставляется возможность принятия самостоятельных решений, имеет больше шансов вырасти самодостаточной личностью, способной находить друзей и работу по душе.

Эмоциональная реакция ребенка на наши инструкции – ключевой показатель, позволяющий судить о его способности усваивать те знания, которые мы желаем передать.

Ценности невозможно преподать. Ценности можно только впитать. Представление о ценностях становится частью ребенка исключительно в ходе его идентификации себя с теми, кого он уважает и любит и кому подражает.

Таким образом, недостаточно развитое чувство ответственности у ребенка – это родительская проблема. А вернее...

Важна практика передачи нравственных ценностей от родителей к детям – воспитательные методы, применение которых усиливает чувство любви между родителем и ребенком.

Теперь остается выяснить: а существуют ли они, определенные представления и методы воспитания, которые, судя по всему, действительно способствуют укреплению у ребенка чувства ответственности? В данной главе начиная с этого места мы попытаемся ответить на этот вопрос с психологической точки зрения.

Высокие цели и будничная жизнь

Истоки чувства ответственности ребенка лежат в мировоззрении родителей и зависят от воспитательных навыков последних. При этом подразумевается, что родительское мировоззрение включает в себя готовность делиться с ребенком *всеми* своими чувствами, а также способно продемонстрировать детям *приемлемые способы* обращения с чувствами.

Трудности, порождаемые необходимостью сочетать эти два требования, трудно переоценить. Наши родители и учителя не учили нас обращению с эмоциями. Проявления ребенком сильных чувств заводили и их в тупик. Они, «попав в полосу» детской эмоциональной турбулентности, начинали отрицать сам ее факт, отрекались от нее, старались не признавать и подавлять эти эмоции или представить их в приукрашенном виде. Речевые обороты, которыми они пользовались, не приносили ребенку облегчения.

ОТРИЦАНИЕ: Ты же сам не веришь в то, что говоришь; ты же понимаешь, что любишь своего младшего брата.

НЕПРИЗНАНИЕ: Это не ты. Ты просто расстроен. Ты встал сегодня с левой ноги.

ПОДАВЛЕНИЕ: Если ты еще раз произнесешь свое «ненавижу!», я всыплю тебе так, что мало не покажется. Хороший ребенок не испытывает плохих чувств.

ПРИУКРАШИВАНИЕ: Ты не можешь по-настоящему ненавидеть свою сестру. Просто она тебе не очень нравится. В нашем доме не принято ненавидеть – только любить.

Подобные заявления игнорируют тот факт, что эмоции, как реки, нельзя остановить, их можно лишь перенаправить. Сильные эмоции, как паводки на Миссисипи, отрицать не получится, невозможно останавливать или объявлять несуществующими. Пытаться игнорировать вспышки эмоций – все равно что игнорировать стихийные бедствия. Их существование следует признавать, с их силой – считаться. К проявлениям – относиться со всей серьезностью и изобретательно перенацеливать. При таком подходе эти эмоции электризуют человека, приносят свет и радость в его жизнь.

Все это – высокие цели и достойные перспективы. Но вот вопрос: какие шаги следует предпринять, чтобы перебросить мост от высоких целей к прозаическим будням? С чего начать?

Долгосрочные и краткосрочные стратегии

А начинать, похоже, следует с выработки программы, сочетающей планомерные и разовые усилия. Но прежде чем начинать, следует четко себе уяснить, что *формирование детского характера зависит от наших отношений с ребенком и что не столько наши слова, сколько совершаемые нами поступки играют решающую роль в этом процессе.*

Первый шаг долгосрочной стратегии – это наше твердое намерение *живо интересоваться тем, что ребенок думает и чувствует, и реагировать не только на его поведение, не только на артикулируемые им жалобы или на театр бунта, но и на спровоцировавшие такое поведение чувства.*

Но каким образом получить представление о том, что ребенок думает и чувствует? Дети сами нам подсказывают. Их чувства выдают определенные слова и тембр их голоса, они проявляются в жестах и позах. Нам нужны лишь глаза, способные различать, и сердце, способное чувствовать.

Наш негласный девиз: «Позволь мне понять. Позволь продемонстрировать, что я тебя понимаю. Позволь мне выразить свое понимание словами, которые не критикуют и не клянут».

Вот ребенок возвращается из школы домой. Он тих. Он едва плетется. Уже слушая шаги ребенка, мы можем понять, что у него – неприятности. Следуя вышеназванному девизу, *не стоит* начинать беседу с ним с критических замечаний. *Не стоит* спрашивать его:

«Это что за выражение лица?»

«Да что с тобой стряслось? Ты что, потерял своего лучшего друга?»

«Ну и что ты натворил в этот раз?»

«Ну и куда ты на сей раз вляпался?»

Поскольку вы заинтересованы узнать, как ваш ребенок себя чувствует, вы *избегаете* комментариев, единственное назначение которых – задеть, которые заставляют ребенка пожелать больше никогда не приходить домой. Вместо насмешек или сарказма дети вправе ожидать от родителей сопереживающего ответа, а проще говоря, сочувствия. Ведь родители только и делают, что заявляют детям о своей любви к ним. Вот, например, как ее можно проявить, сказав ребенку:

«У тебя неприятности».

«Этот день для тебя был не очень хорошим».

«Похоже, у тебя сегодня был тяжелый день».

«Кажется, кое-кто потрепал тебе нервы».

Такие высказывания предпочтительнее вопросов: «Что такое?», «Что с тобой случилось?», «Да что с тобой стряслось?» *Вопрос – лишь проявление любопытства, а констатация состояния свидетельствует о симпатии.* И даже если сочувствующий родительский комментарий не изменит настроения ребенка немедленно, ребенок уловит симпатию, заключенную в нем.

Исцеляем душевные раны ребенка

Когда Дэниэль сообщил маме о том, что водитель школьного автобуса оскорбил его и толкнул, его мать не принялась строить предположения о возможных поступках сына, спровоцировавших водителя, и не пыталась водителя оправдать. Ее задача состояла в том, чтобы посочувствовать сыну, оказав ему тем самым «первую эмоциональную помощь» такими, например, высказываниями:

«Ты наверняка невероятно смутился».

«Ты, вероятно, почувствовал себя униженным».

«Ты, видимо, ужасно разозлился».

«Ты, наверно, очень на него за это обиделся».

Таковыми своими высказываниями мать Даниэля могла бы выразить, что понимает гнев сына, его обиду и унижение и что *сын может рассчитывать на ее внимание всегда, когда бы он в нем ни нуждался*. Подобно тому, как, не теряя ни минуты, родители стремятся помочь ребенку, когда он упал или поранил себя, они также должны научиться оказывать *неотложную эмоциональную помощь* ребенку, страдающему от душевных ран.

Дети учатся на собственном опыте. От этого факта никуда не деться. Если ребенка постоянно одергивать и критиковать, он не научится принимать собственные решения и нести за них ответственность. Вместо этого ребенок овладеет «искусством» осуждать себя и придирается к другим. Он начнет постоянно сомневаться в себе, принижать свои способности и усматривать злой умысел в намерениях других. Но прежде всего станет жить в постоянном страхе, что его глупость станет всем очевидна.

Самый легкий, но верный способ воспитать в детях чувство собственной неполноценности – постоянно их критиковать.

Это принижает самооценку. Не в критике нуждается ребенок, а в спокойном *информировании без всякого унижения*.

Мать видит, как ее девятилетний сын Стивен выкладывает почти весь приготовленный на семью пудинг себе в тарелку. Она чуть было не выговорила ему: «Ты законченный эгоист! Ты думаешь только о себе! Ты же не один в этом доме!»

Но она уже усвоила, что навешивание ярлыков лишает желания что-нибудь изменить, что ругань в адрес ребенка не помогает ему стать более заботливым, поэтому она просто проинформировала сына, не унижая его: «Сын, пудинг приготовлен на четверых». «Ой, прости, пожалуйста! – ответил Ситвен. – Я об этом не подумал. Я положу лишнее назад».

Как родителям строить отношения с ребенком

Родители, находящиеся в состоянии объявленной или необъявленной войны со своим ребенком (по причине его халатного отношения к домашним обязанностям и полной безответственности), должны отдавать себе отчет в том, что им эту войну не выиграть. *У детей больше и сил, и времени, чтобы нам противостоять, чем у нас – их принуждать.* И даже если победителем окажется родитель (сможет навязать ребенку свою волю), ребенок ему отомстит, сделавшись безучастным или угрюмым, либо, наоборот, мятежным и готовым на все.

Но ведь наша задача – строить с ребенком отношения. Как же справиться с этим трудным заданием? Благодаря убеждению ребенка в вашей правоте. Это только кажется невозможным; на самом деле это лишь не очень просто. И вы сможете справиться с этой задачей, научившись понимать детскую логику и улавливать те чувства, которые чаще всего толкают ребенка на непослушание.

Родители могут инициировать благоприятные изменения в детях, если научатся, скажем, *участливо их выслушивать.*

Дети обижаются и чувствуют себя подавленными, когда им кажется, что родители не интересуются ни их чувствами, ни их мнением.

Пример: Отец настаивал на том, чтобы Шана, которую не интересует футбол, отправилась вместе с семьей на футбольный матч, где принимал участие ее маленький брат. Шана отказалась. Отец возмутился и пригрозил урезать ей карманные деньги. Шана выбежала из дома, хлопнув дверью, разгневанная, обиженная и чувствуя себя нелюбимой. Отец же, остыв, оказался способным понять дочь. Он осознал, что пытался организовать счастливый семейный выход, не считаясь при этом с чувствами дочери. Когда дочь вернулась, он перед ней извинился и признал, что для нее нет смысла присоединяться к семье ради посещения мероприятия, которое ей неинтересно. Кроме того, он понял, что, если бы принудил дочь, она бы наверняка постаралась сделать так, чтобы и все остальные члены семьи не получили удовольствия от футбола.

Многие родители находятся в плену идеализированных представлений о семейных сборах и праздниках. Они склонны игнорировать скрытые течения, зачастую отравляющие семейные торжества. Родителям следует тщательнее отнестись к отбору тех семейных торжеств, на которых, по их мнению, присутствие ребенка обязательно. Не в их интересах принуждать ребенка к участию в них. Он чувствует себя при этом угнетенным и обиженным, а взрослые вынуждены терпеть присутствие надутого, раздраженного и несносного отпрыска. Ведь он знает множество способов расквитаться с родителями, пусть и во вред самому себе.

Вот поучительная история о том, как амбициозный мистер Гаррет пытался найти общий язык со своим поваром.

Однажды он призвал к себе повара и объявил ему:

«Отныне я больше не буду тебя обижать».

«И вы не будете на меня кричать, даже если я чуть задержусь с обедом?»

«Нет, не буду».

«И если кофе недостаточно горячий, вы, тем не менее, не станете выплескивать его мне в лицо?»

«Никогда больше!»

«И если стейк чуть пережарен, вы не вычтете его стоимость из моей зарплаты?»

«Нет, ни за что на свете!»

«О'кей, – сказал повар, – тогда и я больше не буду плевать в ваш суп».

О, дети владеют множеством способов «плевать нам в суп» и отравлять нам жизнь.

Если родители не считаются с чувствами и мнением своего ребенка, он может решить, что высказываемые им идеи глупы и недостойны внимания и что родители его не любят потому, что он просто-напросто не заслуживает любви.

И наоборот: родители, которые не только выслушивают своего ребенка, но и улавливают скрытые за словами чувства, дают ему понять, что *его мнения и чувства заслуживают внимания и что родители уважают его*. Такое проявление уважения позволяет ребенку обрести чувство собственного достоинства. А ощущение собственной значимости позволяет более эффективно взаимодействовать с окружающими его людьми и миром.

Как отзеркаливать эмоции ребенка

Доводилось ли вам когда-нибудь видеть свое отражение в кривом зеркале, как в комнате смеха какого-нибудь парка развлечений? Ну и как? Что вы испытывали, разглядывая свой искаженный и уродливый облик? Скорее всего, вы чувствовали себя не очень уверенно. Но вы смеялись, потому что знали – изображение не соответствует действительности, вы выглядите совсем не так.

А теперь представьте себе, что отражение в кривом зеркале – единственный доступный вам образ себя. В этом случае вы действительно можете поверить в то, что это уродливое существо и есть вы. Вам ведь может и не прийти в голову, что зеркало может ошибаться. О том, что не стоит доверять зеркалу, вы можете и не знать, если отражение в нем – единственный доступный вам образ самого себя.

Вот и у ребенка нет причин сомневаться в правдивости своего образа, отражаемого родителями. Они принимают за правду даже резко отрицательные родительские оценки и действительно считают себя дураками, лентяями, тупицами, недоумками, эгоистами, бесчувственными истуканами, безответственными типами или уродами. Высказывания типа: «Ты выглядишь просто ужасно», или «Ты никогда ничего не делаешь правильно», или «Ты такой неумеха» – отнюдь не способствуют возникновению у ребенка ощущения, что он прекрасен, талантлив или грациозен. При этом многие родители, обзывая своих чад дураками, лентяями и врунами, рассчитывают, что наклеивание подобных ярлыков может мотивировать ребенка исправиться и в результате он станет умным, деятельным и честным.

Родители, принявшие на себя роль кривого зеркала для своего ребенка, могут с легкостью изуродовать детское представление о себе.

Двенадцатилетний Тед, участник детской телевизионной программы, спросил меня: «Мой отец называет меня лентяем, дикарем и идиотом. А я себе таким не кажусь. Но, может быть, папа прав?»

«А если бы твой папа сказал тебе, что ты – миллионер, поверил бы ты ему?» – спросил я мальчика.

«Нет. У меня на счету только 17 долларов. Какой из меня миллионер! А, понимаю! Вы хотите сказать, что я не обязательно дурак, даже если мой папа меня так называет», – произнес Тед.

Вот что я ответил Теду. «Ты же знаешь точно, сколько денег у тебя на счету. Точно так же тебе хорошо известно, что ты за человек. И это твоё знание не зависит от того, что о тебе говорят другие, включая и твоего отца. Просто когда о тебе плохо говорит твой отец, которого ты любишь и уважаешь, тебе труднее сохранять уверенность в том, что ты вовсе не тот неудачник, которого он описывает».

Негативные ярлыки, которые навешивают на ребенка родители из благих побуждений, ради исправления, могут отравлять ему жизнь до конца дней.

Несколько лет назад Пабло Казальс², великий виолончелист и гуманист, говоря о воспитании детей, подчеркнул, как важно дать ребенку почувствовать его исключительность. Вот его слова: «Недостаточно пичкать детей знаниями о том, что два умножить на два получается

² Пабло Казальс (*Pablo Casals* или *Pau Carles Salvador Casals i Defilló*) (1876–1973) – каталонский виолончелист, дирижер, композитор, музыкально-общественный деятель; один из наиболее известных испанских музыкантов XX века. В Испании его называют Пау Казальс. – Информация из Википедии: <http://ru.wikipedia.org/wiki/>

четыре. Родителям следует повторять ребенку: «Ты – настоящее чудо! Подлинное волшебство! Никогда, испокон веков, не было и не будет второго такого ребенка».

Некоторым детям везет. Их родители целиком и полностью согласны с Пабло Казальсом. Они знают, как помочь своим детям почувствовать себя уникальными.

Десятилетняя Эдит сопровождает мать, отправившуюся за покупками в универмаг. Вдруг они слышат детский плач. Ребенок потерялся. Охранник некоторое время спустя помог малышу найти мать.

Вечером того же дня Эдит, с виду очень расстроенная, сказала матери: «Я все думаю, как это ужасно для малыша вдруг осознать, что он не может найти маму». Сначала мать, повинуясь первому позыву, намеревалась сказать дочери: «Тебе не стоило волноваться. Маму мальчика наверняка быстро нашли». Вместо этого мать решила воспользоваться подходящим случаем и сказать Эдит, что у нее доброе сердце.

МАТЬ: Эдит, ты действительно очень расстроилась из-за потерявшегося малыша.

ЭДИТ: У меня из головы не выходит то, как он горько плакал.

МАТЬ: Ты способна глубоко сострадать. Ты буквально сама испытала страх этого ребенка. Это уникально.

ЭДИТ: Ой, а я никогда не казалась себе такой особенной.

Не давать шанса вызреть «гроздьям гнева»³

Родители должны сознательно избегать обидных слов и уничижительных комментариев, подобных нижеследующим:

Оскорбления: Ты позоришь школу и своих родителей.

Прорицание: Твое поведение доведет тебя до тюрьмы!

Угрозы: Если ты не уговонишься, не видать тебе ни карманных денег, ни телевизора.

Обвинения: Это ты всегда зачинщик любого безобразия.

Начальственный тон: А ну сядь на место, замолчи и ешь свой ужин.

³ «Гроздья гнева» – знаменитый роман Дж. Стейнбека (1939). – *Прим. ред.*

Неагрессивное проявление чувств и высказывание соображений

В критических ситуациях родители с большей вероятностью окажутся эффективными, если будут выражать свои мысли и чувства, *не атакуя ребенка, его индивидуальность и достоинство*. Начиная свою речь с местоимения «я», родители могут выразить детям свой гнев с указанием его причины (плохое поведение ребенка), не оскорбляя и не унижая при этом. Например: «Я сержусь, и мне очень обидно, когда мой сын игнорирует мои упорные просьбы сделать музыку тише».

Если родители умеют слушать с неподдельным интересом, прикладывают усилия, чтобы понять воззрения своего ребенка, удерживаются от язвительных комментариев, выражают свои чувства и пожелания в неагрессивной форме – ребенок начинает меняться. Атмосфера благожелательности способствует сближению детей и родителей; *дети постигают систему нравственных ценностей своих родителей (представления о благородстве, тактичность, любезность) и начинают родителям подражать*. Все эти изменения не могут произойти за сутки, но родительские усилия в конце концов будут вознаграждены.

Львиная доля воспитания в ребенке чувства ответственности заключается в адаптации для детского понимания системы ценностей и навыков родителей. Однако воспитания исключительно на собственном примере будет недостаточно. *Ребенок способен научиться чувству ответственности, лишь прикладывая усилия, – на собственном опыте*.

Родительский пример создает благоприятную установку и условия для обучения, но в ходе учения только личный опыт консолидирует характер ребенка. Поэтому важно понимать, что воспитание чувства ответственности происходит поэтапно, соответственно уровню зрелости ребенка.

Во многих семьях любые проблемы ребенка пытаются разрешить родители. Но если мы хотим, чтобы наши дети выросли зрелыми людьми, мы должны предоставить им возможность решать собственные проблемы. Вот пример.

Учитель Фила курировал выезд класса на выходные. Филу, также прибывшему на автобусную станцию, он не разрешил присоединиться к группе отъезжающих одноклассников, потому что Фил забыл дома разрешение родителей. Фил был вне себя, он рвал и метал. Вернувшись домой, он сказал матери: «Мама, если ты не отвезешь меня в Вермонт, то твои 100 долларов, которые ты заплатила за поездку, попросту пропадут».

Мать ответила: «Фил, мне известно, как ты предвкушал эту поездку. Я бы рада помочь тебе доехать. Но ты знаешь, что у меня нет такой возможности».

«Что же мне делать», – заскулил Фил.

«Как насчет того, чтобы доехать автобусом?» – поинтересовалась мать.

«Это невозможно: слишком много пересадок», – ответил Фил.

«Похоже, тебе просто не хочется ехать автобусом», – спокойно заметила мать.

Фил клял судьбу еще какое-то время, после чего вышел из комнаты. Возвратившись назад, он сообщил о том, что обнаружил автобус, следующий до пункта назначения в горах без пересадок.

Пока мать везла его на автобусную станцию, Фил рассказывал, какой приступ бешенства он испытал, когда учитель сказал ему: «Слушай, мы не виноваты в том, что ты забыл дома разрешение родителей». Заканчивая свой рассказ, он добавил: «Я повел себя как взрослый». Знаешь, что я ответил ему?

«Меня не интересует, кто виноват в создавшейся ситуации. Мне важно найти решение».

«То есть, – заметила мать, – теперь ты знаешь наверняка, что поиски виноватых в кризисной ситуации бессмысленны».

Присущий матери Фила талант коммуникации помог сыну сконцентрироваться на поиске решения. В результате он не потерял времени, выплескивая эмоции. Хотя он желал, чтобы мать выручила его из трудной ситуации, он, поощренный ею, сам нашел способ добраться до цели. Позволив Филу самостоятельно разрешить его проблему, мать помогла сыну ощутить себя компетентным и ответственным.

Мнение и выбор

Дети не рождаются ответственными. И они не приобретают чувства ответственности автоматически, к определенному возрасту. Ответственности, как и искусству играть на пианино, учатся постепенно и на протяжении многих лет. В этом деле требуется ежедневная практика выбора и принятия решений – соответственно возрасту ребенка и его способности к осмыслению.

Науку быть ответственным можно начинать осваивать уже в младшем детском возрасте. Чувство ответственности тренируется поощрением ребенка выражать свое мнение и, насколько это возможно, совершать выбор, самостоятельно принимая решения там, где затрагиваются его интересы. *Определение круга проблем по каждой категории (мнение или выбор) – глубоко произвольное.* Есть вещи, целиком подпадающие «под юрисдикцию» ребенка, и здесь ему следует предоставить возможность выбирать во всей полноте. А вот ответственность за благосостояние ребенка полностью лежит на нас, это родительская область. У ребенка тут есть право выражать свое мнение, но выбор делаем мы, помогая при этом ребенку принять такое положение вещей как неизбежность. И необходимо четко разграничить эти две области ответственности.

А теперь приступим к изучению некоторых особо чреватых конфликтами сфер отношений между родителями и детьми.

Еда

И двухлетнего ребенка можно спросить, желает ли он половину стакана молока или полный стакан. (Родителям, озабоченным тем, что их ребенок обязательно предпочтет половину, следует просто запастись стаканом больших размеров.) Четырехлетнего ребенка можно поставить перед выбором между половиной яблока и целым яблоком. А шестилетний волен определиться в своих предпочтениях относительно вареных яиц – следует ли яйцу быть сваренным вкрутую или в мешочек.

Ребенка полезно как можно чаще сталкивать с ситуацией выбора.

Родители определяют ситуации, а он делает лишь альтернативный выбор.

Не следует спрашивать малыша: «Что ты хочешь на завтрак?» Малышу нужно задавать вопрос, сформулированный, например, так: «Ты хочешь омлет или яичницу?», «Тебе просто отрезать хлеб или его подрумянить в тостере?», «С каким молоком ты будешь есть мюсли – с холодным или горячим?», «Что будешь пить: молоко или апельсиновый сок?»

Ребенку дают понять то, что у него есть возможность взять на себя долю ответственности за собственные поступки. Что он не просто исполнитель приказов, но *со-вершитель* собственной жизни, *соучастник* процесса принятия судьбоносных решений. Обозначенная ребенку позиция родителей такова: *мы предоставляем тебе возможности, выбор – твое дело.*

Проблема с едой зачастую создается не ребенком, а его родителями, которые пытаются выполнять функцию рецепторов вкуса ребенка. Они изводят свое чадо, заставляя его есть определенные овощи, пичкая его добавок (порой несостоятельной с научной точки зрения) информацией о невероятной полезности именно этого овоща. Ребенок, чьи родители еще не стали жертвами сокровенных знаний о еде, может считать себя везунчиком. Такие родители лишь обеспечивают его качественной и вкусной пищей, позволяя ребенку есть в соответствии с потребностями его аппетита (если это не противоречит медицинским показаниям).

Нет никакого сомнения в том, что процесс поглощения пищи ребенком целиком относится к области его ответственности.

Не позволяя ребенку иметь здесь свое мнение и лишая его выбора, родители затрудняют процесс развития его представлений о себе как о человеке, мнение которого важно. Что и демонстрирует нижеследующая история.

Итак, Артур четырех лет сидит с матерью в кафе.

ОФИЦИАНТКА: Что тебе принести?

АРТУР: Я хочу хот-дог.

МАТЬ: Принесите ему сэндвич с ростбифом.

ОФИЦИАНТКА: С чем тебе хот-дог – с кетчупом или горчицей?

АРТУР (поворачиваясь к матери): Мама! Она принимает меня всерьез!

Она думает, что я имею право заказывать по-настоящему!

Одежда

Покупая одежду для маленьких, вы *берете на себя ответственность* выбора за них и принимаете решение о приемлемости ее цены. В магазине вы рассматриваете несколько устраивающих вас по стоимости вариантов. И пусть ребенок выбирает из отобранного вами то, что он желает носить. Таким образом, и шестилетние могут выбирать для себя носки, рубашки, штаны, платья – все из отобранных родителями вещей. Существует немало родителей, лишаящих своих чад возможности приобрести опыт покупки для себя одежды. Потому есть и взрослые, не способные купить себе костюм без советника(-тчицы), помогающих им выбирать одежду.

Подросткам в особенности следует разрешить самостоятельно выбирать для себя одежду – в том числе абсолютно не соответствующую представлениям взрослых и даже друзей о том, какой она должна быть. Тинейджер может стремиться проявить свою индивидуальность в неожиданной для родителей форме. Подростку следует разрешить покупать все, что его душе угодно, при условии, что он(-а) самостоятельно оплачивает покупку. Если сверстники его (ее) высмеют или дадут понять, что находят его (ее) вкус «странным», есть шанс, что у рискованного покупателя вкус изменится. *Здесь родителям предоставляется уникальная возможность пощадить себя и воздержаться от критики в адрес своего детища – от оставляющих неприятный осадок пустых споров, – позволив выполнить эту работу сверстникам подростка.* Притом некоторые тинейджеры оказываются невероятными оригиналами, а их родители предпочитают не портить себе нервы, позволяя чадам носить какую угодно одежду и даже выдумывать ее – неважно, насколько их ребенок отличается своим внешним видом от сверстников.

Нередко подростки одеваются вызывающе. В этом случае родители могут позволить себе поинтересоваться: «Ты действительно хочешь выглядеть настолько из ряда вон?», «Тебе действительно хочется выглядеть до такой степени сексуально доступной для всех и каждого?».

Домашние задания

Начиная с первого класса родители должны внушать ребенку, что домашние задания – область *исключительной* ответственности ребенка перед учителем. Родители не должны изводить ребенка на предмет выполнения им домашних заданий. Они не должны контролировать выполнение домашнего задания и проверять его правильность, если только на этом не настаивает сам ребенок. (При условии, что такая политика не противоречит желаниям учителя.) Однажды переложив на себя ответственность за выполнение домашних заданий, родители никогда не освободятся от этого груза. Домашние задания могут стать оружием в руках ребенка, позволяющим наказывать, шантажировать и эксплуатировать родителей. Много бед

позволит избежать и немало радости добавит семейным будням снижение родительского интереса к домашним заданиям своего отпрыска и провозглашение ими (в произвольной форме): «Это ты отвечаешь за выполнение заданных тебе домашних заданий. Это сфера твоей ответственности. Домашние задания для тебя – то же, что работа для нас».

Существует немало хороших школ, где ученики начальных классов избавлены от домашних заданий. Главная ценность домашних заданий заключается в предоставлении детям возможности приобрести опыт самостоятельной работы. Дабы этим преимуществом можно было воспользоваться, домашние задания должны быть ребенку по силам, чтобы он мог работать практически без посторонней помощи. *Активная родительская помощь лишь убедит ребенка в том, что он без родительского вмешательства беспомощен.*

При этом косвенная помощь может принести прямую пользу. Так, следует позаботиться о том, чтобы ребенка не беспокоили, чтобы у него было удобное рабочее место, необходимые справочники и доступ к компьютеру. Возможно, следует помочь ребенку установить подходящее для выполнения домашних заданий время, с поправкой на сезон. Ведь в хорошую погоду весной или осенью ребенку захочется поиграть на воздухе, прежде чем садиться за уроки. Зато холодной зимой выполнение домашних заданий должно быть первоочередным занятием, а потом можно и посмотреть телевизор.

Некоторые дети предпочитают делать уроки в присутствии взрослых. Взрослый порой нужен ребенку, чтобы послушать, как он анализирует задачу или понимает отрывок из книги. Возможно, в таком случае можно разрешить делать уроки в кухне или в гостиной. *При этом следует воздержаться от замечаний в отношении манеры ребенка сидеть, степени его опрятности и обращения с мебелью.*

Некоторым детям работается лучше, когда они грызут карандаш, скребут голову, качаются на стуле или даже слушают музыку. Наши замечания и запреты нагнетают напряженность и мешают их умственной работе. Дети оказывают нам меньше сопротивления, когда наше обращение к ним свидетельствует, что мы считаемся с ними и признаем их автономию.

Во время выполнения домашних заданий ребенка не следует отвлекать вопросами и занимать поручениями, которые терпят отсрочки. И родителям не следует привлекать к себе его внимание. Они должны оставаться в тени. Отказавшись от инструктажа и прямой помощи, они призваны лишь обеспечивать ребенку комфорт и поддержку. Время от времени, в ответ на просьбу ребенка, вы можете помочь ему понять суть задания или объяснить предложение. Однако необходимо воздержаться от таких, например, комментариев: «Если бы ты не был таким растяпой, ты бы знал, что тебе надо делать» или «Если бы ты слушал то, что говорит учитель, ты бы запомнил домашнее задание».

Помощь родителей должна быть строго дозированной, но легкоусваиваемой. Они не столько вещают, сколько слушают. *Они указывают лишь путь, ожидая при этом, что путешественник осилит его самостоятельно.*

Следующий пример демонстрирует, как мать может «разминировать» проблему с домашним заданием.

Итак, Элен, 11 лет, встала из-за стола и бросила матери вызов: «Я не хочу делать уроки. Я слишком устала».

Расхожая реакция была бы такова: «Что ты имеешь в виду, заявляя, что ты не будешь делать уроки? Ты вовсе не устала, когда речь заходит о том, чтобы поиграть. Только домашние задания вызывают у тебя усталость. Попробуй принести домой плохую отметку – увидишь, что будет».

Ничего этого мама Элен не сказала. Наоборот, она выразила дочери понимание: «Я вижу, как ты устала. Ты слишком перенапряглась. Ты засядешь за книги, когда отдохнешь».

Родительское отношение к школе и учителю может влиять на отношение ребенка к домашним заданиям. Если родители часто ругают школу и без должного уважения говорят об учителе, ребенок сделает соответствующие выводы. Родители должны разделять позицию учителя и поддерживать его политику в отношении заданий на дом. А если учитель чересчур строг, у родителей появляется замечательная возможность ребенку посочувствовать:

«Да, этот год легким не назовешь – работы непочатый край!»

«Да, напряженный выдался год!»

«Как же строга твоя учительница!»

«Я слышал, что ее требования непомерны».

«Я слышал, она предъявляет особые требования к домашним заданиям».

«Наверняка в этом году нас ждет много работы».

Важно воздержаться от ежедневных взбучек в связи с домашним заданием, вот таких, например: «Слушай меня внимательно, Амбер. С сегодняшнего дня ты начинаешь работать над правописанием каждый день, после школы и до самого вечера, включая субботы и воскресенья. Больше никаких игр и никакого телевизора». Или: «Роджер! Как же я устала постоянно напоминать тебе о домашних заданиях. Отныне отец будет следить за их выполнением. И ты сильно пожалеешь о том, если не будешь их выполнять».

Угрозы и постоянные напоминания – обычное дело, поскольку иначе у родителей возникает ощущение, что они не пускают ситуацию на самотек. На самом деле *подобные проповеди более чем бессмысленны. Они только накаляют атмосферу, заводят родителей, злят ребенка.*

Из школы пришло письмо, полное жалоб. Четырнадцатилетний Айвен остался на второй год. Первый позыв отца: призвать сына, отчитать его, затем покарать: «С сегодняшнего дня ты будешь сидеть над домашними заданиями каждый день, включая выходные и праздники. Никаких кино, никакого телевизора, никаких компьютерных игр и посещений друзей. Я лично буду следить за тем, как ты занимаешься».

Подобная речь уже звучала и прежде, причем неоднократно. Ее итог – все более распаляющийся отец и все нахальнее дерзющий сын. Увеличение давления со стороны отца порождало лишь накал ответного сопротивления Айвена. Он стал настоящим экспертом в деле уклонения и конспирации.

На этот раз отец отказался от угроз и наказаний. Вместо этого он апеллировал к чувству собственного достоинства Айвена. Он показал мальчику письмо учителя и сказал: «Сын, мы ждем от тебя улучшений. Ты должен больше знать. Миру нужны способные люди. Неразрешенных проблем предостаточно. Ты можешь помочь найти их решение».

Айвен был настолько тронут словами отца и тем, как звучал его голос, что он ответил: «Я обещаю серьезнее относиться к своей работе».

Для множества способных детей отказ выполнять домашние задания и нежелание успевать в школе – выражение подсознательного протеста родительским амбициям. Для того чтобы расти и мужать, подростку нужно ощущать себя независимой личностью, отделенной от матери и отца. Когда родители демонстрируют слишком большую эмоциональную включенность в дела своего подросткового отпрыска, он чувствует, что его автономия под угрозой. Если выпол-

ненные домашние задания и хорошие оценки играют роль алмазов в родительской короне, ребенок подсознательно предпочитает украсить себя венком пусть из сорняков, зато с собственной грядки. Лишь отказываясь стремиться к целям, провозглашенным его родителями высшими, юный бунтарь ощущает себя независимым. Вот таким образом поиски себя, желание понять, в чем заключаются его индивидуальность и уникальность, заставляют ребенка совершать ошибки, невзирая на родительское давление и наказания. Как сказал о родителях один мальчик: «Они могут забрать у меня телевизор и карманные деньги, но не могут лишить меня моих плохих отметок».

Вполне очевидно, что нежелание учиться – не та проблема, которую можно решить, проявляя твердость или мягкость по отношению к ребенку. Усиление родительского давления может вылиться в усиление его сопротивления, а противоположная позиция *laissez-faire* (франц. – «пусть делает что хочет») может в глазах ребенка означать, что родители принимают его незрелость и безответственность.

Здесь решение не может быть ни легким, ни быстрым. Некоторым детям показана психотерапия, чтобы избавить их от стремления бороться против родителей и научиться получать удовольствие от достижений, а не от провалов. Другим, возможно, поможет чуткий наставник – некий имеющий представления о психологии человек, например школьный психолог или внимательный учитель. *Недопустимо, чтобы таким наставничеством занимались родители.* Наша цель убедить ребенка в том, что он – индивидуальность, что он – не одно целое со своими родителями и что он сам отвечает и за собственные успехи, и за собственные неудачи.

Ребенок, которому позволяют чувствовать себя индивидуумом, которому дают понять, что он и только он определяет свои потребности и цели, начинает все больше и больше принимать на себя ответственность за собственную жизнь и распоряжаться ею.

Карманные деньги: обучение обращаться с финансами

Карманные деньги не должны служить наградой за хорошее поведение или платой за помощь по хозяйству. Это инструмент педагогики, имеющий определенное назначение: *нарабатывать опыт обращения с деньгами – опыт совершения выбора и принятия ответственности за него.* Посему родительское вмешательство в процесс траты ребенком карманных денег недопустимо, как противоречащее поставленной цели. Правда, это вовсе не исключает необходимости согласования общей политики траты карманных денег, то есть оговариваются расходы, которые предполагается покрывать из этого источника: развлечения, ланчи, школьные принадлежности и т. д. По мере взросления ребенка сумму получаемых им карманных денег увеличивают: клубные взносы, дополнительные развлечения, модная одежда и т. д. Увеличение пособия увеличивает и круг ответственности подростка.

Злоупотребления и нарушения договоренностей при этом не исключены. Некоторые дети склонны к перерасходам, они тратят слишком много чересчур быстро. Ситуацию, возникшую в связи со злоупотреблением, обсуждают по-деловому, с целью найти приемлемое для обеих сторон решение. Противодействовать рецидивам мотовства можно, выдавая общую сумму не сразу, а по частям, малыми порциями два или три раза в неделю. Карманные деньги нельзя использовать в качестве дубинки, занесенной над головой ребенка, дабы оказывать на него давление, добиваясь достижений или послушания. Не стоит, разозлившись на ребенка, задерживать выплаты, а, впад в состояние благодушия, увеличивать сумму. Разумных детей подобное родительское поведение сбивает с толку и обижает.

МАТЬ: Ты такой хороший мальчик. Вот тебе деньги на кино.

СЫН: Ты не должна мне давать за это деньги, мама. Я хороший бесплатно.

Какова должна быть сумма карманных денег? На этот вопрос нет универсального ответа. Выдаваемая детям сумма зависит от семейного бюджета. Не следует давать детям больше того, что вы можете себе позволить, независимо от того, сколько получают на карманные расходы его друзья. Если сын или дочь выражают вам недовольство, можно ответить спокойно и доброжелательно: «Мне бы очень хотелось выдавать тебе больше карманных денег, но, к сожалению, наш бюджет ограничен». Такой подход лучше, чем попытки убедить ребенка в том, что больше денег ему и не нужно.

Деньги, как и власть, можно с легкостью употребить во зло в силу неопытности. Выдаваемая ребенку наличность не должна быть больше той, которой он в состоянии управлять. Лучше начинать с малой суммы и постепенно оптимизировать ее величину, чем подавлять ребенка слишком большой суммой. Выплату карманных денег имеет смысл ввести с началом школьной жизни ребенка, когда он научится считать и вычитать разницу. Важно следующее: остаток денег после совершения всех необходимых трат является собственностью ребенка, и это его личное дело, что с ними делать – копить или спустить.

Домашние животные: семейный распорядок по уходу за ними

Когда ребенок клятвенно обещает ухаживать за домашним питомцем, он демонстрирует лишь свои благие намерения, не проверенные на деле. Ребенок может любить животных, мечтать их иметь и заботиться о них, но вряд ли он способен ухаживать за живым существом должным образом. Ответственность за жизнь питомца не может лежать исключительно на ребенке. Во избежание недоразумений и взаимных обвинений лучше отдавать себе отчет в том, что домашнее животное для ребенка подразумевает и работу для родителей. Ребенок может получить огромное удовлетворение, заполучив создание, с которым можно играть и которое можно любить. Ему несомненно пойдет на пользу опыт ухода за питомцем. Но при этом ответственность за жизнь и здоровье животного должна целиком лежать на родителях. Ребенок, приняв на себя ответственность, например кормить своего любимца, все же обычно нуждается в мягком родительском напоминании ему об этом.

Конфликтные области и разграничение ответственности

Дети оказывают нам меньшее сопротивление, если наши требования к ним звучат уважительно и мы не покушаемся на их автономию.

Мать попросила детей убрать со стола. Дети замешкались. Мать стала раздражаться. Еще недавно она накричала бы на детей и стала бы им угрожать наказаниями. На сей раз она, опустив угрозы, лишь информировала их: «Как только стол будет убран, появится десерт». Немедленный всплеск активности подтвердил ей, что она сумела эффективно использовать возможность сообщить хорошую новость.

Ребенок склонен реагировать на краткие, но не похожие на приказы заявления.

Был холодный, ветреный день. Девятилетний Тодд заявил: «Я надену ковбойскую куртку». Мать ответила: «Посмотри на термометр. Если температура выше +5 °С – надеваем ковбойскую куртку, если ниже +5 °С – теплую куртку». Тодд посмотрел на термометр и сказал: «На улице +3 °С». И сам надел зимнюю куртку.

Раньше, если семилетняя Амелия и девятилетний Ларри бросали мяч в гостиную, отец поднимал крик: «Сколько раз я должен вам повторять, что гостиная не спортивная площадка? Здесь находятся ценные вещи, которые вы можете разбить. Какая безответственность!» На этот раз он решил разрядить ситуацию, предоставив детям выбор: «Дети, у вас есть выбор. Или вы играете на улице, или вы отдаете мне мяч. Решайте».

Мать Джорджа, которая не могла больше выносить неопрятную шевелюру сына, придумала стратегию, не нарушающую автономию сына и не ущемляющую его чувство собственного достоинства. Она предложила Джорджу сделать выбор. «Твои волосы – ниже плеч, – сказала она сыну. – Их следует подровнять. Каким образом это будет сделано – мне все равно. Ты можешь пойти в парикмахерскую, а можешь постричь себя сам».

«Тебе не заставить меня пойти в парикмахерскую, – ответил ей Джордж. – Я сам себя постригу, если ты на этом настаиваешь».

На следующий день Джордж принес домой машинку для стрижки. Он попросил мать помочь ему сделать первый срез – укоротив волосы сзади. Потом он заперся в ванной на час. Появившись оттуда, он буквально сиял: «По-моему, замечательно выглядит, не правда ли?»

Мать вспоминает: «Я была очень рада, ведь я не пилила его, не орала и не принуждала. Я спокойно предложила сыну сделать выбор. И это была моя уловка помочь ему сохранить лицо».

Записки часто восполняют то, что не получается передать в устной форме.

Один родитель, уставший пилить детей, попробовал писать объявления в юмористической форме на тему поиска рабочей силы для домашних работ.

«МЫ ИЩЕМ молодого человека в возрасте 10–12 лет. Мускулистого, интеллигентного и инициативного. Способного выстоять в схватке с дикими животными и продрасть сквозь густые заросли между домашним порогом и

контейнером для мусора. Соискателей просим выстроиться в очередь на углу, образованном посудомоечной машиной и кухонной раковиной».

«МЫ ИЩЕМ очаровательную принцессу (или не менее очаровательного принца), готовую помочь накрыть стол по случаю королевского приема».

Объявления вызвали смех. Родителей больше всего порадовала реакция детей. Они взялись за работу без всякого нытья.

Уроки музыки: даешь гармонию в доме!

Если ребенок учится играть на каком-нибудь музыкальном инструменте, родители рано или поздно услышат традиционный припев: «Я больше не хочу заниматься». Выдерживать музыку такого рода, сохраняя холодной голову, – нелегкое испытание.

Родители часто спрашивают, как мотивировать ребенка заниматься музыкой. Вот как справилась с этой проблемой одна мать, сумевшая ловко воспользоваться ролью тонкого ценителя музыки.

Семилетняя Энн в первый раз исполняла фортепианную пьесу обеими руками.

МАТЬ: Играла ли ты уже когда-нибудь эту пьесу?

ЭНН: Нет.

МАТЬ: То есть ты утверждаешь, что играешь ее в первый раз?

ЭНН: Да. А ты думала, я ее уже раньше играла?

МАТЬ: Да.

ЭНН: Просто я стала лучше читать с листа. И мой учитель говорит мне то же самое.

МАТЬ: Это так и есть. Без всякого сомнения.

Энн с энтузиазмом продолжила музицирование. А мать Энн задавала ей вопросы, которые усиливали уверенность дочери в музыкальных способностях.

А вот критика, наоборот, убивает мотивацию.

Майкл (10 лет) учился игре на скрипке больше года. Его родители были склонны к критиканству и сарказму. Они оценивали успехи сына после каждого урока. Если мальчик, разучивая пьесу, играл медленно и с ошибками, его отец кричал: «Ты что, не можешь меньше ошибаться? И не придумывай, ты не композитор! Просто играй по нотам!» И вот предсказуемый результат – Майкл забросил скрипку.

Ребенок, осваивающий музыкальный инструмент (что совсем не просто!), нуждается в признании своих усилий, лишенном критики по поводу ошибок. Ошибки следует исправлять, а не использовать в качестве предлога для принижения способностей ребенка.

Когда ребенок отказывается идти на урок музыки, многие родители прибегают к уговорам и угрозам. Вот более эффективные альтернативы.

МАРСИЯ (8 лет): Я больше не хочу учиться играть на скрипке. Учитель ожидает от меня совершенного исполнения. А я не могу.

МАТЬ: Скрипка – сложный инструмент. На скрипке играть не просто. Не каждому это дано. Чтобы освоить скрипку, нужна воля.

МАРСИЯ: А ты побудешь со мной, пока я буду заниматься?

МАТЬ: Пожалуйста, если тебе этого хочется.

Мать намеренно не упрасивала и не угрожала. Она не говорила дочке, что ей следует делать: «Будешь заниматься больше – будет получаться лучше». Она признала трудность задания и предложила посильную помощь. Такой подход, судя по всему, обеспечил Марсии необходимый стимул для продолжения музыкальных занятий.

Десятилетний Лэрри постоянно жаловался на свою учительницу музыки. Мать не пыталась изменить настрой сына. Она всерьез отнеслась к жалобам Лэрри и предложила ему выбор.

ЛЭРРИ: Моя учительница по фортепиано ожидает от меня слишком много. И она много говорит. Задашь ей простой вопрос, а в ответ услышишь целую лекцию.

МАТЬ: Может быть, тебе отдохнуть от пианино, пока я найду тебе другого учителя?

ЛЭРРИ (в замешательстве): Ты хочешь, чтобы я прекратил заниматься музыкой? Музыка слишком важна для меня. Я никогда не брошу занятий.

МАТЬ: Да, теперь я знаю наверняка, что музыка значит для тебя много.

ЛЭРРИ: Может, не так уж и плоха моя учительница. Я многому могу у нее научиться. Лучше я еще раз попробую найти с ней общий язык.

Мать Лэрри создала предпосылки для того, чтобы сын изменил свое мнение, поскольку не оспаривала правомерность его жалоб.

Когда родители считаются с чувствами и мнениями своих детей, они тем самым делают возможным и для детей считаться с пожеланиями своих родителей.

СОНЯ (11 лет): Я больше не хочу учиться играть на фортепиано. Это просто трата времени и денег. Вместо этого я хочу заниматься теннисом.

ОТЕЦ: Есть хоть какая-то необходимость настаивать на «или – или»?

СОНЯ: Если я буду играть в теннис и продолжу учиться играть на пианино, вы меня замучаете, заставляя заниматься. А я не хочу скандалов.

ОТЕЦ: Я постараюсь не мучить и не заставлять. Я буду уважать твой режим занятий.

Вот и все. Ни слова больше. И Соня занялась теннисом, не прекращая занятий музыкой.

Некоторые родители, вспоминая свой собственный опыт фортепианных уроков из-под палки, решают избавить ребенка от этого «удовольствия». И приходят к выводу, что играть или не играть – решать не им, а ребенку. Пусть он решает, сидеть ему за пианино или не сидеть. Пусть играет, когда ему этого хочется, сообразно своему желанию. Это оплата уроков музыки – прерогатива родителей, *а вот практиковаться или нет – дело ребенка, его ответственность.*

Есть и другие родители, которые сожалеют о том, что их в детстве не заставляли просиживать за инструментом. Такие принимают решение: «Мой ребенок будет играть, чего бы это мне ни стоило». И они подбирают учителя музыки для ребенка еще до того, как тот родится. Как только малыш оказывается способным держать скрипку, выдувать из трубы звуки или бить по клавишам, его тут же приставляют к инструменту его судьбы. Слезы ребенка и его истерики не принимают во внимание, а его сопротивление подавляют. Родительский посыл предельно четок и ясен: «Я плачу – ты играй». При подобных обстоятельствах дело не в том, достигнет или нет ваше чадо музыкального совершенства. А в том, что подобное предприятие может оказаться для его участников слишком дорогостоящим. И цена чересчур высока – отношения между родителями и ребенком будут испорчены, и надолго.

Основная цель детского музыкального образования – предоставить ребенку эффективную возможность для выражения эмоций. Жизнь детей изобилует запретами, зарегулирована правилами, переполнена разочарованиями, поэтому клапан для выхода эмоций ребенку необ-

ходим. Музицирование – наверное, лучший из возможных способов эмоциональной разрядки: *музыка наделяет голосом ярость, придает форму радости, дает выход напряжению.*

Родители и учителя, как правило, относятся к музыкальному образованию совсем по-другому – их больше всего интересует мастерство воспроизведения. Такой подход неизбежно влечет за собой оценку музыкальных навыков ребенка и критику в его адрес. К сожалению, результаты слишком хорошо и печально известны: попытка ребенка прекратить занятия, неприятие учителя и прекращение музыкальной «карьеры». Во многих домах задвинутая куда-то скрипка, фортепиано, к которому не прикасаются, навсегда онемевшая флейта служат лишь неприятными напоминаниями о напрасных усилиях и несбывшихся надеждах.

Что же делать родителям? Родительский труд заключается в том, чтобы найти учителя, доброго и тактичного, который понимает детей так же хорошо, как музыку. Учитель и есть тот самый человек, в руках которого находится ключ к механизму неослабевающего детского интереса к музыке. Именно учитель может как распахнуть, так и захлопнуть дверь перед возможностями. Важнейшая задача учителя – завоевать доверие и уважение ребенка. Если учителю это не удастся, он не может рассчитывать на то, что его ученик будет следовать его наставлениям. Учитель, которого ребенок ненавидит, не может научить его любить музыку. Эмоциональный тон самого учителя будет заглушать тон инструмента, игре на котором он взялся учить.

Дабы избежать предотвратимых бед, учитель, родители и ребенок должны вместе обсудить и выработать определенные правила, регулирующие взаимоотношения заинтересованных сторон. Вот примеры таких договоренностей:

1. Урок музыки не считается отмененным, если уведомление о том, что он не состоится, не поступило по меньшей мере за сутки до назначенного времени.
2. В случае отмены урока ребенок, а не его родители, должен позвонить учителю и сообщить, что не придет на урок.
3. Задаются реалистические условия (время начала и продолжительность) для самостоятельной работы ребенка с музыкальным инструментом.

Подобные правила предотвращают отмены занятий «по настроению», в последнюю минуту, поощряют в детях ощущение независимости и воспитывают в них чувство ответственности. Они также доводят до сознания ребенка, что, хотя родители заинтересованы в его музыкальных успехах, для них важнее его чувства и мысли.

Ребенка не следует донимать напоминаниями о том, что ему пора наконец заниматься. Ему не стоит напоминать и о том, во сколько обошелся родителям инструмент и как тяжело отцу было зарабатывать деньги. Подобные напоминания возбуждают в детях чувство вины и обиду и интерес к музыке не способствуют.

Родителям следует удерживаться от предсказаний «блестящей музыкальной карьеры» своему чаду. Опасны заявления, подобные нижеследующим: «У тебя есть дар Божий. Ты мог бы добиться много, если бы использовал свои таланты». «Ты можешь стать вторым Билли Джо-елем, если будешь стараться». Ведь ребенок может сделать неправильный вывод о том, что лучший способ не расстраивать родителей – даже и не пытаться оправдать их иллюзорные надежды. «Уж лучше и не пытаться – тогда я наверняка не разочарую своих родителей» – вот каким может быть его девиз.

Осознание того, что родители понимают, с какими трудностями ему приходится сталкиваться, и отдают должное его усилиям – вот лучшее поощрение для ребенка.

На третьем в ее жизни уроке игры на фортепиано шестилетняя Рослин должна была попробовать сыграть записанное «восьмушками» упражнение двумя руками. Учитель с большим мастерством продемонстрировал ей, как это следует делать, приговаривая: «Смотри, это просто. Попробуй сама». Неохотно и безуспешно Рослин пыталась повторить за учителем гамму. Она вернулась домой расстроенной.

Когда подошло время заниматься музыкой, мама Рослин сказала дочери: «Играть гамму, записанную восьмушками, и одной рукой – совсем непросто. А уж двумя! Это еще сложнее». Рослин с готовностью с ней согласилась. Сев за пианино, она медленно и с трудом, путаясь в пальцах, но сыграла упражнение. И мать сказала: «Я слышу правильные ноты и вижу «правильные» пальцы». С видимым удовлетворением ее дочь ответила: «Это совсем не просто!» В тот день Рослин занималась дольше запланированного времени. В течение недели она по собственному почину озадачивала себя еще более трудными заданиями и не успокоилась, пока не научилась брать октавы, не глядя на клавиатуру.

Ребенок чувствует себя куда уверенней, если его подбадривают выражением сочувственного понимания необходимости преодоления трудностей, вместо того чтобы хвалить, давать советы и предлагать готовые решения «на скорую руку».

Школьные родительские собрания: главное – помочь ребенку

Школьные родительские собрания, как правило, настоящее испытание для родителей, потому что им зачастую приходится выслушивать неприятные, критические высказывания учителей в адрес их ребенка. Каким же образом родители могут извлечь из подобных собраний полезный для себя опыт?

Отец Дона пришел на родительское собрание подготовленным (с блокнотом и ручкой), чтобы записывать и преобразовывать любое негативное высказывание о его сыне в конструктивное действие.

ОТЕЦ: Каковы успехи моего сына Дона в этом году?

УЧИТЕЛЬНИЦА: Ваш ребенок, к сожалению, обычно опаздывает в школу. Он не выполняет домашних заданий, а его тетрадки неопрятны.

ОТЕЦ: То есть вы имеете в виду, Дону нужно совершенствоваться. Он должен научиться приходить в школу вовремя, делать свои домашние задания, и тетрадки его должны быть опрятными (он записал эти пункты, изложенные в позитивном ключе).

Когда отец вернулся с собрания домой, десятилетний Дон спросил его: «Что обо мне сказала учительница?» Отец ему ответил: «Я записал то, что она сказала. Если хочешь, можешь прочитать». Дон, который ожидал традиционных замечаний на предмет своего плохого поведения и невыполнения домашних заданий, удивился, прочитав отцовские записи. Обоим, и Дону, и его отцу, записанное принесло пользу. Им стало легче сконцентрироваться на улучшениях, а не на прошлых ошибках.

И никаких обвинений. Только указатели направления движения и надежда.

Любое школьное родительское собрание может заканчиваться на такой высокой, конструктивной ноте. Например:

«Харриет следует поработать над собой. Она должна научиться воспринимать себя в качестве ответственного человека, достойного уважения и способного справиться с заданиями».

«Франку нужно улучшить некоторые качества. Он должен научиться воспринимать себя как личность, способную внести свой вклад в дискуссию, инициированную его одноклассниками».

«Челии необходимо совершенствоваться. Ей надо научиться выражать свой гнев без оскорблений и сохранять выдержку, аргументируя».

«Биллу нужно совершенствоваться. Он должен быть в состоянии самостоятельно учиться и выполнять домашние задания».

Нередко при переходе в другую школу ребенка заставляют заново повторять год. Многим родителям с этим трудно смириться.

Когда мать девятилетнего Боба выяснила, что ее сын сказал друзьям, что в новой школе ему придется снова учиться в четвертом классе, она разъярилась и накричала на сына: «Как ты можешь думать, что твои друзья способны тебя уважать, после того как ты рассказал им, что снова оказался».

в четвертом классе? Теперь, надеюсь, тебе ясно, почему они больше не хотят иметь с тобой дела?»

Мать вела бы себя не так деструктивно, если бы поделилась с Бобом своей растерянностью в связи с тем, что ему придется повторить год: «Я бы рада не испытывать неприятных чувств оттого, что в новой школе тебя опять посадили в четвертый класс. Я не хочу, чтобы твои друзья считали тебя дураком. Я надеюсь, что тебя все это не беспокоит. Ведь, по сути дела, ты повторишь четвертый класс исключительно потому, что в твоей новой школе требования гораздо выше, чем в старой».

Двенадцатилетняя Оливия дважды меняла школу. В первый раз она перешла из государственной школы в частную, где попала в шестой класс, хотя уже его закончила в старой школе. А вот, поменяв школу во второй раз, Оливия «перескочила» из восьмого класса сразу в десятый. Означает ли это для ее родителей, что, находясь в шестом классе, их дочь была глупой, а, оказавшись в десятом, превратилась в невероятную умницу? Следовало ли им стыдиться ее в первый раз и похвалиться ею два года спустя? Ни одно, ни другое не имеет смысла. Оливии нужно от своих родителей вовсе не оценка ее интеллекта, а *родительская вера в то, что она окажется в состоянии справиться с требованиями новой школы.*

Друзья и приятели наших детей: круг общения ребенка

Теоретически мы за то, чтобы наши дети сами выбирали себе друзей. Мы – за свободу личности, мы – против принуждения, и нам известно, что свобода общения в демократическом обществе – неотъемлемое право человека. Тем не менее достаточно часто ребенок приводит в дом «друзей», которых мы считаем абсолютно нежелательными. Нам могут не нравиться хулиганы и снобы, мы с трудом выносим плохо воспитанных детей. Но если имеется хоть малейшая возможность «пережить» приятелей вашего ребенка, нет лучше способа получить представление о его предпочтениях, о том, что и почему является для него притягательным. Потому есть прямой смысл повременить с запретительными санкциями.

Каковы возможные критерии оценки выбора ребенком друзей?

Друзья должны оказывать друг на друга благотворное, взаимно корректирующее влияние. Ребенку необходима возможность общения с отличными от него и дополняющими его личностями. Так, замкнутый ребенок нуждается в обществе более открытых друзей, излишне опекаемый ребенок стремится к общению с более независимыми сверстниками, испытывающему страхи ребенку полезно общество более отважных приятелей, а не по возрасту наивному ребенку полезно играть с детьми постарше. Ребенок, пребывающий большей частью в мире своих фантазий, выиграет от общения с более приземленно мыслящими товарищами. Агрессивного ребенка «приведут в чувство» физически крепкие, но не воинственные друзья. Цель родителей – поощрять корректирующие поведение ребенка приятельские отношения.

Однако некоторым союзам следует препятствовать. Слишком инфантильные дети, проводя время вместе, только тормозят друг друга. Эмоционально взрывные лишь подпитывают агрессивность друг друга. Принужденные к общению замкнутые дети не способствуют социализации друг друга по принципу «брать – давать». Делинквентные, то есть обнаруживающие преступные наклонности, дети лишь взаимно усиливают проявления асоциального поведения. И безусловно, следует сделать все возможное для того, чтобы дети, козыряющие криминальным поведением, не стали доминантными «друзьями» вашего ребенка. Определенный жизненный опыт зачастую помогает этим «сильным личностям» наслаждаться статусом короля школы или грозы квартала и служить нежелательным примером для подражания.

Родители не могут оказывать влияния на круг общения своего ребенка, если они не поддерживают контакт с его приятелями. Желательно позволить ребенку приглашать своих друзей в дом. Можно познакомиться с их родителями. Полезно отслеживать, как сказывается на ребенке общение с тем или иным товарищем.

Таким образом создается тактичная система контроля и баланса, которая позволяет ребенку взять на себя ответственность за самостоятельный выбор себе друзей. При этом родители сохраняют за собой ответственность за то, что этот выбор будет благотворным для него.

Стимулируем независимость ребенка

Хороший родитель (как и хороший учитель) радуется о том, чтобы ребенок становился от него все более независимым.

Родитель должен стремиться к таким отношениям с ребенком, которые подталкивают его самостоятельно выбирать и полагаться на свои силы. Беседуя с ребенком, *надо сознательно использовать фразы, свидетельствующие о вашей вере в то, что он сам в состоянии принимать мудрые решения и следовать им.* Поэтому, если вы всей душой согласны с тем, что говорит ребенок, необходимо сказать ему свое «да!» так, чтобы оно еще больше укрепляло в нем чувство независимости. Вот несколько способов выражать согласие:

Если тебе этого хочется.

Если это именно то, что тебе по душе.

По этому поводу тебе следует принять собственное решение.

Это решение – твое личное дело.

Это целиком твой выбор.

Любое твое решение я приму.

Уже одно только наше «да!» доставляет ребенку удовольствие. При этом развернутые формы согласия добавляют ребенку удовольствие от принятия собственных решений и от сознания того, что вы верите в него (нее).

Всем нам хочется, чтобы наши дети выросли ответственными. Родителям следует помнить о том, что их уроки ответственности могут принести ребенку пользу только при уважительном с ним обращении. Работа по дому, еда, домашние задания, карманные деньги, домашние животные, дружба и приятельские отношения – все это области, где родительское наставничество необходимо детям. При этом родитель в роли наставника не должен забывать о том, что ребенок находится в состоянии непрекращающейся войны за независимость. Следует быть деликатным и понимающим – если вам действительно важно, чтобы ваши наставления возыметь должный эффект.

5. Дисциплина: в поисках эффективной альтернативы наказанию

Наказание малоэффективно

«Primum non nocere!» – «Прежде всего, не навреди!». Подобный девиз подошел бы не только врачу, но и родителю – в качестве постоянного напоминания о том, что процесс приучения ребенка к дисциплине на должен разрушать его эмоциональный мир.

Главное здесь – найти эффективную альтернативу наказанию.

Это был первый урок мисс Вильямс в школе для трудных мальчиков (с преступными наклонностями). Она очень волновалась. Направляясь бодрым шагом к учительскому столу, она споткнулась и упала. Класс зашелся в диком смехе. Вместо того чтобы выговорить ученикам за издевательский смех или наказать их, мисс Вильямс медленно поднялась, выпрямилась и сказала: *«Человек может самым нелепым образом упасть. И подняться снова»*. В ответ – мертвая тишина: слова попали в точку.

Мисс Вильямс оказалась воспитателем с большой буквы, каким может быть любой родитель, если он, пытаясь изменить поведение ребенка, будет полагаться на мудрость, а не на наказание.

Наказывая ребенка, родители выводят его из себя. Охваченный яростью и переполненный обидой, он не в состоянии ни услышать, что ему говорят, ни сконцентрироваться. Поэтому в процессе воспитания следует избегать всего, что прямо или косвенно приводит к тому, что ребенок впадает в ярость. И наоборот, все, что усиливает в ребенке чувство собственного достоинства и уважения к себе и другим, следует поощрять.

Почему родители доводят детей до неистовства? В силу неопытности и неведения, а не по злему умыслу. Многие родители понятия не имеют о том, какие из их высказываний являются деструктивными. Они ведут себя как каратели, потому что никто до сих пор не научил их выходить из трудного положения, не атакуя ребенка.

Одна мать рассказала нам вот о каком происшествии.

Однажды ее сын Фред, возвратясь из школы домой, стал с порога выкрикивать: «Я ненавижу учительницу! Она наорала на меня в присутствии моих друзей, потому что я якобы отвлекаю весь класс своей болтовней. А потом она наказала меня, заставив стоять в коридоре до конца уроков. Я никогда больше не пойду в школу!»

Ярость сына вывела его мать из себя, и она выпалила первое, что пришло ей в голову: «Тебе прекрасно известно, что правила писаны для всех. Ты не можешь болтать, когда тебе взбредет в голову. А если ты не слушаешь того, что тебе говорят, тебя следует наказать. Надеюсь, полученный урок пойдет тебе на пользу».

Такая реакция матери привела к тому, что Фред разозлился и на нее.

А ведь она, вместо того чтобы сыпать соль на рану сына, могла бы сказать ему следующее: «Какую же неловкость испытываешь, когда тебя заставляют стоять посередине школьного коридора! Действительно, это унижительно, когда на тебя кричат в присутствии друзей! Никому не понравится такое обращение!» И ее *симпатический отклик, отражающий расстроенные чувства Фреда, снизил бы накал его ярости и сообщил бы ему, что его понимают и любят*.

Родители нередко опасаются, что, сочувствуя расстроенному ребенку и оказывая ему эмоциональную поддержку, они дают ему понять, что принимают сам факт его плохого поведения. Но ведь матери Фреда было известно, что ее сын провинился в школе, где и был уже наказан учительницей. А сейчас, как должна подсказывать ей интуиция, страдающий сын ищет у нее понимания и сердечного сочувствия, и еще один выговор ему ни к чему. Он расстроен и нуждается в эмоциональной помощи.

Эмпатия – способность родителей понимать переживания ребенка – важная, если не сказать главная, составляющая воспитания ребенка.

Недавно владелец магазина электроники, в который я иногда захожу, мне заявил: «Я слышал ваше выступление в телевизионной дискуссии о дисциплине, и я с вами категорически не согласен». Он указал мне свою тяжелую длань и, красуясь, сказал: «Вот мой аргумент в общении с детьми. И вся психология».

Я позволил себе осведомиться, использует ли он тот же brutalный метод, пытаясь починить компьютер, стереосистему или телевизор. «Нет, конечно, – последовал ответ. – Это дело тонкое. Тут без знаний и навыков не обойдешься».

Вот и детям нужны родители, обладающие знаниями и навыками, которые понимают, что метод грубого рукоприкладства не работает не только при починке компьютера, но и в деле воспитания детей, поскольку препятствует достижению поставленных целей. Ни один ребенок, пережив наказание, не говорит себе: «Вот теперь я обязательно исправлюсь. Я буду более ответственным и вменяемым, потому что мне хочется сделать приятное этому взрослому драчуну».

Дисциплинарные методы, как и хирургические, подразумевают точность – никаких случайных надрезов, никаких действий «на авось». Наши поступки зачастую абсурдны и нивелируют наши воспитательные потуги. Вот признание одной женщины.

«Я обратила внимание на любопытный парадокс: я часто, общаясь с детьми, демонстрирую то самое поведение, которое раздражает меня в моих детях. Я, требуя прекращения крика, повышаю голос. Применяю силу, чтобы прекратить драку. Я груба с ребенком, который грубит, и я обзываю ребенка, призывая его прекратить обзываться».

Плохое поведение и наказание – вовсе не пара компенсирующих друг друга противовесов. Наоборот, эти качества усиливают друг друга. Наказание не устраняет недовольства. Оно совершенствует мастерство нарушителя нарушать так, чтобы не быть пойманным. *Наказание заставляет ребенка быть более осмотрительным, а не более послушным или ответственным.*

Родительская неуверенность: какой подход лучше?

В чем заключается разница между принципами, которыми в воспитании детей руководствуемся мы, и теми, которыми руководствовались родители предшествующих поколений? Что бы ни делали наши родители, их отцы и деды, они действовали авторитарно, а мы обычно ни в чем никогда не уверены. Наши родители, и совершая ошибки, действовали уверенно. Мы же, и осуществляя свое несомненное право, продолжаем сомневаться, правильно ли это.

В чем истоки нашей растерянности в отношениях с детьми? Детские психологи просветили нас относительно степени разрушительности последствий несчастливого детства, и мы больше всего на свете боимся испортить жизнь своим детям.

Родительская потребность в детской любви

Большинство родителей искренне любят своих детей. При этом важно, чтобы любящие родители не относились к разряду тех, кому необходимо постоянное подтверждение, что их любовь к детям взаимна.

К этому разряду обычно относятся те родители, для которых дети служат оправданием браку или служат единственным смыслом жизни. Из страха лишиться любви ребенка они не решаются хоть в чем-нибудь отказать ему, в результате маленький тиран заправляет всем в доме. Чувствуя родительской голод любви, ребенок эксплуатирует родителей беспощадно. Он уподобляется диктатору, повелевающему рабами.

Он быстро овладевает искусством манипулирования родителями посредством угроз лишения их своей любви. И даже откровенно шантажирует родителей, диктуя им условия: «Я не буду тебя больше любить, если ты...» Трагедия такой ситуации заключается в том, что не родители запугали ребенка, а он родителей. Среди них встречаются и такие, которых по-настоящему впечатляют детские угрозы: они со слезами на глазах молят ребенка о продолжении любви. Они пытаются умиротворить чадо *вседозволенностью*, что разрушительно и для родителей, и для ребенка.

Однажды вечером, после ужина, четырнадцатилетняя Джил попросила у родителей разрешения отправиться к подруге, чтобы вместе с ней поработать над школьным проектом. Когда отец сослался на действующее правило: «Никаких посещений друзей по учебным дням», Джил возразила, что она идет к подруге не для того, чтобы весело провести время, а по делу. Отец уступил, и Джил удалилась, пообещав вернуться домой не позже 22.30.

Джил в условленное время не вернулась, и отец позвонил ей. «Я решила переночевать у подруги», – сообщила ему Джил. Отец взорвался. После злобной перепалки он приказал дочери немедленно вернуться домой. Отец Джил так и не отдал себе отчета в том, что, нарушив установленное им же правило («Никаких посещений друзей по школьным дням»), он тем самым дал понять дочери: если позволительно нарушать правила, обещания тем более можно не соблюдать. На следующий день Джил даже позволила себе хвалиться перед отцом: «Я всегда могу склонить тебя сделать то, чего хочу я. Я могу выпросить у тебя что угодно».

Этот инцидент, повторение многих других озадачил отца Джил. Он ломал голову, пытаясь понять, почему ему проще устанавливать правила, чем требовать их неукоснительного соблюдения. Ему пришлось признать правоту Джил, которой действительно удавалось склонить его к чему угодно. И только уяснив себе, насколько силен его страх быть отвергнутым

дочерью, до какой степени ему важна ее любовь, он научился не только говорить дочери «нет», но и выполнять сказанное.

Снисходительность нормальная и чрезмерная

Что же такое снисходительность и когда она оказывается чрезмерной?

Снисходительность – это принятие факта, что детям свойственно вести себя по-детски.

Снисходительность выражается фразой «дети как дети»; в понимании нормальности того, что чистая рубашка на ребенке не долго будет чистой; что ребенку свойственно передвигаться бегом, а не шагом; что деревья выросли для того, чтобы на них забираться; а зеркала придуманы для того, чтобы корчить рожи.

Суть снисходительности – в признании ребенка человеком, имеющим конституционное право на многообразие желаний и чувств. Свобода желаний – абсолютна и безгранична. Все мысли и чувства, любые мечты и любые желания допустимы, достойны уважения и могут найти себе приемлемое выражение. Рыба плавает, птица летает, люди чувствуют.

Ребенок не может ничего поделать со своими чувствами, он может лишь контролировать способ их выражения. В силу этого ребенка нельзя призывать к ответственности за испытываемые им чувства, а лишь за поведение. Деструктивное поведение недопустимо; проявления деструктивности требуют вмешательства родителей с целью перенаправить детскую агрессию так, чтобы она нашла себе словесный выход или любое иное образное выражение. Можно, например, рисовать «злые» рисунки, бегать вокруг дома, надиктовывать плохие желания на магнитофонную пленку, сочинять садистские стишки, придумывать страшные и таинственные истории про убийства и т. п. Короче говоря, снисходительность заключается в признании права на символическое *выражение*, на фантазии, вымысел и действия «понарошку». А вот *чрезмерная снисходительность* разрешает недопустимое *поведение*.

Снисходительность в допущении любых чувств укрепляет уверенность ребенка в себе и стимулирует его способность выражать свои чувства и мысли. Но чрезмерная родительская снисходительность ведет к нарастанию тревожности у ребенка, и он требует себе все больше привилегий, наделять которыми недопустимо.

Простор для чувств, но не для действий

Основополагающий принцип данного воспитательного метода заключается в четком различении желаний, чувств и действий. *Мы вводим ограничения на действия и поступки; для желаний и чувств нет ограничений.*

Большинство нарушений дисциплины происходят в два этапа: сначала ощущение гнева, потом – проявление гнева. Каждый этап требует особого подхода. Чувства следует распознать и пережить; для действий следует ввести в определенные рамки и перенаправить их. Порой одна только идентификация чувств ребенка способствует разрядке напряженности ситуации.

МАТЬ: Похоже, ты сегодня очень сердит.

РОНЕН: Да, я сердит.

МАТЬ: Ты абсолютно не в своей тарелке.

РОНЕН: Согласен с тобой.

МАТЬ: Ты сердишься на кого-то.

РОНЕН: Да, сержусь. На тебя.

МАТЬ: Может, объяснишь за что?

РОНЕН: Ты не взяла меня на матч Малой лиги, а Стива – взяла.

МАТЬ: И это тебя разозлило. Наверняка ты при этом подумал: «Она любит Стива больше, чем меня».

РОНЕН: Именно так.

МАТЬ: Иногда ты действительно в это веришь?

РОНЕН: Конечно, верю.

МАТЬ: Мой дорогой! Давай договоримся, как только у тебя появятся подобные опасения, тут же подойди ко мне и расскажи мне о них.

Однако в других случаях границы дозволенного должны быть установлены отчетливо.

Маргарет (ей четыре года) пришла в голову «светлая» идея отрезать кошке хвост, «чтобы посмотреть, что внутри». Ее отец (отдавая должное исследовательскому любопытству дочери) решительно пресек активность ребенка в выбранном ею направлении. Он сказал примерно следующее: «Понимаю твое любопытство. Но – руки прочь от кошачьего хвоста. Давай мы лучше найдем картинку, демонстрирующую, как устроен хвост».

Когда мать застала пятилетнего Теда за «расписыванием» стен гостиной, она испытала немедленный позыв задать ему трепку. Тед был так перепуган, что у матери просто не поднялась рука его ударить. Она сказала Теду: «Стены не для того, чтобы на них рисовали. Для этого есть бумага. Вот – возьми!» Мать вручила Теду три листка бумаги, а сама принялась вытирать стены. Тед, ошарашенный поведением матери, прошептал: «Я люблю тебя, мамочка!»

Как не похоже подобное материнское поведение на традиционный родительский разнос: «Что ты наделал? Что с тобой происходит? Разве тебе неизвестно, что нельзя пачкать стены? Ты просто не знаешь, что бы еще такое вытворить!»

Дисциплина: поддерживающий и не поддерживающий подходы

Между двумя этими подходами огромная разница. Призывая ребенка к порядку, родители зачастую склонны пресекать лишь нежелательные действия, при этом *игнорируя побудительные причины*. Наказания, накладываемые в состоянии запальчивости, в пылу «выяснения отношений», как правило, бессмысленны – противоречат логике и оскорбительны. Более того, родительские призывы к порядку приходятся именно на те моменты, когда ребенок не в состоянии воспринимать и слышать, и облекаются в слова, которые вызывают у него желание противодействовать. Обычно (если не всегда) у ребенка в результате родительских тирад создается впечатление, что критике подвергается не только его поведение, а все дело в том, *что он и не способен быть хорошим по природе своей*.

Поддерживающий подход заключается в желании помочь ребенку *не только путем коррекции его поведения, но и с учетом вызвавших его чувств*. Родители позволяют ребенку излить свои чувства, лимитируя и направляя его поведение, купируя негативные проявления. И эти ограничения вводят способом, щадящим чувство собственного достоинства (и родительское, и детское) – вовсе не для того, чтобы наказывать или высмеивать, а ради воспитания характера и обучения. Ввод ограничений не сопровождается ни насилием, ни вспышками гнева. Родители с пониманием относятся к возможной негативной реакции ребенка на вводимые запреты.

Ребенка не наказывают дополнительно за то, что он высказывает недовольство в связи с родительскими запретами.

Подобные воспитательные меры могут привести к признанию ребенком необходимости прекратить вести себя плохо и улучшить свое поведение. И в этом контексте применяемые

родителями дисциплинарные методы действительно способны подвигнуть его к *самодисциплине*. Идентифицируя себя с родителями и исповедуемыми ими ценностями, ребенок приобретает внутренние устои, требуемые для саморегуляции.

Три поля воспитания: поощряемое, разрешенное и запрещенное

Детям нужны ясные определения того, что разрешено и что запрещено. Они чувствуют себя более защищенными, когда им хорошо известны пределы дозволенного. Нам кажется целесообразным описывать детское поведение по трем направлениям:

Первое направление представляет собой одобряемое и санкционированное поведение, которое родители приветствуют от всей души.

Ко второй разновидности относится поведение хоть и не вполне приемлемое, но терпимое в силу определенных соображений.

Таковыми соображениями могут быть следующие.

1. *Желание поощрить исследовательский опыт новичка.* Неопытному водителю со свежими правами не вчиняется штраф, когда он включает сигнал правого поворота, а поворачивает налево. Подобные ошибки прощают в расчете на будущие успехи, после полного освоения навыков вождения.

2. *Поблажка в связи с особыми обстоятельствами.* Определенные стрессовые ситуации – несчастные случаи, болезни, переезд на новую квартиру, расставание с друзьями, смерти или разводы – требуют особого снисхождения. Вы уступаете, поскольку обстоятельства были особыми, но при этом даете понять, что вас не устраивает подобное поведение, поясняете, что ваше терпение объясняется чрезвычайностью обстоятельств.

К третьему направлению относятся образчики поведения, *нетерпимые никогда и ни при каких обстоятельствах, и такое поведение следует прекратить.* Речь идет о выходках, угрожающих здоровью и подрывающих благосостояние семьи. Сюда также относится поведение, неприемлемое с точки зрения закона, этики или порицаемое обществом. *Важно уметь запрещать (третье направление) так же активно, как и разрешать (первое направление).*

Одна девочка считала своего отца тряпкой, потому что у того не получалось запретить ей приходить домой, когда ей заблагорассудится. Один мальчик потерял уважение к своим родителям, поскольку те не смогли унять разошедшихся приятелей сына, которые буквально разнесли его комнату.

Малолетним детям трудно самостоятельно противодействовать собственным импульсам недопустимого поведения. Родители должны быть союзниками ребенка в его борьбе по обузданию подобных импульсов. Проводя черту, родители тем самым протягивают ребенку руку помощи. Дело не только в том, чтобы прекратить нежелательное поведение. Вводя запреты, родители тем самым дают ребенку понять: *«Не нужно бояться себя и своих опасных импульсов. Я не позволю тебе зайти слишком далеко. Вот здесь наверняка безопасно».*

Как устанавливать пределы

В деле проведения границ – как и в случае любой другой образовательной инициативы – конечный результат зависит от самого этого процесса. Запрет должен быть так сформулирован, чтобы ребенок мог четко понять: *а) что именно неприемлемо в недозволенном поведении; б) каковы приемлемые варианты.* Например. Нельзя бросаться тарелками, но можно бросаться подушками. Или: тарелки – не для того, чтобы ими бросаться, для этого есть подушки. Твой брат не для того, чтобы его толкать; для этого подойдет самокат.

Лучше, чтобы запрет был полным, а не частичным. Существует четкая разница, скажем, между «брызгать водой» и «обрызгать водой сестру». Запрет, который звучит туманно, например так: «Ты можешь ее слегка обрызгать, но так, чтобы не слишком ее замочить», – провоцирует потоп неприятностей. Столь расплывчатая формулировка не предоставляет ребенку возможностей для ясного принятия решения. Запрет должен быть запретом. Он должен сообщать ребенку: «Это категорический запрет. Я не шучу».

Если у родителя нет четкого представления о том, что ему следует делать, лучше вообще отказаться от действий и подумать, чтобы четко прояснить для себя собственную позицию.

Родитель, объявляющий запрет в уклончивой форме, провоцирует тем самым бесконечную дискуссию. Нечеткие запреты, запреты с оговорками, запинками и заминками – вызов ребенку. В последующей за ним войне амбиций не может быть победителя.

Запрет можно формулировать произвольно. Главное – не обидеть и позволить сохранить лицо. Процесс запрещения, выговаривания «нет», должен выражаться *авторитетно*, а не в виде *приступа*. Ниже следуют примеры неудачных форм запрета.

Восьмилетняя Анни отправилась с мамой в магазин. Пока мать рассматривала интересующие ее вещи, Анни зависла в отделе игрушек, где ей приглянулись три. Когда мать пришла за Анни, та спросила, как о чем-то само собой разумеющемся: «Какую игрушку мне можно взять домой?» Мать, которая только что выложила слишком много денег за платье, не будучи уверенной в том, что это именно то платье, которое ей нужно, выпалила: «Как? Еще одна игрушка? У тебя больше игрушек, чем идей, что с ними делать. Ты хочешь всего, что видят твои глаза. Пора бы тебе научиться умерять свои аппетиты».

Но уже через минуту мать, осознав истинную причину приступа своего гнева, пыталась умиротворить дочь взяткой в виде мороженого. Однако лицо Анни выражало немой укор.

Если ребенок просит у вас чего-то, а вы вынуждены его просьбу отклонить, вы вольны, по крайней мере, помочь ему получить удовольствие от самого желания иметь это что-то. *Не стоит отнимать у ребенка хотя бы мечту, которую вы не можете сейчас воплотить в реальность.* Это более щадящий способ отказа. Так, мать Анни могла бы ей сказать иначе.

МАТЬ: «Как бы тебе хотелось унести домой какую-нибудь из игрушек!»

АННИ: А можно?

МАТЬ: Как ты думаешь?

АННИ: Думаю, нельзя! Но почему? Я так хочу игрушку!

МАТЬ: Сейчас ты можешь выбрать или воздушный шар, или какое-нибудь мороженое.

Возможно, Анни сделала бы выбор или расплакалась бы. Но мать не изменила бы своего решения, предлагая Анни выбирать из того, что ей было предложено. Мать могла бы снова продемонстрировать дочери свое понимание, отзеркаливая ее желание обладать игрушкой, но при этом продолжая ограничивать ее выбор: «Тебе бы хотелось иметь хотя бы одну из этих игрушек. Очень бы хотелось. Твой плач говорит мне о том, как сильно тебе этого хочется. Мне очень жаль, что я не могу купить тебе эту игрушку прямо сейчас».

Если дочь заявляет вам, что не пойдет в школу, вместо того чтобы настаивать: «Ты должна идти в школу. Все дети ходят в школу. Таков закон. Я вовсе не хочу, чтобы к нам в дом заявился охотник за прогульщиками», – поступите по-другому. Ваш сочувствующий, щадящий отклик даст возможность удовлетворить дочери ее желание в виде фантазии, если

вы будете говорить в сослагательном наклонении: «Тебе, наверно, очень хотелось бы сегодня не пойти в школу. Хорошо бы, чтобы вместо понедельника была суббота и ты могла бы играть с друзьями. Можно было бы подольше поспать. Как я тебя понимаю. Что бы ты хотела на завтрак?»

Почему такое фантазирование менее травмирует, чем прямой отказ? Потому что подробный родительский отклик демонстрирует ребенку родительское понимание того, что же ребенок *чувствует*. Когда нас понимают, мы чувствуем себя любимыми.

Вот вы любуетесь платьем в витрине элегантного бутика. Что бы вы почувствовали, если бы близкий человек сказал вам: «Да что с тобой сегодня стряслось?! На что ты там засмотрелась? Тебе что, неизвестны наши финансовые проблемы? Эта дорогая вещь нам не по карману. Мы не можем себе позволить ее купить». Вряд ли подобные его замечания возбудили бы в вас ответное чувство любви. Вы бы страшно разозлились, ваша депрессия усилилась бы.

А что, если бы он не ругал вас за ваше желание, признал бы его и сказал: «Дорогая, как бы мне хотелось, чтобы мы могли позволить себе купить это чудесное платье. Я представляю тебя в нем с ювелирными украшениями и вельветовой накидкой с капюшоном. Ты была бы неотразима».

Ни один из вариантов не предполагает покупку платья. Однако второй ответ, по крайней мере, не причиняет боли и не обижает, а посему, очень даже вероятно, будет способствовать усилению нежных чувств между вами.

Когда-то, давным-давно, я работал в начальной школе в эскимосской деревне на Аляске, где развлекал детей игрой на губной гармошке. Когда я закончил, ко мне подошел ребенок и сказал: «Дай мне твою гармошку». Я мог бы ему ответить: «Нет, я не могу тебе отдать свою гармошку. Она у меня единственная и очень мне нужна. А кроме того, мне ее подарил брат». И ребенок почувствовал бы себя отвергнутым, и счастливое, праздничное настроение было бы испорчено. Вместо этого я перевел разговор в план воображения. Я сказал ему: «Как бы мне хотелось иметь еще одну гармошку, чтобы подарить тебе!» И другой ребенок подошел ко мне с той же просьбой. И ему я тоже сказал: «Хорошо, если бы у меня было сразу две губные гармошки, чтобы подарить их вам». В конце концов все дети – их было 26 – обратились ко мне с той же просьбой. И я просто сказал, выражая свое желание: «Я бы очень хотел иметь 26 губных гармошек, чтобы подарить каждому из вас». У нас получилась игра, которая, судя по всему, понравилась детям.

Я изложил этот прием в своей журнальной колонке, и редактор мне написал: «Отныне, отвергая авторский материал, я буду начинать свой отказ так: «О, как бы нам хотелось напечатать вашу статью!»

Разнообразные способы выражения ограничений

Существует множество способов вызвать отпор на вводимое ограничение. И столько же способов при введении ограничения приглашать к сотрудничеству. Вот примеры:

1. Родитель *признает право ребенка на желание и просто озвучивает его*: «Тебе бы хотелось пойти вечером в кино».
2. Родитель *накладывает четкие ограничения на определенные действия*: «Но у нас в доме действует правило «никаких походов в кино в будние дни».
3. Родитель *предлагает вариант, благодаря которому ребенок может удовлетворить свое желание*: «Ты можешь пойти в кино в пятницу или субботу». Это снимает напряжение.
4. Родитель *помогает ребенку выразить его недовольство* в связи с запретом и выражает ему сочувствие:

Разумеется, ты не в восторге от этого правила.

Тебе бы хотелось, чтобы это правило отменили.

Тебе бы хотелось, чтобы правило звучало так: «Каждый вечер – киновечер».

Когда ты вырастешь и у тебя будет собственный дом, ты, без сомнения, отменишь это правило.

Вовсе не обязательно формулировать вводимые ограничения по указанному образцу. Иногда возникает необходимость быстро наложить запрет, а с отзеркаливанием чувств ребенка можно подождать. Мать, видя, что ребенок готов бросить в сестру камень, говорит: «Не в нее – в дерево!» Ей главное вовремя осадить ребенка, чтобы камень полетел в другую сторону. Затем можно уделить внимание эмоциональному состоянию своего чада и указать ему безопасные способы изливать сильные чувства:

Ты можешь разозлиться на сестру очень сильно, буквально рвать и метать... В глубине души ты можешь ее ненавидеть, но поднять на кого-нибудь руку – недопустимо.

Если тебе надо выплеснуть свои эмоции, можешь бросаться камнями в дерево.

Хочешь – расскажи или покажи мне, как же ты зол на нее.

Формулировка ограничений не должна принижать самооценку ребенка. *Ограничения, сформулированные кратко и в безличной форме, воспринимаются лучше.*

Например, услышать «Никаких походов в кино в будние дни» не так обидно, как «Тебе же известно, что ты не можешь пойти в кино вечером, если утром тебе надо вставать в школу». «Время идти в постель» задевает меньше, чем «Ты слишком мал для того, чтобы сидеть допоздна. Марш в постель». «Хватит телевизора на сегодня!» желательнее, чем «Ты достаточно насмотрелся(-ась) телевизора сегодня. Немедленно выключи». «Не смейте кричать друг на друга!» воздействует лучше, чем «А ну прекрати на него кричать!»

Запреты воспринимаются с большей готовностью, если при этом ребенка информируют о назначении предмета: «На стуле сидят, а не стоят» – вместо: «Не смей стоять на стуле!» «Кубиками играют, кубиками не бросаются!» – чем «Прекрати бросать кубики!» или чем «Нельзя швырять кубики; это слишком опасно!».

Детям нужны неразрушительные способы расходования их энергии

Нередко недисциплинированность ребенка объясняется понуждениями взрослых ограничить свойственную детям подвижность. Например:

«Не бегай! Ну почему ты не можешь ходить, как нормальные дети?»

«Прекрати прыгать!»

«Сиди прямо, не вертись!»

«Почему ты стоишь на одной ноге, ведь у тебя их две?»

«Не спеши, иначе упадешь и сломаешь ногу!»

Двигательную активность ребенка жестко ограничивать недопустимо. Поддержание как телесного, так и психического здоровья требует того, чтобы ребенок бегал, прыгал, взбирался на что-нибудь и т. п. Забота о сохранности мебели заслуживает снисхождения, но она не

должна превосходить заботу о здоровье ребенка. Подавление физической активности ребенка ведет к нервному перенапряжению, выливающемуся в агрессию.

Преобразование энергии в двигательную активность – первоочередное (но нередко пренебрегаемое) условие дисциплинированности ребенка, и это облегчает жизнь родителям. Детям нужны активные игры. Существует достаточно возможностей для физической активности ребенка: играть в мяч и футбол, прыгать через скакалку, бегать, плавать, кататься на коньках, делать гимнастику, ездить на велосипеде. Школьное образование все больше считается с потребностями ребенка в движении, организуя спортивные занятия до и после школы и придавая важное значение школьным урокам физкультуры.

Прямое принуждение к дисциплине

Когда родители твердо уверены в неотвратимости наложения ограничений и формулируют их суть в необидной форме, ребенок наверняка примет запреты к сведению. Правда, это не мешает ему время от времени правила нарушать. Вопрос: что делать родителям в ситуации, когда ребенок претупает оговоренный запрет? Успешный воспитательный процесс подразумевает, что родитель исполняет роль добродушного, но последовательного взрослого. Реагируя на нарушение, *следует воздержаться от избыточной аргументации и многословия*. Не позволяйте вовлечь себя в дискуссию на тему правомерно или нет ограничение. И не следует вдаваться в пространные объяснения на этот счет. Вовсе не обязательно долго растолковывать ребенку, почему нельзя бить сестру, в дополнение к заявлению: «Люди не для того, чтобы их били»; или распространяться на тему, почему запрещается бить окна.

Когда ребенок выходит за рамки, обозначенные ограничением, степень его тревожности резко возрастает, потому что он ожидает возмездия и наказания. Родителям не следует в этот момент нагнетать испытываемое ребенком беспокойство. *Слишком многословные родители производят впечатление слабых* – тогда как от них должна исходить сила. Имеются в виду те самые моменты, когда ребенок нуждается во взрослом союзнике, способном помочь ребенку совладать с собственной импульсивностью и не потерять при этом лицо. Нижеследующий пример демонстрирует родительскую беспомощность в ситуации на грани, когда ребенок готов нарушить родительский запрет.

МАТЬ: Я вижу, что ты не успокоишься, пока я не накричу. О'кей (громко и пронзительно). Перестань сейчас же – в противном случае я тебе не завидую! Если ты еще раз бросишь эту штуку, я за себя не ручаюсь!

Вместо того чтобы угрожать и запугивать, матери следовало бы выразить свой гнев более эффективно:

«Меня это страшно злит! Я просто вне себя!»

«Эта вещь не предназначена, чтобы ее кидать. Возьми лучше мяч!»

В ситуации на грани родитель должен вести себя так, чтобы не спровоцировать схватку амбиций. В следующей ниже зарисовке пятилетняя Маргарет и ее отец наслаждаются прогулкой по парку.

МАРГАРЕТ (на детской площадке): Мне здесь очень нравится. Я не пойду домой. Я останусь здесь еще на час.

ОТЕЦ: Ты говоришь – останешься, а я тебе говорю – нет, не останешься.

Подобное заявление имеет следующие нежелательные последствия: подавление отцом ребенка или подавление ребенком отца. Есть лучший выход. Отцу следует сосредоточиться *на желании ребенка* остаться на игровой площадке, не воспринимая это как покушение на его

отцовский авторитет. Он мог бы сказать: «Я вижу, что тебе здесь очень нравится. Воображаю, как бы тебе хотелось побыть здесь долго-долго, хоть десять часов подряд. Но пора идти домой».

Если, спустя минуту или две, Маргарет продолжает упорствовать, отец мог бы взять дочь за руку (или на руки) и увести (унести) с детской площадки. До маленьких детей нередко одни слова не доходят.

Родителей бить нельзя

Категорически недопустимо, чтобы ребенок поднимал руку на родителя. Подобные посягательства опасны как для ребенка, так и для родителей. Ребенок испытывает беспокойство и боится родительского возмездия. Родителя охватывает гнев и злоба. Запрет «нельзя бить родителей!» избавляет ребенка от чувства вины и тревоги и позволяет родителям сохранять роль эмоционального противовеса для своих детей.

Время от времени мы становимся свидетелями унижительных сцен, когда мать или отец, желая предотвратить удар своего отпрыска, скажем в голень, предлагает ему взамен стукнуть ее (его), например, по руке. «А ну, ударь меня легонько – так чтобы мне было не больно», – просит тридцатилетняя мать своего четырехлетнего сына, протягивая ребенку руку. Так и подмывает вмешаться и сказать ей: «Не делайте этого, милая дама! Позволяя ребенку ударить кого-нибудь из родителей, вы причиняете ему вред». Ребенка, атакующего родителей, следует немедленно призвать к порядку: «Не смей бить. Я категорически запрещаю тебе поднимать на меня руку». Или: «Если ты разозлился, скажи мне об этом».

Запрет поднимать руку на родителей остается строжайшим вето при любых обстоятельствах. Воспитание может быть эффективным лишь при условии, что родители и ребенок уважают друг друга. При этом недопустимо, чтобы *родитель отказывался от своей роли взрослого*. Призывая ребенка «ударить не больно», мать ставит перед ребенком слишком сложную задачу, требующую тонкого различения оттенков. Ребенка искушают нарушить запрет и при этом продемонстрировать понимание разницы между «ударить играя» и «ударить по-настоящему».

Детей бить нельзя

Родители все еще шлепают своих детей, несмотря на подмоченную репутацию этого вида наказания. Порка – последний отчаянный аргумент воспитателя, к которому он прибегает, безрезультатно израсходовав запасы обычных вооружений (уговоры, угрозы). Как правило, родители не планируют бить ребенка. Все происходит стихийно, когда в припадке гнева терпение родителя лопается. И непосредственно после наказания может создаться впечатление, что физические методы воспитания вполне оправданы: родитель, разрядившись, успокаивается, а ребенок становится послушным, – по крайней мере, на какое-то время. Да и, по образному выражению некоторых родителей: «Воздух становится свежее, как после грозы».

Но если порка дает превосходные результаты, почему этот вид внушения вызывает у нас такие смешанные чувства? Нас мучают сомнения на предмет долгосрочности пользы физических наказаний. Нас смущает факт применения силы, и мы продолжаем себе говорить: «Не может быть, чтобы не было лучшего способа решения воспитательных проблем».

Но как быть, если вы потеряли терпение и ударили ребенка? Большинство родителей грешат этим время от времени. «Бывают моменты, когда общение с сыном буквально выводит меня из себя, и я готова его убить», – призналась мне одна мать. «Мне приходится выбирать между убить или бить, и я бью. А, придя в себя, говорю своему сыну: «Я всего лишь человек. Я могу выдерживать то, что мне по силам, но не более того. Я ударила тебя. Но это противоре-

чит моим принципам. Если испытывают мое терпение, оно может лопнуть. И я творю то, чего сама не приемлю. Пожалуйста, не испытывай меня».

Отношение к физическому наказанию детей должно быть в той же степени негативным, что и к автомобильным авариям.

Аварии иногда случаются, но водительские права не служат разрешением на аварии. (Мол, аварии неизбежны – к чему излишняя внимательность при вождении.) Совсем наоборот, нас, как водителей, обязывают быть осторожными. Недопустимо рекомендовать физическое наказание детей в качестве метода воспитания, даже если порой не удастся сдержать себя и не ударить ребенка.

Воспитывать детей, ни разу их не ударив, практически невозможно. Но физическое возмездие не может быть запланированной акцией. Оно не может быть ответной реакцией взрослых на его провокации или на собственное раздражение. Почему? Из-за подаваемого взрослыми примера неподобающих методов разрешения критической ситуации. Можно считать, родители втолковывают ребенку: «Если ты рассержен или растерян – не утруждай себя поисками способов сбросить напряжение. Ударь. Следуй родительскому примеру». Вместо того чтобы продемонстрировать изобретательность в поисках цивилизованных способов нейтрализации диких эмоций, мы прививаем нашим детям не только склонности обитателей джунглей, но и даем им разрешение бить кого-то.

Родители при виде того, как старшие дети колотят младших сестер или братьев, очень расстраиваются, не сознавая, что сами, шлепая своих младших детей, подталкивают старших делать то же самое.

Почти двухметровый папа увидел, как его восьмилетний сын ударил четырехлетнюю сестренку. Отец вознегодовал и принялся шлепать сына, поучая его: «Пусть тебе это будет уроком, что нельзя бить тех, кто меньше тебя».

В один прекрасный вечер семилетняя Джилл вместе с папой смотрела телевизор. Джилл сосала пальцы, громко чмокая при этом. Отец сказал Джилл: «Пожалуйста, прекрати. Мне мешает твоё чмокание». Никакой реакции. Он повторил свою просьбу. Джилл опять не отреагировала. На пятый раз отец потерял терпение и ударил Джилл. Она заплакала и ударила отца. Это его окончательно вывело из себя: «Как ты смеешь поднять руку на своего отца! – вскричал он. – Марш в свою комнату немедленно!» Джилл отказалась подчиниться, и отец потащил ее наверх. Она заливалась слезами. Телевизор орал. Никто его не смотрел.

Джилл не могла взять в толк, почему мужчине внушительных размеров позволительно бить *маленькую* девочку, а ей почему-то запрещено ударить кого-нибудь *больше* себя. Из «общения» с папой у нее сформировалось четкое представление о том, что разрешается бить тех, кто меньше тебя, и ничего тебе за это не будет.

Отец Джилл мог бы договориться с дочерью, используя более эффективный, чем рукоприкладство, способ. Не дожидаясь момента, когда его закипающий гнев выйдет из-под контроля, отец мог бы сразу сказать своей дочери: «Джилл, у тебя есть выбор: ты можешь остаться смотреть телевизор и перестать сосать пальцы и чмокать, или ты можешь удалиться, чтобы насладиться сосанием пальцев где угодно, но только не здесь. Решение за тобой».

Один из худших побочных эффектов телесного наказания заключается в его пагубном влиянии на сознание ребенка. *Боль наказания как бы освобождает от чувства вины.* Ребенку, получившему *возмездие* за проступок, ничто не мешает его повторить. В итоге у него развивается, так сказать, бухгалтерский подход к непослушанию. Позволив себе непослушание, что

равносильно прирастанию расходной части баланса, ребенок покрывает перерасход еженедельными или ежемесячными «порочными» платежами. Периодически дети доводят своих родителей, провоцируя трепку. Ребенок иногда буквально напрашивается на наказание или наказывает сам себя.

Четырехлетнюю Марси привели на консультацию к психологу. Во сне девочка вырывала у себя волосы. Ее мать рассказала, что, сердясь на дочь, она часто грозила ей: «Я так взбешена, что готова вырвать у тебя все волосы». Должно быть, Марси, считая себя плохой девочкой, заслужившей обещанное жестокое наказание, пыталась во сне убажить свою мать.

Ребенок, выпрашивающий наказание, нуждается в помощи. Ему следует помочь управлять своим (несоразмерным проступку) чувством вины и гнева. Это непростая задача. В отдельных случаях смешанное чувство вины и гнева может быть уменьшено в процессе откровенного обсуждения проступков.

Если у ребенка есть возможность беспрепятственно выражать свое чувство вины и гнева, а его родители научились устанавливать ограничения и следовать им, потребность ребенка в физическом (само) наказании постепенно сходит на нет.

Когда мы демонстрируем ребенку свое симпатическое понимание многообразия охватывающих его чувств, мы пестуем в нем эмоциональную интеллигентность. Введение ограничений на нежелательное детское поведение и требование (не унижительным для ребенка способом) соблюдения этих ограничений учат ребенка считаться с правилами человеческого общежития.

6. Что такое хорошие родители: один день из жизни ребенка

Хороший старт

Так уж сложилось в ходе развития цивилизации, что родительская роль предполагает постоянное повторение рефрена «не смей делать этого!». Ибо родители – это люди, которые запрещают маленьким детям предаваться большим или малым удовольствиям. Они повелевают: не сосать большой палец, не теревить пенис, не ковырять в носу, не возиться в грязи, не шуметь. По отношению к детям цивилизация холодна и жестока: она вручает им чашку вместо нежной и мягкой груди; вместо приятного расслабления в подгузник она требует терпеть, а потом сажает на холодный горшок...

Ограничения – увы! – неизбежны, поскольку ребенку приурочена роль общественного существа – единицы социума. Однако родителям, исполняющим для своих детей роль полицейских цивилизации, не следует переигрывать – если, конечно, они не желают накликать себе на голову негодование, неприятие и враждебность.

Желательно, чтобы не родители будили ребенка-школьника каждое утро. Дети затаивают зло на тех, кто возвращает их в реальность и прерывает сны. Родители входят в комнату, срыывают одеяло и радостно напевают: «Проснись и пей!» – ребенок содрогается от одной только мысли об этом. Пусть эту миссию, будить, лучше выполняет обыкновенный будильник, а не «будильник-мама» или «будильник-папа».

Эмили (ей восемь лет) стоило больших трудов заставлять себя выбираться из постели по утрам. Каждый раз она пыталась продлить момент пребывания под одеялом еще на несколько бесконечных минут. Ее мама использовала и кнут и пряник, но с Эмили ничего нельзя было поделать, стереотип ее поведения по утрам не менялся: вставать медленно, быть кислой за завтраком, опаздывать в школу. Мать Эмили буквально измучил этот театр спозаранку.

Положение резко изменилось к лучшему, когда мать преподнесла дочери сюрприз: подарила будильник. В коробке Эмили обнаружила записку: «Эмили, которой не нравятся люди, будящие ее по утрам. Теперь ты сама себе начальник. Целую, мама». Эмили удивилась и почувствовала себя польщенной. «Откуда ты знаешь, что я не люблю тех, кто будит меня по утрам?» – спросила она мать. «Я догадалась», – ответила та. Когда на следующее утро зазвенел будильник, мать сказала Эмили: «Ах, детка, какая рань! Почему бы тебе не поспать еще несколько минут?» Эмили буквально вскочила с постели со словами: «Пора вставать! Иначе я опоздаю в школу».

Ребенка, который с трудом отдирает голову от подушки, нельзя называть лентяем; и если он, проснувшись, не в состоянии сиять и петь, его не следует считать сварливым. *Детей, не способных быть по утрам живчиками и остряками, нельзя высмеивать.* И воевать с ними не нужно. Гораздо лучше позволить им побыть в постели еще несколько золотых минут. Однако будильник имеет смысл поставить на более раннее время, не забывая при этом выражать лежбокам понимание и сочувствие:

«Сегодня выбираться из постели особенно трудно».

«Какое это счастье лежать в постели и видеть сны».

«Хочешь, полежи еще пять минут».

Эти простые слова заставляют засиять утро; они делают наступающий день теплее и милосерднее. И, наоборот, заявления, подобные нижеследующим, обещают мороз и непогоду:

«А ну, вставай, лодырь несчастный!»

«Немедленно марш из кровати!»

Не лучше – выражения озабоченности, уж не заболел ли ребенок: «Почему ты все еще в постели? Может, ты нездоров? Где болит? Как там наш животик? Голова не болит? А ну, покажи мне язык!» Все это лишь убеждает ребенка в следующем: хочешь, чтобы о тебе заботились – болей почаще. Ребенок к тому же может подумать, что родитель расстроится, не обнаружив у него ни одного из упомянутых недугов, ребенок почувствует себя обязанным оправдывать ожидания родителя, а потому представится больным.

Тирания расписаний: час пик

Если ребенка подгонять, он начинает тянуть резину. Обычно нетерпеливому понуканию взрослых: «Ну-ка, давай побыстрее!» – дети отвечают замедлением темпа. Зачастую поведение, выглядящее неэффективным, на самом деле служит в детских руках весьма эффективным оружием против навязанных им расписаний.

Подгонять ребенка следует в исключительных случаях. При этом ему следует обозначить *реальный лимит времени, к которому надо быть готовым*, после чего оставить наедине с проблемой.

«Школьный автобус подъедет через десять минут».

«Кино начинается в час. Сейчас 12.30».

«Мы садимся ужинать в семь. Сейчас 18.30».

«Твой друг придет через пятнадцать минут».

Посыл нашего краткого сообщения: донести до сознания ребенка, что мы ожидаем от него пунктуальности и считаем ее само собой разумеющейся. Иногда такой позитивный настрой помогает. К примеру, можно предложить ребенку сотрудничество на очень соблазнительных для него условиях: «Когда соберешься – можешь посмотреть мультфильмы, пока не будем готовы мы, чтобы отвезти тебя в школу».

Завтрак: питание без поучений

Завтрак не лучшее время для того, чтобы приобщать ребенка к философии, воспитывать в нем нравственность или хорошие манеры. Здесь следует позаботиться лишь о том, чтобы ребенок хорошо поел, вовремя вышел из дома и не опоздал в школу.

Вообще говоря, завтрак – испытание дня. Обычно родители или дети (а иногда и те, и другие) толком еще не проснулись и весьма раздражительны. А посему многословная беседа может быстро выродиться во взаимный обмен претензиями и обвинениями, что и демонстрирует нижеследующий пример:

ДЕББИ (рыщет в холодильнике, отставляя то одно, то другое): Что на завтрак? В доме никогда нет нормальной еды, ты никогда не покупаешь того, что я ем с удовольствием.

МАТЬ (огорчившись и ошетилившись): Что ты имеешь в виду, говоря, что я никогда не покупаю того, что тебе нравится? Я покупаю все, что тебе нравится, – это ты не можешь определиться в своих желаниях. Я хочу, чтобы ты наконец села за стол и съела то, что стоит перед тобой. И можешь отправляться в школу!

Поведение Дебби разозлило ее мать, и она поспешила ответить дочери, отчего Дебби разошлась еще больше. В результате обе вышли из дома, отправляясь одна на работу, другая в школу, в прескверном настроении.

Недопустимо позволять ребенку определять ваше настроение или реакцию. Вместо того чтобы ринуться в контратаку, мать Дебби могла бы *отнестись всерьез* к ее жалобам, тем самым не позволив испортить друг другу день.

МАТЬ: Похоже, сегодня тебе не удалось найти в холодильнике ничего для себя вкусного?

ДЕББИ: Нет, там нет ничего из того, что мне нравится. Я вовсе не голодна. Позавтракаю бананом.

Вот что рассказывает другая мать: «В прошлом сплошь и рядом случалось так, что ничтожные инциденты раздувались до события, травмирующего меня и детей. Мы прилежно раздували из какой-нибудь мухи настоящего слона по несколько раз на дню. Это было до тех пор, пока я не научилась подыгрывать детям, давать им симпатический ответ. Именно так я повела себя несколько дней назад, когда моя пятилетняя дочь Рамона отказалась есть завтрак и принялась жаловаться».

РАМОНА: Мои зубы устали. Они буквально засыпают. Особенно нижние.

Вместо того чтобы высмеять дочь, ее мать признала ее жалобы и подыграла.

МАТЬ: Ах, вот как! Твои нижние зубки еще не проснулись!

РАМОНА: Нет. А вот этому зубу снится плохой сон.

МАТЬ: Дай я посмотрю. Ах, дорогая, он совсем расшатался.

РАМОНА: Он что, выпадет прямо мне в кашу?

Когда мать заверила Рамону в том, что шатающийся зуб еще стоит, у дочери поднялось настроение. Она взяла ложку и принялась за кашу.

А вот что рассказал отец Стэна. «Моя спонтанная реакция на любую неудачу – чересчур эмоциональна, это становится затравкой для углубления конфликта. Потом я занимаюсь тем, что пытаюсь погасить разожженный мною же костер. Совсем как пресловутый умный чело-

век, который знает, как выбраться из ямы, в которую мудрый человек ни за что бы не попал. Недавно я решил попробовать вести себя как мудрый, а не как умный человек. Я не стал винить ребенка в неудачный для него момент, а просто предложил ему помощь. Пол, мой десятилетний сын, сам готовит себе завтрак. И вот однажды утром я слышу, что находящийся на кухне Том расхныкался. Он сварил себе два яйца. Одно из них упало на пол, разбилось и растеклось. Вместо того чтобы закричать: «Что ты наделал? Что за свинство! Нельзя, что ли, быть осмотрительнее?» – я заметил: «Ты сам проснулся, вышел на кухню, никого не разбудив, сам сварил себе яйца – и вот тебе на! Обидно!»

ПОЛ (понурившись): Именно так.

ОТЕЦ: При этом ты голоден.

ПОЛ (оживляясь): Но ведь я могу позавтракать и одним яйцом.

ОТЕЦ: Пока ты будешь есть одно яйцо, я сварю тебе другое.

Жалобы: как обращаться с разочарованными

Родителям постоянно приходится иметь дело с детскими жалобами и нытьем, которое их сердит. Дабы не допустить эскалации гнева и не позволить вовлечь себя в спор, предъявляя ответные претензии или оправдания, родителям *необходимо научиться отвечать на детские жалобы сочувственным признанием*. Вот пример.

СЕЛЬМА: Ты никогда мне ничего не покупаешь.

МАТЬ: Так ты хочешь, чтобы я тебе купила что-нибудь!

(А вовсе не так: «И ты смеешь мне такое говорить после того, как я накупила тебе красивой одежды на прошлой неделе? Что для тебя ни делай, все тебе мало. В этом твоя беда!»)

ЮЛИАН: Ты никогда не берешь меня с собой.

ОТЕЦ: Куда бы ты хотел пойти? (А вовсе не так: «Как я могу тебя с собой брать, когда ты неизменно устраиваешь сцены в конце?»)

ЗАХАРИЙ: Ты всегда опаздываешь.

МАТЬ: И тебе приходится меня дожидаться, а ты этого не любишь! (А вовсе не так: «А разве ты никогда не опаздываешь? Сколько раз мне приходилось тебя дожидаться! Но ты предпочитаешь об этом не помнить».)

ДЖЕССИКА: Тебе все равно, что со мной случится.

ОТЕЦ: Как жаль, что я не был рядом с тобой, когда ты упала! Ты так нуждалась в моей поддержке! (А вовсе не так: «У тебя поворачивается язык сказать мне такое после всех тех жертв, которые я принес, чтобы сделать тебя счастливой?!»)

«Никогда» и «всегда» – самые любимые слова детей. Они живут в мире превосходных степеней. Но мы, родители, которых жизнь научила тому, что серый цвет встречается чаще, чем черный и белый, стараемся и ребенка обратить в эту свою веру.

Одежда и обувь: битва за шнурки

Во множестве семей отношения родителей и ребенка отравляет ежедневная борьба за шнурки. Вот откровения одного отца: «При виде сына, разгуливающего в расшнурованных ботинках, вязать – причем немедленно – нужно меня. Я хочу знать, что же мне делать? Следует ли заставить его завязать шнурки, или пусть себе шлепает. Возможно, он чувствует себя полностью в норме – но разве мы, родители, не должны преподать ему, безответственному, урок ответственности?»

Лучше не связывать в один узел шнурки и ответственность; лучше вообще избегать дискуссий и просто купить ребенку ботинки на липучке, без всяких шнурков. Или, если это малыш, просто, ни слова не говоря, завязать ему шнурки. И спокойно жить дальше с чувством уверенности в том, что *рано или поздно ребенок обязательно научится завязывать шнурки на башмаках, если, конечно, его сверстники поступают именно так.*

Ребенок не должен носить в школу свою самую дорогую одежду и постоянно проявлять заботу о том, чтобы не испачкаться. Приоритетом здесь должна быть свобода движений ребенка – бегать, прыгать, играть в мяч, – а не опрятный костюмчик. «Похоже, у тебя был насыщенный день. Пойди переоденься. В шкафу достаточно свежих рубашек» – вот и вся родительская реакция при виде замурзанного чада, вернувшегося из школы. Бессмысленно сообщать ему о том, что он неряха и грязнуля и что вам обрыдло стирать и гладить его рубашки. *Реалистический подход к жизни не позволяет рассчитывать на то, что для нормального ребенка опрятность может возобладать над детским желанием играть.* Наоборот: родитель-реалист вполне отдает себе отчет в том, что одежда на ребенке не может долго оставаться чистой. И дюжина недорогих рубашек, не требующих глажки, гораздо важнее для его психического здоровья, чем двенадцать наставлений об опрятности.

Сборы в школу: помощь лучше, чем проповедь

Разумно предполагать, что в утренней спешке ребенок может забыть дома книжки, очки, бутерброды или деньги на бутерброды. Самое лучшее – просто вручить ему недостающий предмет без всяких проповедей о забывчивости, рассеянности и безответственности.

«Вот твои очки» – более целесообразно, чем «Я хочу дожить до того момента, когда ты запомнишь наконец, что носишь очки». Простое: «Вот деньги на обед», – ребенок оценит выше, чем полный сарказма вопрос: «Ну, и чем ты намерен платить за обед?»

Ребенка, направляющегося в школу, не надо перегружать указаниями и предостережениями. Лучше в качестве напутствия пожелать удачи, чем накликать: «Смотри, не вляпайся в неприятность». А вместо «И не слоняйся по улицам после школы!» можно сказать: «Увидимся в два, после школы».

Из школы домой: как мы рады тебя видеть!

Желательно, чтобы один из родителей или любой другой заботливый взрослый приветствовал ребенка по возвращении из школы домой. Желательно избегать избитых вопросов, провоцирующих избитые ответы (например, такой диалог: «Как школа?» – «В порядке» и «Ну, и что ты делала сегодня?!» – «Ничего не делала»).

Высказывания родителей должны сообщать ребенку родительское понимание того, насколько не проста и турбулентна его школьная жизнь.

«По твоему виду можно понять, какой сложный был у тебя школьный день».

«Готов побиться об заклад, что ты только и мечтал о конце уроков».

«Похоже, ты рад вернуться домой».

В большинстве случаев предпочтительнее высказывать суждение, чем задавать вопросы. Количество неполных семей и работающих матерей все нарастает. Поэтому далеко не все дети могут рассчитывать на то, что по возвращении из школы домой дверь им откроет улыбчивый взрослый и радостно поприветствует. Однако оставленная записка или присланный мейл могут в известной степени смягчить отсутствие близких. И это углубит отношения с ребенком. Родителям легче выражать любовь и признание в письменном виде. А некоторые оставляют детям записанные аудио– или видеообращения. Ребенок порой слушает родительский голос снова и снова. Такие послания усиливают содержательность и значение коммуникации между родителями и ребенком, притупляют чувство одиночества, которое испытывает ребенок, возвращаясь из школы в пустой дом.

Возвращение с работы: воссоединения по вечерам

Вернувшись с работы родителям нужна короткая фаза покоя для перехода от «мирского» к домашнему. Ребенку не следует бомбардировать едва появившихся на пороге взрослых жалобами, вопросами и запросами. Оговоренный тайм-аут для вопросов помогает превратить дом в оазис умиротворения и покоя, что существенно усиливает качество жизни. Ребенок начиная с раннего возраста должен понимать, что вернувшись с работы родителям требуется время, чтобы отойти от дневной суеты и перестроиться на домашний лад.

А вот семейный ужин – самое подходящее время для общения. Во время трапезы *стресс уходит и создаются условия для мышления*. Дисциплинарные меры – что и как ребенок ест – все это вскользь, главное здесь – благодушная, содержательная и неспешная беседа за столом, в ее старомодном понимании.

В некоторых семьях существует практика вывозить поочередно детей по одному в ресторан, по выбору ребенка, ради общения с каждым отпрыском с глазу на глаз. За каким-нибудь гамбургером или пиццей, наслаждаясь вдобавок полнотой родительского внимания к своей персоне, ребенок склонен открыть сердце и излить душу.

Отход ко сну: война и мир

Во многих семьях во время отхода ко сну в детской царит бедлам. Ребенок и взрослые словно задались целью взаимно усиливать степень тревожности друг в друге. Ребенок тянет резину, стараясь оказаться в постели как можно позже, а родители стремятся загнать его в постель как можно раньше. Отход ко сну – главное испытание нервов для родителей и парад детских уловок оттянуть момент отхода ко сну.

Малышу нужно, чтобы кто-нибудь из родителей уложил его спать и подоткнул одеяло. *Время, когда ребенок уже в постели, но еще не заснул – самое подходящее для задушевных бесед с родителями.* Бальзам таких бесед – залог того, что ребенок начнет стремиться в постель. И если родители запасутся терпением и будут внимательно выслушивать, ребенок постепенно научится делиться своими страхами, надеждами и чаяниями. Такой близкий контакт с родителями помогает ему излиться. Освободившись от беспокойства, он спит крепче и лучше высыпается.

Однако и подросткам тоже приятно, когда им подтыкают одеяло. И это их желание родителям следует уважить, не поднимая отпрыска на смех за то, что он «как маленький». Для подростков время отхода ко сну не должно быть священной коровой: «Когда тебе ложиться – в девять или в десять, – твое дело». Тем не менее временной интервал задают родители. Подросток волен решать, когда ему спать, внутри заданных родителями временных рамок.

Не следует поддаваться желанию метать громы и молнии, когда ребенок явно тянет время: то он «забыл» посетить туалет, то ему нужно еще один стакан воды. Правда, если ребенок снова и снова призывает к себе родителей, ему следует, в конце концов, спокойно сказать: «Я знаю, тебе хочется, чтобы я побыл(-а) с тобой подольше, но сейчас время маме и папе побыть вдвоем». Или: «Я бы с радостью посидел(-а) с тобой еще немножко, но теперь и мне тоже пора ложиться в постель».

Родительская прерогатива: право на развлечения

Есть семьи, где дети фактически наделены правом вето в отношении родительских отлучек. Получается, родителям, задумавшим провести вечер вне дома, следует испрашивать разрешение на это у своих отпрысков. Некоторые родители жертвуют походами в кино или в театр, чтобы не расстраивать детей своим отсутствием.

Родителям не нужно испрашивать у ребенка разрешения вести тот или иной образ жизни, равно как и пытаться заручиться его одобрением. Если ребенок плачет по причине того, что мать и отец намерены провести вечер вне дома, не следует его за это ругать, а также отказываться от собственных планов в угоду детскому капризу. Можно понять нежелание ребенка оставаться с няней, вместе с тем нельзя позволять ему квотировать и лицензировать родительское право на развлечения.

Однако плачущему ребенку следует выразить понимание, снисхождение и сострадание. Эмпатический ответ родителей может звучать следующим образом: «Я знаю, тебе хочется, чтобы мы остались дома. Иногда, когда нас нет рядом, тебе становится страшно. Тебе бы хотелось, чтобы мы были с тобой, но маме и папе очень хочется сегодня вечером пойти в кино (или провести вечером с друзьями, или потанцевать, или пойти в ресторан)».

В данном случае позволительно проигнорировать возражения, просьбы и угрозы ребенка. Ваш ему отказ должен быть доброжелательным, но твердым: «Нам очень нравится проводить вечера с тобой, но сегодня мы хотим провести вечер вне дома».

Проблема телевизора: о нагих и мертвых

Невозможно закрыть тему распорядка дня ребенка, не затронув проблему телевизора, его влияния на поведение ребенка и на процесс формирования его личности. Детям нравится смотреть телевизор и играть в компьютерные игры. Многие явно предпочитают эти занятия чтению книг, слушанию музыки и беседам. Дети – идеальная аудитория, с точки зрения рекламодателей: они внушаемы и абсолютно доверяют рекламе. Они поражают своей способностью усваивать идиотские рекламные рифмы и счастливы докучать своим родителям бесконечным повторением этих слоганов. К тому же детей как телезрителей отличает предельная неприязнательность: им не нужно ни оригинальности, ни высокой художественной ценности. И вот час за часом, день за днем дети имеют дело с насилием и убийствами, разбавленными рекламой и слоганами.

Отношение родителей к телевизору двоякое. С одной стороны, они благодарны ему за то, что он занимает ребенка и, пока тот смотрит телевизор, с ним ничего не случится (и он ничего не вытворит). С другой стороны, родители понимают, что детям сидеть перед телевизором вредно. Просмотр телепередач провоцирует насилие, опошляет взгляды на жизнь, насаждает стереотипы и обесценивает нормальное человеческое общение. Тем не менее времяпрепровождение перед «голубым экраном» съедает существенную часть детского дня. Ребенок проводит больше времени с ним, чем с матерью или отцом.

Даже если бы трансляция сцен сексуальной близости или насилия была бы невинным развлечением, просмотр телевизора отвлекает ребенка от более полезных для него видов деятельности.

Как заметил один выдающийся психолог, люди, глядя в телевизор, просто не имеют возможности испытать самое замечательное, оправдывающее человеческое существование состояние – *состояние потока (flow)*⁴. Лучшее условие для личностного развития наступает тогда, когда «человек полностью на пределе своих возможностей, включен в то, что он сейчас делает»⁵. Для ребенка такой захватывающе интересной деятельностью может быть сочинение стихов или коротких рассказов, лепка, сооружение замка из кубиков; участие в театральной постановке или путешествие с друзьями. Личностный рост и чувство удовлетворения скорее являются результатом целенаправленных усилий, а не расслабленного потребления стихийной информации из телевизора.

Одни родители разрешают детям смотреть телевизор лишь по часу в день. Другие – отбирают только полезные программы. Третьи – позволяют включать телевизор с определенного времени. Они относятся к просмотру телепередач как к небезопасному сильнодействующему средству, принимая которое следует выдерживать сроки и соблюдать дозировку.

Два именитых педиатра рекомендуют: «В первые три года жизни малышу нельзя смотреть телевизор более получаса в день. А по достижении им трехлетнего возраста он может провести за экраном телевизора или компьютера еще полчаса в присутствии взрослых»⁶.

⁴ В работе «Поток. Психология оптимального переживания» («Flow: The Psychology of Optimal Experience») автор термина Михай Чиксентмихайи излагает свою теорию потока. Согласно ей, человек наиболее счастлив, если пребывает в особом потоковом состоянии – напоминающем Дзен – состоянии *здесь и теперь* – состоянии полного единения с текущей деятельностью и ситуацией. Вероятно, каждый испытывал это ощущение, характеризующееся свободой, радостью, чувством внутренней наполненности и мастерства, когда забываешь о времени, голоде и т. д. В интервью журналу «Wired» Чиксентмихайи описывает поток следующим образом: «[Б]ыть полностью вовлеченным в деятельность ради нее самой. Это отпадает. Время летит. Каждое действие, движение, мысль следует из предыдущей, словно играешь джаз. Все твоё существо вовлечено, и ты применяешь свои умения на пределе». – Прим. ред. с использованием материалов Википедии: <http://ru.wikipedia.org/wiki/>

⁵ Михай Чиксентмихайи, 1998 – Chikszentmihalyi, Mihaly. *Finding flow: The psychology of engagement with everyday life*. – New York: Basic Books, 1998, p. 30. – Сноска американских редакторов современного издания книги.

⁶ Brazelton T.B. and Greenspan S.I. *The Irreducible Needs of Children*. – Cambridge: Mass. Perseus, 2000, p. 49. – Сноска аме-

Растет число родителей, которым очевидно, что выбор телевизионных программ нельзя целиком доверить детям. Они не желают, чтобы в их собственном доме сомнительные личности с экрана обрабатывали сознание их ребенка. А те, кто стремится лишь оградить своих детей от ежедневной дозы грязного секса и разнузданного насилия, могут теперь устанавливать специальную фильтрующую систему (*parental monitoring system*).

Да, не следует прятать от детей тот факт, что в жизни есть место трагедиям, но ребенка следует ограждать от опошления трагического, привычки к смакованию чужой боли.

Взяв на себя функции цензора количества и качества потребляемой ребенком информации, родители не должны на этом успокаиваться. Их задача – открыть ребенку дверь в мир знаний, учить его общаться, завязывать и поддерживать здоровые отношения, получать и отдавать, увлеченно играть и предаваться хобби.

7. Зависть и ревность: трагические традиции

Древние как мир...

Конкурентные отношения между братьями и сестрами – вечный источник трагедий с ветхозаветных времен. Каин убил брата Авеля. Мотив убийства – соперничество братьев. Иаков избежал гибели от руки брата Исав только потому, что вовремя покинул отчий дом и скрылся в чужой земле. А сыновья Иакова так завидовали младшему брату Иосифу, что бросили его в яму умирать, а потом «смягчили» вынесенный Иосифу смертный приговор, продав его в рабство.

Что же рассказывает нам Библия о природе ревности? Во всех библейских случаях ревность являлась следствием поведения отца, выдававшего предпочтение одному из детей. Каин зарезал брата Авеля после того, как Бог предпочел жертву, принесенную Авелем, жертве, принесенной Каином. А Исав стал мучиться ревностью вслед за тем, как мать помогла получить отцовское благословение его брату Иакову – своему любимчику. Иосифу же братья завидовали потому, что отец Израиль любил Иосифа больше других своих сыновей и «сделал ему разноцветную одежду»⁷, а потом не призвал любимчика к ответу, когда тот предавался дерзкому хвастовству.

Все эти библейские истории о ревности, зависти и мести свидетельствуют о том, что ревность является проблемой отношений между родителями и детьми с незапамятных времен. Давайте теперь разбираться, как помочь детям справляться с чувством ревности.

⁷ Библия, Бытие, гл. 37, стих 3.

Рождение братика или сестрички: да это просто вражеское вторжение!

В отличие от родителей, дети не задаются вопросом, неужели мы способны ревновать родителей к своим братьям и сестрам? Детям прекрасно известно, что такое ревность и каковы ее проявления. Независимо от тщательности родительской подготовки появление младенца вызывает у его малолетнего брата или сестры чувство ревности и обиду. Никакие объяснения не могут убедить примадонну допустить в круг света сфокусированного на ней прожектора восходящую звезду, непрошеного(-ую) выскочку. *Ревность, зависть, соперничество – появления этих чувств не избежать.* Закрывать на них глаза или удивляться их проявлению – невежество, чреватое последствиями.

Появление младенца – рождение второго ребенка – это серьезный кризис в жизни первенца, если он еще маленький. Это перемена прежнего образа жизни на новый, совершенно неведомый. И не сентиментальность родителей, а их помощь нужна старшему ребенку в этот критический в его жизни период. Здесь нам следует по возможности ясно сознавать, какие чувства захватывают ребенка.

Сообщая благую весть маленькому человеку, самое лучшее – воздержаться от многословных объяснений и фальшивых заверений. Например, таких: «Мама и папа любят тебя так сильно, и ты такой замечательный, что им захотелось еще одного ребеночка, похожего на тебя. Это будет твой родной человечек. Ты будешь очень его любить. Ты будешь им гордиться. У тебя всегда будет с кем поиграть».

Такое объяснение не является ни убедительным, ни последовательным, ни честным. Оно может озадачить ребенка. Ребенок может подумать: «Если они меня действительно так сильно любят, как клянутся, зачем им другой ребенок? На самом деле я вовсе не так уж хорош и они хотят попробовать другую модель».

Что бы почувствовала жена, если бы в один прекрасный день муж пришел к ней и объявил: «Дорогая, я так тебя люблю, и ты такая замечательная женщина, что я решил привести в дом еще одну жену. Пусть живет с нами! Она будет помогать тебе по хозяйству, и ты не будешь чувствовать себя такой одинокой, когда я на работе. Уверю тебя, запасов моей любви хватит и на двух жен». Почему-то кажется, супруга не зайдется от восторга, услышав о таком. Она задумается о том, что же в ней не так, почему она мужа не устраивает и с чего это он решил, что она мечтает делить его с другой женщиной. Скорее всего, ее замучает ревность и она почувствует себя нелюбимой.

Делить с кем-то любовь родителей или близкого человека бывает больно. Детский жизненный опыт научил ребенка пониманию того, что делиться означает получить меньше, как при дележке яблока или жевательной резинки. Одной этой перспективы – делить с кем-то родителей – достаточно для того, чтобы лишить ребенка покоя, но ведь речь идет еще и о вторжении в его жизнь!

Не стоит ожидать, что ребенок непременно порадуется появлению новичка в доме. Уже по мере развития материнской беременности худшие подозрения старшего ребенка оправдываются. Он видит, что этот, пока еще не рожденный уже целиком занимает его родителей. Отныне мать для него доступна не всегда. Она то болеет и лежит в постели, то устала и отдыхает. Обеспокоенный малыш не может даже посидеть у нее на коленях: пространство уже узурпировано этим, пока еще невидимым, но, тем не менее, постоянно присутствующим завоевателем. И отец, который вечно занят матерью, менее доступен в качестве партнера по играм и прочим достойным занятиям.

Водворение узурпатора

Сообщение о перспективе появления братика или сестрички не нуждается ни в помпе, ни в фанфарах. Достаточно поставить перед фактом: «В нашей семье появится еще один малыш». Какой бы ни была первая реакция ребенка, следует отдавать себе отчет в том, что у него на языке крутится много незадаанных вопросов, а на сердце – груз скрываемых проблем. К счастью, мы, родители, располагаем возможностями помочь нашим детям пережить грядущий кризис. *Ничего нельзя поделать с тем фактом, что новорожденный представляет собой угрозу для его братьев и сестер.* А для единственного первенца это еще и посягательство на его уникальность. Ему появление нового малыша причиняет особую боль: ведь он не привык делиться с кем-то своими родителями. Будучи единственным предметом забот своих родителей, первенец и не может радоваться – появление новорожденного означает для него изгнание из садов Эдема.

Как бы там ни было, закалит или деформирует характер ребенка грядущий кризис, это зависит от мудрости его родителей и их умения ему помочь.

А сообщить ребенку об ожидаемом прибавлении в семействе можно так.

Пятилетняя Вирджиния, узнав о беременности матери, очень обрадовалась. Она тут же нарисовала в своем воображении радостную картину своей жизни с братиком. Мать не стала поощрять такое одностороннее мировосприятие: «Временами он будет нас радовать, временами – печалить. Он может плакать не переставая всю ночь и действовать всем на нервы. Он будет писать в кроватку и пачкать подгузники. Мне придется его мыть, кормить и постоянно о нем заботиться. А ты можешь даже почувствовать себя лишней. И можешь меня к нему ревновать. И даже однажды сказать себе: «Она больше не любит меня, она любит этого своего малыша». Если ты когда-нибудь почувствуешь что-нибудь подобное – тут же ко мне подойди и расскажи мне о своих переживаниях. И я тебе покажу, как ты мне дорога. И ты больше не будешь сомневаться в том, люблю я тебя или нет».

Некоторых родителей такой ход пугает: «А вдруг начинишь голову ребенка опасными идеями?» Смею вас заверить, что такие «опасные» идеи вовсе не новы для ребенка. А разговор, подобный приведенному выше, создает у ребенка иммунитет против чувства вины, создает атмосферу доверия и взаимопонимания. Ребенок обречен быть обиженным на новорожденного. *И лучший выход для ребенка – открыто рассказать нам о своих муках, а не страдать молча.*

Откровенно о ревности: о ней лучше говорить, чем ее терпеть

Следующая история демонстрирует нам, каким образом мать может помочь своему сыну (в данном случае трехлетнему Джордану) рассказать о своих опасениях в связи с появлением новорожденного.

До родов оставалось недели три, когда Джордан вдруг расплакался:

ДЖОРДАН: Я не хочу, чтобы в доме появился новый ребенок. Я не хочу, чтобы ты и мой папа играли с ним и его любили.

МАТЬ: Ты расстроен оттого, что в доме может появиться еще один мальчик. Тебе бы хотелось, чтобы он не появлялся.

ДЖОРДАН: Да! Я никого не хочу, кроме мамы, папы и Джордана.

МАТЬ: Тебя сердит одна только мысль о маленьком.

ДЖОРДАН: Да! Он заберет себе все мои игрушки.

МАТЬ: И ты даже немножко боишься.

ДЖОРДАН: Да.

МАТЬ: Ты говоришь себе, что мама и папа не будут меня так же сильно любить. У них не будет больше на меня времени.

ДЖОРДАН: Да!

МАТЬ: Послушай, Джордан. Ты был и остаешься для нас единственным Джорданом, и это делает тебя для нас совершенно особенным. И такую любовь, которую мы испытываем к тебе, мы никогда не испытаем ни к кому другому.

ДЖОРДАН: Даже к новому ребеночку?

МАТЬ: Никакой другой ребеночек не может заменить Джордана, поскольку каждый человек неповторим и уникален. Милый, в любое время, когда бы ты ни расстроился, когда бы ты ни засомневался в нашей любви к тебе – приди ко мне, расскажи мне о том, что тебя печалит, и ты убедишься в том, как я тебя люблю.

Когда братик родился, Джордан активно выражал ему свою нелюбовь: он щипал его, дергал за ножки, обзывал его. Мать утешала его: «Младенцев нельзя обижать. Но ты можешь нарисовать своего братика, а потом разорвать свой рисунок на мелкие кусочки».

Когда дети подавляют чувство ревности, оно проявляется в скрытой форме, в виде характерных *симптомов* и нарушений дисциплины. Таким образом, когда ребенок ненавидит маленького брата или сестру, но ему запрещено выражать свои чувства, он может начать грезить, например о том, как выбрасывает младенца с десятого этажа. И такие фантазии могут настолько пугать самого мечтателя, что он порой начинает кричать во сне. И, проснувшись, он может даже подбежать к детской колыбели, чтобы удостовериться, на месте ли братик. И его радость увидеть младенца целым и невредимым так неподдельна, что родители могут принять чувство облегчения за проявление несомненной любви. Ночные кошмары – детский способ видеть в картинках то, что они боятся рассказать словами. Но для них лучше выразить свою ревность и страхи словами, чем мучить себя страшными видениями.

Вскоре после рождения сестренки у пятилетнего Уоррена начались приступы удушья. Родители Уоррена решили, что мальчик чересчур волнуется за сестру, «которую он любит до смерти» (возможно, это самое «до смерти» не такое уж большое преувеличение). Терапевт не нашел у мальчика никаких отклонений, объясняющих его астму, и направил его к психологу (в клинику психического здоровья), чтобы ребенок научился освобождаться от ревности

и злости, выражая эти свои неприятные чувства словами, а не припадками удушья.

У некоторых детей-страдальцев, не способных говорить о муках ревности, начинаются приступы удушья и появляются высыпания на коже. Другие – мочатся в постель, изливаются в прямом смысле слова, потому что не могут излить свою душу в словах. Есть дети, которые ломают все подряд: ломают вещи вместо того, чтобы рассказать о своих обидах. Другие грызут ногти и в буквальном смысле рвут на себе волосы – но все это только трансформация их желания укунить и ударить своего младшего соперника. Ребенку необходимо рассказывать о своих чувствах, и тогда невротические симптомы исчезнут.

Родители в состоянии помочь своему ребенку заговорить и вскрыть плотину своих чувств.

Множество ликов ревности

Для начала родителям следует принять тот факт, что ревность имеет право на существование и что их ребенок прекрасно знает, что это за чувство, даже если проявления ревности у него трудно обнаружить неискушенным взглядом. У ревности множество лиц и множество масок. Она может заявлять о себе постоянным желанием соревноваться со своими братьями и сестрами, равно как и полным отсутствием соревновательного азарта; ненасытной жаждой признания и беззубой кротостью, расточительной щедростью и крайней жадностью. Горькие плоды отравившей детство ревности, соперничества и конкурентной борьбы с братьями и сестрами затем так или иначе дают о себе знать во взрослой жизни. Они, например, проявляются в иррациональном поведении водителя, который, пребывая в постоянном соревновательном раже, пытается обогнать каждый автомобиль на дороге; или в поведении теннисиста-любителя, который не в состоянии принять свое поражение на корте; или в готовности поставить на кон жизнь, счастье и последнюю рубашку, лишь бы доказать свою правоту; или в желании сделать самый большой взнос, даже если сумма взноса превышает финансовые возможности дарителя. Те же горькие плоды обнаруживает и поведение человека, категорически избегающего соревнований; который чувствует себя проигравшим еще до начала поединка; всегда готов занять место с краю; никогда не отстаивает свои законные права.

Да, соперничество с братьями и сестрами сказывается на жизни ребенка в гораздо большей степени, чем родители в состоянии предположить. Оно неизгладимо уродует личность и коржит характер. Оно может стать лейтмотивом неудавшейся жизни.

Природа ревности

Ревность берет начало в детском стремлении быть для своих родителей единственным и самым любимым. Это крайне собственническое желание, не терпящее соперников. Когда рождаются братья и сестры, маленький ревнивец конкурирует с ними, пытаясь добиться *эксклюзивной* любви к себе обоих родителей. Конкуренция может быть открытой и скрытой, в зависимости от родительского отношения к ней. Некоторых родителей настолько раздражает соперничество детей друг с другом, что они просто наказывают за это. Иные родители проявляют невероятную изобретательность, стараясь предотвратить ревность. Они, в частности, не устают убеждать детей в том, что любят всех одинаково, а потому повода для ревности у них нет. Подарки, похвалы, поощрения, одежды, лакомства тщательно дозируются и соразмеряются под девизом «Все дети равны и одинаково любимы».

Однако ни один из подходов не избавляет от проявлений зависти. *Ни одинаковые наказания, ни одинаковые поощрения не способны утолить жажду эксклюзивной любви.* Поскольку

такая жажда неутолима, искоренить ревность невозможно. Но от вашего к ней отношения и поступков зависит: будет ли ревность опасно пылать костром или едва тлеть, никому не причиняя вреда.

Обращение с ревностью: слова и установки, составляющие разницу

Как правило, поводом для ревности служат половые и возрастные различия между детьми. Старшему брату завидуют, потому что он пользуется большими привилегиями и большей независимостью. Младенцу завидуют, потому что о нем больше заботятся. Девочка завидует брату, потому что ему, по ее мнению, предоставляют больше свободы. Мальчик завидует сестре, поскольку той, как ему кажется, уделяют больше внимания. Ситуация принимает опасный оборот, если родители, неважно по каким соображениям, выказывают предпочтение детям определенного пола.

Родительскому любимчику (любимице) часто выпадает роль жертвы, если те, как в ниже-следующей истории, осыпают избранника(-цу) подарками и чуть ли не поклоняются ему (ей). Родители, о которых идет речь, не только явно выражали предпочтение страстно и давно желанной девочке, появившейся на свет вслед за несколькими мальчиками, – они обязали сыновей, что называется, «отвечать за нее головой». Злесь главным образом на сестру, пользующуюся особыми привилегиями, а не на балующих ее родителей, братья сделали ее жизнь ужасной. К несчастью, неразрешенная проблема ревности, которую переживали братья, отравила не только их детство и детство сестры, – став взрослыми, братья не поддерживали отношения ни друг с другом, ни со своей сестрой.

Когда родители целиком переключаются на беспомощного младенца, не уделяя внимания, скажем, шестилетнему сыну, – муки ревности старшего ребенка, чувствующего себя обделенным родительской любовью, становятся еще интенсивнее. То же справедливо в ситуации, если один из детей удостоивается особого родительского внимания в силу определенных его качеств: пол, внешность, ум, музыкальные способности, умение себя вести и т. п.

Природная одаренность тоже может вызывать зависть, но лишь
чрезмерность родительских похвал, расточаемая одному ребенку, сеет семена
непримиримой вражды между кровными братьями-сестрами.

Мы не сторонники уравниловки между старшими и младшими детьми. Наоборот, взросление должно сопровождаться умножением и привилегий, и ответственности. То есть старшим детям положено больше карманных денег, они могут позже ложиться спать и больше времени проводить с друзьями, чем младшие дети. Наделение привилегиями должно происходить открыто и даже в торжественной обстановке, чтобы и младшие дети видели свои перспективы. Они могут завидовать привилегиям старших. Родителям следует помочь малышам справиться с чувствами, демонстрируя им свое понимание:

«Тебе тоже хотелось бы подольше не ложиться спать».

«Ты мечтаешь поскорее стать постарше».

«Я все понимаю, тем не менее время ложиться спать».

Порой родители невольно усиливают чувство зависти и соперничества, требуя, чтобы один ребенок жертвовал чем-то ради другого: «Маленькому нужна твоя кроватка»; «Прости, но мы не сможем купить тебе коньки в этом году. С появлением нового ребенка наши траты увеличились».

В результате старший ребенок может почувствовать себя обделенным не только имуществом, но и любовью. Остроту лишений следует сгладить выражениями любви и признаниями достоинств.

Слова сострадания: чтобы ревность не разрушила

Нередко малыши, переживая ревность, не церемонятся. Они живо интересуются, умирают ли младенцы, предлагают отправить «этого» назад в больницу, а то и прямо в мусорный ящик. А более предприимчивые начинают военные операции против захватчика, принимаясь его изводить. Они могут «обнять» младенца мертвой хваткой – по-удавьи, используют любую возможность толкнуть, ущипнуть и дернуть. В экстремальных случаях ревнивец может причинить младенцу непоправимый вред.

Разумеется, родители не заинтересованы, чтобы старший ребенок расправился с братом или сестрой. Выходки садистского толка следует немедленно прекратить, они причиняют вред и жертве, и агрессору. Обоим детям нужны ваши внимание и поддержка. К счастью, *обеспечивая безопасность младшего ребенка, не обязательно возмущать душевный покой старшего.*

Старший ребенок дергает и тормозит брата-младенца? Вы застали его за этим занятием? Следует немедленно остановить обидчика и изложить ему его мотивы:

«Ты не любишь маленького».

«Ты на него рассержен».

«А ну, покажи мне, как ты на него зол. Я хочу это увидеть».

Ребенку следует вручить большую куклу или лист бумаги с фломастерами. Пусть наказывает куклу или рисует злые каракули. Вы не диктуете ребенку, что ему делать. Ваша задача – нейтральное наблюдение и выражение симпатического ответа. Вас не шокирует детская свирепость. Чувства честны и имеют право на существование, чувствам позволительно быть какими угодно, а атака на куклу никому не может причинить вреда. Лучше излить накопившийся гнев символически – на неодушевленный предмет, чем обратить его против младенца или против самого себя, что проявляется в разрушающих здоровье реакциях. Ваш комментарий должен быть следующим:

«Вот теперь ты мне показал свою обиду!»

«Мама теперь знает!»

«Когда бы тебя ни захватывал гнев, приходи ко мне и все расскажи».

Такой метод эффективнее притупляет муки ревности, чем любые наказания, оскорбления или призывы к порядку. А вот другой «метод», изложенный ниже, никому пользы не принесет.

«Когда мать увидела, что ее четырехлетний сын Уолтер тащит за собой своего младенца брата, держа его за ножки, она взорвалась: «Да что с тобой происходит? Ты хочешь его убить? Хочешь убить своего брата? Ты что, не понимаешь, что можешь покалечить его на всю жизнь? Сколько раз я тебе запрещала доставать брата из кровати? Не трогай его, не смей к нему прикасаться. Руки прочь!»

Такая реакция может только усилить затаенную обиду Уолтера. А какая же реакция матери имела бы смысл? Вот какая.

Мать говорит Уолтеру: «Младенцам не делают больно. Вот тебе кукла. Ты можешь волочить ее и тащить, сколько тебе угодно».

То же и в отношении детей постарше: родителям следует отзеркаливать им их чувство ненависти. Общаясь с ними, родители уже могут называть вещи своими именами:

«Нетрудно догадаться, что малыш тебе совсем не по душе».

«Тебе бы хотелось, чтобы его не было».

«Лучше быть единственным ребенком у мамы и папы».

«Ты не желаешь делить меня с кем-то».

«Ты страшно сердишься, наблюдая мою возню с этим сосунком».

«Тебе хочется быть со мной».

«Ты так рассердился, что ударил младенца. Я не могу тебе позволить его бить, но ты всегда можешь подойти ко мне и рассказать о своих чувствах, когда ощущаешь себя брошенным».

Уникальность или уравниловка: любовь к каждому неповторима

Попытки родителей одинаково относиться к каждому ребенку кончаются их размолвкой со всеми детьми.

Трудно найти предприятие, более обреченное на провал, чем порционирование «по справедливости». Если мать не решается дать самое большое яблоко или крепче обнять какого-нибудь из детей из страха травмировать других, жизнь становится невыносимой. Усилия, затрачиваемые на то, чтобы постоянно соразмерять раздаваемые материальные блага или чувства, изводят и опустошают. Дети вовсе не жаждут того, чтобы родители распределяли свою любовь равными дозами: *им надо, чтобы их любили уникально, а не безлично-универсально*. Им требуется ощущение своей неповторимости, а не одинаковая дозировка.

Вы не можете любить всех своих детей одинаковой любовью, и нет нужды притворяться, что это так. Вы любите каждого ребенка по-особому, и это – нормально.

Чем больше вы стремитесь не допустить ощущения дискриминации, тем больше становится насторожен каждый ваш ребенок в отношении любых моментов неравенства. И вот уже вы с удивлением обнаруживаете, что невольно приняли оборонительную позицию, а дети уже испустили свой любимый воинственный клич: «Это не честно!» – и пошли в атаку. И вам не до смеха.

Нам, взрослым, нельзя поддаваться на детскую пропаганду. Давайте перестанем искать смягчающие нашу вину обстоятельства, доказывать собственную невиновность, отводить их обвинения.

Не поддавайтесь искушению защищать собственную позицию. И не позволяйте втянуть себя в дискуссию о справедливости или несправедливости нашего решения. И главное, не позволяйте себе рационализировать или порционно проявлять дозы вашей любви во имя справедливости.

Лучше выражайте всю неповторимую уникальность ваших взаимоотношений с каждым ребенком *в отдельности*. И пусть нас не волнует, насколько это справедливо и насколько равновелика ваша любовь к другим. Неважно, сколько минут или часов вы можете сейчас посвятить этому конкретному вашему детищу, *главное в этот момент – полностью отдаваться общению именно с ним*, сколько бы оно ни длилось. В течение всего этого времени пусть мальчик чувствует, что он для вас – единственный и неповторимый ваш сын (а девочка – единственная и неповторимая ваша дочь). Если вы вместе куда-то пошли с одним ребенком, забудьте свои заботы о других детях; воздержитесь на это время говорить о них или выбирать им подарки. Чтобы общение запомнилось и принесло свои плоды, ваше внимание к тому ребенку, с которым вы сейчас, должно быть безраздельным.

Если ребенок ощущает, что он для вас совершенно особый и ваша любовь к нему индивидуальна, он воспрянет духом, он умиротворяется. Когда вы цените каждого своего ребенка как уникального и неповторимого человека – каждый ваш ребенок обретает поддержку и уверенность в себе.

Развод и повторный брак: еще один повод для ревности

Дополнительный повод для ревности появляется у ребенка разведенных родителей. В ситуации, когда он очень привязан именно к тому из родителей, с которым остался жить, жизнь вроде бы протекает вполне безмятежно. По крайней мере, до тех пор, пока тандем «родитель – ребенок» не нарушает некто третий – в данном случае взрослый человек, проявляющий интерес к родителю ребенка.

Нет ничего необычного в том, что после того, как один из родителей покинул семью, ребенок чувствует себя беззащитным. Позиция его такова: «Если родитель смог меня покинуть, то же может сделать и другой». Результат – детская заикленность на оставшемся родителе. Ребенок способен отслеживать любое поползновение единственного родителя, угрожающее тем, что он намерен соединиться с другим взрослым. Ребенок, как может, препятствует свиданиям родителя, закатывает истерики, пока папа или мама ведет с кем-то задушевные беседы по телефону, и бывает особенно нетерпим, когда новая родительская пассия заявляется в гости. Меньше всего на свете он готов делить своего родителя с каким-нибудь незнакомым взрослым.

Как быть в такой ситуации одинокой маме или одиночке отцу? Папе или маме следует понять мотив поведения ребенка, обусловленный душевной травмой (развод родителей), и, отражая переполняющие ребенка чувства, вызвать его на откровение:

«Да, тебе сейчас совсем не просто. Послушай, прав ли я, оценивая сложившуюся ситуацию. Сначала тебе пришлось привыкать к тому, что папа (или мама) живет отдельно от тебя и что мы не втроем, а с тобой вдвоем. А теперь тебе опять приходится перестраиваться. В твоей жизни появляется еще один взрослый – на этот раз абсолютно не знакомый тебе человек!»

«Ты опасаясь того, что я если влюблюсь в кого-то, то разлюблю тебя».

«Ты боишься, что между нами встанет кто-то».

«Тебя беспокоит мысль о том, что я могу тебя оставить и уйти с этим новым дядей (тетей)».

«Ты считаешь, что мне не должно хотеться ничьей больше любви, кроме твоей».

«Ты не желаешь делить меня с незнакомым тебе человеком».

«Ты мечтаешь, чтобы этот человек удалился и мы снова зажили бы с тобой как прежде».

Только родительская любовь и понимание способны умерить страхи ребенка и помочь ему принять новую любовь папы или мамы.

8. Некоторые источники детской тревожности: как обеспечить ребенку эмоциональную безопасность

Тревога, связанная со страхом быть покинутым: как ее предупредить

Родители знают, что всякий ребенок подвержен тревоге и страхам. А вот о природе этих тревог и страхов им ничего не известно. Родители часто удивляются: «И почему мой ребенок все время чего-то опасается?» Одному отцу надоели поиски ответа на этот вопрос, и он повелел своему тревожному сыну: «Перестань сейчас же! Ты же знаешь, что бояться тебе нечего!»

Детская тревожность имеет определенные причины. Взрослым не помешает иметь представление о ее источниках и способах противодействия ей.

Больше всего на свете ребенок боится, что родители перестанут его любить и покинут. Джон Стейнбек в романе «К востоку от рая» описал это ощущение с невероятным драматизмом: «Меня не любят!» – настоящее наваждение для ребенка, а страх быть отвергнутым – для него настоящий ад... За отвержением следует ярость, а с нею – склонность к преступлению в отместку... Ребенок, чьи мольбы о любви отвергнуты, пинает кошку и никому не рассказывает об этом, другой – крадет: ведь на деньги можно все купить – даже любовь; а третий завоевывает мир. Все это происходит от ощущения, что он в чем-то виноват, а месть порождает еще большее чувство вины».

Никогда не грозите ребенку тем, что можете его покинуть.

Ни в шутку, ни всерьез – ни при каких обстоятельствах непозволительно пугать ребенка тем, что можете от него уйти и оставить его одного. Иногда приходится слышать на улице и в супермаркете, как выведенный из себя взрослый кричит на засмотревшегося на что-то малыша: «Если ты сейчас же не подойдешь ко мне, я оставлю тебя здесь одного!» От такого заявления подспудный детский страх быть оставленным немедленно поднимает голову. И от этого страха, как от искры в высохшем от зноя лесу, занимается пожар фантастического ужаса: ребенок воображает себя брошенным на произвол судьбы в этом мире. Если ребенок тащится так медленно, что нет никаких сил это терпеть, лучше взять его за руку и потащить за собой, чем угрожать ему подобным образом.

Некоторые дети пугаются, если они возвращаются из школы – а дома никого! Тлеющий страх, что тебя бросят, тут же вспыхивает костром. В такой ситуации на выручку ребенку приходит оставленная записка («Не волнуйся, я скоро вернусь...»), или мейл, или аудиосообщение. Голосовое сообщение особенно важно для маленьких. Спокойный родительский голос и ласковые слова помогают им пережить расставание, не испытывая особой тревоги.

Если прихоти судьбы принуждают нас к расставанию с малолетним ребенком на длительное время, его необходимо к этому подготовить. Некоторые родители «берегут» своих детей и не сообщают им заранее о предстоящем расставании – в связи с операцией, поездкой в отпуск или отлучкой по семейным делам. Не желая расстраивать ребенка, они исчезают из дома, когда тот спит или еще не вернулся из школы, предоставляя оставшемуся с ним родственнику или няне объяснить ребенку ситуацию.

Мать трехлетних близнецов должна была ложиться на операцию. Атмосфера в доме была напряженной и тревожной, но детям никто ничего не объяснял. В день госпитализации мать с сумкой для покупок, делая вид, что

направляется в супермаркет, вышла из дома. И вернулась домой только через три недели.

Дети все это время пребывали как в прострации. Объяснения папы их не устраивали. Детям, чтобы заснуть, нужно было сначала выплакаться. Дни напролет они просиживали на подоконнике, высматривая мать.

Детям было бы легче перенести стресс расставания, если бы их подготовили к предстоящему испытанию. Такая подготовка подразумевает не только объяснение на словах. Она требует коммуникации на понятном ребенку образном языке игрушек и игр, доходящем до самого сердца.

А вот другой пример.

За две недели до предстоящей госпитализации мать заговорила с дочкой Иветт о том, что ей предстоит лечь в больницу. Иветт не проявила интереса к этой новости, но отсутствие любопытства не провело ее мать. «Давай с тобой поиграем в игру «Мама ложится в больницу». Она принесла соответствующий набор кукол (их можно купить заранее или сделать вместе с ребенком), изображающих членов семьи, доктора и медицинскую сестру.

Приводя в движение соответствующую куклу и говоря за себя и за дочь, мать изображает: «Мама ложится в больницу, чтобы вылечиться и быть здоровой. Ее не будет дома». Иветт удивляется: «Где моя мама? Где она?» Мамы нет дома. Ее нет на кухне, ее нет в спальне, ее нет в гостиной. Мама в больнице. Мама у доктора, который ее вылечит. Иветт плачет: «Хочу к маме! Хочу к маме!» А мама – в больнице, чтобы выздороветь. Мама любит Иветт и скучает по ней. Она думает о дочке каждый день, день за днем. Она думает об Иветт и любит ее. Иветт тоже очень скучает по маме. А потом мама придет домой. Иветт счастлива. Она обнимает и целует свою маму».

Мать и дочь разыгрывали драму расставания и воссоединения снова и снова. Сначала почти все роли исполняла одна мать, но потом постепенно втянулась в игру и дочка. Приводя в движение соответствующих кукол, она попросила доктора и сестру позаботиться о ее маме, вылечить ее и отправить домой, как только мама выздоровеет.

Перед тем как мать отправилась в больницу, они с дочкой разыграли пьесу еще раз. Иветт исполняла все роли практически самостоятельно и закончила сцену заверением: «Мамочка, ты только не волнуйся. Когда ты вернешься, я обязательно буду дома».

Кроме того, предваряя госпитализацию, мама Иветт предприняла несколько других важных шагов. Она познакомила Иветт с няней, она оставила на комод их совместную фотографию с дочкой, записала на магнитофон несколько любимых Иветт сказок, чтобы та слушала их перед сном, лежа в постели, а также записала длинные обращения к дочке. Во время неизбежных приступов одиночества фотография мамы и ее живое слово убеждали Иветт в том, что мама с ней и любит ее.

Тревожность из-за чувства вины: не раздувайте из мухи слона

Вольно или невольно родители возбуждают в детях чувство вины. Вина подобно соли может быть ценной приправой, придающей жизни вкус, но она никогда не должна становиться главным блюдом. Когда ребенок не считается с принятыми в обществе нормами поведения или требованиями морали, его поступок может вызвать неприятие у родителей и чувство вины у него самого. При этом, если ребенку пытаться запрещать переживать негативные чувства или «мрачные» мысли, он с неизбежностью будет переполнен чувством вины и тревогой.

Дабы предотвратить появление у ребенка избыточного чувства вины, родители должны уподобиться хорошему автомеханику, пытающемуся устранить поломку в автомобиле клиента. Ему ни к чему стесняться хозяина; он занят выявлением неполадок, которые следует устранить. *Он не раздражается тирадами, слыша автомобильные шумы, скрипы, моторные перебои; он вслушивается в них с целью диагностики.* И он спрашивает себя, в чем возможная причина поломки.

Ребенок испытывает огромное облегчение и комфорт от внутреннего сознания того, что он действительно может свободно думать о чем угодно, и потеря родительского расположения и любви ему за это не грозит.

Если с ребенком у вас возникают разногласия, добрую службу могут сослужить такие, например, высказывания: «Ты считаешь так, а я по-другому. У нас разные мнения по поводу одного и того же явления», «Ты считаешь правым себя. Я уважаю твою точку зрения, но у меня другая позиция».

Однако родители, сами того не желая, могут вызвать у ребенка чувство вины своим многословием и сложными объяснениями. В первую очередь речь идет о *родителях, склонных управлять методом согласования с ребенком всего и вся, даже если обсуждаемая тема слишком сложна, а ребенок еще мал.*

Пятилетний Захарий сердился на свою воспитательницу, потому что она, заболев, отсутствовала целых две недели. В день ее выхода на работу после выздоровления он схватил ее шляпу и убежал во двор. Мать и воспитательница последовали за ним.

ВОСПИТАТЕЛЬНИЦА: Это моя шляпа, ты должен ее вернуть.

МАТЬ: Захарий, тебе прекрасно известно о том, что это не твоя шляпа. Если ты не вернешь шляпу мисс Марте, она может простудиться и снова заболит. Она и так проболела две недели, о чем тебе прекрасно известно. Послушай, Захарий, неужели ты хочешь, чтобы твоя воспитательница опять заболела? Так или нет?

Опасность заключается в том, что после этой тирады Захарий может почувствовать, что именно на нем лежит ответственность и вина за болезнь воспитательницы. Пространное материнское объяснение было излишним и вредным. Ведь всего-то и нужно было – вернуть учительнице шляпу. *Чужая шляпа в детских руках – не то происшествие, которое требует таких сложных объяснений.*

Возможно, чуть позже воспитательница поговорила бы с Захарием по душам, выяснила бы, что мальчика рассердило ее отсутствие, и нашла бы иной способ разрешения проблемы.

Тревожность по причине неумения или неуспеха: предоставить ребенку пространство для роста

Ребенок, у которого не получается сделать что-то, бывает раздражен и обижен. Маленьким детям нужно время, чтобы достигнуть совершенства, осваивая определенные навыки. Они долго учатся завязывать шнурки, застегивать пуговицы на пальто, самостоятельно надевать курточку, отвинчивать крышку банки, поворачивать дверную ручку. *Лучший способ помочь – терпеливое невмешательство и подбадривающий комментарий на предмет сложности задания.* «Надевать курточку не так просто», «Крышку этой банки открутить трудно».

Подобные комментарии имеют смысл как в случае успеха, так и неуспеха от прилагаемых усилий. Успешно справившийся с задачей ребенок испытывает чувство удовлетворения от сознания того, что ему все-таки удалось освоить такой трудный навык. *А ребенка, у которого пока ничего не получилось, утешает тот факт, что его родители признали, что решаемая им задача была трудной.* В обоих случаях малыш ощущает родительскую симпатию и поддержку, что ведет к еще большему взаимопониманию между ним и родителями. Здесь даже неуспех не расстраивает ребенка.

Настоятельно необходимо, чтобы жизнь ребенка не направлялась стремлением взрослых к неизменной эффективности. Целесообразность – враг детства. Это разорение детской души. Стремление повысить коэффициент полезных действий ребенка иссушает его ресурсы, мешает его росту, сужает интересы и может привести к эмоциональному выгоранию. Детям необходимо предоставить возможности экспериментировать, бороться, учиться без прищипываний и оскорблений.

Тревожность на почве трений между родителями: гражданская война с пагубными для ребенка последствиями

Когда родители ссорятся, дети теряют покой и чувствуют себя виноватыми. Дети тревожатся и потому, что над их домом нависла угроза, и потому, что чувствуют себя виноватыми в семейных неурядицах, и не имея на то никаких оснований. Безосновательно или нет, но ребенок часто считает, что именно он является причиной конфликтов между родителями. Он отнюдь не сохраняет нейтралитет в гражданской войне родителей, а принимает сторону отца или матери, с губительными для развития своего характера последствиями. Когда каждая сторона пытается перетянуть ребенка на свою сторону, в ход идут подкуп, лесть и ложь. Ребенок растет, мучимый противоречиями и проблемой выбора между родителями. Более того, на детском характере негативно сказываются необходимость защищать одного родителя от другого и возможность манипулировать родителями. Будучи разменной монетой для обеих сторон и живя в неизменном страхе инфляции, эти дети постоянно включены в интриги. Они учатся манипулировать и эксплуатировать, плести заговоры и шантажировать, шпионить и наушничать. Они живут в мире, где наличие близких – обуза, а честность – препятствие.

Родителям вполне по силам сохранять выдержку в процессе дискуссий или выяснять отношения с глазу на глаз. Насколько разрушительно для ребенка наблюдать родительские ссоры, настолько же полезно ему убеждаться на родительском примере в том, что наличие разногласий – нормально и требует лишь установления взаимной договоренности.

Ситуация еще более обостряется, когда родители, находясь в процессе развода, используют детей в качестве оружия в беспощадной борьбе друг с другом. Часто ребенка просят шпионить за одним родителем в пользу другого, поощряют ябедничать и демонстрировать предпочтение. Детей порой используют для передачи от родителя к родителю неприятных посланий. Когда подобное происходит, можно смело утверждать, что качество жизни ребенка, мягко говоря, далеко от совершенства. Часто ребенку приходится выступать в роли взрослого и доказывать и маме, и папе свою любовь.

Развод родителей – достаточное испытание для ребенка и без того, чтобы его посвящать в неприятные подробности, приведшие к расставанию самых дорогих для него людей. Родителям следует заверить ребенка в том, что и папа, и мама его по-прежнему любят и что родительские ссоры его не касаются.

Надо иметь в виду, что после развода ребенку нужно время для того, чтобы оплакать потерю семейного гнезда, надежно защищавшего от жизненных бурь, и приспособиться к своей новой реальности.

Тревожность в связи с осознанием неизбежности смерти: тайна, покрытая мраком

С точки зрения взрослых, трагедия смерти заключается в ее неумолимости. Смерть, окончательно и навсегда, конец всем надеждам. Поэтому собственная смерть непостижима; невозможно вообразить себе собственное несуществование, растворение себя. Ощущение себя состоит из воспоминаний и надежд, из прошлого и будущего, и человеку невозможно представить себе, что такое отсутствие будущего. Именно поэтому вера приносит утешение. Вера обещает людям будущее, что позволяет им умиротворение в жизни и смерти.

Если для взрослых смерть – непостижимость, то для ребенка тем более, это – тайна, покрытая мраком. Ребенок не в состоянии осознать, что смерть – категория вечности, что даже родители не могут вернуть ушедшего и что любые мольбы бессильны. Тщетность любых усилий и невозможность чуда при столкновении со смертью – жестокий удар для ребенка. Подрывается его вера в собственное могущество: оказывается, не все возможно, даже если очень-очень захотеть, ребенок ощущает себя слабым и абсолютно незащищенным. Охваченный смятением ребенок убеждается в том, что, несмотря на слезы и протесты, любимый зверек или дорогой ему человек оставляет его. В результате он чувствует себя покинутым, преданным и нелюбимым. Об этих страхах, в частности, свидетельствует традиционный детский вопрос. Ребенок спрашивает родителей: «А когда ты умрешь, будешь ли ты продолжать меня любить?»

Разумеется, родители пытаются защитить ребенка от ощущений боли и горя в случае гибели его любимых созданий. Покидает этот мир золотая рыбка или черепаха, и родители спешат восполнить потерю, приобретая новое, по виду такое же, животное, в надежде, что ребенок не заметит разницы. Умирает собака или кошка – они предлагают горюющему ребенку еще более милый и дорогостоящий заменитель.

Но какой урок извлекает ребенок из этой замены: внезапная потеря – немедленное восполнение? У него может создаться впечатление, что потеря любимого существа – не такое уж невозполнимое горе, что любовь и верность – разменные чувства.

Недопустимо лишать детей (как и взрослых) их права на скорбь и горе. Следует предоставить детям свободу оплакивать потерю близкого существа. Это смягчает душу и облагораживает характер.

Не стоит изолировать детей ни от радостей, ни от скорбей, неизбежных событий жизни – вот основополагающий принцип. Таить от ребенка смерть кого-то из близких означает позволить безотчетному страху сковать его сердце. Или провоцировать ребенка заполнить пробел в знаниях ужасными в своей неправдоподобности объяснениями. Ведь ребенок может полагать, что потеря случилась по его вине, и чувствовать себя отлученным не только от умерших, но и от ныне здравствующих близких.

Неотложная помощь ребенку, пытающемуся осознать потерю, – *всеми силами способствовать полноте выражения страхов, эмоций и мыслей, захлестнувших его.* Умиротворение и покой приходят в результате глубоко содержательного общения с заинтересованным слушателем, с которым можно поделиться сокровенными чувствами во всей их полноте. Родители, кроме того, могут помочь, «озвучивая» те эмоции, которые с неизбежностью обуревают ребенком, но которые ему трудно выразить. Например, можно помочь ребенку выразить свое горе в связи со смертью любимой бабушки таким образом:

«Тебе так не хватает бабушки».

«Ты очень скучаешь по ней».

«Она тебя так любила. И ты тоже ее очень любил».

«Тебе бы хотелось, чтобы она всегда была с нами».

«Хорошо, если бы она никогда не покидала нас».

«Трудно поверить, что она умерла».

«Трудно поверить, что ее нет рядом с нами».

«Она для тебя как живая, ты никогда не забудешь бабушку».

«Тебе бы так хотелось ее навестить».

Подобные родительские высказывания убеждают ребенка в том, что родителей действительно интересует то, что он думает и чувствует. Это поощряет его желание поделиться с родителями страхами и мечтами. У ребенка множество вопросов на тему смерти. Больно ли умирать? Возвращаются ли умершие когда-нибудь назад? Значит ли, что и он когда-нибудь умрет и его родители тоже? Ответы здесь должны быть короткими и правдивыми: умирающий не чувствует боли; умершие не возвращаются; все люди смертны и умрут когда-нибудь.

Говоря с ребенком о смерти, лучше всего избегать эвфемизмов. Когда четырехлетней девочке было сказано, что ее дедушка заснул вечным сном, внучка заботливо спросила, облачился ли он в пижаму. И она также обеспокоилась тем, что дедушка на нее обижен за то, что она не пожелала ему «спокойной ночи!» Когда пятилетнему мальчику было сказано, что «бабушка улетела на небо и стала ангелом», тот принялся усердно молиться о том, чтобы умерли и обратились в ангелов и остальные члены семьи.

Ребенок чувствует себя лучше, когда родители говорят ему чистую правду, незастенчиво и просто, и обнимают его при этом. Но такой подход эффективен лишь в том случае, если сами родители осознали и приняли реалии жизни и смерти. Все дело в валентности, в оценках происходящего, внутренняя позиция заявляет о себе громче слов.

Расти вовсе не просто. Процесс взросления сопровождают беспокойные мысли и чувства: тут сомнения, и чувство вины и, в особенности, страхи. Дети боятся того, что их бросят, их травмируют родительские ссоры, их беспокоят и пугают мысли о смерти и умирании. Родители не могут избавить ребенка от всех его страхов, но они способны помочь ему справиться с ними, если будут выражать свой родительский интерес к тому, что ребенка беспокоит, и помогать ему пережить страшные и трагические события.

9. Секс и человеческие ценности: внимательное обхождение с важными для ребенка темами

Секса у нас нет?

Многие родители просто не желают знать о сексуальном поведении своих детей. А потом их дети-подростки не горят желанием посвящать родителей в подробности своей интимной жизни, будучи уверенными в том, что родители ее не одобряют. Как заявила одна мать, участница семинара для родителей: «В молодости я желала сбросить оковы морали, свойственные поколению моих родителей. Я занималась любовью без сожалений и чувства вины. И вот теперь я сама – мать девочки-подростка. Чисто умозрительно я допускаю мысль о том, что она может заниматься сексом, но я не желаю об этом знать. Я не хочу, чтобы она рассказывала мне об этом или просила совета».

Действительно, родителей может настолько подавлять сама мысль о своих детях как наделенных сексуальностью существах, что они предпочитают оставаться в неведении об их сексуальном поведении.

Согласно исследованию (проведено в 2000 г. сотрудниками Центра подросткового здоровья и развития Мичиганского университета (*University of Minnesota Center for Adolescent Health and Development*)), половина опрошенных матерей сексуально активных подростков уверены в целомудренности своих детей. К сожалению, исследователи не изучали вопрос, почему такое количество матерей (а не отцов, так как их участие в опросе оказалось минимальным) пребывают в неведении относительно сексуальной жизни своих детей?

Коммуникация между родителями и ребенком, в особенности если тот – подросток, возможна исключительно в контексте *уважительных и тактичных отношений*. Лишь при условии, что подросток уверен в том, что родители *способны выслушать его точку зрения, не выходя из себя, воздерживаясь от нападок и уничижительной критики*, – только тогда подросток сможет изложить свои взгляды на секс.

Тринадцатилетняя Сельма (SELMA): «Я не могу со своей матерью завести разговор о сексе. Если я заведу, она тут же насторожится и начнет допытываться: «Для чего тебе все это знать?» Двенадцатилетняя Жули (JULIET) заявляет: «Моя мать предпочитает верить в то, что неведение бережет целомудренность. Она просто выходит из себя, когда я начинаю расспрашивать ее о сексе. И неизменно отвечает: «Ты узнаешь обо всем, что тебе надо знать, в свое время – когда станешь старше».

Есть родители – как правило, это родители подростков-мальчиков, – которых не смущает тема секса, и они даже поощряют сексуальную активность своих сыновей. А другие родители – прямая им противоположность. Они предпочитают не получать информацию о сексуальном опыте своих детей, потому что не знают, как на нее реагировать, чтобы не возбудить в своем чаде чувство вины или, наоборот, чтобы не поощрять добрый секс.

Нижеследующий пример демонстрирует, как отцу Чарльза, несмотря на первоначальный шок, удалось обойти эту дилемму.

Итак, семнадцатилетний Чарльз, проведя год в школе-пансионе, вернулся на *летние каникулы домой*:

ЧАРЛЬЗ: А у меня есть подруга – закачаешься!

ОТЕЦ: Гм-гм.

ЧАРЛЬЗ: Она мне очень нравится. Я увижусь с ней завтра.

ОТЕЦ: То есть у тебя свидание.

ЧАРЛЬЗ: Я познакомился с ней на прошлой неделе в школе. Сначала она встречалась с Ларри, но я понял, что я ей больше нравлюсь. Я с ней переспал до того, как она мне по-настоящему понравилась. А сейчас я знаю, какая она на самом деле, и она мне ужасно нравится.

ОТЕЦ (сражен избыточной информацией, которую он не был готов услышать): О, Чарльз! Так ты встретил девушку, которая тебе по-настоящему нравится. Как здорово!

ЧАРЛЬЗ: Мы провели вместе всю прошлую неделю, и сейчас она мне очень нравится. Мне просто не терпится увидеть ее снова.

ОТЕЦ: Похоже, последняя школьная неделя была у тебя счастливой. Кажется, за этот год ты открыл для себя много нового.

ЧАРЛЬЗ: Да! Ты не поверишь, как много нового я узнал во время занятий музыкой. Я просто стал другим человеком. Похоже, школьная жизнь вдали от дома заставила меня повзрослеть.

Отец Чарльза, вместо того чтобы проповедовать и читать мораль – это, скорее всего, привело бы к тому, что сын почувствовал себя виноватым и зарекся бы хоть когда-нибудь еще быть откровенным с отцом, – повел себя по-другому. Родитель предпочел разделить восторг сына своей новой жизнью и по ходу беседы укрепил взгляд сына на себя как на повзрослевшего человека.

Некоторые родители, особенно религиозные, для которых добрачный секс представляется грехом, считают, что возбуждение в ребенке чувства вины – даже в случае проявления им невинного сексуального интереса – эффективный путь *прививать моральные ценности*.

Тринадцатилетняя Саманта, которой были известны воззрения матери на все, что имеет хоть какой-нибудь сексуальный оттенок, пыталась получить разрешение устроить дома вечеринку для одноклассников по случаю окончания школьного года.

САМАНТА: Можно мои друзья придут ко мне, чтобы отпраздновать конец года?

МАТЬ: Если ты этого хочешь – пожалуйста.

САМАНТА: Знаешь, чем занимаются дети на таких праздниках? Они играют в игры с целованием.

МАТЬ: Ох!

САМАНТА: И на моем празднике тоже может такое произойти. Ты не против? Я не знаю наверняка, будем ли мы играть в такие игры или нет. Я лично против, но другие могут предложить. Ты как на это смотришь?

МАТЬ: Я должна об этом подумать.

САМАНТА: А ты знаешь, что Библия одобряет секс?

МАТЬ: Между кем и кем?

САМАНТА: Между мужем и женой.

МАТЬ: Вот именно – речь идет о сексе между супругами.

САМАНТА: Вернемся к вечеринке. Ты согласна?

МАТЬ: А ты как думаешь?

САМАНТА: Я думаю, твой ответ отрицательный. Я права?

МАТЬ: Да, ты права.

САМАНТА: Скажи, почему? Я хочу знать причину.

МАТЬ: Послушай, мне кажется, что мальчики и девочки твоего возраста еще слишком юны. Поцелуи и любовь – для женатых взрослых людей.

САМАНТА (вздыхая): Я знала, что ты скажешь что-нибудь подобное.

Какую возможность пропустила мать Саманты! Ведь она могла помочь дочери сориентироваться в том, как ей относиться к своему просыпающемуся сексуальному интересу. Она могла ответить своей желающей все знать дочери: «Я вижу, что ты заинтересовалась романтическими отношениями и хочешь разобраться, что к чему. Но мне кажется, что в твоём возрасте в такие игры играть пока рановато. Все – в своё время. Давай лучше подумаем, чем ещё можно заинтересовать твоих друзей». Но вместо этого мать добавила чувства вины своей и без того уже сомневающейся дочери.

Родители и их чувственность

Сексуальное образование ребенка начинается с отношения его родителей к проявлениям их собственной сексуальности. Нравятся ли им вид и запах собственного тела, нравится ли им к себе прикасаться? Или они считают, что с их телом что-то не так, его надо скрывать? Нравится ли им наблюдать наготу друг друга или же они закрывают глаза, стесняясь разглядывать друг друга, и стыдливо торопятся одеться? Считают ли они некоторые собственные сексуальные фантазии или сексуальные предложения партнера отклонениями от нормы либо спокойно относятся к своим желаниям и предпочитают их удовлетворять? Видят ли они друг в друге эгоистичных сексуальных эксплуататоров или инициаторов разделяемых друг с другом радостей.

Каковы бы ни были подспудные родительские установки в этой сфере, их обязательно почувствует ребенок, даже если родители преуспели в искусстве прятать истину за словами. Вот почему так трудно советовать взрослым, как надо отвечать на вопросы ребенка о сексе. Для начала маме и папе следует самим разобраться в том, что же их смущает в собственной сексуальной жизни и почему.

Возникновение полового чувства

Дети с рождения располагают всем необходимым для того, чтобы испытывать телесные радости, и формирование отношения к сексу тоже начинается с рождения. Ребенок приступает к исследованию собственного тела, как только это оказывается физически возможным. Младенцам нравятся прикосновения, им нравится, когда их глядят, щекочут, ласкают и тетешкают. Вот с этих поглаживаний и похлопываний и начинается сексуальный опыт. Через них ребенок учится получать любовь.

Бывали времена, когда матерям рекомендовалось воздержаться от прикосновений и стараться не ласкать детей, чтобы их не «портить». Но и тогда запрет не работал – у родителей не получалось проводить его в жизнь в силу непобедимости потребности и желания обнимать и ласкать собственных детей. Теперь доподлинно известно, что ребенку для нормального развития необходимы ласковые прикосновения и «телячьи нежности» и что родители должны эту потребность обеспечить. Благодаря прикосновениям опыт счастливого общения между родителем и ребенком закрепляется и становится достоянием каждого. У кормящих грудью матерей этот опыт взаимно удовлетворяющего общения с ребенком еще более гармоничен.

Когда ребенок обнаруживает в качестве источника дополнительного удовольствия собственный рот – все, что можно, отправляется туда: большой палец, угол простыни, игрушки. Сосание, жевание и кусание доставляют ему удовольствие, неважно, съедобен предмет или нет. Процессу получения ребенком оральных удовольствий не следует препятствовать, его надо регулировать лишь с точки зрения гигиены. Для некоторых детей главным источником оральных наслаждений является процесс поглощения пищи; другим для полного счастья нужно еще что-нибудь пососать, и не надо это запрещать. В первый год жизни рот ребенка – главный для него источник представлений о мире. Да будут эти первые детские впечатления приятными.

Вопросы пола и туалетный опыт

В течение второго года жизни ребенок все больше концентрируется на удовольствии облегчиться. Вид, запах и консистенция выбросов его организма не вызывают у ребенка отвращения. Родителям следует следить за тем, чтобы в своем старании цивилизовать не внушить ребенку отвращение к собственному телу и его продуктам. Родительские нервозность, брезгливость и суетливость в этом вопросе создают у ребенка впечатление, что тело – источник неприятностей, а не удовольствий.

Цивилизаторский раж бессмысленен. Как правило, нормальный ребенок научается контролировать свои процессы выделения в течение дня в возрасте 2,5–3 лет.

Способность контролировать себя в ночное время появляется в 3–4 года. Неприятные неожиданности, разумеется, возможны и требуют благожелательной родительской реакции: «Ой! Ты просто не успел донести до туалета на этот раз. Ты слишком увлекся строительством башни. Давай я помогу тебе убрать за собой и привести все в порядок».

Но и отпускать ситуацию на самотек также бессмысленно. Если ребенка целиком предоставить самому себе, он может «ходить в штанишки» достаточно долго. Есть дети, которым это доставляет удовольствие, хотя при этом они лишают себя чувства удовлетворения от осознания того, что поступают правильно. Если такая неприятность случилась, родитель должен доброжелательно и ясно сообщить ребенку, чего от него ожидают: «Ты уже не младенец, а большой мальчик. Пожалуйста, предупреждай о том, что тебе пора. Мама или папа посадят тебя на горшок».

Отвечая на вопросы

Сексуальное просвещение состоит из двух частей: *информационной и мировоззренческой*. Ребенка информируют в школе, в церкви, дома. Но именно дома он по-настоящему постигает моральные устои и нравственные ценности. Ребенок усваивает, что такое сексуальная гармония и любовь, наблюдая общение родителей друг с другом. Видя, как они целуются, обнимаются, прикасаются друг другу, ребенок получает ответы на многие свои вопросы о том, что такое любовь и секс. Кроме того, это учит его способам выражения любовных привязанностей.

На ниве сексуального просвещения родителям не надо поддаваться соблазну объяснить раньше времени слишком много подробностей. Хотя нет абсолютно никаких оснований для уклончивости, родительские ответы, тем не менее, не должны напоминать курс по акушерству и гинекологии. Предпочтительна краткость (двух-трех предложений достаточно), детальные и многословные объяснения не нужны.

Когда следует приступать к сексуальному просвещению? Тогда, когда ребенок начинает задавать соответствующие вопросы. Когда двух-трехлетний мальчик указывает на свои гениталии и заинтересованно спрашивает: «Что это такое?» – наступает подходящий момент сказать ему правду: «Это твой пенис». Малыш может называть свой орган «пипи» или «птичкой», но взрослому подобает называть пенис пенисом.

Когда ребенок спрашивает нас о том, откуда берутся дети, не следует отвечать ему или ей, что их приносит аист или что их выдают в больнице. Ответьте правду: «Дети развиваются внутри мамы, там для этого предусмотрено специальное место». Если следуют уточняющие вопросы, скажите, что название этого места – матка.

С самого раннего детства детям лучше сообщать правильные названия органов и правильно рассказывать о том, как эти органы работают, равно как и объяснить, в чем заключается анатомическая разница между полами. Объяснение не должно содержать ссылок на растения и животных.

Два вопроса интригуют практически каждого ребенка дошкольного возраста: «Как делается ребенок?» и «Как он рождается?». Родителям сначала рекомендуется выслушать детскую версию, прежде чем предлагать свою. Объяснения детей порой имеют отношение к еде и наказаниям. Так, по мнению одного находчивого ребенка: «Хорошие дети возникают из хорошей еды. Они растут в животе у матери и вылезают наружу через ее пупок. Плохие дети делаются из плохой пищи. Их приносят из супермаркета».

Наше объяснение должно быть правильным, хотя нет необходимости информировать ребенка о том, что такое сексуальное сношение. Объяснение может быть, например, таким: «Когда папа и мама решают иметь ребенка, вещество, которое называется семенем, состоящее из множества маленьких клеточек папы, соединяется с клеткой мамы, которая называется яйцеклеткой. Из соединения этих двух клеток начинает расти ребенок. Когда ребенок достаточно подрастает, он вылезает наружу через мамину вагину».

Иногда ребенок требует продемонстрировать ему то место, откуда он появился. Такое требование следует отклонить, как посягательство на личное пространство. Вместо этого можно нарисовать человеческое тело, использовать для демонстрации куклу или книжку с иллюстрациями.

Может случиться так, что такие ваши ответы удовлетворят ребенка лишь на короткое время. И он снова подступит к вам с тем же или дополнительным вопросом. И этот вопрос вполне может оказаться именно тем, самым коварным для родителей вопросом: «А каким образом клетка папы добирается до клетки мамы?» Здесь снова *следует сначала выслушать детскую версию события*. Скорее всего, вам придется выслушать теорию «о посаженном семени» («Папа посадил в маме семечко»), теорию «о съеденном семени» («Папа велел маме

проглотить фруктовую косточку»), теорию опыления («подул ветер и надул семена в маму»), теорию хирургического вмешательства («доктор разрезал маму и положил в нее семечко, потом зашил»).

На уточняющие детские вопросы следует давать короткие, тщательно сформулированные вопросы: «Семя вышло из папиного пениса, который можно вложить в мамину вагину». Возможно, совсем не лишне будет подчеркнуть, что семя это совсем не то, что моча: «Моча – это отходы организма, а семя – это жидкость, в которой живут клеточки спермы».

И тут же может выскочить следующий вопрос «на засыпку»: «А когда ты и папа делаете детей?» Этот вопрос вовсе не такой уж каверзный, как кажется. В качестве ответа ребенку достаточно просто сказать: «Мама и папа выбирают для этого время, когда им хорошо и когда вокруг, кроме них, нет больше никого. Они любят друг друга. Поэтому они хотят иметь ребенка, чтобы его любить вместе». При этом можно также добавить, что личное дело каждого, с кем быть вместе и с кем сближаться, – и вмешательство здесь недопустимо.

Некоторые мальчики могут высказать пожелание, что неплохо бы и папе научиться рожать детей. «Почему мамина клетка не приходит к папе?» – недоумевают они. «Дело в том, что у мамы есть место – матка, – в котором растет ребеночек. А у мужчины такого местечка нет» – вот подходящее объяснение. На что может последовать, вполне закономерное, детское: «Почему?» Ответ здесь предельно прост: «Потому что мужчина и женщина устроены по-разному». При этом желательно заверить мальчиков, что ребеночку нужен и отец – чтобы любить его и защищать.

Каждый день, отходя ко сну, родителям следует напоминать себе о следующем: разговоры с ребенком о сексе – то самое испытание, где без чувства юмора не обойтись. Ведь он помогает с честью выпутаться из самых, казалось бы, щекотливых ситуаций. Некая мать рассказала мне забавную историю.

«Мой сын Пол двух с половиной лет осведомился, нет ли у меня пениса. Когда я ответила правду, что пениса у меня нет, он поинтересовался, что же у меня вместо него. Я ответила: «У меня есть другой орган». Пол спросил меня о том, как этот орган называется. Я ответила мимоходом «влагалище», полагая, что сын слишком маленький, чтобы обратить на это слово внимание и запомнить его. Несколько недель спустя я, возвращаясь с прогулки, вкатила Пола, сидящего в прогулочной коляске, в переполненный лифт. Стоящая рядом пожилая женщина стала донимать Пола вопросами: «Как тебя зовут?», «Хорошее ли у тебя настроение? Скажи тете: «Привет!» В ответ – тишина. Я наклонилась к Полу и прошептала ему на ухо: «Скажи тете: «Привет!» «Привет!» – заорал Пол в полную силу своих легких. «Молодец! Оказывается, ты уже знаешь слово «привет!» – отреагировала пожилая дама. Пол смерил ее взглядом и произнес так, что все услышали: «Я знаю и другое слово: «влагалище». Лифт содрогнулся от хохота. «Это самое длинное слово из известных мне», – дополнил Пол сказанное им в лифте, когда мы закрыли за собой дверь нашей квартиры.

Интерес к наготe

Вид обнаженного родительского тела может стимулировать в детях сексуальную заинтересованность. Означает ли это, что нам следует вернуть пуританские традиции викторианской эпохи? Разумеется, нет. Но здесь необходимо сохранять некое личное пространство – не только ради собственного душевного равновесия, но и для того, чтобы создать условия нормального развития ребенка. Надо снисходительно относиться к щекотливым детским вопросам и любопытному разглядыванию, когда мы принимаем душ или одеваемся, однако подобный детский интерес не следует поощрять. И старайтесь не давать ребенку повода подумать, что вы хотите, чтобы он вас изучал.

Следует признать тот факт, что человеческое тело вызывает у детей любопытство. У вашего ребенка наверняка уже была возможность заметить разницу между мальчиками и девочками, и он, вероятно, иногда видит и вашу наготу. Разумеется, ребенку интересно рассмотреть вас получше.

Оптимальный вариант родительского поведения в данном случае – открыто признать правомерность детского любопытства и одновременно настаивать на соблюдении ребенком границ личного пространства родителей: «Тебе интересно рассмотреть, как я устроен(-а), но я предпочитаю принимать ванну в одиночестве. Потом мы посмотрим вместе картинки, и я отвечу на твои вопросы». Такой подход не отвергает и не блокирует детскую любознательность; он всего лишь направляет ее в общественно-приемлемое русло. Допустимо удовлетворять любопытство, задавать вопросы, но рассматривание и ощупывание – недопустимы.

Мастурбация

Мастурбация доставляет детям удовольствие и успокаивает их, однако многие родители относятся к мастурбации резко отрицательно. Ребенок, мастурбируя, спасается от одиночества, разгоняет скуку, а будучи отвергнутым, утешает себя. Но для родителей мастурбирующий ребенок – чуть ли не трагедия. Большинство взрослых, если сами не убедились на собственном опыте, то наверняка читали или слышали о том, что мастурбация безвредна. Они знают о том, что мастурбация не ведет к слабоумию, бесплодию, импотенции и тому подобным несчастьям. Но стоит им застать собственного ребенка за этим занятием – они очень расстраиваются и пытаются его остановить. Теоретически родители понимают, что мастурбация является проходящей фазой развития нормальной сексуальности, а также может продолжаться и в зрелом возрасте, и все же им трудно принять тот факт, что их собственное дитя мастурбирует.

Как бы там ни было, мастурбация – составляющая часть абсолютно нормального сексуального экспериментирования. Правда, если ребенок мастурбирует не таясь – то есть играет своими половыми органами в присутствии других людей (сидя за обеденным столом, находясь в машине и пр.), следует наставить ребенка, что прилюдно ублажать себя подобным образом категорически недопустимо. Важно при этом не переборщить с эмоциями, чтобы малыш не устыдился. Краткий, сдержанный комментарий – вот и все, что необходимо: «Трогать себя бывает очень приятно. Но видеть этого никто не должен».

Запретные игры

Малышам нравится изучать свое тело, а детям постарше – изучать тела друг друга. Многие из нас помнят, как в малолетнем возрасте говорили приятелям противоположного пола (дождавшись, когда родители удалятся): «Я покажу тебе мое, а ты мне – свое». Жажду знаний утолить необходимо. Анатомические различия озадачивают детей. Им важно убедиться в том, что быть другим не означает, что с тобой что-нибудь не так. Но и после того, как различия установлены, а чувства объяснены, дети могут продолжать исследование друг друга. Они придумывают игры, как, например, игра в доктора. Они могут также затевать своеобразные сеансы стриптиза, игры с подглядыванием. Даже сексуально раскованным родителям бывает трудно сохранять хладнокровие в подобной ситуации. Хоть они и воздерживаются от шлепков и не стыдят ребенка, но недоумевают, где же разумно провести границу подобной активности.

В наше время, в эпоху сексуального просвещения, подкованные родители порой не решаются положить конец сомнительным детским развлечениям – из страха испортить своим отпрыскам их будущую интимную жизнь.

Если двух- или трехлетняя девочка с интересом наблюдает, как маленький мальчик пишет, можно считать, что она проходит курс анатомии. В яслях, во время посиделок на горшках, детское любопытство может быть удовлетворено путем откровенного разглядывания. При этом позволительно предположить, что какой-нибудь первоклассник уже насмотрелся предостаточно. И когда кто-нибудь из родителей обнаруживает мальчика со спущенными штанишками и девочку с высоко задранной юбкой, не следует задавать детям риторический вопрос: «Что это вы здесь делаете?» (Вдруг ребенок ответит правду, и родителям станет совсем не по себе.) Ребенка *нельзя стыдить или бранить*, используя комментарии, подобные следующим: «Что с вами происходит? Да как вам обоим только не совестно! Джимми, немедленно отправляйся домой. А с тобой, Мелисса, я разберусь позже».

С другой стороны, также недопустимо потакать таким ситуациям или придумывать фальшивые комментарии вроде этого: «А вам не кажется, что уже слишком холодно для того, чтобы оголяться?» Целесообразнее сказать: «Джимми, Мелисса – вам следует одеться и придумать какую-нибудь другую игру». Ваша спокойная, не взбудораженная реакция позволит умерить сексуальное экспериментирование, не отвращая ребенка от темы секса и любви.

Грязные словечки

Положа руку на сердце вряд ли родителям действительно хочется, чтобы их подросток абсолютно не имел понятия о неприличных выражениях, употребляемых его сверстниками. Эти выражения такие смачные, выразительные и запретные, что произносящий их подросток автоматически чувствует себя взрослым и значительным. Сальные словечки на тайной сходке сверстников позволяют подросткам чувствовать себя так, словно они только что подписали декларацию о независимости.

Полезно составить список запрещенных к употреблению слов. Родители должны честно выразить к ним свое отношение. Мать, например, может высказаться в таком духе: «Мне лично эти слова совсем не нравятся. Но я знаю детей и даже некоторых взрослых, которые их употребляют. Я предпочитаю их не слышать. Употреблять или нет их в кругу друзей – твое дело». Опять-таки мы признаем и *уважаем желания и чувства своего отпрыска, но при этом устанавливаем определенные границы и перенаправляем векторы его активности.*

Гомосексуализм

Некоторые родители расстраиваются, наблюдая близкие, если не сказать полные страсти, отношения своего ребенка с друзьями одного с ним детьми пола. Их волнует сексуальная ориентация ребенка главным образом потому, что они боятся тех испытаний, которым приходится противостоять открывшемуся гомосексуалисту. В подростковом возрасте теснейшая дружба сближает мальчиков с мальчиками, а девочек с девочками. Большую часть времени близкие друзья этого возраста обсуждают тему секса. Они делятся друг с другом своими наблюдениями и открытиями. Такая дружба сверстников одного пола – необходимая прелюдия, предвосхищающая развитие гетеросексуальной любви.

Иногда дети экспериментируют с друзьями одного с ними пола. И сегодня хорошо известно, что в случае отсутствия предрасположенности к гомосексуализму юные экспериментаторы в конце концов остановят свой выбор на представителях противоположного пола. Исследователи университета штата Индиана⁸ установили, что, хотя лишь 4 % мужчин и 2 % женщин считают себя гомосексуалистами, очень многие другие люди признают за собой наличие некоего гомосексуального опыта.

Сомнения на предмет своей сексуальной ориентации в подростковом возрасте – вовсе не редкость. И настоящими счастливчиками могут считать себя те дети, чьи родители открыты и терпимы и с ними можно делиться любыми соображениями касательно сексуального опыта. Что можно посоветовать родителям? Совсем не так давно подростков с гомосексуальными наклонностями отправляли на принудительное лечение, при этом сам Фрейд скептически оценивал идею о том, что можно изменить чью-либо сексуальную ориентацию. Сегодня известно, что гомосексуальность обусловлена, главным образом, биологически. Поэтому здесь требуется лишь больше терпимости и меньше стремления изменить сексуальную ориентацию кого бы то ни было.

Беседуя с ребенком о гомосексуализме, родителям не следует ни осуждать, ни морализировать. При этом не надо избегать обсуждений на тему: почему мужчина любит мужчину, а не женщину. Будьте откровенны с ребенком. Старайтесь предоставить ему всю полноту информации по интересующему его предмету. Ваш ребенок будет благодарен вам за правду. За то, что его вопрос: «А почему у Ребекки две мамы?» – не заставляет вас лезть на стену.

⁸ E.O. Lauvann, J.N. Gagnon, R.T. Michael, S. Michaels из Kinsey Institute for Sex Research, 1994. – Сноска американских редакторов современного издания книги.

Сексуальное просвещение

В нашей жизни, и в кино, и в литературе сексуальные табу давно сметены. Откровенность и свобода – вот веяния времени. Секс перестал быть запретной темой. Теперь это школьная дисциплина и законный повод для родительской беседы с ребенком. И даже церковная мораль пересматривает табу, считаясь с реальностью. А реальность такова, что секс всегда был и остается животрепещущей темой.

Подростки нацелены на пополнение своих знаний о сексе. Они ищут правдивых ответов. Они не упускают возможности поговорить о сексе откровенно и всерьез. Они пребывают в вечном поиске стандартов поведения и смыслов. Им хочется освоиться с собственной сексуальностью и, признавая ее равной среди равных, найти ей достойное место в ряду прочих своих личностных характеристик.

Откровенно о сексуальном опыте

Джейсон, 15 лет, завел беседу с отцом о любви и сексе. Он сказал: «Я наконец обнаружил, в чем заключается настоящая разница между парнями и девочками. Девчонки обещают нам секс, мечтая получить от нас любовь; а мы обещаем им любовь с целью добиться от них согласия на секс. Люби и бросай – вот моя философия».

ОТЕЦ: Что происходит с девочкой, которую ты полюбил и бросил?

ДЖЕЙСОН: Меня это не касается. Я стараюсь не думать об этом.

ОТЕЦ: Так подумай. Если ты склоняешь девушку к сексу, обещая любовь, ее чувства не могут тебя не касаться.

Отец Джейсона заявил о своих ценностях, о том, что нравственные принципы, честность и порядочность распространяются на все без исключения человеческие отношения. Любые ситуации, простые и сложные, любые отношения – общественно значимые или интимные, подразумевают личностную целостность.

Шестнадцатилетняя Натали говорит: «Мои родители и я следуем неписаному правилу: «Никаких глубоких вопросов и никаких откровенных ответов». Они действительно не желают знать, что происходит. И я как хорошая девочка не смею им об этом сказать».

«Мой отец неизменно заводит шарманку о том, насколько важно быть открытым и правдивым, – жалуется пятнадцатилетний Джошуа. – Но его открытость кончается там, где начинается секс. Во всем, что касается секса, откровенность не приветствуется».

Родителям следует поощрять желание подростка не обманывать самих себя, когда речь заходит о сексе. Пусть ваш ребенок-подросток не говорит «да», когда хочет произнести «нет»; пусть прислушивается к своим чувствам и уважает свои желания. Ему не стоит слишком усердствовать, чтобы угодить мнению своих сверстников или чтобы выглядеть в их глазах «своим в доску». Не стоит заниматься сексом лишь для того, чтобы почувствовать себя взрослым, и нельзя путать секс с любовью.

Многих родителей заботят ситуации, когда они вроде бы должны взять на себя ответственность за сексуальную жизнь своего чада.

Семнадцатилетняя Салли попросила свою мать купить ей противозачаточные таблетки. Мать в смятении обратилась за советом к психологу: «Я знаю свою дочь. Она не просто будет заниматься любовью, она обязательно влюбится. Таблетки, по крайней мере, избавят ее от беременности. Однако я, способствуя началу ее сексуальной жизни, чувствую дискомфорт».

«Сам факт, что подросток обратился к родителям с просьбой обеспечить его контрацептивами, свидетельствует о его незрелости, – ответил психолог. – Снабжая подростка противозачаточными таблетками, родители лишают его бесценного опыта: принимать на себя ответственность не только за свои решения, но и за последствия этих решений. Взрослый человек не переваливает ответственность на своих родителей. Он несет ее сам».

Мать Салли, вернувшись домой, заявила дочери: «Моя дорогая, ты считаешь себя созревшей для секса. Это значит, что ты также созрела для того, чтобы самостоятельно проконсультироваться у гинеколога на предмет того, какие противозачаточные таблетки тебе нужны. Если контрацептивами обеспечу тебя я – значит, это я принимаю на себя ответственность за твое поведение, а вовсе не ты».

Зрелая любовь

«Только любовь оправдывает секс, – заявила шестнадцатилетняя Бетти. – Вот почему я постоянно влюблена». Такой циничный подход имеет социальную подоплеку. Бетти, вероятно, чувствует вину за свою сексуальную распушенность, а единственным оправданием сексуального поведения является влюбленность. Любовь – настоящая или воображаемая – искупает ее вину. Но любовь – не только чувство и страсть. Любовь – это система отношений и последовательность действий, существенно улучшающая качество жизни и любящего, и любимого. Романтическая любовь зачастую слепа. Она видит лишь лучшие стороны предмета любви, отрицая его недостатки. Напротив, *зрелая любовь* принимает и достоинства, и недостатки любимого. Такая форма любви предполагает, что ни юноша, ни девушка не пытаются использовать друг друга и не притязают друг на друга, как на свою собственность. И он, и она остаются самими собой. Такая любовь позволяет каждому раскрыться и проявить самые лучшие свои стороны. *Любовь и секс – не одно и то же, удачливые союзы потому и удачливы, что умудряются объединить одно с другим.*

10. Подводим итоги: что значит быть родителем

В чем заключается основная задача родителей? Помочь ребенку вырасти и стать достойным человеком – то есть *личностью, способной сопереживать, полноценно любить, нести ответственность и проявлять заботу*. Каким образом можно сделать ребенка гуманным? Лишь гуманными методами. Признанием того, что сам процесс и есть метод. Что цель не оправдывает средства. Что в своем стремлении добиться от ребенка послушания мы не должны его подавлять, ломать, обижать.

Ребенок учится на собственном опыте. Он подобен пластичной глине – каждое достигающее ребенка слово оставляет след. Именно поэтому важно, чтобы родители научились говорить с детьми, не выводя их из себя, не причиняя им боль, не унижая их человеческое достоинство, не вынуждая разувериться в себе и собственных возможностях.

Родители задают тон в доме. То, как они реагируют на проблему, определяет, обострится она или рассосется. Вот почему родителям необходимо отказаться от языка запретов и выучить язык принятия. На самом деле все прекрасно знают, о каком языке идет речь. Этим языком говорят взрослые, общаясь с гостями и незнакомыми людьми. *Этот язык считается с чужими чувствами и не критикует поведение другого человека.*

Студент медицинского колледжа, одетый в потертые джинсы, переходя улицу, едва не угодил под кэб. Водитель кэба, вне себя от гнева, принялся его отчитывать: «Проклятый бродяга, тебе что, жить надоело? Куда прешь? Смотреть надо!»

Молодой человек выпрямился во весь свой рост и спокойно осведомился: «Как вы смеете так разговаривать с доктором!» Водитель стушевался и извинился.

Если родители научатся беседовать со своим ребенком так же уважительно, как они разговаривают с врачами, им вряд ли удастся спровоцировать свое чадо на скандал и даже вывести его из себя.

Томас Манн, лауреат Нобелевской премии по литературе, однажды сказал: «Речь – сама по себе цивилизация». Да, словами можно облагораживать, а можно и понуждать к дикости, словами можно искалечить, но можно и исцелить. Родители должны научиться говорить с ребенком на языке сострадания, на языке, утоляющем боль любовью. Родители должны уметь находить слова, выражающие всю полноту чувств и меняющие настрой ребенка. Родители призваны поощрять в ребенке его добрую волю, а родительские ответы – прояснять ситуацию при том, что всем своим существом родителям следует излучать уважение к ребенку. Окружающий ребенка мир апеллирует к его разуму, отец или мать – к сердцу. Если, конечно, родители научились говорить с ребенком тем языком, который выражает их неподдельный интерес к его нуждам и чувствам. Тем самым родители способствуют созданию у ребенка положительного образа себя (в результате он чувствует себя защищенным и растет уверенной в себе личностью), а кроме того, он будет уважать своих родителей.

Однако перейти с привычного способа общения на язык, выражающий заботу и внимание, не так легко. Вот, к примеру, случай м-ра Блума.

М-р Блум был участником учебной группы для родителей, которым хотелось освоить более эффективный (и более щадящий!) способ коммуникации с детьми. Наша беседа состоялась после того, как м-р Блум уже побывал на нескольких занятиях.

М-р БЛУМ: Получается, все, что я говорил своему ребенку, – неправильно. При этом – так мне кажется – мне будет совсем не просто изменить стиль воспитания.

Д-р ГИНОТТ: Разумеется, менять точку зрения и осваивать новые методы отнюдь не легко.

М-р БЛУМ: Дело не только в этом. Хотя, как выяснилось, я не уважал своего ребенка и не считался с его чувством собственного достоинства. Ничего удивительного в том, что он не слушает то, что я ему говорю, – какое там уважение!

Д-р ГИНОТТ: И теперь вы вините себя, упрекаете себя в том, что вам следовало не совершать ошибок. Есть ли в этом смысл?

М-р БЛУМ: Думаю, вы правы. До тех пор, пока я виню себя, я виню также своего ребенка, вместо того чтобы учиться говорить с ним по-другому. Думаю, мне пора прекратить обвинения и попытаться изменить язык общения с ним. Может быть, стиль общения родителей с детьми, выражающий внимание и заботу – тот язык, за который вы ратуете, – именно то, что поможет мне изменить к лучшему отношения с ним.

Когда родители прикладывают усилия, дабы даже свое недовольство детьми выражать сдерживая эмоции и вежливо, – дети, уловив разницу, стараются отвечать им тем же манером.

М-р Браун взял свою девятилетнюю дочь Дебби с собой на работу в тот самый день, когда в офисе красили стены.

М-р БРАУН: Меня сводит с ума запах краски и вся эта пыль. Все перевернуто вверх дном.

ДЕББИ: Тебе наверняка ужасно трудно работать в таких условиях. Какой кавардак!

М-р БРАУН: Именно.

ДЕББИ: А тебе понравилось то, что я тебе сказала?

М-р БРАУН: Да, понравилось. Я подумал: «Дебби понимает то, что я чувствую».

ДЕББИ: Вот и ты говоришь со мной так в последнее время. Я это заметила.

Тем не менее родителей необходимо предостеречь. Не следует ожидать, что ваши дети окажутся способными сразу оценить предложенный вами новый язык общения друг с другом. Дети могут настаивать на том, чтобы родители по-прежнему сами решали возникшую проблему, вместо того чтобы демонстрировать сочувственное понимание. Вот рассказ одной мамы.

Как-то одиннадцатилетний Ноа начал жаловался матери на семилетнего брата Рона.

НОА: Я сыт по горло Роном. Он врет, жульничает и постоянно мне мешает.

МАТЬ: Наверняка это действует тебе на нервы. Ты проводишь целый день в школе, вечером, усталый, возвращаешься домой, но отдохнуть не удастся: дома – брат, который делает все, чтобы тебя доконать.

НОА: К чему это повторять. Я знаю, как я себя чувствую. Мне не нужно об этом говорить.

МАТЬ (спокойно, не давая отпора): Когда кто-то угадывает мое состояние, я чувствую, что меня понимают.

НОА (распалаясь): Но я и без того знаю, что ты меня понимаешь. Мне кажется, ты слишком серьезно относишься к занятиям с Доктором Гиноттом. Ты переменилась. И мне это не нравится.

МАТЬ: Скажи, чем тебе помочь?

НОА: Ты должна накричать на Рона. Ты вообще должна больше его воспитывать.

МАТЬ: Но я все больше убеждаюсь в том, что криком делу не поможешь.

НОА: А я хочу, чтобы ты наказала Рона.

МАТЬ: Это раньше я могла на него накричать, но с этим покончено. Именно эта перемена во мне так тебе не нравится. Но я все больше и больше верю в тебя, в твою способность решать свои собственные проблемы.

НОА: А как быть с враньем Рона? Я сыт его враньем по горло.

МАТЬ: Не ранее чем прошлым вечером твой отец рассказал мне, что страшно рассердился на Рона за его вранье и что не кто иной, как его сын Ноа его успокоил. Ноа напомнил отцу, что вранье Рона – это, скорее всего, возрастное, преходящее явление. Где это видано, чтобы одиннадцатилетний сын наставлял своего отца сохранять спокойствие и не выходить из себя, реагируя на плохое поведение ребенка?

НОА: Думаю, мой совет папе помог. Вдруг у меня получится помочь и себе.

Совсем не просто удержаться и не отреагировать привычным способом на докучание ребенка, когда он тебя к этому вынуждает. Эта мать не позволила своему сыну Ноа распорядиться ее настроением и заставить ее вернуться к прежнему варианту поведения. Эта мать контролировала свое поведение и чувствовала себя уверенно. Она, признав затруднительность положения сына, не пыталась оправдываться и не поддавалась на его требование решить за него его проблему. Вместо этого она помогла сыну укрепить его веру в то, что он сам в состоянии решать свои проблемы, то есть помогла сыну повзрослеть.

Дисциплина: разрешаем чувства, ограничиваем поведение

Родители часто спрашивают, являются ли методы, рекомендованные этой книгой, лояльными или строгими с точки зрения дисциплины. *Строгость* рекомендуется, когда речь идет о *непослушании*. Однако любые *чувства, мечты, желания и фантазии* разрешаются, то есть по отношению к ним – полная *лояльность*, независимо от того, какие они – положительные, отрицательные или амбивалентные (противоречивые). Дети, как все прочие люди, не могут заказывать чувства. Ребенок испытывает разнообразные желания, гнев, страх, печаль, отвращение, чувство вины. Будучи не в состоянии выбирать эмоции, ребенок несет ответственность за то, при каких обстоятельствах и каким образом он эти эмоции выражает.

Неприемлемое поведение не приемлемо. Заставлять ребенка вести себя надлежащим образом – непосильная задача. Тем не менее многие родители продолжают мучить себя вопросами: как *заставить* Марка помогать по дому? Как *принудить* Фредди корпеть над домашними заданиями? Как *склонить* Грейс к тому, чтобы она убрала свою комнату? Как *убедить* Конни возвращаться домой вовремя? Как *возложить* на Ивана хоть какие-то обязанности?

Родителям следует признать всю тщетность усилий пилить и склонять. Принудительные меры лишь усугубляют обиду и усиливают желание сопротивляться. Чрезмерное давление усиливает сопротивление. Вместо того чтобы навязывать ребенку свою волю, лучше оказывать на него влияние, учитывая собственную точку зрения ребенка и привлекая его к решению собственных проблем.

Пример: «Фредди, учитель сообщил нам, что ты не выполняешь домашние задания. Не мог бы ты нам подсказать, в чем заключается проблема? Можем ли мы тебе как-нибудь помочь?»

Неважно, что ответит родителям 11-летний Фредди. Важно то, что родители инициировали диалог, в ходе которого будет выявлен источник проблемы, и тем самым помогли Фредди принять на себя ответственность за выполнение домашних заданий.

Ребенок нуждается в четком разграничении того, что такое приемлемое и неприемлемое поведение. Детям без родительской помощи трудно не поддаться импульсивности и напору желаний. Понимание пределов допустимого усиливает у ребенка ощущение безопасности.

Надо учитывать, что устанавливать правила, определять запреты и *обозначать границы – проще, чем требовать их соблюдения*. Родители склонны поддаваться искушению проявить снисхождение, когда ребенок нарушает правила. Всякому хочется, чтобы его ребенок светился от счастья. А родитель, запрещающий ребенку нарушить правила, рискует впасть в немилость: ребенок может демонстрировать родителю свою нелюбовь, и тот будет мучиться чувством вины.

«Вечером никакого телевизора!» – заявил отец, когда десятилетний сын закончил смотреть детскую программу. Стивен вышел из себя и заорал: «Это нечестно! Если бы ты меня по-настоящему любил, ты бы разрешил мне посмотреть мою любимую передачу, которая только что началась!»

Отец испытывал искушение поддаться. Ему было совсем не просто отказать сыну, несмотря на его отчаянные мольбы. Но отец решил не создавать прецедента, он настоял на соблюдении установленных правил.

Трудно заставить ребенка соблюдать установленные правила, поэтому родители стараются расставлять приоритеты, предпочитая при этом вводить как можно меньше правил.

Воспитатель может быть и заботливым, и эффективным

Ниже изложены некоторые принципы эмпатической коммуникации. Они могут помочь родителям сочетать заботу о ребенке и последовательность в процессе его воспитания.

1. Мудрость начинается с умения слушать и слышать. Заинтересованное слушание того, что говорит ребенок, помогает родителю распознать подлинные детские чувства, которые стоят за его словами; старайтесь услышать то, что ребенок чувствует и переживает в настоящий момент, понять его точку зрения и постичь суть его сообщения.

Родителю следует распахнуть ум и сердце, чтобы оказаться способным выслушать *любую правду*, приятную и неприятную. Многие родители предпочитают не слушать именно потому, что они боятся услышать то, что им может не понравиться.

Если вы не создадите в беседе с ребенком позитивную атмосферу, поощряющую рассказывать вам обо всем, что его волнует, не ждите от ребенка правдивости и искренности: он будет рассказывать вам лишь то, что вы желаете слышать.

Как же создать доверительную атмосферу в беседе с ребенком? Важно правильно реагировать на *неприятную правду*. Так, нижеследующие родительские комментарии *отнюдь не способствуют* открытости ребенка:

«Что за дурацкая идея!» (пресечение и унижение)

«Откуда такая ненависть! Не я виноват(-а) в твоих проблемах!» (отторжение)

«Ты всегда сначала делаешь, потом думаешь» (критика, навешивание ярлыков)

«С чего это у тебя такая мания величия?» (унижение)

«Больше ни слова об этом!» (гнев и пресечение)

Вместо это следует продемонстрировать *принятие к сведению и признание*: «Ах, вот оно в чем дело! Спасибо за доверие. За то, что поделился со мной своими сильными чувствами... Вот, значит, в чем заключается твое мнение. Спасибо, что обратил на это мое внимание». *Принятие к сведению – вовсе не выражение согласия*. Это всего лишь уважительный способ установить взаимный контакт – начать *диалог* с ребенком, принимая его заявление всерьез.

2. Не отказывайте в правомерности детскому восприятию, не ставьте под сомнение чувства ребенка, не закрывайте глаза на его желания, не высмеивайте его вкус, не ищите злого умысла в том, что он говорит, не черните его характер, не оспаривайте его опыт. Вместо этого принимайте все к сведению.

Подойдя к бассейну, восьмилетний Роберт отказался в него прыгнуть. «Какая холодная вода! – закричал он. – Я же простужен!» «С водой все порядке, – ответил отец. – Это ты – не в порядке. Вода подогрета, просто у тебя замерзли ноги. Ты перепуган, как заяц, и кричишь, как младенец. У тебя сильный голос, а вот характер – слабый».

Отец этим своими словами *отказал в правомерности восприятию сына, оспорил его опыт, поставил под сомнение его чувства и очернил его характер*.

А вот другой ответ, признающий правомерность чувств ребенка.

«Ты, возможно, сегодня не очень хорошо себя чувствуешь, поэтому вода кажется тебе холодной. Сейчас у тебя вовсе нет желания прыгать в бассейн».

Такой ответ взрослого уменьшает в ребенке желание сопротивляться. Ребенок понимает, что с ним считаются, что его уважают, его слова воспринимают всерьез, его ни в чем не винят.

Когда десятилетняя Мэри пожаловалась матери: «Суп пересолен», мать автоматически отказала восприятию дочери в правомерности и отреагировала: «Вовсе нет! Я, можно сказать, суп вообще не солила!»

А если бы эта мать научилась *считаться* с восприятием дочери, она бы ответила:

«Да, на твой вкус суп пересолен?»

Считаться с мнением – вовсе не означает соглашаться с ним. Это всего лишь проявление уважения к мнению ребенка или, как в данном случае, признание возможности своеобразия его вкусовых ощущений.

3. Не критикуйте, а направляйте. Указывая на проблему, предлагайте возможные решения. Не говорите ребенку ничего негативного о его личностных качествах.

Мать обратила внимание на то, что книга, взятая дочерью в библиотеке, просрочена. Она расстроилась и принялась распекать дочь: «Ты такая безответственная. Ты откладываешь дело со дня на день, пока не забудешь. Почему ты вовремя не вернула книгу в библиотеку?»

А желая направить, мать просто указала бы на проблему, тут же предложив решение:

«Эту книгу нужно вернуть в библиотеку. Она просрочена».

4. Разгневавшись, описывайте то, что видите, что чувствуете и чего ожидаете. «Как я зол (зла)! Я очень раздражен (раздражена)! Я просто вне себя! Я очень рассержен (рассержена)!» Не нападайте на ребенка.

Когда отец Билли увидел, что его четырехлетний сын бросается камнями в друга, он не стал оскорблять и стыдить своего ребенка, он воздержался от комментариев типа: «Ты что, сошел с ума? Ты же мог искалечить друга! Ты этого добиваешься? Ты просто жестокий ребенок!» Вместо этого отец произнес громко и четко: «Я сердит и встревожен. Камнями в людей не бросают. Людей бить нельзя».

5. Хваля ребенка, то есть желая высказать ему, что вы цените его или его усилия, адресуйте похвалу только его действиям и поступкам. Не давайте оценку чертам характера.

Бетти, 12 лет, помогала матери разбирать шкафы на кухне. Ее мать, желая похвалить Бетти, не использовала оценочных прилагательных. Она не говорила: «Ты умеешь работать. Ты – хорошая помощница. Ты – просто умничка. Ты умеешь замечательно убирать». Вместо этого она подвела итог тому, что сделала Бетти: «Вся посуда и все стаканы аккуратно расставлены по местам. Теперь я сразу могу найти то, что мне надо. Ты проделала большую работу и прекрасно с ней справилась. Спасибо!» Материнские слова признания позволили самой Бетти сделать вывод: «Маме нравится моя работа. Я умею работать».

6. Учитесь говорить «нет!» щадящим образом, не лишая ребенка его мечты, возможности ее реализации. Детям трудно отличать необходимое от желаемого.

Пока сохраняется интерес, все, о чем ребенок ни попросил бы, представляется ему необходимым: «Купишь мне новый велосипед? Он мне очень нужен. Купи, пожалуйста!» Ребенок в магазине игрушек: «Я хочу вот этот грузовик. Ну, пожалуйста, купи мне его!» Как быть родителю? Что отвечать? По возможности не отрезать: «Нет! Ты знаешь, мы не можем себе этого позволить». Ваш отказ будет для ребенка менее болезненным, если вы, по крайней мере, признаете правомерность его желания, выражая ребенку понимание:

«И мне тоже хотелось бы купить тебе новый велосипед! Я знаю, какое ты получил(-а) бы удовольствие от езды на велосипеде. Как это было бы здорово! К сожалению, сейчас у нас нет денег на такую покупку, но я попробую договориться с папой. Возможно, к Рождеству мы что-нибудь придумаем».

Это гораздо лучше, чем:

«Ты хочешь всего, что видят твои глаза. Нет, ты не получишь велосипед, перестань выпрашивать».

Семнадцатилетняя Элизабет спросила мать: «Можно я надену твои серьги с бриллиантами на выпускной вечер?» – «Разумеется, нет! – вскипела мать. – Ты же знаешь, я никому не дам свои серьги. А вдруг ты их потеряешь?»

Отказ бы не так обижал, если бы выражал понимание желания дочери:

«Как бы мне хотелось располагать еще одной парой сережек с бриллиантами! Тогда я могла бы отдать их тебе. Может быть, тебе подойдет что-нибудь другое из моих украшений?»

Родителям трудно отказывать ребенку. Им бы хотелось удовлетворять его желания. Ведь приятно видеть свое чадо довольным. Именно поэтому родители так раздражаются и расстраиваются, когда ребенок выражает желание, которое они не могут удовлетворить. И именно поэтому родители проявляют такую жесткость, когда им приходится говорить ребенку «нет!». Признавая правомерность желания ребенка и не раздражаясь при этом, вы тем самым предоставляете ему возможность выражать свои чувства.

7. Предоставьте ребенку право голоса и право выбора в вопросах, которые затрагивают его индивидуальные особенности (и особенности его организма).

Ребенок зависим от своих родителей, а зависимость чревата враждебностью. Дабы избежать излишнего напряжения и неприязни, следует предоставить ребенку возможность самодетерминации. Чем шире его автономия, тем менее напряженны отношения. Чем чаще ребенку позволяют совершать его собственный выбор, тем меньше у него претензий к родителям.

Даже малышей можно поставить перед альтернативным выбором: «Тебе тост с джемом или с маслом?» Или: «Ты должен оказаться в постели между семью и восьмью. Сам решай, когда ляжешь спать». Что значит для ребенка иметь выбор? Ребенок может сказать себе следующее: «Мои родители считаются с моими желаниями. И я сам могу что-то определять в своей жизни. Я – личность. Я – значу».

Вот какое письмо пришло в редакцию в качестве отзыва на мою газетную колонку, где я призывал родителей предоставить детям возможность выбора:

«В одной из своих статей вы напомнили нам, родителям, о том, что даже маленьким детям следует предоставлять возможность хоть какого-то выбора. Вот именно за этот ваш совет я хочу вас особенно поблагодарить. Потому что сказанное вами справедливо и для ситуаций на противоположном конце жизни, когда пожилой человек снова становится беспомощным, как маленький ребенок.

Я ухаживал за своим восьмидесятилетним умирающим от рака отцом. Наблюдая его депрессию по причине полной от меня зависимости, я вспоминала ваши слова: «Как ужасно быть лишенным возможности самостоятельно контролировать свою жизнь». Я подумала, что его отчаяние несколько умерится, если предоставить ему возможность хоть какого-то выбора. Оказалось, что ситуаций, позволяющих и даже требующих от него выражения собственного мнения, не так уж мало. Таких, например, как: «Нужна ли ему моя помощь в туалете (стыдливость, вообще говоря, в определенных ситуациях невозможна, но он вправе принимать здесь решение). Желает ли он, чтобы я говорила с ним или ему лучше, чтобы я вела себя тихо? Хочет ли он перекусить? Как он отнесется к тому, чтобы его навести внуки?»

Элементарные вопросы, но они давали ему возможность выбора. Я также чувствовала, что, предоставляя ему возможность решать самому, я способствую установлению между нами отношений особого доверия, которого я больше всего боялась лишиться. Очень надеюсь, что я хоть в какой-то степени помогла ему облегчить, увы, не боль, но бремя умирания».

Эпилог

Рекомендации, представленные в этой книге, могут облегчить родителям их родительскую миссию лишь в случае правильного их применения. Дети по-разному реагируют на предъявляемые им требования. Некоторые дети податливы и уступчивы; они легко приспосабливаются к изменениям жизненного уклада и переменам в отношениях. Другие дети более консервативны, они долго сопротивляются изменениям и не принимают нового стиля отношений, если их не подталкивать. Но есть и третьи, которые активно сопротивляются проникновению в их жизнь любых новшеств. Разумный подход, за который ратует эта книга, требует учитывать базовые (природные) особенности темперамента и индивидуальность каждого ребенка.

Дети расцветают, только если методы воспитателя сочетаются с уважением и любовью к ним. Подобный подход *позволяет тоньше чувствовать и глубже ощущать потребности* в непростых отношениях между родителем и ребенком.

Молодая пара тщетно пыталась найти нужный съезд в сплетении калифорнийских автострад. «Мы потерялись!» – сообщили они представителю дорожной полиции.

«Знаете ли вы, где находитесь?» – спросил полицейский.

«Знаем, – хором ответили мужчина и женщина. – Название населенного пункта написано большими буквами над полицейской будкой».

«Знаете ли, куда вам надо?» – задал следующий вопрос полицейский.

«Да, знаем!» – ответила пара хором.

«Тогда вы не потерялись, – заявил полицейский. – Направление движения – вот и все, что вам нужно».

Также и для родителей – самое главное, иметь четкое представление о направлении, о тех целях, которые они преследуют, воспитывая детей. А кроме того, им нужна удача, подкрепленная определенными умениями и навыками. Кто-нибудь спросит: «Если есть удача, зачем тогда навыки?» Отвечу: «Чтобы не спугнуть удачу».