

адель
фабер
элейн
мазлиц

как
ГОВОРИТЬ,
чтобы
дети слушали,
и как слушать,
чтобы дети
ГОВОРИЛИ

«У всех родителей
должна быть эта книга!»
Good Housekeeping



УДК 159.922.7
ББК 88.8
Ф 12

Adele Faber, Elaine Mazlish
HOW TO TALK SO KIDS WILL LISTEN
&
LISTEN SO KIDS WILL TALK
Illustrations by Kimberly Ann Coe

Перевод с английского *А. Завельской*
Художественный редактор *П. Петров*

Фабер А.
Ф 12 Как говорить, чтобы дети слушали, и как слушать, чтобы дети говорили / Адель Фабер, Элейн Мазлиш ; [пер. с англ. А. Завельской]. — М. : Эксмо, 2010. — 336 с.

ISBN 978-5-699-43316-2

Проблемы во взаимоотношениях с детьми бывают у всех. «Почему ты не слушаешься, почему так себя ведешь?» — подобные упреки знакомы каждому ребенку. И каждый родитель иногда чувствует бессилие, когда не может «достучаться» до сына или дочери. Но, может быть, все дело в том, что взрослые не всегда знают, КАК донести до ребенка свои мысли и чувства и КАК понять его?

Эта книга — разумное, понятное, хорошо и с юмором написанное руководство о том, КАК правильно общаться с детьми (от дошкольников до подростков). Никакой нудной теории! Только проверенные практические рекомендации и масса живых примеров на все случаи жизни!

Авторы — всемирно известные специалисты в области отношений родителей с детьми — делятся с читателем как своим собственным опытом (у каждой — трое взрослых детей), так и опытом многочисленных родителей, посещавших их семинары.

Книга будет интересна всем, кто хочет прийти к полному взаимопониманию с детьми и навсегда прекратить «конфликты поколений».

УДК 159.922.7
ББК 88.8

© 1980 by Adele Faber and Elaine Mazlish,
1999 by Adele Faber
© Завельская А. С., перевод, 2010
© Издание на русском языке, оформление.
ООО «Издательство «Эксмо», 2010

ISBN 978-5-699-43316-2

Содержание

Благодарности	7
Письмо читателям	9
Как читать и использовать эту книгу	13
1. Помогаем детям справиться со своими чувствами	15
2. Учимся взаимодействовать	67
3. Альтернатива наказанию	113
4. Поощрение самостоятельности	166
5. Как правильно хвалить	209
6. Освобождаем детей от ролей	244
7. Всё вместе	275
О чем все это?	282
Заключение. Двадцать лет спустя	284

◆ Как говорить, чтобы дети слушали... ◆

хотят научиться разговаривать так, чтобы дети их слушали, и слушать так, чтобы дети говорили?

Как только мы решились на это, мы начали писать очень быстро. Мы надеемся, что госпожа Ганпул получит бесплатный экземпляр в Нью-Дели до того, как ее дети вырастут.

*Адель Фабер
Элейн Мазлиш*

Как читать и использовать эту книгу

Нам кажется слишком самоуверенным говорить всем, как надо читать книгу (особенно если учесть, что мы обе начинаем читать книги с середины или даже с конца). Но поскольку это наша книга, мы бы хотели уведомить вас, как, по нашему мнению, надо за нее браться. После того как вы к ней привыкнете, пролистайте ее и поглядев на картинки, начните с первой главы. *Делайте* упражнения по мере чтения. Удержитесь от соблазна пропустить их и перейти к «приятным фрагментам». Если у вас есть друг, с которым вы могли бы работать над упражнениями, то так даже лучше. Мы надеемся, вы будете разговаривать, спорить и подробно обсуждать ответы с ним.

Мы также надеемся, что вы запишете ваши ответы так, чтобы эта книга стала личным напоминанием для вас. Пишите аккуратно или неразборчиво, меняйте свое мнение, зачеркивайте или стирайте, но пишите.

Читайте книгу медленно. У нас заняло больше десяти лет узнать все то, что мы в ней рассказываем. Мы не призываем вас так же долго читать ее, но если методы, изложенные здесь, вам интересны, то, возможно, вам

◆ Как говорить, чтобы дети слушали... ◆

захочется что-то изменить в вашей жизни, тогда лучше делать это потихоньку, а не резко. После прочтения главы отложите книгу в сторону и дайте себе неделю на выполнение задания, перед тем как снова двигаться вперед. (Вы можете подумать: «Столько всего нужно делать, последнее, в чем я нуждаюсь, это задание!» Тем не менее опыт подсказывает нам, что применение знаний на практике и запись результатов помогают обрести навыки.)

В заключение скажем слово о местоимениях. Мы постарались избежать неуклюжих «он/она, ему/ей, сам/сама», свободно переходя от мужского к женскому роду. Мы надеемся, что не пренебрегли при этом ни одним полом.

Вы можете также удивиться, почему некоторые части книги, у которой два автора, написаны как бы от лица одного человека. Это решило неприятную проблему постоянного уточнения, кто ведет рассказ и о чьем опыте идет речь. Нам кажется, что «я» читателями будет восприниматься легче, чем «я, Адель Фабер...» или «я, Элейн Мазлиш...». Что касается нашего убеждения по поводу ценности идей, изложенных в книге, тут мы говорим в унисон. Мы обе видели, как эти методы общения работают на примере наших семей и тысяч других. Для нас огромное удовольствие — поделиться ими с вами.

1

Помогаем детям справиться со своими чувствами

Глава 1

Четыре правила

Я была прекрасной матерью, до того как у меня родились дети. Я отлично знала, почему у всех людей возникают проблемы с их детьми. А потом у меня появилось трое собственных.

Жизнь с детьми может быть очень непростой. Каждое утро я говорила себе: «Сегодня все будет по-другому», и все равно оно повторяло предыдущее. «Ты положила ей больше, чем мне!..», «Это розовая чашка. Я хочу голубую чашку», «Эта овсянка выглядит как блевотина», «Он ударил меня», «Я вообще не прикасался к нему!», «Я не пойду в свою комнату. Ты мне не начальник!»

В конце концов они меня достали. И хотя мне даже в страшных снах не снилось, что я могу на такое пойти, я присоединилась к родительской группе. Группа собиралась в местном центре психопедиатрии, и ее вел молодой психолог доктор Хаим Гинотт.

Собрание оказалось довольно интересным. Его темой были чувства ребенка, и два часа пролетели незаметно. Когда я вернулась домой, у меня голова шла кругом от новых мыслей, а мой блокнот был полон беспорядочных записей:

◆ Как говорить, чтобы дети слушали...

Прямая связь между тем, как дети чувствуют и как они себя ведут.

Когда дети чувствуют себя хорошо, они ведут себя хорошо.

Как мы помогаем им чувствовать себя хорошо?

Принимая их чувства!

Проблема — родители обычно не понимают чувства своих детей. Например: «Ты на самом деле чувствуешь совсем другое», «Ты говоришь это, потому что ты устал», «Нет никакой причины, чтобы так расстраиваться».

Постоянное отрицание чувств может сбить ребенка с толка и взбесить его. Это также учит их не понимать свои чувства и не доверять им.

Я помню, что после собрания я подумала: «Может, другие родители так и поступают. Я — нет». Потом я стала следить за собой. Вот несколько примерных разговоров, произошедших у меня дома за один день.

Ребенок. Мамочка, я устал!

Я. Ты не мог устать. Ты только что дремал.

Ребенок (громче). Но я устал.

Я. Ты не устал. Ты просто маленький соня. Давай одеваться.

Ребенок (вопит). Нет, я устал!

Ребенок. Мамочка, здесь жарко.

Я. Здесь холодно. Не снимай свитер.

Ребенок. Нет, мне жарко.

Я. Я сказала: «Не снимай свитер!»

Ребенок. Нет, мне жарко.

Ребенок. Это телешоу было скучным.

Я. Нет, оно было очень интересным.

Ребенок. Оно было глупым.

1. Помогаем детям справиться со своими чувствами

Я. Оно было поучительным.

Ребенок. Оно мерзкое.

Я. Не говори так!

Видите, что произошло? Кроме того, что все наши разговоры превращались в споры, я снова и снова убеждала детей не доверять своим ощущениям, а положиться вместо этого на мои.

Однажды я осознала, что делаю. Я решила измениться. Но я точно не знала, как за это взяться. Что наконец помогло мне больше всего, так это попытка взглянуть на все с точки зрения ребенка. Я спросила себя: «Допустим, я была бы ребенком, который устал, которому жарко или скучно. И, допустим, я бы хотела, чтобы важный в моей жизни взрослый узнал, что я чувствую...»

Следующие несколько недель я старалась настроиться на то, что мои дети могли, по моему мнению, испытывать, и когда я это сделала, мои слова, казалось бы, стали естественными. Я не просто использовала технические приемы. Я действительно имела в виду то, что говорила: «Так, значит, ты все еще чувствуешь себя уставшим, несмотря на то что ты только что дремал». Или: «Мне холодно, но тебе здесь жарко». Или: «Я вижу, тебя не особо интересует эта телепрограмма». В конечном счете мы были двумя разными людьми, способными иметь два разных набора чувств. Никто из нас не был прав или не прав. Каждый из нас чувствовал то, что чувствовал.

В течение некоторого времени мои новые знания оказывали мне большую помощь. Заметно уменьшилось количество споров между мной и детьми. Затем как-то раз моя дочь объявила:

— Я ненавижу бабушку.

◆ Как говорить, чтобы дети слушали... ◆

Она говорила о *моей маме*. Я не колебалась ни секунды.

— Нельзя говорить такие ужасные вещи! — рявкнула я. — Ты прекрасно знаешь, что ты не имела этого в виду. Чтобы я больше не слышала от тебя таких слов.

Эта маленькая схватка научила меня еще кое-чему обо мне самой. Я могла принимать большинство чувств детей, но стоило одному из них сказать мне что-то, что меня разозлит или встревожит, и я тотчас возвращалась к старой линии поведения.

С тех пор я узнала, что моя реакция не была странной или необычной. Ниже вы найдете примеры других высказываний детей, которые часто ведут к автоматическому отрицанию со стороны их родителей. Пожалуйста, прочитайте каждое высказывание и кратко запишите, что, по вашему мнению, должны сказать родители, если они отрицают чувства своего ребенка.

1. Ребенок. Мне не нравится новорожденный.
Родители (*отрицая это чувство*). _____

2. Ребенок. Это был тупой день рождения. (После того как вы из кожи вон вылезли, чтобы сделать этот день чудесным.)

Родители (*отрицая это чувство*). _____

1. Помогаем детям справиться со своими чувствами

3. Ребенок. Я больше не буду носить пластинку. Мне больно. Мне все равно, что стоматолог говорит!
Родители (*отрицая это чувство*). _____

4. Ребенок. Меня так взбесило! Только из-за того, что я пришел на две минуты позже на физкультуру, учитель меня не ввел в команду.

Родители (*отрицая это чувство*). _____

Вы поймали себя на том, что пишете:

«Это не так. Я знаю, что в глубине души ты на самом деле любишь своего братика/свою сестричку».

«О чем ты говоришь? У тебя был замечательный день рождения — мороженое, праздничный торт, воздушные шары. Ладно, это последний праздник, который для тебя устраивали!»

«Твоя пластинка не может тебе причинять сильную боль. В конце концов, мы столько денег вложили в это, что ты будешь ее носить, нравится тебе это или нет!»

«У тебя нет права злиться на учителя. Это твоя ошибка. Не нужно было опаздывать».

Почему-то нам эти фразы приходят нам в голову легче всего. Но что чувствуют дети, когда слышат их? Чтобы понять, каково это, когда ваши чувства не принимают во внимание, выполните следующее упражнение.

Представьте, что вы на работе. Начальник просит сделать дополнительную работу для него. Он хочет, чтобы она была готова к концу дня. Подразумевается, что вы должны немедленно за нее приняться, но из-за серии появившихся неотложных дел вы совершенно забыли про нее. Это такой сумасшедший день, что у вас едва найдется время пообедать.

Когда вы и некоторые сотрудники готовы уйти домой, начальник подходит к вам и просит отдать ему готовую часть работы. Вы быстро пытаетесь объяснить, как были загружены целый день.

Он прерывает вас. Громким злобным голосом он орет: «Меня не интересуют ваши оправдания! За что, черт возьми, вы думаете, я плачу вам, за то, что вы целый день сидите на заднице?» Как только вы открываете рот, чтобы что-то сказать, он говорит: «Хватит». И направляется к лифту.

Сотрудники делают вид, что ничего не слышали. Вы заканчиваете собирать свои вещи и покидаете офис. По дороге домой вы встречаете друга. Вы до сих пор настолько расстроены, что начинаете рассказывать ему о случившемся.

Ваш друг пытается «помочь» вам восьмью разными способами. Читая каждый ответ, настройтесь на немедленный спонтанный отклик и запишите его. (Нет правильных или неправильных реакций. Что бы вы ни чувствовали, это нормально для вас.)

1. Отрицание чувств: «Нет никакой причины так расстраиваться. Глупо испытывать подобные чувства. Ты, наверное, просто устал и делаешь из мухи слона. Не может быть все так плохо, как ты описываешь. Давай, улыбнись... Ты такой милый, когда улыбаешься».

Ваша реакция: _____

2. Философский ответ: «Слушай, жизнь именно такая. Не всегда все происходит так, как мы этого хотим. Тебе надо научиться относиться к таким вещам спокойно. Ничто не идеально в этом мире».

Ваша реакция: _____

3. Совет: «Знаешь, что я думаю, тебе надо сделать? Завтра утром зайди к начальнику в кабинет и скажи: «Простите, я был не прав». Затем сядь и закончи ту часть работы, которую ты забыл сделать сегодня. Не отвлекайся на срочные дела. И если ты умный и хочешь оставить эту работу за собой, ты должен быть уверен, что ничего подобного больше не повторится».

Ваша реакция: _____

4. Вопросы: «Какие именно срочные дела привели к тому, что ты забыл об особом требовании начальника?»

«Ты разве не понимал, что он рассердится, если ты сразу же не начнешь этим заниматься?»

«Это когда-нибудь раньше случалось?»

«Почему ты не последовал за ним, когда он покинул комнату, и не попытался объяснить все еще раз?»

◆ Как говорить, чтобы дети слушали... ◆

Ваша реакция: _____

5. Защита другого человека: «Я понимаю реакцию твоего начальника. У него и так, наверное, жуткий цейтнот. Тебе еще повезло, что он не раздражается чаще».

Ваша реакция: _____

6. Жалость: «Ой, бедняга. Это ужасно! Я тебе сочувствую, я сейчас просто заплачу».

Ваша реакция: _____

7. Попытка психоанализа: «Тебе не приходило в голову, что реальная причина того, почему ты расстроен, кроется в том, что твой начальник символизирует фигуру отца в твоей жизни? Будучи ребенком, ты, возможно, боялся доставить отцу неудовольствие, и, когда твой босс отругал тебя, к тебе вернулись твои ранние страхи вызвать неприятие. Это не так?»

Ваша реакция: _____

1. Помогаем детям справиться со своими чувствами

8. Сопереживание (попытка настроиться на чувства другого человека): «Да уж, это довольно неприятное переживание. Подвергнуться подобной резкой критике перед другими людьми, особенно после такой нагрузки, — это нелегко пережить!»

Ваша реакция: _____

Вы только что изучили ваши собственные реакции на некоторые совершенно типичные манеры людей разговаривать. Теперь я хочу с вами поделиться некоторыми моими личными реакциями. Когда я расстроена или мне обидно, последнее, что я хочу услышать, это совет, философские излияния, психологический дискурс или другие точки зрения людей. Такой тип разговора только усугубит мое состояние, которое станет еще хуже, чем было до этого. Жалость заставляет меня чувствовать себя несчастной, вопросы — защищаться, а больше всего меня бесит, если я слышу, что у меня нет причин чувствовать то, что я чувствую. Основная реакция на все эти отклики: «Ладно, забудь... Какой смысл продолжать?»

Но как только кто-нибудь готов по-настоящему выслушать меня, признать мою внутреннюю боль и дать мне возможность рассказать больше о том, что меня волнует, как я начинаю чувствовать себя менее расстроенной, менее озадаченной, способной справиться со своими чувствами и моей проблемой.

Я даже могу сказать себе: «Мой начальник обычно справедлив... Думаю, я должна была сразу же приняться за этот отчет... Но я все еще не могу ему простить то, что он сделал... Ладно, я просто приду завтра рано утром и первым делом напишу этот отчет... Но когда принесу его ему в кабинет, дам ему понять, как я расстроилась из-за того, что он так разговаривал со мной... Также я дам ему понять, что начиная с сегодняшнего дня, когда он захочет высказать мне какую-то критику, я буду ему признательна, если он это сделает не при всех».

С детьми то же самое. Они тоже могут помочь себе сами, если кто-то готов их выслушивать и сопереживать им. Но слова сопереживания не приходят нам в голову естественным образом. Это не наш «родной язык». Большинство из нас выросло в обстановке отрицания чувств. Чтобы овладеть этим новым языком одобрения, нам нужно узнать его приемы и поупражняться в них. Вот несколько способов помочь ребенку разобраться в своих чувствах.

ЧТОБЫ ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ РАЗОБРАТЬСЯ В СВОИХ ЧУВСТВАХ

1. Выслушайте его внимательно.
2. Разделите его чувства (с помощью слов «да...», «хм...», «понятно»).
3. Назовите его чувства
4. Покажите, что вам понятны желания ребенка, подарите ему желаемое в фантазии.

Далее, на рисунках, вы увидите контраст между этими приемами и тем, как обычно люди отвечают детям, если у них проблемы.

ВМЕСТО ТОГО ЧТОБЫ СЛУШАТЬ ВПОЛУХА



Попытки достучаться до кого-то, кто только говорит, что слушает, могут привести в уныние

I. СЛУШАЙТЕ ВНИМАТЕЛЬНО



Гораздо легче рассказать отцу о своих неприятностях, если он действительно слушает. Ему даже необязательно что-то отвечать. Часто сочувственное молчание — это все, что нужно ребенку

ВМЕСТО ВОПРОСОВ И СОВЕТОВ



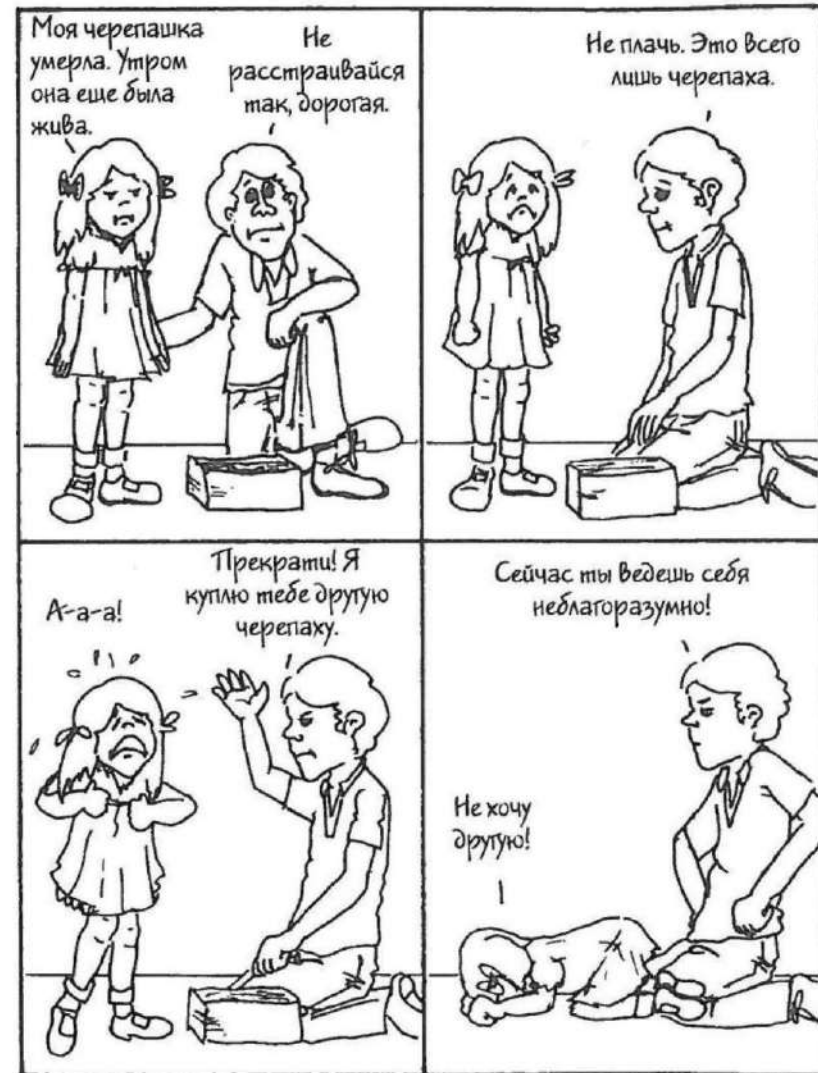
Ребенку сложно думать ясно или конструктивно, когда кто-то задает вопросы, обвиняет или советует ему

II. РАЗДЕЛИТЕ ЕГО ПЕРЕЖИВАНИЯ («Да...», «Хм...», «Понятно»)



Простые слова «да», «хм...» или «понятно» очень помогают. Подобные слова вкупе с внимательным отношением — это стимул для ребенка понять свои собственные мысли и чувства и, возможно, придумать свое решение проблемы

ВМЕСТО ТОГО ЧТОБЫ ОТРИЦАТЬ ЧУВСТВА



Странно, но как бы мягко мы не убеждали ребенка прогнать плохое чувство, он только еще больше расстраивается

III. НАЗЫВАЙТЕ ИХ



Родители нечасто так реагируют, потому что боятся, что если назовут чувство, то сделают этим еще хуже. Но правда совсем в обратном. Если ребенок слышит название того, что он ощущает, он успокаивается. Кто-то признал его чувства

ВМЕСТО ОБЪЯСНЕНИЙ И ЛОГИЧЕСКИХ ВЫВОДОВ



Когда дети хотят что-то, чего у них нет, взрослые обычно пытаются логически объяснить, почему у них этого нет. Часто чем усерднее мы объясняем, тем сильнее они выражают несогласие

1. Помогаем детям справиться со своими чувствами

Теперь у вас есть четыре возможных способа оказать первую помощь ребенку, у которого проблема: слушать его с полным вниманием, признавать его чувства словами, называть его чувства, понять желания ребенка, подарив ему желаемое в виде фантазии.

Но гораздо важнее, чем все слова, наше отношение. Если мы не относимся к детям с сочувствием, то, что бы мы ни говорили, ребенок будет ощущать, что мы обманываем его или манипулируем им. Только когда наши слова пронизаны искренним сопереживанием, мы разговариваем напрямую с сердцем ребенка.

Из четырех навыков, которые мы проиллюстрировали, самый сложный — это способность выслушать детские излияния, а затем «назвать чувство». Нужны практика и сосредоточенное внимание, чтобы вникнуть в то, о чем говорит ребенок, и определить, что он или она может испытывать. Кроме того, очень важно дать ребенку запас слов для описания его внутренней реальности. Как только у него появятся слова для обозначения чувства, он сможет помочь себе сам.

В следующем упражнении есть шесть фраз, которые ребенок может сказать своим родителям. Пожалуйста, прочитайте каждое высказывание и подумайте:

- 1) каким словом или несколькими словами вы могли бы описать то, что чувствует ребенок?
- 2) какой фразой вы могли бы показать, что понимаете его чувство?

IV. ПОКАЖИТЕ, ЧТО ВАМ ПОНЯТНЫ ЖЕЛАНИЯ РЕБЕНКА



Иногда, если кто-то понимает, как сильно ты желаешь чего-то, реальность гораздо легче пережить

ПРИЗНАНИЕ ЧУВСТВ РЕБЕНКА

Ребенок говорит	Слово, которое описывает, что он может чувствовать	Используйте это слово во фразе, которая показывает, что вы понимаете чувство (не задавая вопросов и не давая советов)
ПРИМЕР: «Водитель автобуса накричал на меня, а все вокруг засмеялись».	Смущение	«Это, наверное, смутило тебя». Или: «Это звучит так, как будто ты очень смущен!»
1. «Я бы хотел ударить этого Майкла в нос!»	_____	_____ _____ _____
2. «Всего лишь из-за дождя учительница сказала, что мы не поедem на экскурсию. Она тупая».	_____	_____ _____ _____
3. «Мэри пригласила меня к себе на день рождения, но я не знаю...»	_____	_____ _____ _____
4. «Я не знаю, почему учителя должны нагружать нас такими большими домашними заданиями на выходные!»	_____	_____ _____ _____

Продолжение табл.

Ребенок говорит	Слово, которое описывает, что он может чувствовать	Используйте это слово во фразе, которая показывает, что вы понимаете чувство (не задавая вопросов и не давая советов)
5. «У нас сегодня были занятия по баскетболу, и я один раз не смог попасть мячом в корзину».	_____	_____ _____ _____
5. «Дженни уезжает, а она моя лучшая подруга».	_____	_____ _____ _____

Вы заметили, сколько мыслей и усилий вам требуется, чтобы показать ребенку, что вы понимаете его чувства? Многим из нас не приходят в голову такие слова, как:

- «Сынок, ты как будто злишься!»;
- или
- «Это, наверное, стало разочарованием для тебя»;
- или
- «Хм. У тебя как будто возникли сомнения, иди ли на эту вечеринку»;
- или
- «Звучит так, как будто тебя действительно возмущает эта домашняя работа»;
- или
- «О, это, наверное, очень расстроило тебя!»;
- или
- «Когда лучшая подруга уезжает, это может очень огорчить».

◆ Как говорить, чтобы дети слушали... ◆

Тем не менее подобные высказывания приятны детям и помогают им самим начать разбираться со своими проблемами. (Кстати, не бойтесь использовать «сложные» слова. Самый легкий способ выучить новое слово — это услышать его в контексте.)

Вы могли подумать: «Ладно, в этом упражнении я смог дать такой ответ, который показал, что я понял чувства ребенка в той или иной степени. Но куда дальше потечет разговор? Как мне его продолжить? Нормально будет дальше дать совет?»

Удержитесь от того, чтобы давать советы. Я знаю, как это заманчиво — попытаться моментально решить проблему ребенка:

«Мам, я устал».
«Тогда ложись и отдохни».

«Я хочу есть».
«Ну, тогда съешь что-нибудь».

«Я не хочу есть».
«Ну, значит, не ешь».

Удержитесь от соблазна мгновенно «улучшить ситуацию». Вместо того чтобы дать совет, продолжайте принимать и отражать чувства ребенка.

Вот пример того, что я под этим подразумеваю. Один отец в нашей группе рассказал, что его сын влетел домой с фразой, над которой вы уже работали: «Я бы хотел ударить этого Майкла в нос!» Отец рассказывал: «Обычно разговор протекал бы так».

Сын. Я бы хотел ударить этого Майкла в нос!
Отец. Почему? Что случилось?
Сын. Он кинул мою тетрадь в грязь!
Отец. Так, ты что-нибудь ему сделал перед этим?

1. Помогаем детям справиться со своими чувствами

Сын. Нет!

Отец. Ты уверен?

Сын. Клянусь, я его вообще никогда не трогал.

Отец. Майкл — твой друг. Если последуешь моему совету, то забудешь обо всем этом. Ты не идеален, ты это знаешь. Иногда ты что-нибудь делаешь, а обвиняешь кого-то другого так же, как поступаешь со своим братом.

Сын. Неправда. Он первый начал... Да что с тобой разговаривать.

Но отец только недавно посетил семинар, посвященный теме, как помочь детям разобраться со своими чувствами, и вот как в действительности разворачивался разговор:

Сын. Я бы хотел ударить этого Майкла в нос!

Отец. Сынок, ты злишься!

Сын. Я хочу набить ему его толстую морду!

Отец. Ты так рассержен на него!

Сын. Знаешь, что этот хулиган сделал? На автобусной остановке он схватил мою тетрадь и бросил ее в грязь. Без всякой причины!

Отец. Хм!

Сын. Уверен, он подумал, что это я разбил его тупую глиняную птицу на студии.

Отец. Ты так думаешь?

Сын. Да, он все время смотрел на меня, когда плакал.

Отец. Да?

Сын. Но я не разбивал ее. Не разбивал!

Отец. Ты знаешь, что не разбивал.

Сын. Ну, я сделал это не нарочно! Я не мог ничего сделать, потому что эта тупая Дебби толкнула меня на стол.

Отец. Значит, Дебби толкнула тебя.

Сын. Да. Куча всего упала, но единственное, что разбилось, — это птичка. Я не хотел разбивать ее. Его птичка была хорошей.

◆ Как говорить, чтобы дети слушали...

Отец. Ты действительно не хотел разбивать ее.

Сын. Да, но он не поверил бы мне.

Отец. Ты не думаешь, что он поверит тебе, если ты скажешь ему правду?

Сын. Не знаю... Я все равно собираюсь сказать ему, поверит он мне или нет. И я думаю, он должен будет извиниться за то, что бросил мою тетрадь в грязь!

Отец был изумлен. Он не задавал вопросов, и все равно ребенок рассказал ему всю историю. Он не давал советов, и тем не менее ребенок придумал свое собственное решение. Ему показалось невероятным, что он так помог сыну, просто выслушав его и признав его чувства.

Одно дело — выполнять письменное упражнение и читать образец диалога. Другое дело — применять умение слушать на практике в реальной ситуации с нашими собственными детьми. Родители в наших группах сообщают о том, что полезно сначала разыграть сцену по ролям и немножко потренироваться перед тем, как столкнуться с такой ситуацией у себя дома.

На следующей странице вы найдете упражнение для тренировки с другом или второй половиной. Решите, кто из вас будет играть роль ребенка, а кто — роль родителя. Затем прочтите только вашу роль.

Ситуация ребенка

(Ролевое исполнение)

1. Врач сказал, что у тебя аллергия и тебе надо делать уколы каждую неделю, чтобы ты не чихал так часто. Иногда уколы очень болезненны, а иногда ты их почти не ощущаешь. Сегодня тебе сделали очень болезненный укол. После того как ты вышел из кабинета врача, тебе захотелось рассказать об этом родителям.

1. Помогаем детям справиться со своими чувствами

Твой отец/твоя мать ответит тебе двумя разными способами. Первый раз твои чувства будут отрицаться, но все равно постарайся, чтобы отец или мать поняли тебя. Когда разговор подойдет к логическому завершению, спросите себя, какими были ваши чувства, и поделитесь своим ответом с партнером, с которым вы разыгрывали роли.

Начните сцену с почесывания руки и фразы:

«Врач почти убил меня этим уколом!»

2. Ситуация та же самая, но теперь твой отец или мать ответит тебе по-другому. Опять, когда разговор подойдет к логическому завершению, спросите себя, какими были ваши чувства, и поделитесь своим ответом.

Начните сцену точно так же фразой:

«Врач почти убил меня этим уколом!»

После того как вы дважды проиграли сцену, вам, возможно, захочется поменяться ролями, чтобы вы могли встать на точку зрения отца или матери.

Ситуация родителя

(Ролевое исполнение)

1. Вам нужно каждую неделю водить ребенка на противоаллергические уколы к врачу. Хотя вы знаете, что ваш сын или ваша дочь страшно боится уколов, вы также знаете, что довольно часто во время укола бывает больно всего несколько секунд. Сегодня после посещения врача ваш ребенок горько жалуется.

Проиграйте сцену дважды. Первый раз постарайтесь остановить жалобы ребенка, отрицая его или ее чувства. Используйте следующие высказывания (если хотите, вы можете сочинить свои собственные):

◆ Как говорить, чтобы дети слушали...

«Да ладно, это не может быть так больно».

«Ты делаешь из мухи слона».

«Твой брат никогда не жалуется, когда ему делают укол».

«Ты себя ведешь как ребенок».

«Ну, тебе лучше привыкнуть к этим уколам. В конце концов, тебе их будут делать каждую неделю».

Когда разговор подойдет к логическому завершению, спросите себя, какими были ваши чувства, и поделитесь своим ответом с партнером, с которым вы разыгрывали роли.

Сцену начинает разыгрывать ребенок.

2. Та же самая сцена, только на этот раз вы будете действительно слушать. Ваши ответы покажут, что вы можете одновременно слушать и принимать любые чувства, которые выражает ваш ребенок. Например:

«Кажется, тебе действительно было больно».

«Это должно быть болезненно».

«Да уж, плохо!»

«Похоже, такую боль можно только врагу пожелать».

«Нелегко терпеть эти уколы каждую неделю. Уверен, ты будешь очень рад, когда все это закончится».

Когда разговор подойдет к логическому завершению, спросите себя, какими были ваши чувства, и поделитесь своим ответом.

Снова сцену начинает ребенок.

После того как вы дважды проиграли сцену, вам, возможно, захочется поменяться ролями, чтобы вы могли встать на точку зрения ребенка.

Когда вы играли роль ребенка, на чьи чувства не обращают внимания, вы ощущали, что вас это все больше

1. Помогаем детям справиться со своими чувствами

и больше злит? Вы начали с того, что были расстроены уколом, а закончили тем, что рассердились на отца или мать?

Когда вы играли роль отца, который пытается остановить жалобы, вы ощущали, что вас все больше раздражает ваш «неразумный» ребенок?

Так обычно и происходит, когда чувства отрицают. Родители и дети испытывают все большую враждебность по отношению друг к другу.

Родитель, когда вы принимали чувства вашего ребенка, вы ощущали, как борьба уходит из ваших отношений? Вы ощущали, что оказали ребенку настоящую помощь?

Ребенок, когда ваши чувства принимали, вы чувствовали большее уважение к себе? Больше любви по отношению к отцу или матери? Было ли легче перенести боль, когда кто-то еще знал, как вам больно? Вы сможете снова перенести ее на следующей неделе?

Когда мы признаем чувства ребенка, мы оказываем ему большую услугу. Мы знакомим его с его внутренней реальностью. И как только эта реальность для него прояснится, он соберет свои силы, чтобы с ней справиться.

ЗАДАНИЕ

1. По крайней мере раз в неделю в разговоре с ребенком принимайте его чувства. Внизу кратко впишите, о чем вы говорили, пока это еще свежо у вас в памяти.

Ребенок: _____

Отец/мать: _____

Ребенок: _____

Отец/мать: _____

Ребенок. _____

Отец/мать. _____

Ребенок. _____

2. Прочитайте вторую главу. Здесь вы найдете дополнительные сведения о навыках, наиболее часто задаваемых вопросах и личном опыте других родителей, который показывает, как они используют свои новые умения у себя дома.

Глава 2

Комментарии, вопросы и истории родителей

Вопросы родителей

1. Важно, чтобы я постоянно сопереживала моему ребенку?

Нет. Многие разговоры с ребенком состоят из случайных фраз. Если ребенок говорит: «Мам, я решил пойти к Дэвиду сегодня после школы», совершенно не нужно отвечать: «Значит, ты решил зайти к другу днем». Простого «Хорошо, что сказал» будет достаточно. Сопереживать надо тогда, когда ребенок хочет, чтобы вы узнали, как он себя чувствует. Отражать его позитивные чувства не составляет труда. Довольно легко на жизнерадостное восклицание ребенка: «Я получил девяносто семь баллов на тесте по математике сегодня!» — ответить так же восторженно: «Девяносто семь! Ты, наверное, ужасно рад!»

1. Помогаем детям справиться со своими чувствами

Именно *негативные* эмоции требуют наших навыков. Вот где мы должны преодолеть наш старый соблазн проигнорировать, отвергнуть, заняться нравоучением и прочее. Один отец рассказал, что ему помогло стать более чутким к эмоциональным требованиям своего сына то, что он начал сравнивать ранимость и несчастливое состояние мальчика с физическими синяками. Так или иначе образы пореза или раны помогли ему осознать, что задетым чувствам сына требуется такое же безотлагательное и серьезное внимание, как если бы он повредил колено.

2. Что плохого в том, чтобы прямо спросить ребенка: «Почему ты так чувствуешь?»

Некоторые дети могут рассказать вам, почему они испытывают страх, злятся или чувствуют себя несчастными. Тем не менее для многих вопрос «Почему?» только осложняет проблему. В дополнение к их первоначальной проблеме они должны теперь анализировать причину и придумывать разумное объяснение. Очень часто дети не знают, почему они чувствуют именно так. В другое время им неохота рассказывать, потому что они боятся, что в глазах взрослого их причины будут выглядеть неубедительно («Ты из-за *этого* плачешь?»).

Гораздо полезнее ребенку услышать: «Я вижу, что ты грустишь из-за чего-то» вместо вопросов: «Что случилось?», «Почему ты так чувствуешь?» Легче разговаривать со взрослым, который понимает то, что ты чувствуешь, чем с тем, кто требует от тебя настоятельных объяснений.

3. Вы считаете, что мы должны показать нашим детям, что согласны с их чувствами?

Детям необязательно, чтобы с их чувствами соглашались, они хотят, чтобы их признавали. Утверждение:

«Ты абсолютно прав» может на какое-то время удовлетворить ребенка, но это также мешает ему самому разобраться в сути вещей.

Пример:

Ребенок. Учительница сказала, что отменяет спектакль нашего класса. Она подлая!

Мать. Это после всех репетиций? Я с тобой согласна. Она, наверное, подлая, если так поступает!

Конец обсуждения.

Заметьте, насколько легче ребенку конструктивно думать, когда его чувства принимаются:

Ребенок. Моя учительница сказала, что отменяет спектакль нашего класса. Она подлая.

Мать. Это, наверное, очень разочаровало тебя. Ты так ждал его.

Ребенок. Все из-за того, что на репетиции некоторые дети дурачились. Это их вина.

Мать (молча слушает).

Ребенок. Она рассердилась, потому что никто не знал своих ролей к тому же.

Мать. Понятно.

Ребенок. Она сказала, что если мы подготовимся, она даст нам еще один шанс. Я лучше перечитаю мои реплики. Ты будешь мне подавать реплики сегодня вечером?

Вывод: когда люди несчастливы, им требуется не согласие, им нужен кто-то, кто признает их чувства.

4. Важно ли показать ребенку, что я понимаю, что с ним не так, фразой «Я понимаю, что ты чувствуешь»?

Проблема с фразой «Я понимаю, что ты чувствуешь» заключается в том, что дети просто не верят вам. Они отвечают: «Нет, не понимаешь». Но если вы придаете

тревоге особенность («Первый школьный день может испугать — столько нового, и ко всему нужно привыкнуть»), тогда ребенок знает, что вы его понимаете.

5. Представьте, что я пытаюсь определить чувство и оказываюсь не прав. Что тогда?

Ничего страшного. Ваш ребенок быстро вас исправит.

Пример:

Ребенок. Пап, наш тест отложили до следующей недели.

Отец. Это, наверное, большое облегчение для тебя.

Ребенок. Нет, меня это взбесило! Теперь мне придется учить то же самое и на следующей неделе тоже.

Отец. Понятно, ты надеялся поскорее избавиться от этого.

Ребенок. Да!

Для любого человека было бы самонадеянно предполагать, что он всегда знает, что чувствует другой. Все, что мы можем, это попытаться понять чувства наших детей. Мы не всегда будем достигать цели, но наши усилия не пропадут втуне.

6. Я знаю, что чувства нужно принимать, но мне сложно понять, как реагировать на слова «Ты подлая» или «Я тебя ненавижу» со стороны моего ребенка.

Если эти слова расстраивают вас, вы можете дать вашему ребенку понять это: «Мне не понравилось то, что я сейчас услышала. Если ты злишься на что-то, скажи мне это другими словами. Может быть, тогда я смогу тебе помочь».

ПАМЯТКА

Помогаем ребенку справиться с его чувствами

Ребенку нужно, чтобы его чувства принимали и уважали.

1. Вы можете спокойно и внимательно слушать.

2. Вы можете признавать его чувства словами «да», «хм», «понятно».

3. Вы можете назвать чувство: «Ты разочарован!»

4. Покажите, что понимаете желание ребенка. Дайте ему желаемое в фантазии: «Я бы хотел, чтобы прямо сейчас перед тобой появился спелый банан!»

* * *

Все чувства могут быть приняты.

Некоторые действия могут быть ограничены.

«Я вижу, как ты злишься на своего брата. Скажи ему то, что ты хочешь, словами, а не кулаками».

Примечание: возможно, вам будет полезно сделать копию этой и других страничек-«памяток» и разложить их в стратегически важных местах в доме.

1. Помогаем детям справиться со своими чувствами

7. Можно ли еще как-то помочь ребенку, который расстроен, кроме как показать ему, что ты понимаешь его чувства? Мой сын абсолютно нетерпим к различного рода разочарованиям. Временами кажется, что ему помогает, если я признаю его чувства и говорю что-то вроде: «Это, должно быть, такая досада!» Однако обычно, когда он находится в таком эмоциональном состоянии, он меня даже не слышит.

Родители в наших группах открыли, что когда их дети крайне расстроены, физическая активность может облегчить некоторые болезненные чувства. Мы слышали множество историй о сердитых детях, которые ощущали себя спокойнее после того, как дрались на подушках, стучали по старым коробкам из-под продуктов, катали и мяли пластилин, рычали, как львы, бросали дротики. Но одно занятие, которое приятно наблюдать родителям и доставляет наибольшее удовлетворение детям, это зарисовка чувств. Два следующих примера произошли с разницей в неделю.

«Я только вернулась с семинара и застала своего трехлетнего сына бьющимся на полу в истерике. Мой муж стоял рядом и смотрел на это с отвращением. Он сказал:

— Ладно, специалист по детям, посмотрим, сможешь ли ты справиться с этим.

Я почувствовала, что не должна ударить в грязь лицом.

Я посмотрела на Джошуа, который все еще сучил ногами и вопил, затем взяла карандаш и блокнот, лежащие у телефона. Я встала рядом с ним на колени, протянула ему карандаш и блокнот и сказала:

— Покажи мне здесь, как ты злишься. Нарисуй картинку того, что ты чувствуешь.

Джошуа немедленно вскочил на ноги и начал рисовать злобные круги. Затем он показал это мне и произнес:

— Вот как я злюсь!

— Ты действительно злишься! — ответила я и вырвала еще один кусок бумаги из блокнота. — Покажи еще, — попросила я.

Он яростно черкал, и тогда я снова заметила:

— Сынок, ты так рассержен!

Мы проделали все то же самое еще раз. Когда я протянула ему четвертый листок, он уже явно был спокойнее. Он долго смотрел на него, а потом сказал:

— Теперь я покажу мои счастливые чувства.

Он нарисовал кружок с двумя глазами и улыбающийся рот. Это было просто невероятно. За две минуты он от истерики перешел к улыбке просто потому, что я позволила ему показать мне, как сильно он злится. Позже муж сказал мне:

— Продолжай ходить в эту группу».

На следующем собрании группы другая мама рассказала нам о своем опыте использования этого навыка.

«Когда я услышала о Джошуа на прошлой неделе, моей первой мыслью было: «Как бы я хотела использовать такой подход к Тодду». Тодду тоже три, но у него церебральный паралич. Все, что естественно для других детей, для него очень значительно — стоять и не падать, держать голову прямо. Он добился удивительных успехов, но он все еще очень легко расстраивается. Каждый раз, когда он пытается сделать что-то и не может, он кричит часы напролет. Я никак не могу достучаться до него. Самое ужасное, что он дерется ногами и пытается укусить меня. Я предполагаю, что он думает, будто его трудности из-за меня и я должна что-то сделать с этим. Он злится на меня большую часть времени.

По дороге домой с прошлого семинара я думала: «Что, если я поймаю Тодда прежде, чем он начнет биться в истерике?» В тот день он играл в свою новую мозаику. Она была очень простой, всего из нескольких больших частей. Тем не менее он никак не мог приладить последнюю часть, и после нескольких попыток у него появилось это выражение лица. Я подумала: «О нет, опять!» Я подбежала к нему и закричала:

— Держи! Держи все! Не двигайся! У меня кое-что есть для тебя!

Он удивленно смотрел на меня. Я неистово перелопатила книжные полки и наконец нашла фиолетовый карандаш и кусок бумаги. Я села рядом с ним на пол и сказала:

— Тодд, ты так злишься? — и начала рисовать острые зигзагообразные линии, идущие вверх и вниз.

— Да, — сказал он и вырвал у меня из рук карандаш. Он нарисовал резкие бешеные линии, затем начал пронзять бумагу снова и снова, пока она вся не оказалась в дырках. Я поднесла бумагу к свету и констатировала:

— Ты так злишься... Ты абсолютно взбешен!

Он выхватил у меня бумагу и плача рвал ее, пока она не превратилась в кучку обрывков. После всего этого он посмотрел на меня и сказал:

— Я люблю тебя, мама.

Это был первый раз, когда он сказал это.

С тех пор я еще пробовала этот метод, но он не всегда работал. Думаю, мне надо найти еще какое-то физическое занятие для него, например купить ему подвесную грушу или еще что-то. Но я начинаю осознавать, что самое главное, когда он бьет что-то, рвет или рисует, быть рядом с ним — смотреть на него, давать ему понять, что даже самые злые чувства поняты и приняты».

8. Если я принимаю все чувства моего ребенка, у него не появится мысль, что он может делать что угодно со мной? Я не хочу быть все позволяющим родителем.

Мы тоже беспокоились по этому поводу. Но мало-помалу мы начали осознать, что этот подход был позволяющим только в плане того, что все чувства дозволяются. Например: «Я вижу, что тебе очень весело делать узоры на масле вилкой».

Но это не означает, что вы должны разрешать ребенку вести себя недопустимым для вас образом. Отодвинув в сторону масло, вы можете сказать вашему юному художнику: «Масло не для игр. Если хочешь делать узоры, можешь использовать свой пластилин».

Мы поняли, что, когда принимаем чувства наших детей, они легче воспринимают границы, которые мы для них устанавливаем.

9. Почему не надо давать ребенку совет, когда у него возникла проблема?

Когда мы даем ребенку совет или немедленное решение его проблем, мы лишаем его опыта борьбы с собственными трудностями. Бывают ли моменты, когда надо дать совет? Конечно.

Более детальное обсуждение того, когда и как давать советы, читайте на страницах 161–163, названных «Больше о советах».

10. Можно ли что-нибудь сделать, если позже понимаешь, что дал ребенку бесполезный ответ? Вчера моя дочь пришла из школы очень расстроенная. Она хотела рассказать мне, как некоторые дети дразнили ее на площадке. Я была уставшей и поглощенной своими мыслями, поэтому я отмахнулась от нее и сказала ей, чтобы она перестала плакать, так как это не конец света. Она выглядела

очень несчастной и ушла к себе в комнату. Я знаю, что совершила ошибку, но что теперь можно сделать?

Каждый раз, когда отец или мать говорит себе: «Я, конечно, все испортил в этот раз. Почему я не подумал сказать...», у него автоматически появляется второй шанс. Жизнь с детьми ничем не ограничена. Всегда есть благоприятная возможность — через час, день или неделю — сказать: «Я подумал о том, что ты сказала мне, о тех детях, которые дразнят тебя на площадке. И понял, что это, наверное, сильно расстроило тебя».

Сочувствие всегда высоко ценится, выражено оно рано или поздно.

Предупреждения

1. Дети обычно не одобряют, если кто-то повторяет их точные слова.

Пример:

Ребенок. Я больше не люблю Дэвида.
Родитель. Ты больше не любишь Дэвида.
Ребенок (с досадой). Это я только что сказал.

За таким ребенком не надо повторять, как попугай, но можно дать такой ответ:

«Что-то связанное с Дэвидом беспокоит тебя»
или
«Похоже, он тебе досадил чем-то».

2. Есть дети, которые предпочитают вообще не разговаривать, если они расстроены. Для них достаточно присутствия мамы или папы.

Одна мама рассказала нам, как вошла в гостиную и увидела, как ее десятилетняя дочь упала на диван с за-

плаканным лицом. Мама села рядом с ней, обняла ее и прошептала: «Что-то случилось», а затем они молча сидели в течение пяти минут. В конце концов ее дочь вздохнула и сказала: «Спасибо, мам. Мне уже лучше». Эта мама никогда не узнала, что случилось. Все, что она знала, это то, что ее комфортное присутствие помогло, так как час спустя она услышала, как ее дочь напевает в своей комнате.

3. Некоторые дети раздражаются, когда они выражают сильные эмоции, а ответ их родителей «правильный», но холодный.

Одна девочка-подросток рассказала на нашем семинаре, что как-то раз пришла домой в дикой ярости, потому что ее лучшая подруга выдала ее очень личный секрет. Она поделилась с мамой, а мама очень сухо отреагировала: «Ты злишься». Девочка сказала, что не могла не высказать саркастическое: «Да ну?!»

Мы спросили ее, что бы она хотела услышать от матери. Она немного подумала и ответила: «Дело было не в словах, а в том, как она их произнесла. Как будто она говорила о чувствах кого-то, на кого ей наплевать. Думаю, я хотела, чтобы она показала, что она со мной. Если бы она просто сказала что-нибудь вроде: «Боже, Синди, ты, наверное, в бешенстве от поступка подруги!» — я бы почувствовала, что она поняла меня».

4. Также не очень хорошо, когда родители отвечают с большей экспрессией, чем чувствует ребенок.

Пример:

Подросток (*ворча*). Стив заставил меня полчаса ждать его на углу улицы, а затем выдумал какую-то историю, которая, я знаю, просто вранье.

Мать. Это непростительно! Как он мог так поступить по отношению к тебе? Он невнимательный к людям и безответственный тип. Ты, наверное, больше не захочешь с ним видеться.

Может быть, подростку не приходило в голову так резко реагировать на поступок своего друга или так серьезно думать над ответными действиями. Все, что он, возможно, хотел от матери, это понимающее мычание и кивок головы, которые выразили бы сочувствие его раздражению в связи с поведением друга. Ему не нужен дополнительный груз в виде ее сильных эмоций.

5. Детям не нравится, когда родители повторяют слова, которыми они сами себя называют.

Когда ребенок говорит, что он тупой, уродливый или толстый, не стоит отвечать: «О, так, значит, ты думаешь, — ты тупой» или «Ты действительно чувствуешь себя уродливым». Не стоит идти ему навстречу, когда он сам себя обзывает. Мы можем принять его боль, не повторяя его слов.

Примеры:

Ребенок. Учитель сказал, что мы должны потратить всего пятнадцать минут на домашнее задание по математике, а у меня это заняло целый час. Я тупой.

Отец. Это, наверное, отбивает всякую охоту, если работа занимает больше времени, чем ты ожидаешь.

Ребенок. Я такая страшная, когда улыбаюсь. Видно только пластинку для зубов. Я уродливая.

Мать. Тебе действительно не нравится, как ты выглядишь. И, наверное, тебе будет все равно, если я скажу, что мне твоя внешность нравится, с пластинкой или без.

* * *

Мы надеемся, что наши «предупреждения» не испугали вас. Теперь вам скорее всего очевидно, что иметь дело с чувствами — это большое искусство, а не наука. Однако мы верим (это основано на годах наблюдений), что родители после некоторых проб и ошибок могут овладеть этим искусством. Через какое-то время вы сами почувствуете, что подходит конкретно вашему ребенку, а что нет. С практикой вы скоро откроете, что его раздражает и успокаивает, что создает дистанцию и способствует тесным отношениям, что ранит и что лечит. Ничто не может заменить вашу собственную восприимчивость.

Истории родителей

Мы преподаем те же базовые принципы каждой группе. Тем не менее мы не перестаем удивляться оригинальности родителей и многообразию ситуаций, в которых применялись эти принципы. Каждая из последних историй представлена так, как ее написали родители. В большинстве случаев имена детей изменены. Вы заметите, что не все, что родители говорят, можно отнести к образцовым ответам. Однако их основная готовность слушать и их позиция принятия — вот что очень важно.

Родители, которые рассказали группе первые две истории, не могли поверить, что, когда они воздерживались от советов, дети действительно начинали сами работать над решением проблемы. Первая мама начала свою историю словами: «Послушайте, как мало я сказала!»

1. Помогаем детям справиться со своими чувствами

Ники, мальчик восьми лет, пришел домой из школы и сказал: «Я бы хотел ударить Джеффри».

Я. Ты действительно злишься на Джеффри!

Ники. Да! Когда мы играем в футбол и я веду мяч, он говорит мне: «Давай его мне, Ники, я лучше играю». Это бы любого разозлило, разве не так?

Я. Да.

Ники. Но на самом деле Джеффри не такой. В первом классе он всегда был хорошим. Я думаю, что, когда Крис пришел к нам во втором классе, Джеффри перенял у него привычку хвастаться.

Я. Понятно.

Ники. Давай позвоним Джеффри и пригласим его в парк».

* * *

«Мой сын — первоклассник, он не агрессивный и не дерется. По этой причине я стремлюсь опекать его, ведь он выглядит таким уязвимым. В понедельник он пришел из школы и сказал мне, что мальчик из его класса, который в два раза больше его, прислал ему своего «заместителя», который сообщил, что его завтра побьют. Моей первой реакцией была полная истерика: не пустить его в школу, с вечера учить самообороне, чтобы спасти его от боли и страха.

Вместо того чтобы показать ему свою тревогу, я решила внимательно слушать и ответила: «Хм». Тогда Дуглас пустился в непрерывный монолог. Он сказал:

— Да, поэтому я придумал три способа защититься. Сначала я попытаюсь отговорить его от драки. Я объясню ему, что не стоит драться, потому что это нецивилизованно. Дальше, если это не работает, я надену свои очки, но (он остановился и подумал), если он задира, это не остановит его, а он скорее всего задира, потому что я даже никогда не разговаривал с ним и теперь он хочет побить меня.

Дальше, если ничего не поможет, я возьму Кенни и напущу на него. Кенни такой здоровый, этот только посмотрит на него и испугается.

Я была в шоке и только произнесла:

— Ну.

Он же сказал:

— Ладно... все будет нормально... у меня есть план, — и, спокойный, вышел из комнаты. Я была так потрясена своим сыном. Я даже понятия не имела, что он может быть таким храбрым или таким изобретательным по части решения своих проблем. И все это произошло только потому, что я слушала и не вмешивалась в его планы.

Но я не могла так оставить дело. Я ничего не сказала Дугласу, но позвонила его учительнице в тот день и предупредила ее обо всем. Она сказала, что хорошо, что я позвонила, так как в сегодняшнем мире нельзя не обращать внимания на угрозы.

На следующий день потребовалось все мое самообладание не спрашивать его, что произошло в школе. Он сам подошел ко мне и сказал: «Мама, представляешь, этот задира ко мне даже не приблизился сегодня».

* * *

Некоторые родители сообщали, что удивлены успокаивающим воздействием, которое имели их «принимающие» высказывания. Старые «успокойся!» или «прекрати!» только, казалось, еще больше нервировали детей. Однако несколько слов признания часто умиротворяли даже самые буйные чувства и резко меняли настроение. Первый пример нам рассказал отец.

«Моя дочь, Холли, пришла с кухни.

— Миссис Дж. сегодня так наорала на меня на физкультуре.

— Ну.

— Она вопила на меня.

— Она действительно рассердилась.

— Она кричала: «Нельзя так отбивать мячик в волейболе. Надо делать это так!» Откуда я знала? Она никогда не говорила, как его отбивать.

— Ты разозлилась на нее за крик.

— Она меня так взбесила.

— Это может очень расстроить, когда на тебя кричат без веской причины.

— Она не имела права!

— Ты чувствуешь, что она не должна была кричать на тебя.

— Нет, я так зла на нее. Я бы могла вытереть об нее ноги... Я бы хотела втыкать булавки в ее куклу и заставлять ее страдать...

— Подвесить ее за большие пальцы.

— Сварить в масле.

— Вращать ее на вертеле.

Тут Холли улыбнулась. Я тоже улыбнулся. Она начала смеяться, и я начал. Потом она заметила, что миссис Дж. так глупо кричала. Потом она сказала:

— Я теперь точно знаю, как надо ударять по мячику, чтобы порадовать ее.

Обычно я мог сказать: «Ты, наверное, сделала что-то не так, раз она накричала на тебя. В следующий раз слушай, когда учительница исправляет тебя, и тогда будешь знать, что делать». Она бы скорее всего хлопнула дверью и бесилась бы в комнате по поводу того, что наравне со скверной учительницей у нее еще и отец — равнодушный идиот».

* * *

«Место действия: моя кухня.

Я только что уложила младшего ребенка спать. Тут из детского сада приходит Эван, который очень возбужден, так как собирается идти играть к Чаду.

Э в а н. Привет, мам, пойдем сейчас к Чаду!

◆ Как говорить, чтобы дети слушали... ◆

Мама. Нина (ребенок) сейчас спит, но мы пойдем позже.

Эван (начинает расстраиваться). Я хочу сейчас пойти. Ты сказала, мы можем.

Мама. Как насчет того, чтобы я проводила тебя вместе с твоим велосипедом?

Эван. Нет! Я хочу, чтобы ты осталась там со мной. (Начинает истерически кричать.) Я хочу пойти сейчас! (Берет рисунки, которые только что принес из детского сада, комкает их и засовывает в мусорку.)

Мама (включается моя внутренняя лампочка). Ну и ну, ты взбешен! Ты так разозлился, что даже выбросил свои рисунки. Ты, наверное, действительно расстроился. Вот вам пожалуйста, ты так хотел поиграть с Чадом, а Нина спит. Это так досадно.

Эван. Да, я действительно хотел пойти к Чаду. (Перестает кричать.) Мам, я могу посмотреть телевизор?

Мама. Конечно».

* * *

Ситуация: папа собирается на рыбалку, а четырехлетняя Даниэль хочет пойти с ним.

Папа. Ладно, солнышко, ты можешь пойти со мной, но помни, что нам придется долго находиться на улице, а этим утром там очень холодно.

Даниэль (у нее на лице замешательство, и с большим колебанием она отвечает). Я передумала... Я хочу остаться дома.

Через две минуты после ухода папы начинаются слезы.

Даниэль. Папа меня оставил, а он знал, что я хочу пойти с ним.

Мама (в данный момент занята и не в настроении разбираться с этим). Даниэль, мы обе знаем, что ты решила остаться дома. Твой плач отвлекает меня,

1. Помогаем детям справиться со своими чувствами

и я не хочу его слушать. Так что если ты хочешь реветь дальше, иди в свою комнату.

Причитая, она убегает в свою комнату.

Несколько минут спустя мама решает применить новый метод.

Мама (идет в комнату Даниэль и садится к ней на кровать). Ты действительно хотела быть с папой, правда же?

Даниэль перестает плакать и кивает головой.

Мама. Тебя сбило с толку то, что папа упомянул, как будет холодно на улице. Ты не могла принять решение.

В ее глазах облегчение. Она снова кивает головой и вытирает слезы.

Мама. Ты почувствовала, что у тебя мало времени, чтобы принять решение.

Даниэль. Да.

Тут я ее обняла. Она спрыгнула с кровати и пошла играть».

* * *

Также очень полезно давать детям понять, что они могут испытывать два абсолютно разных чувства одновременно.

«После того как в семье родился еще один ребенок, я все время говорила Полу, что нужно любить своего брата. Пол мотал головой: «Не-е-е-ет! Не-е-е-ет!» В прошлом месяце я сказала:

— Мне кажется, Пол, что ты испытываешь два чувства по отношению к ребенку. Иногда ты рад, что у тебя есть брат. На него весело смотреть, и с ним весело играть. А иногда тебе вообще не нравится, что он находится рядом. Ты бы хотел, чтобы он куда-нибудь делся».

Полу это понравилось. Теперь по меньшей мере раз в неделю он просит меня: «Расскажи про мои два чувства, мама».

* * *

Некоторые родители чрезвычайно высоко оценили возможность оказать помощь ребенку, когда у него отчаянье или упадок духа. Они были рады узнать, что им не надо перенимать несчастье ребенка и делать его своим собственным. Одна мама сказала:

«Я только начала осознавать, какое давление я сама на себя оказывала, чтобы быть уверенной, что мои дети все время счастливы. Первый раз я отдала себе отчет в том, как далеко я зашла, когда обнаружила, что пытаюсь склеить скотчем сломанную сушку, чтобы мой четырехлетний ребенок перестал плакать. Я также начала осознавать, какую ношу я взвалила на детей. Только подумайте! Сначала они расстраиваются из-за первоначальной проблемы, а затем расстраиваются вдвойне, когда видят, что я страдаю. Моя мама так поступала со мной, и я помню, что чувствовала себя такой виноватой, как будто со мной что-то не так, если я не испытываю постоянного счастья. Я хочу, чтобы мои дети знали, что им дано право быть несчастными без того, чтобы их мать теряла из-за этого голову».

* * *

«Мой сын, Рон, пришел домой в обрызганных грязью брюках и с грустным видом.

Отец. Я вижу, у тебя на штанах полно грязи.

Рон. Да, я не умею играть в футбол.

Отец. У тебя была сложная игра.

Рон. Да, я не умею играть, я слишком слабый. Даже Джерри сбивает меня с ног.

Отец. Это так досадно, когда тебя сбивают.

Рон. Я бы хотел стать сильнее.

Отец. Ты бы хотел иметь фигуру, как у Арнольда Шварценеггера... или бегать, как Джим Браун.

Рон. Да, тогда бы я смог их сбить с ног.

Отец. Ты бы мог задавить этих футболистов.

1. Помогаем детям справиться со своими чувствами

Рон. Я бы смог найти много возможностей побегать.

Отец. Ты бы мог бегать.

Рон. Я также могу делать передачи. У меня хорошо получаются короткие передачи, но я не умею делать длинные.

Отец. Ты можешь бегать и делать передачи.

Рон. Да, я могу играть лучше.

Отец. Ты чувствуешь, что мог бы играть лучше.

Рон. В следующий раз я собираюсь играть лучше.

Отец. Ты знаешь, что будешь играть лучше.

Обычно я бы встретил Рона такими фразами, как: «Ты хороший игрок. У тебя просто была одна неудачная игра. Не волнуйся, в следующий раз сыграешь лучше». Он, возможно, надулся бы и ушел в свою комнату.

Я сделал огромное открытие в этой группе. Чем больше стараешься прогнать плохие чувства ребенка, тем больше он заикливается на них. Чем спокойнее вы принимаете плохие чувства, тем легче детям от них избавиться. Я думаю, можно сказать, что, если хочешь счастливую семью, нужно быть готовым разрешать детям выражать свое несчастливое состояние».

* * *

«У Хэнса был сложный период. У него была учительница, которая строго обращалась с ним и которую он не любил. Когда он больше всего был недоволен собой и больше всего падал духом (обычно, когда он срывал на нас свои школьные неудачи), он называл себя тупым, ощущал, что никто его не любит из-за этого, говорил, что он единственный дурак в классе и т.д.

В один из таких вечеров мой муж сел и с большим беспокойством сказал ему вот что.

Фрэнк (мягко). Хэнс, ты не тупой.

◆ Как говорить, чтобы дети слушали... ◆

Хэнс. Я слишком тупой. Я тупой из тупых.

Фрэнк. Но Хэнс, ты не тупой. Ты один из самых умных восьмилетних детей, которых я знаю.

Хэнс. Нет, я тупой.

Фрэнк (*все еще мягко*). Ты не тупой.

Хэнс. Я слишком тупой.

Это продолжалось снова и снова. Я не хотела вмешиваться и не могла больше это слушать, поэтому я вышла из комнаты. К его чести, Фрэнк никогда не терял самообладания, но Хэнс пошел спать, все еще повторяя, что он глупый, пребывая в плохом настроении.

Я зашла к нему. Мы с ним провели ужасный день. Большую часть дня и вечер он посвятил тому, чтобы злить меня, поэтому я не думала, что способна общаться с ним дальше. Однако он лежал в кровати, жалобно повторяя, что он тупой и что все его ненавидят, тогда я решила войти к нему. Я даже не знала, что я собиралась ему сказать. Я просто села на край кровати, совершенно измученная. Потом мне в голову пришла фраза, которую мы использовали на занятиях, и я почти автоматически произнесла:

— Это очень неприятные ощущения.

Хэнс перестал говорить, что он тупой, и минуту молчал. Затем он сказал:

— Да.

Это каким-то образом придало мне энергии, чтобы продолжать. Я начала беспорядочно перечислять все хорошие и особенные вещи, которые он говорил или делал на протяжении лет. Он сначала слушал, а потом включился сам со своими собственными воспоминаниями. Он сказал:

— Помнишь, когда ты не могла найти ключи от машины и искала их по всему дому, а я сказал, что нужно заглянуть в машину, где они и оказались?

После десяти минут разговора я смогла поцеловать на ночь сына, который вновь обрел веру в себя».

1. Помогаем детям справиться со своими чувствами

* * *

Некоторым родителям очень понравилась идея дарить детям в виде фантазии то, что они не могли дать им в реальности. Этим родителям было гораздо легче сказать: «Ты бы хотел, чтобы у тебя было...», чем вести изнурительную борьбу, выясняя, кто прав и почему.

«Дэвид (*десять лет*). Мне нужен новый телескоп.

Отец. Новый телескоп? Зачем? Ведь ничего не случилось с тем, который у тебя уже есть.

Дэвид (*пылко*). Это детский телескоп!

Отец. Он полностью подходит мальчику такого возраста.

Дэвид. Нет, не подходит. Мне нужен телескоп с мощностью 200.

Отец (*понял, что дело идет к спору, поэтому решил попробовать изменить тактику*). Так, значит, ты действительно хотел бы телескоп с мощностью 200.

Дэвид. Да, потому что тогда я бы смог смотреть на кратеры.

Отец. Ты хочешь тщательно рассмотреть их.

Дэвид. Точно.

Отец. Знаешь, чего бы я хотел? Я бы хотел, чтобы у меня было достаточно денег, чтобы купить тебе этот телескоп. Нет, с твоим интересом к астрономии я бы хотел, чтобы у меня было достаточно денег для покупки телескопа с мощностью 400.

Дэвид. С мощностью 600.

Отец. 800.

Дэвид (*все с большим энтузиазмом*). С мощностью 1000.

Отец. С... с...

Дэвид. Я знаю... я знаю... Если бы ты мог, ты бы купил мне такой, как на Маунт-Паломар!

Когда мы оба засмеялись, я понял, в чем все дело. В момент фантазирования очень важно отпус-

тить себя, быть во всех отношениях фантазером. Хотя Дэвид понял, что этим кончится, он, казалось, оценил то, что я всерьез отнесся к его желанию».

* * *

«Мой муж и я взяли Джейсона и его старшую сестру Лесли в Музей естественной истории. Мы получили большое удовольствие от посещения, а дети вели себя замечательно. Однако уже на выходе нам попался магазин сувениров. Наш четырехлетний Джейсон пришел от них в восторг. Большая их часть продавалась по завышенной цене, но мы наконец купили ему небольшой набор камней. Затем он начал ныть, чтобы ему купили модель динозавра. Я попыталась ему объяснить, что мы уже и так потратили больше, чем рассчитывали. Муж сказал ему, чтобы он перестал хныкать, ведь он должен быть доволен тем, что мы купили ему. Джейсон начал реветь. Муж потребовал, чтобы он прекратил, потому что он ведет себя как ребенок. Тогда Джейсон повалился на пол и начал рыдать еще громче.

Все смотрели на нас. Мне стало так стыдно, что я бы предпочла провалиться сквозь землю. Затем, не знаю как, но у меня появилась идея, я вытащила из сумки карандаш и бумагу и начала писать. Джейсон спросил, что я делаю. Я ответила:

— Я записываю, что Джейсон хотел бы иметь динозавра.

Он уставился на меня и добавил:

— И еще призму тоже.

Я написала: «И призму тоже».

Затем он сделал то, что меня шокировало. Он подбежал к своей сестре, которая наблюдала все это, и сказал:

— Лесли, расскажи маме, что ты хочешь. Она это запишет и для тебя тоже.

Поверите вы или нет, но на этом все закончилось. Он шел домой в очень миролюбивом настроении.

С тех пор я много раз использовала эту идею. Если мы с Джейсоном оказывались в магазине игрушек и он бегал вокруг, указывая пальцем на все, чего он хотел, я доставала карандаш и клочок бумаги и все это вносила в его «список желаний». Это, казалось, приносит ему удовольствие. И это вовсе не означало, что я должна ему покупать что-то из перечисленного, если это не какой-то особенный случай. Я думаю, Джейсону в его «списке желаний» нравилось то, что он таким образом не только показывал мне, чего он хочет, но и то, что я оказывала ему внимание, записывая это».

* * *

Последняя история говорит сама за себя.

«Я только что пережила один из самых мучительных периодов своей жизни. У моей шестилетней дочери Сюзанны и раньше бывал круп, но никогда не случалось таких приступов, как в этот раз. Я была в ужасе. Она не могла дышать, и у нее изменился цвет лица. Я не смогла дозвониться в «Скорую», поэтому я повезла ее в больницу на своей машине, вместе с сыном Брайаном и моей мамой, которая в этот день была у нас в гостях.

Мама практически билась в истерике. Она постоянно повторяла:

— Боже мой! Она не может дышать. Мы не успеем! Что ты сделала с этим ребенком?

На тон выше, чем мама, я сказала:

— Сюзан, я знаю, что тебе тяжело дышать. Я знаю, что это жутко. Тебе скоро помогут. У тебя все будет хорошо. Если хочешь, можешь держаться за мою ногу, пока мы едем.

Она вцепилась мне в ногу.

В больнице над ней столпились два врача и несколько медсестер. Моя мама все еще раздражалась тирадами и бессвязными речами. Брайан спросил, действительно ли Сюзан умрет, как говорит бабушка.

◆ Как говорить, чтобы дети слушали... ◆

У меня не было времени отвечать, потому что врачи пытались выгнать меня из комнаты, а я знала, что Сюзи необходима моя поддержка. По ее глазам я видела, что она страшно напугана.

Они сделали ей укол адреналина. Я спросила ее:

— Это больно, правда?

Она кивнула. Затем они вставили ей трубку в горло. Я заверила ее:

— Я знаю, что трубка причиняет боль, но тебе это поможет.

Она все еще не могла нормально дышать, и они засунули ее в кислородную палатку. Тогда я сказала:

— Наверное, странно, когда столько пластика вокруг. Но это тоже поможет тебе дышать и поправиться.

Затем я просунула руку через застегивающуюся часть палатки, взяла ее за руку и сказала ей:

— Я тебя не оставлю. Я буду здесь с тобой, даже когда ты заснешь. Я тут буду так долго, как ты захочешь.

Ей стало немного легче дышать, но у нее все еще было критическое состояние, я осталась с ней еще на семьдесят два часа без сна. Слава богу, она выжила.

Я знаю, что без этих семинаров все было бы иначе. Я впала бы в панику. Разговаривая с ней так, как я разговаривала, давая ей понять, что знаю, как ей тяжело приходится, я смогла ее настолько успокоить, что она не сопротивлялась медицинскому лечению.

Я действительно чувствую, что помогла спасти жизнь Сюзи».

2

Учимся взаимодействовать

Глава 1

Пять навыков

К этому моменту ваши дети скорее всего уже подарили вам несколько возможностей использовать на практике умение выслушивать. Дети обычно громко и четко дают нам понять, что их беспокоит. Я знаю, что у меня дома каждый день с детьми был как вечер в театре. Потерянная игрушка, слишком короткая прическа, школьный доклад, новые джинсы, которые не очень хорошо сидят, драка с братом или сестрой — любая из этих ситуаций могла вызвать достаточно слез и перепасти в трехактную драму. Нам всегда хватало тем для этого.

Единственная разница заключается в том, что в театре падает занавес и публика может расхотиться по домам. Родители же не могут себе позволить такую роскошь. Так или иначе мы должны иметь дело с обидами, гневом, разочарованием и при этом сохранять рассудок.

Мы теперь знаем, что старые методы не работают. Все наши объяснения и заверения не действуют на детей и только изнуряют нас. Однако и новые методы могут вызвать некоторые затруднения. Несмотря на то что мы осознаем, насколько утешительнее может быть

чуткий ответ, его все еще не так просто дать. Для многих из нас этот язык является новым и странным. Родители, с которыми я работала, говорили мне:

«Я сначала чувствовал себя так неловко, не так, как обычно, как будто я играю роль».

«Я чувствовала себя притворщицей, но, видимо, делала все правильно, потому что мой сын, который никогда ничего другого не говорит, кроме «Да», «Нет» и «Я что, должен?», вдруг начал со мной разговаривать».

«Я чувствовала себя комфортно, но детей это смутило. Они смотрели на меня с подозрением».

«Я поняла, что никогда раньше не слушала своих детей. Я ждала, когда они закончат разговаривать, чтобы сказать то, что нужно. Умение слушать — это тяжелая работа. Надо сосредоточиться, если вы не собираетесь дать банальный ответ».

Один отец сообщил нам: «Я попробовал это, но оно не сработало».

«Моя дочь вернулась из воскресной школы с мрачным лицом. Вместо обычного: «Почему такая кислая мина?» — я сказал ей:

— Эми, ты как будто очень расстроена чем-то.

Она разрыдалась, побежала в свою комнату и хлопнула дверью».

Я объяснила этому отцу, что даже если «это не работает», оно на самом деле работает. Эми услышала в тот день совсем не то, что обычно, она услышала, что кого-то волнуют ее чувства. Я убедила его не сдаваться. Когда Эми будет знать, что она может рассчитывать на одобрительный ответ своего отца, она будет чувствовать достаточный комфорт, чтобы поговорить о том, что ее тревожит.

Наверное, самый запоминающийся ответ я слышала от подростка, который знал, что его мать посещает мои семинары.

Мальчик пришел из школы, злобно бормоча себе под нос:

— Они не имели права не пустить меня в команду только потому, что у меня не было спортивных брюк. Мне пришлось сидеть и наблюдать всю игру. Это так несправедливо!

— Это, должно быть, очень расстроило тебя, — заботливо сказала она ему.

Мальчик огрызнулся на нее:

— Ты всегда на их стороне!

Она взяла его за плечо:

— Джимми, я не уверена, что ты меня слышал. Я сказала, что это, должно быть, очень расстроило тебя.

Он моргнул и уставился на нее. Затем он сказал:

— Папе тоже надо пойти на эти курсы!

* * *

До этого момента мы обращали внимание на то, как родители могут помочь детям справиться со своими негативными чувствами. Теперь мы бы хотели перевести внимание на то, как родителям справляться со своими собственными негативными чувствами.

Одно из присущих родителям разочарований связано с ежедневной борьбой за приемлемое для нас и общества поведение детей. Это может быть сводящая с ума, очень тяжелая работа. Часть проблемы заключается в столкновении потребностей. Потребность взрослого — некоторое подобие чистоты, порядок, вежливость и соблюдение режима. Детям на это совершенно наплевать. Сколько из них по собственному желанию будут мыться, говорить «спасибо» и «пожа-

луйста» или менять свое нижнее белье? Сколько из них хотя бы наденут его по собственному желанию? Очень много родительской энергии уходит на то, чтобы помочь ребенку адаптироваться к социальным нормам. И чем усерднее мы стараемся, тем больше они сопротивляются.

Я знаю, что были времена, когда мои собственные дети воспринимали меня как «врага» — того, кто постоянно заставляет их делать то, чего они не хотят: «Вымой руки... Используй салфетку... Потише... Повесьте куртки... Ты сделал домашнее задание?.. Ты уверена, что почистила зубы?.. Вернись и спусти в туалете... Надевайте пижамы... Ложитесь в кровать... Идите спать».

Я также была тем, кто не давал им делать то, чего они хотели делать: «Не ешьте руками... Не стучите по столу... Не сорите... Не прыгайте по дивану... Не таскайте кошку за хвост... Не засовывайте фасоль в нос!»

Отношение детей можно охарактеризовать так: «Буду делать, что хочу». Мое отношение — «Делайте, как я сказала». Борьба продолжалась. Дошло до того, что у меня внутри все переворачивалось, когда надо было попросить ребенка сделать простую вещь.

Теперь несколько минут подумайте, что вы просите ребенка делать или не делать в течение обычного дня. Затем перечислите все эти ежедневные «сделай» и «не делай» в отведенном ниже пространстве на странице.

Короткий у вас вышел список или длинный, реальные или нереальные ваши ожидания, — каждый пункт в этом списке означает ваше время, олицетворяет вашу энергию и содержит все необходимые компоненты для борьбы желаний.

Каждый день я вижу, что мои дети (или ребенок) делают следующее:

Утром	Днем	Вечером
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Я также уверен, что мои дети не делают следующего:

Утром	Днем	Вечером
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Есть какие-нибудь решения этой проблемы?

Давайте сначала посмотрим на некоторые широко используемые методы, которые взрослые применяют для взаимодействия с детьми. Когда будете читать при-

меры, иллюстрирующие каждый метод, вернитесь в свое прошлое и представьте, что вы ребенок, слушающий вашего родителя. Пусть смысл этих слов дойдет до вас. Что они заставляют вас чувствовать? Когда у вас появится ответ, запишите его. (Другой вариант выполнения этого упражнения — ваш друг громко читает каждый пример, а вы слушаете с закрытыми глазами.)

1. Осуждение и обвинение

«Опять твои грязные отпечатки рук на двери! Почему ты постоянно делаешь это?.. Что с тобой происходит? Ты когда-нибудь можешь что-нибудь делать правильно?.. Сколько раз надо повторять, чтобы ты использовал дверную ручку? Проблема в том, что ты никогда не слушаешь».

Будучи ребенком, я бы почувствовал: _____

2. Ругань

«Температура ниже нуля, а ты надел легкую куртку! Каким надо быть глупым? Это действительно глупо».

«Давай я тебе починю велосипед. Ты же знаешь, как плохо ты разбираешься в технике».

«Посмотри, как ты ешь! Ты отвратителен».

«Надо быть неряхой, чтобы такую грязь в комнате развести. Ты просто как животное».

Будучи ребенком, я бы почувствовал: _____

3. Угрозы

«Еще раз дотронешься до этой лампы, я тебя отшлепаю».

«Если ты через минуту не выплунешь эту жвачку, я открою тебе рот и сама вытащу ее».

«Если я сосчитаю до трех и ты не оденешься, я уйду без тебя!»

Будучи ребенком, я бы почувствовал: _____

4. Приказы

«Я хочу, чтобы ты убрался в комнате прямо сейчас».

«Помоги мне дотащить пакеты. Скорее!»

«Ты все еще не вынесла мусорное ведро? Сделай это сейчас!.. Чего ты ждешь? Давай!»

Будучи ребенком, я бы почувствовал: _____

5. Нотации и морализаторство

«Ты думаешь, это было хорошо — выхватить у меня книгу? Я вижу, ты не вполне понимаешь, насколько важно иметь хорошие манеры. Тебе нужно понять, что если мы хотим, чтобы люди относились к нам вежливо, тогда мы в свою очередь сами должны вежливо к ним относиться. Ты не хотел бы, чтобы кто-нибудь отнял что-то у тебя, не правда ли? Тогда ты не должен отнимать у кого-то другого. Мы поступаем с людьми так, как хотели бы, чтобы они поступали с нами».

Будучи ребенком, я бы почувствовал: _____

6. Предупреждения

«Смотри, обожжешься».

«Осторожно, а то попадешь под машину!»

«Не залезай сюда! Ты хочешь упасть?»

«Надень свитер, или ты простудишься».

Будучи ребенком, я бы почувствовал: _____

7. Мученические высказывания

«Вы, оба, прекратите этот визг! До чего вы меня хотите довести? Хотите, чтобы я заболела? Чтобы меня инфаркт хватил?»

«Подождите, пока у вас самих не появятся дети. Тогда вы узнаете, что такое раздражение».

«Видите эти седые волосы? Все из-за вас. Вы меня в могилу сведете».

Будучи ребенком, я бы почувствовал: _____

8. Сравнения

«Почему ты не можешь быть таким, как твой брат? Он всегда делает свою работу раньше времени».

«Лиза так хорошо ведет себя за столом. Ты никогда не застанешь ее за тем, что она ест руками».

«Почему ты не одеваешься так, как Гарри? У него все время такие короткие опрятные волосы, рубашка заправлена в штаны. На него приятно смотреть».

Будучи ребенком, я бы почувствовал: _____

9. Сарказм

«Ты знал, что у тебя завтра тест, и оставил книгу в школе? Умно! Блестящая идея».

«Ты решила надеть плед в горошек? Сегодня ты получишь много комплиментов».

«Это домашняя работа, которую ты завтра понесешь в школу? Ну, может, твой учитель умеет читать по-китайски, я не умею».

Будучи ребенком, я бы почувствовал: _____

10. Пророчества

«Ты мне наврал о своих оценках, не так ли? Знаешь, что будет, когда ты вырастешь? Тебе никто не будет верить».

«Продолжай быть эгоистом. Увидишь, никто никогда не захочет играть с тобой. У тебя не будет друзей».

«Ты постоянно жалуешься. Ты ни разу даже не пыталась помочь себе сама. Я тебя вижу через десять лет — тебя будут мучить все те же проблемы, и ты будешь продолжать жаловаться».

Будучи ребенком, я бы почувствовал: _____

Теперь, когда вы знаете, как бы вы отреагировали на подобные высказывания, будучи ребенком, вам может быть интересно почитать реакцию других людей, которые делали это упражнение. Очевидно, что разные люди реагировали по-разному на одни и те же слова. Вот несколько типичных реакций людей из одной группы.

Осуждение и обвинение. «Дверь важнее, чем я», «Я солгу ей и скажу, что это был не я», «Я дурак», «Я морщусь», «Я хочу отругать ее», «Ты говоришь, что я никогда не слушаю, так я и не буду».

Ругань. «Она права, я глупый и не разбираюсь в технике», «Почему нельзя даже попробовать?», «Я ей устрою. В следующий раз я даже куртку не надену», «Терпеть ее не могу», «Ну, опять она за свое!»

Угрозы. «Потрогаю лампу, когда она отвернется», «Хочется плакать», «Мне страшно», «Оставь меня одного».

Приказы. «Попробуй заставь меня», «Я напуган», «Не хочу никуда идти», «Ненавижу его характер», «Что бы я ни сделала, хуже будет мне», «Как ты дотащила эти мерзкие пакеты?»

Нотации и морализаторство. «Болтай-болтай», «Кто-нибудь слушает ее?», «Я тупой», «Я никчемный», «Я хочу уйти», «Скучно, скучно, скучно».

Предупреждения. «Мир ужасный и опасный», «Как я смогу когда-нибудь делать это сама? Что бы я ни сделала, мне же будет хуже».

Мученические высказывания. «Чувствую себя виноватым», «Я боюсь, что это из-за меня она заболела», «Да кому до этого есть дело?»

Сравнения. «Она всех любит больше, чем меня», «Ненавижу Лизу», «Чувствую себя неудачником», «Гарри тоже ненавижу».

Сарказм. «Не люблю, когда надо мной смеются. Она противная», «Меня унизили и смутили», «Зачем пытаться?», «Я ей отомщу», «Что бы я ни делал, у меня ничего не выйдет», «Во мне вскипает обида».

Пророчества. «Она права, я никогда ничего не добьюсь», «Мне тоже можно верить, я докажу, что он не прав», «Это бесполезно», «Сдаюсь», «Я обречена».

Если мы, будучи взрослыми, испытываем эти чувства только от чтения каких-то слов на странице, что настоящие дети должны ощущать?

Есть какие-то альтернативы? Есть ли какие-то способы взаимодействия с детьми без насилия над их самооценкой и без того, чтобы оставлять их с такими плохими чувствами? Есть ли какие-то методы, которые родителям было бы легче применять и которые причинили бы меньше неприятностей?

Мы бы хотели поделиться с вами пятью навыками, полезными для нас и родителей на наших семинарах. Не все из них работают с каждым ребенком. Не всякий навык подойдет лично вам. И нет ни одного, который работал бы всегда. Однако эти пять навыков создают атмосферу уважения, в которой начинает созревать дух взаимодействия.

ЧТОБЫ ДОБИТЬСЯ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ

1. Описывайте, что вы видите, или описывайте проблему.
2. Предоставляйте информацию.
3. Скажите одним словом.
4. Говорите о своих чувствах.
5. Пишите записки.

ПИШИТЕ ЗАПИСКИ (продолжение)

Этот папа устал от криков и, наконец, решил: пусть за него говорит записка



Мама написала на бумажном самолетике слова, адресованные сыну и его другу, которые еще не умели читать. Они прибежали к ней узнать, что на нем написано, а когда узнали, то побежали обратно убирать игрушки



2. Учимся взаимодействовать

Теперь вы знаете пять навыков, которые помогают взаимодействовать с детьми и не оставляют места для плохих чувств.

Если ваши дети сейчас в школе, спят или каким-то чудом тихо играют, тогда у вас есть шанс потратить несколько минут на практику. Вы можете заострить ваши навыки на гипотетических детях, пока ваши собственные не нагрывают.

Упражнение 1

Вы заходите в спальню и видите, что ваш только что искупавшийся ребенок бросил мокрое полотенце вам на кровать.

А. Напишите обычную фразу, которую вы могли бы сказать ребенку и которая не помогла бы в этой ситуации.

Б. В той же ситуации покажите, как можно использовать перечисленные ниже навыки, чтобы добиться взаимодействия с ребенком.

1. Опишите, что вы видите, или опишите проблему:

2. Предоставляйте информацию:

◆ Как говорить, чтобы дети слушали... ◆

3. Скажите одним словом:

4. Говорите о своих чувствах:

5. Пишите записки:

Вы только что применили пять разных навыков к одной ситуации. В следующих ситуациях выберете один навык, который, как вам кажется, будет наиболее эффективен по отношению к вашему собственному ребенку.

Упражнение 2

Ситуация А. Вы хотите раскрыть упаковку и не можете найти ножницы. У вашего ребенка есть свои ножницы, но он постоянно берет ваши и не возвращает.

Бесполезное высказывание:

Умелая реакция:

2. Учимся взаимодействовать

Использованный навык:

Ситуация Б. Ваш ребенок оставляет свои кроссовки у кухонной двери.

Бесполезное высказывание:

Умелая реакция:

Использованный навык:

Ситуация В. Ваш ребенок только что повесил свой мокрый плащ в стеной шкаф.

Бесполезное высказывание:

Умелая реакция:

Использованный навык:

Ситуация Г. Вы обнаружили, что в последнее время ваш ребенок не чистит зубы.

Бесполезное высказывание:

Умелая реакция:

Использованный навык:

Я помню свой собственный опыт, когда я первый раз поэкспериментировала с этими навыками. Я была так настроена использовать этот новый подход в своей семье, что, придя домой с семинара и споткнувшись в прихожей о ролики моей дочери, я ласково сказала ей: «Ролики должны лежать в шкафу». Я подумала, что я на высоте. Когда она безучастно посмотрела на меня и продолжила читать свою книгу, я ее ударила.

С тех пор я научилась двум вещам.

1. **Важно быть искренним.** Попытка быть терпеливой, когда внутри бушует ураган, работает только против меня. Я не только не смогла правдиво с ней повести себя, но из-за того, что я была «слишком хорошей», я впоследствии завелась и сорвалась на ребенке. Было бы намного лучше, если бы я завопила: «Ролики должны лежать в шкафу!» Это бы смогло встряхнуть мою дочь.

2. **То, что я не могу чего-то достичь в первое время, не означает, что надо возвращаться к старым способам воспитания.** В моем распоряжении больше одного навыка. Я могу использовать их в сочетании и, если это необходимо, с увеличенной интенсивностью.

Например, в случае с мокрым полотенцем я могу начать с того, что спокойно напому своей дочери: «Из-за полотенца намокает одеяло».

Я могу сочетать это с: «Влажные полотенца должны висеть в ванной». Если она замечталась и не слышит меня, а я действительно хочу вторгнуться в ее мысли, я могу увеличить громкость: «Джил, полотенце!»

Допустим, она не сдвинется с места, и я начинаю чувствовать раздражение. Я могу сказать еще громче: «Джил, я не хочу спать всю ночь в холодной влажной постели!»

Если я не хочу напрягать голос, я, возможно, положу ей записку в книгу: «Влажные полотенца на моей кровати приводят меня в бешенство!»

Я даже могу представить, что настолько разозлюсь на нее, что скажу ей: «Я не люблю, когда меня игнорируют. Я убираю твоё влажное полотенце, и теперь у тебя обиженная мать!»

ПАМЯТКА

Чтобы добиться взаимодействия с ребенком

1. Опишите, что вы видите, или опишите проблему.

«Влажное полотенце лежит на кровати».

2. Предоставляйте информацию.

«Полотенце намочит мое одеяло».

3. Скажите одним словом.

«Полотенце!»

4. Опишите, что вы чувствуете.

«Я не люблю спать в мокрой постели».

5. Напишите записку (над вешалкой для полотенец):

«Пожалуйста, повесь меня обратно, чтобы я могло высохнуть. Спасибо!

Твое полотенце»

2. Учимся взаимодействовать

Есть много способов соотнести сообщение с настроением.

Вы, может быть, захотите применить эти навыки сейчас у себя дома. Если это так, то быстренько просмотрите ваш список того, что ежедневно делают и не делают ваши дети (с. 71). Возможно, что некоторые из обязанностей в этом списке дадутся вам и вашему ребенку легче, если вы будете использовать навыки, с которыми вы только что работали. Наверное, навыки из главы 1, связанные с признанием негативных чувств ребенка, тоже облегчат ситуацию.

Подумайте немного и запишите те навыки, которые вы, по вашему мнению, хотели бы попробовать на этой неделе.

Проблема	Навыки, которые я могу использовать

Некоторые из вас могут думать: «Но, предположим, что мой ребенок все равно не реагирует, что тогда?» В следующей главе мы рассмотрим еще несколько продвинутых навыков, способствующих достижению взаимодействия с ребенком. Мы поговорим о решении проблем и об альтернативах наказанию. Ваше задание на следующую неделю поможет вам закрепить то, над чем

вы работали сегодня. Между тем я надеюсь, что идеи, изложенные в этой главе, хоть ненамного облегчат предстоящие дни.

ЗАДАНИЯ

1. Одна бесполезная фраза, которую я не произнес на этой неделе:

(Иногда то, чего мы не говорим, может помочь не меньше, чем то, что мы говорим.)

Ситуация:

Я не сказал:

2. Два новых навыка, которые я использовал на этой неделе:

Ситуация 1:

Использованный навык: _____

Реакция ребенка: _____

Моя реакция: _____

Ситуация 2:

Использованный навык: _____

Реакция ребенка: _____

Моя реакция: _____

3. Записка, которую я написал:

4. Прочитайте главу 2 части «Учимся взаимодействовать».

Глава 2

Комментарии, вопросы и истории родителей

Вопросы

1. То, как вы говорите что-либо ребенку, настолько же важно, как и что вы говорите?

Конечно. Ваше отношение так же важно, как и ваши слова. Отношение к ребенку, которое благотворно влияет на него, словно говорит: «Ты, по существу, симпатичный, одаренный человек. Сейчас есть проблема,

которая требует внимания. Как только ты ее осознаешь, ты сможешь подойти к ней с ответственностью».

Отношение, которое уничтожает ребенка, словно говорит: «Ты, по существу, глупый и вызываешь раздражение. Ты всегда делаешь все неправильно, и последний случай — еще одно доказательство твоей неправильности».

2. Если отношение так важно, то зачем беспокоиться о словах?

Отвращение во взгляде родителя или презрительный тон могут глубоко ранить ребенка. Но если вдобавок к этому ребенка называют такими словами, как «глупый», «неаккуратный», «безответственный», говорят ему: «Ты никогда не научишься», он вдвойне страдает. Так или иначе слова имеют обыкновение задерживаться в голове надолго и отравлять жизнь. Самое ужасное, что дети иногда вытаскивают эти слова и впоследствии используют их как оружие против себя самих.

3. Что плохого в том, чтобы сказать «пожалуйста» ребенку, если хочешь, чтобы он что-то сделал?

Конечно, если вы просите о маленьких одолжениях типа «пожалуйста, передай соль» или «пожалуйста, поддержи дверь», то слово «пожалуйста» здесь — это проявление обычной вежливости. Вы смягчаете грубые приказы: «передай соль» и «поддержи дверь».

Мы говорим детям «пожалуйста», чтобы создать в них социально приемлемую привычку просить о маленьких вещах.

Однако «пожалуйста» больше подходит в расслабленные моменты. Когда вы действительно расстроены, мягкое «пожалуйста» может причинить неприятности. Обдумайте следующий диалог:

Мать (*стараясь быть хорошей*). Пожалуйста, не прыгай по дивану.

Ребенок продолжает прыгать.

Мать (*громче*). Пожалуйста, не делай этого!

Ребенок все еще прыгает.

Мать (*внезапно сильно ударяет ребенка*). Я сказала «пожалуйста», разве нет?

Что произошло? Почему вдруг мать от вежливости за несколько минут перешла к насилию? На самом деле, когда вы преодолеваете себя, а вас игнорируют, за этим без промедления следует вспышка гнева. Вы думаете: «Как смеет ребенок игнорировать меня после того, как я была так вежлива? Я покажу ему!» Бам!

Когда вы хотите, чтобы что-то было выполнено немедленно, гораздо лучше говорить с нажимом, чем умолять. Громкая твердая фраза: «Диван нужен не для того, чтобы на нем прыгали!», возможно, остановит действия ребенка быстрее. (Если ваш ребенок настаивает на своем, его можно быстро снять с дивана, сурово напомнив ему, что «диван нужен не для того, чтобы на нем прыгали».)

4. Можно ли как-то объяснить тот факт, что иногда мои дети откликаются, если я прошу их сделать что-то, а иногда я не могу до них достучаться?

Однажды мы спросили группу школьников, почему они иногда не слушают своих родителей. Вот что они нам ответили:

«Когда я прихожу из школы, я устаю и, если мама что-то просит сделать, я делаю вид, что не слышу».

«Иногда я так занят игрой или просмотром телевизора, что действительно не слышу ее».

«Иногда я так расстроен тем, что произошло в школе, что мне неохота делать то, что она просит».

В дополнение к мыслям детей вот несколько вопросов, которые вы, может быть, захотите задать себе, когда чувствуете, что не можете «достучаться»:

Имеет ли смысл моя просьба, если учесть возраст и способности ребенка? (Могу ли я ожидать от восьмилетнего ребенка идеального поведения за столом?)

Считает ли он мою просьбу необоснованной? («Почему моя мама пристает ко мне, чтобы я мыл за ушами? Туда никто не смотрит».)

Могу ли я давать ей совет, когда надо что-то делать, а не настаивать на «прямо сейчас»? («Ты хочешь пойти в ванную перед своей телепередачей или сразу после?»)

Могу я предложить, как что-то сделать? («Ты хочешь купаться в ванной с куклой или лодкой?»)

Можно ли что-то изменить в обстановке дома, чтобы добиться взаимодействия с ребенком? (Может быть, перевесить ниже некоторые крючки в шкафу, чтобы избежать борьбы из-за вешалок? Может, дополнительные полки в комнате ребенка облегчили бы уборку?)

Наконец, прошу ли я его что-то делать большую часть времени, которое мы проводим вместе? Или я уделяю некоторое время тому, чтобы просто побыть вместе?

5. Я должна признаться, что в прошлом говорила своей дочери все, что не следовало. Теперь я стараюсь изменить ситуацию, но приходится переживать тяжелые времена.

Ребенок, которого сильно критиковали, может стать сверхчувствительным. Даже мягкое «твой завтрак» может показаться ей еще одним обвинением в рассеянности. С таким ребенком нужно на многое не обращать внимания, ей требуется большая доля одобрения, прежде чем она услышит тонкие намеки на осуждение. Позд-

нее в книге вы найдете способы помочь своему ребенку смотреть на себя с большим позитивом. В то же время будет переходный период, когда она может отнестись к новому подходу родителей с подозрением и даже враждебностью.

Однако не позволяйте негативному отношению дочери привести вас в уныние. Все навыки, о которых вы читали, — способы показать другому человеку свое уважение. Большинство людей в конечном итоге откликаются на это.

6. Я использую юмор в общении с сыном. Ему нравится, когда я прошу его что-нибудь сделать каким-нибудь смешным образом. Это нормально?

Если вы можете достучаться до ребенка с помощью чувства юмора, флаг вам в руки! Что может быть лучше, чем немного юмора, чтобы побудить детей к действию и оживить настроение в семье. Для многих родителей проблема заключается в том, что их естественное чувство веселья пропадает от ежедневного раздражения на детей.

Один папа рассказал нам, что для него беспроигрышным вариантом превратить игру в задание было использовать другой голос или акцент. Дети особенно любили голос робота: «Это-РСИЗСИ. Следующий-кто-возьмет-лед-и-не-наполнит-поддон-совершит-полет-по-орбите-в-открытый-космос. Пожалуйста-предпримите-конструктивные-действия».

7. Иногда я ловлю себя на том, что повторяю одно и то же снова и снова. Даже если я использую навыки, я все равно как будто раздражена. Можно как-то избежать этого?

Часто нас заставляет повторять одно и то же ребенок, который ведет себя так, как будто он нас не слышал. Когда почувствуете соблазн повторить ребенку

что-то во второй или третий раз, остановитесь. Вместо этого узнайте у него, слышал ли он вас. Например:

М а т ь. Билли, мы уходим через пять минут.
Билли не отвечает и продолжает читать комиксы.
М а т ь. Повтори, что я сейчас тебе сказала?

Б и л л и. Ты сказала, что мы уходим через пять минут.

М а т ь. Хорошо, теперь, когда я знаю, что ты знаешь, я не буду снова повторять это.

8. Моя проблема в том, что, когда я прошу помочь мне, мой сын говорит: «Конечно, папа, попозже», а потом он никогда не доводит дело до конца. Что мне тогда делать?

Вот пример того, как один отец справился с этой проблемой.

О т е ц. Стивен, прошло уже две недели с тех пор, как косили газон. Я бы хотел, чтобы ты занялся этим сегодня.

С ы н. Конечно, папа, позже.

О т е ц. Мне было бы легче, если бы я знал, когда ты планируешь это делать.

С ы н. Как только закончится эта передача.

О т е ц. Когда это будет?

С ы н. Примерно через час.

О т е ц. Хорошо. Теперь я могу рассчитывать, что через час газон будет пострижен. Спасибо, Стив.

Комментарии, истории и предупреждения

1. Опишите, что вы видите, или опишите проблему.

Описательный язык хорош тем, что он отменяет поиск виноватых и обвинение и всем помогает сосредоточиться на том, что нужно сделать.

«Молоко разлилось. Нужна губка».

«Банка разбилась. Нужен веник».

«Пижама порвалась. Нужна нитка с иголкой».

Вы можете попробовать каждое из высказываний на себе, только на этот раз начинайте каждое упражнение с «ты». Например: «Ты разлил молоко... Ты разбил банку... Ты порвал свою пижаму...» Чувствуете разницу? Многие люди утверждают, что «ты» заставляет их чувствовать себя виноватыми и защищаться. Когда мы описываем событие (вместо того чтобы говорить, что «ты сделал»), мы предоставляем детям возможность легче воспринять проблему и справиться с ней.

* * *

«Меня взбесило, когда мои два сына пришли обедать, разрисованные зелеными акварельными красками, но я решила не терять самообладания и не кричать на них. Я повернулась к своему списку навыков, прикрепленному к буфету, и использовала первый, который увидела: опишите, что вы видите. Вот что произошло дальше.

Я. Я вижу двух мальчиков, у которых руки и лицо испачканы зеленой краской!

Они посмотрели друг на друга и побежали в ванную мыться.

Через несколько минут я зашла в ванную и опять чуть не закричала — плитка была заляпана краской! Но я четко придерживалась первого навыка.

Я. Я вижу зеленую краску по стенам ванной!

Старший сын побежал за тряпкой с криком: «На помощь!» Пять минут спустя он позвал меня посмотреть.

Я (придерживаясь описания). Я вижу, кто-то любезно вытер всю зеленую краску со стен.

Старший сын просто сиял. Тут заговорил младший сын: «А теперь я собираюсь отчистить раковину!»

Если бы я не видела этого, я бы не поверила».

Предупреждение: можно так использовать этот навык, что он будет раздражать. Например, один отец рассказал нам, как он в холодный день оказался рядом с парадной дверью, в которую только что вошел его сын. Он сказал ему: «Дверь открыта». «Так почему ты ее не закроешь?» — парировал мальчик.

Группа решила, что мальчик воспринял описательное высказывание отца как «Я пытаюсь уговорить тебя вести себя правильно — намек, намек». Также группа решила, что описательные высказывания работают лучше, когда ребенок чувствует, что его помощь действительно нужна.

2. Предоставляйте информацию.

Что хорошо в предоставлении информации, так это то, что вы в известной степени дарите ребенку подарок, который он может использовать всегда. Он до конца жизни будет знать, что «молоко скисает, если его не положить в холодильник», что «открытый порез должен содержаться в чистоте», что «фрукты надо мыть перед тем, как их есть», что «печенья становятся черствыми, если не закрывать коробку» и т.д. Родители говорили нам, что предоставлять информацию не так сложно. Тяжело бросить привычку оскорблять в конце, например: «Грязные вещи должны лежать в корзине с грязным бельем. Ты никак не запомнишь, не так ли?»

Нам также нравится давать ребенку информацию, потому что ребенок воспринимает это как акт доверия к нему. Он говорит себе: «Взрослые надеются, что я буду вести себя ответственно, раз дают мне факты».

* * *

«Моник пришла домой с собрания скаутов в форме. Она начала играть в саду. Три или четыре раза я прокричал ей, чтобы она переоделась в брюки. Она продолжала спрашивать: «Зачем?»

Я продолжал отвечать: «Ты порвешь свою форму».

Наконец я сказал: «Брюки нужны для игры в саду; форму надо носить на собрания скаутов».

К моему удивлению, она перестала играть и сразу же пошла переодеваться».

* * *

Один отец рассказал нам о себе и своем недавно усыновленном пятилетнем корейском ребенке:

«Мы с Кимом шли вместе по нашему району к соседу, чтобы вернуть ему лестницу. Когда мы собирались нажать на звонок, группа детей, играющих на улице, начала показывать пальцами на Кима и кричать:

— Он китаец! Он китаец!

Ким казался очень смущенным и расстроенным, несмотря на то что не знал, что означают эти слова.

В голове у меня начали проноситься разные мысли: «Они даже неправильно указали страну, маленькие негодяи... Хотел бы я им всыпать и позвонить их родителям, но тогда они только отыграются на Киме. Плохо ли, хорошо ли, но это его район, и он должен придумать, как в нем жить».

Я подошел к мальчикам и очень спокойно сказал:

— Обзывание может ранить чувства.

Казалось, что я их ошеломил тем, что сказал. (Может быть, они ожидали, что на них накричат.) Затем мы пошли в дом соседа, но оставили дверь открытой. Я не настаивал, чтобы Ким входил внутрь. Через пять минут я выглянул в окно и увидел, что Ким играет с другими детьми».

* * *

«Я выглянула в окно и увидела, что моя трехлетняя Джессика следует на своем трехколесном велосипеде за своим восьмилетним братом дальше по улице. К счастью, не было никаких машин. Я крикнула ей:

— Джессика, по улице можно ехать на двух колесах, а на трех колесах надо ехать по тротуару.

Джессика слезла со своего велосипеда, серьезно посчитала колеса и отвезла его на тротуар, где опять начала кататься на нем».

Предупреждение. Воздержитесь от того, чтобы давать ребенку информацию, о которой он уже знает. Например, если вы скажете десятилетнему ребенку, что «молоко скисает, если его не держать в холодильнике», он может подумать, что либо вы считаете его глупым, либо язвите.

3. Фраза из одного слова.

Многие родители говорили нам, как сильно они ценят этот навык. Они считали, что он экономит время, дыхание и избавляет их от занудных объяснений.

Подростки, с которыми мы работали, говорили, что они тоже предпочитают одно слово «Дверь», «Собака» или «Посуда» и считают это приятным освобождением от обычного поучения.

Как мы видим, ценность такого высказывания заключается в том факте, что вместо деспотического приказа мы даем ребенку возможность проявить свою собственную инициативу и понятливость. Когда он слышит, что вы говорите «Собака», он должен подумать «Что собака? А, точно, я еще не гулял с ней этим утром... Наверное, лучше сейчас ее вывести».

Предупреждение. Не используйте имя вашего ребенка в качестве фразы из одного слова. Когда ребенок много раз за день слышит неодобрительное «Сюзи», он начинает ассоциировать свое имя с недовольством.

4. Опишите, что вы чувствуете. Большинство родителей с облегчением узнали о том, что полезно делиться своими истинными чувствами с детьми и что не всегда нужно быть бесконечно терпеливыми. Дети не такие уж и хрупкие. Они прекрасно способны справляться с такими высказываниями, как:

«Это не самое лучшее время для меня читать твоё сочинение. Я напряжена и расстроена. После ужина я смогу уделить ему должное внимание».

«Желательно держаться от меня подальше какое-то время. Я чувствую раздражение, и это не имеет к тебе никакого отношения».

Одна мать-одиночка, которая воспитывала двух детей, рассказала, что часто расстраивалась, потому что не могла проявлять терпение к ним. Наконец она решила признавать свои чувства и говорить о них детям такими словами, чтобы они понимали.

Она начала говорить так: «Во мне сейчас терпения размером с арбуз». Позже: «Теперь во мне терпения размером с грейпфрут». Еще через некоторое время она сообщала: «Теперь размером с горошину. Думаю, надо закончить до того, как оно сохнет».

Она знала, что дети воспринимают ее всерьез, потому что однажды вечером ее сын сказал: «Мам, какого размера у тебя терпение сейчас? Ты можешь почитать нам книгу на ночь?»

Все равно многие испытывают неудобства относительно описания чувств. Если они будут делиться своими настоящими чувствами, не сделает ли их это уязви-

мыми? Они представляют, что говорят ребенку: «Это расстраивает меня», а он отвечает: «Ну и что, кого это волнует?»

Согласно нашему опыту, дети, чьи чувства уважаются, гораздо с большим уважением относятся к чувствам взрослых. Но они могут нагло сказать: «Ну и что, кого это волнует?» в переходном возрасте. Если доходит до этого, вы можете ответить ребенку: «Меня. Меня волнует, что я чувствую. И меня волнует, что ты чувствуешь. И я надеюсь, что у нас такая семья, в которой всех волнуют чувства друг друга!»

Предупреждение. Некоторые дети очень чувствительны к неодобрению родителей. Они с трудом переносят такие высказывания, как «Я очень злюсь на тебя» или «Я взбешен». В отместку они агрессивны ответят: «Ладно, тогда я тоже буду на тебя злиться!» Таким детям лучше выразить ваши ожидания. Например, вместо «Я злюсь на тебя за то, что ты таскал кошку за хвост» полезнее будет сказать: «Я надеюсь, что ты относишься к животным с добротой».

5. Пишите записки.

Большинство детей любит получать записки — и те, кто умеет читать, и те, кто не умеет. Малыши очень рады получать печатные послания от родителей. Это побуждает их писать или рисовать записки в ответ.

Старшим детям тоже нравится получать записки. Подростки, с которыми мы работали, рассказали нам, что записки могут улучшить настроение, «как будто вы получаете письмо от друга». Они были тронуты тем, что их родители так беспокоились о них, что даже нашли время написать им. Один молодой человек сказал нам,

что ему больше всего нравится в записках то, что «они не могут повесить голос».

Родители сообщали нам, что тоже любят использовать записки. Они говорят, что это быстрый легкий способ «достучаться» до ребенка, после которого остается приятное послевкусие.

Одна мама рассказала нам, что она держит на кухне блокнот и старую кофейную кружку, наполненную дюжиной карандашей. Несколько раз в неделю она оказывается в ситуации, когда повторяет одну и ту же просьбу так часто, что дети перестают обращать на нее внимание, или когда она готова махнуть на это рукой и сделать работу по дому сама.

В такие моменты ей гораздо легче взять в руки карандаш, чем открыть рот. Вот примеры некоторых ее записок:

«Дорогой Билли! Я не был на улице с самого утра.
Дай мне возможность погулять.
Твой пес Гарри».

«Дорогая Сьюзен, кухню надо привести в порядок. Пожалуйста, сделай что-нибудь с:
1) книгами на плите,
2) ботинками на пороге,
3) курткой на полу,
4) крошками от печений на столе.
Заранее спасибо.

Мама».

«Объявление:
Чтение книги намечено на 19.30. Приглашаются дети в пижамах и с почищенными зубами.
С любовью, мама и папа».

Небольшой контакт с помощью записок не обязателен, но он, безусловно, поможет. Однако иногда ситуа-

ция серьезна, и юмор тут будет неуместен. Речь идет об отце, который рассказал нам о том, что его дочь испортила новый диск, оставив его на полу, где на него наступили. Он сказал, что если бы не выпустил свою злобу в записке, то наказал бы ее. Вместо этого он написал:

«Алисон,
Я В СМЯТЕНИИ!!!

Мой новый диск был взят без разрешения, и теперь он весь в царапинах и больше не проигрывается.
ЗЛОЙ ПАПА».

Некоторое время спустя он получил эту записку от своей дочери:

«Дорогой папа,
я действительно сожалею. В эту субботу я куплю тебе другой, и сколько бы он ни стоил, ты можешь вычесть эту сумму из моих карманных денег.

Алисон».

Мы никогда не перестаем удивляться, как дети, которые не умеют читать, умудряются «прочитать» записки, которые им пишут родители. Вот свидетельство молодой работающей мамы:

«Самое ужасное время для меня, это те двадцать минут, когда я прихожу с работы и пытаюсь приготовить ужин, в то время как дети бегают взад и вперед между холодильником и хлебницей. К моменту, когда еда оказывается на столе, у них уже нет аппетита.

В прошлый понедельник вечером я повесила на дверь записку: «Кухня закрыта до ужина».

Моему четырехлетнему ребенку немедленно захотелось узнать, что написано. Я ему объяснила каждое слово. Он так уважительно отнесся к этой запис-

ке, что даже не заглянул на кухню. Он играл со своей сестрой за дверью, пока я не сняла записку и не пригласила их войти.

На следующий вечер я опять повесила записку.

Пока я готовила бифштекс, я слышала, как мой сын учит свою двухлетнюю сестру тому, что означает каждое слово. Затем я видела, как она указывала на каждое слово и читала: «Кухня... закрыта... до... ужина».

О самой необычной записке нам поведала мама, которая училась в режиме неполного дня. Вот ее история.

«В минуту слабости я предложила провести собрание двадцати человек у меня дома. Я так нервничала, ведь все должно быть готово вовремя, что раньше ушла с занятий.

Придя домой, я оглядела квартиру, и мое сердце упало. Был ужасный беспорядок — кучи газет, почта, книги, журналы, грязная ванная и незастеленные кровати. У меня было чуть больше двух часов, чтобы привести все в порядок, и тут я почувствовала, что близка к истерике. Дети должны были прийти домой с минуты на минуту, и я знала, что не смогу справиться даже с простой просьбой или их дракой.

Но мне не хотелось говорить с ними или объяснять им что-то. Я решила написать записку, но не было ни одной незахламленной поверхности в доме, чтобы ее прикрепить. Поэтому я схватила кусок картона, проделала в нем две дырки, продела в них веревку и повесила себе на шею.

ЧЕЛОВЕЧЕСКАЯ БОМБА!!!

**ЕСЛИ ЕЙ НАДОЕДАТЬ ИЛИ РАЗДРАЖАТЬ ЕЕ,
ОНА ВЗОРВЕТСЯ!!!**

ПРИЕДУТ ГОСТИ,

НУЖНА СРОЧНАЯ ПОМОЩЬ!

Я с неистовством принялась за работу. Когда дети пришли домой, они прочитали мою табличку

◆ Как говорить, чтобы дети слушали... ◆

и добровольно вызвались убрать книги и игрушки. Затем, не услышав от меня ни единого слова, они убрали свои кровати и мою! Невероятно.

Я взялась за ванную, когда в дверь позвонили. Я впала в панику на какой-то момент, но это был всего лишь человек, который принес дополнительные стулья. Я жестом пригласила его войти и удивилась, почему он не сдвинулся с места. Он продолжал смотреть мне на грудь.

Я тоже посмотрела и увидела, что забыла снять табличку. Когда я начала объяснять ему, он ответил: «Не волнуйтесь, леди. Успокойтесь. Просто скажите, куда поставить стулья, и я все сделаю для вас»».

* * *

Люди спрашивали нас: «Если я буду в нужный момент использовать эти навыки, всегда ли будут мои дети реагировать?» Наш ответ: хотелось бы надеяться, что нет. Дети не роботы. Кроме того, наша цель заключается *не* в том, чтобы изложить ряд методов, как управлять поведением детей, чтобы они всегда реагировали.

Наша цель — пробудить лучшее, что есть в детях: их умственные способности, инициативу, ответственность, чувство юмора, их способность быть внимательными к потребностям других людей.

Мы хотим положить конец ранящим душу разговорам и найти язык, который поддержит самооценку.

Мы хотим создать эмоциональную атмосферу, побуждающую детей к взаимодействию, потому что они беспокоятся о себе и о нас.

Мы хотим продемонстрировать вариант уважительного отношения, который, как мы надеемся, дети будут проявлять к нам — сейчас, в юном возрасте, и в конечном счете когда они станут нашими взрослыми друзьями.

3

Альтернатива наказанию

Глава 1

Семь вариантов

Так как вы начали использовать некоторые навыки, направленные на взаимодействие с детьми, убедились ли вы, что вам требуются размышление и самоконтроль, чтобы не говорить некоторые вещи, которые вы обычно говорите? Для многих из нас сарказм, нотации, предостережения, ругательства и угрозы являлись частью того языка, который мы сами слышали, когда росли.

Родители часто говорили нам, как они расстроены, потому что даже после посещения семинаров они все еще ловили себя на том, что говорили своим детям такие вещи, которые им самим не нравились. Единственное отличие заключалось в том, что теперь они слышали себя. На самом деле в этом и есть прогресс. Это первый шаг по направлению к изменениям.

Я знаю, что у меня этот процесс был нелегким. Я сама слышала, как снова использую старые бесполезные методы: «Что с вами, дети? Вы все время забываете, что надо выключать свет в ванной». Я раздражала саму себя. Я решила никогда больше не говорить этого. Затем снова сказала. Угрызения совести. «Я никогда не научусь этому... Как еще можно было сказать это? Я знаю... Я должна была сказать: «Дети, в ванной горит свет».

Или даже лучше так: «Дети, свет!» Затем я стала беспокоиться, что мне больше не представится случай сказать это».

Мне было не о чем беспокоиться. Они всегда оставляли свет в ванной. В другой раз я была уже лучше подготовлена: «Дети, свет!» Кто-то побежал и выключил его. Успех!

Затем бывало, что я говорила то, что надо, но ничего, казалось, не срабатывало. Дети либо игнорировали меня, либо, что еще хуже, не слушались. Когда это случалось, я хотела только одного — НАКАЗАТЬ ИХ!

Чтобы понять, что происходит между двумя людьми, когда один наказывает другого, пожалуйста, прочитайте две следующие сцены и ответьте на вопросы, которые следуют за ними.

Ситуация 1.

М а т ь. «Перестаньте бегать туда-сюда по проходу... Я хочу, чтобы вы держались за мамину тележку, пока мы в магазине... Почему вы все хватаете? Я сказала: «Держитесь за тележку!» Положите обратно эти бананы... Нет, мы их не покупаем, у нас дома их полно... Перестаньте давить помидоры! Я вас предупреждаю, если вы не будете держаться за тележку, вы очень пожалеете... Убери отсюда руку! Я выберу мороженое... Вы опять бегаєте... Хотите упасть?»

Все, хватит!! Вы знаете, что чуть не сбили с ног эту пожилую женщину? Я вас накажу. Вы не получите ни одной ложки мороженого, которое я купила на вечер. Может, это вас научит не вести себя как дикие животные!»

Ситуация 2.

О т е ц. Билли, ты взял мою пилу?

Б и л л и. Нет.

О т е ц. Ты уверен?

Б и л л и. Клянусь, я ее не трогал!

О т е ц. Тогда почему она лежала на улице, вся в ржавчине, рядом с самокатом, который вы с другом делаете?

Б и л л и. Да, точно. Мы ее брали на прошлой неделе, потом пошел дождь, и мы вернулись в дом. Наверное, я забыл про нее.

О т е ц. Значит, ты соврал!

Б и л л и. Я не врал, я действительно забыл.

О т е ц. Да, так же, как ты забыл про молоток на прошлой неделе и про отвертку две недели назад.

Б и л л и. Черт, папа, я не имел этого в виду. Иногда я просто забываю.

О т е ц. Ну, может, это поможет тебе вспомнить. У тебя больше не будет возможности снова воспользоваться моими инструментами. А за то, что ты вдобавок наврал мне, ты останешься дома, когда мы все пойдем в кино завтра!

Вопросы

1. Что побудило родителей в обеих сценах наказывать своих детей?

Сцена 1

Сцена 2

2. Как вы думаете, что почувствовали дети, которых наказали?

Сцена 1

Сцена 2

Наказывать или не наказывать?

Когда этот вопрос возникает в группе, я обычно спрашиваю: «Почему? Почему мы наказываем?» Вот некоторые ответы, которые дали нам родители:

«Если их не наказывать, им все сойдет с рук».

«Иногда я так расстроена, что не знаю, как еще поступить».

«Как мой ребенок поймет, что он поступил неправильно и что не надо так делать в следующий раз, если я не накажу его?»

«Я наказываю своего сына, потому что это единственное, что он понимает».

Попросив родителей вспомнить их собственные чувства, когда их наказывали, я получила следующие ответы:

«Я часто ненавидела свою мать. Я думала: «Она такая сволочь». А потом я чувствовала себя виноватой».

«Я обычно думал, что мой отец прав и я заслуживаю наказания».

«Я обычно представлял себе, что серьезно заболею и они расскажут, что так поступили со мной».

«Я помню, что думала: «Они такие подлые. Я им устрою. Я опять это сделаю, только в следующий раз меня не застанут».

Чем больше эти родители говорили, тем больше они осознавали, что наказание приводит к таким чувствам, как ненависть, месть, пренебрежение, комплекс вины, непригодность и жалость к самому себе. Тем не менее они все еще беспокоились:

«Если я перестану наказывать, не сделаю ли я детей хозяевами положения?»

«Я боюсь, что потеряю свой последний метод воспитания и стану беспомощным».

Я понимала их беспокойство. Я помню, что спрашивала доктора Гинотта: «В какой момент лучше наказывать ребенка, который игнорирует тебя или не слушается? Должны быть какие-то последствия для ребенка, который плохо ведет себя?»

Он ответил, что ребенок должен ощутить последствия своего плохого поведения, но не в виде наказания. Он считал, что в заботливых отношениях нет места наказанию.

Я мучила его дальше: «Но представьте, что ребенок продолжает не слушаться вас. Не правильнее ли будет наказывать его тогда?»

Доктор Гинотт сказал, что проблема с наказанием в том, что оно не работает, оно только отвлекает. Ребенок, вместо того чтобы жалеть о совершенном поступке и думать, как загладить вину, фантазирует себе картины мести. Другими словами, наказывая ребенка, мы на самом деле лишаем его очень важного внутреннего процесса, мы лишаем его возможности осознать свое плохое поведение.

Такая идея о том, что наказание не работает, потому что оно только отвлекает, была новой для меня. Но тогда у меня возник следующий вопрос: что я могу сделать взамен?

Подумайте некоторое время над тем, как еще родители могли бы справиться с двумя ситуациями, о которых вы только что читали. Что вам приходит в голову?

1. Какие еще существуют возможности, помимо наказания, справиться с детьми в супермаркете?

2. Как еще можно, помимо наказания, поступить с ребенком, который взял инструменты отца и не вернул их?

Меня всегда поражает изобретательность родителей. Если их оставить в тишине и дать им время подумать, они обычно придумывают кучу разных вариантов, как справиться с проблемами, не наказывая ребенка. Например, посмотрите на варианты, которые были придуманы в одной только группе.

Мать с ребенком могут провести дома репетицию похода в магазин с домашним реквизитом. Пока они разыгрывают роли, мать может проанализировать некоторые нюансы правил поведения в супермаркете.

Они могут вдвоем сделать книжку с рисунками «Джонни идет в магазин». Книжка может включать обя-

зательства Джонни как активного участника команды покупателей, человека, который может толкать тележку, нагружать ее, разгружать и распределять продукты в ней.

Или же Джонни с помощью мамы может сочинить список продуктов (в словах или картинках), за поиск и подбор которых он будет отвечать.

Отец с сыном могут придумать библиотечную систему с карточками, в которых будет вестись учет выдачи инструментов. Каждый инструмент нужно будет вернуть, прежде чем взять другой.

Отец может подарить своему сыну начальный набор инструментов на следующий день рождения. Либо сын может начать копить деньги на свой набор.

Заметьте, что все эти варианты предотвращают конфликты. Разве это было бы не замечательно, если бы мы всегда могли предупреждать проблемы, заранее строя планы на будущее? На тот случай, когда у нас не будет ни энергии, ни предусмотрительности, вот несколько альтернатив наказанию, которые можно использовать немедленно.

АЛЬТЕРНАТИВА НАКАЗАНИЮ

1. Обратите внимание ребенка на то, как он может принести пользу.
2. Выразите сильное неодобрение (не делая нападок на характер).
3. Сформулируйте свои ожидания.
4. Покажите ребенку, как загладить вину.
5. Предоставьте ему выбор.
6. Предпримите действия.
7. Позвольте ребенку ощутить последствия его плохого поведения.

АЛЬТЕРНАТИВА НАКАЗАНИЮ (продолжение)

Однако представьте, что ребенок продолжает брать у вас что-то и забывает отдавать

Предоставляйте выбор



А если он все еще так поступает?..

Предпримите действия



3. Альтернатива наказанию

Теперь давайте взглянем на другой способ, который родители могут использовать в случае с постоянной дисциплинарной проблемой. В конце одного семинара некая мама рассказала нам, какие трудности для нее представляет заставить своего сына Бобби прийти вовремя домой. Она сказала нам о его вечных извинениях, нарушенных обещаниях и сломанных часах. По общему стону в группе было понятно, что это не такая уж редкая проблема.

Перед следующим собранием я приготовила упражнение для группы. Я взяла исходную ситуацию и пересмотрела ее с точки зрения Бобби, какой она мне представлялась. Затем я написала три возможных варианта, как родители могли бы справиться с хроническими опозданиями Бобби.

Пожалуйста, попробуйте сделать то же упражнение сейчас. Прочитав истории Бобби и реакции родителей на каждую из них, напишите, что, вам кажется, Бобби может почувствовать.

История Бобби

«Я люблю после школы играть со школьными друзьями на площадке. Я знаю, что меня ждут дома к 17.45, но иногда я забываю об этом. Вчера и позавчера я пришел домой поздно. Мама так злилась на меня, что сегодня я специально спрашивал время у друга. Я не хочу, чтобы мама опять так кричала на меня. Друг сказал мне, что уже 18.15. Я перестал играть с ним и побежал домой. Я объяснил маме, что спрашивал время, но было уже слишком поздно, поэтому я бежал домой со всех ног».

Первая реакция родителей:

«Меня уже достали твои извинения! Я теперь понимаю, что тебе нельзя верить. Так, на этот раз я тебя наказу. Всю следующую неделю ты будешь приходить

домой сразу после школы и оставаться дома. И не думай, что будешь сидеть смотреть телевизор, потому что, даже если меня не будет дома, я скажу няне, что тебе запрещено его смотреть. Можешь идти в свою комнату, потому что обед уже закончился».

Что Бобби будет думать о себе? _____

Вторая реакция родителей:

«Милый мой, ты весь горячий от бега. Дай-ка я вытру тебе лицо. Обещай, что больше не будешь опаздывать. Ты меня доводишь до нервного истощения. Теперь иди и помой руки, и, пожалуйста, побыстрее, потому что твой обед остывает... Или, может быть, мама разогреет его для тебя».

Что Бобби будет думать о себе? _____

Третья реакция родителей:

«Ты сказал мне, что приложил усилия, и я рада слышать это. Но я все еще расстроена. Я не хочу снова ощутить это беспокойство. Я считаю, что когда ты говоришь, что будешь дома в 17.45, то я могу рассчитывать на это.

Мы уже поели, так что курицы не осталось. Если хочешь, можешь сделать себе бутерброд».

Что Бобби будет думать о себе? _____

Очевидно, что мы не можем определить, что реальный Бобби будет о себе думать, но вам, возможно, интересно выслушать мысли родителей из группы, которая делала это упражнение. Они посчитали, что первая реакция была слишком строгой. (Ребенок может по-

думать: «Она мерзкая. Я ей отомщу».) Вторая реакция принадлежит бесхарактерному человеку. (Ребенок подумает: «Я могу с ней делать что угодно».) Третья реакция была «как раз то, что нужно». Она была настойчивой, но не чересчур строгой. (Ребенок может подумать: «Мама действительно разозлилась. Лучше я теперь буду приходить вовремя. Кроме того, она доверяет мне. Я не могу ее подвести... И мне не нравится, что я должен сам себе делать черствый бутерброд».)

Держа в голове это упражнение, реальная мама пришла домой и опробовала этот последний способ. Он работал три недели. А потом Бобби вернулся опять к своей старой привычке. У мамы лопнуло терпение. После того как она описала крушение своих надежд, в группе стали возникать вопросы: «Что можно сделать в такой ситуации? Допустим, вы действительно испробовали все. Что делать, когда кажется, что уже ничего нельзя сделать, только наказать?»

Если проблема остается, то можно предположить, что она более сложная, чем изначально казалось. Для более сложной проблемы нужен более сложный подход. Специалисты по семейным отношениям разработали блестящие подробные методы для решения сложных конфликтов. Вот вариант, который предложила я.

ДЛЯ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ

Шаг 1. Поговорите о чувствах и потребностях ребенка.

Шаг 2. Поговорите о своих чувствах и потребностях.

Шаг 3. Обсудите это вместе, чтобы найти решение, устраивающее вас обоих.

Шаг 4. Запишите все свои идеи без разбора.

Шаг 5. Решите, какие варианты вам нравятся, какие — нет, и какие вы хотите воплотить в жизнь.

РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ (продолжение)

Шаг 5

Решите, какие варианты вам нравятся, какие – нет, и какие вы хотите воплотить в жизнь



3. Альтернатива наказанию

После того как мы обрисовали группе пошаговый подход к решению проблемы, мы решили, что было бы полезно разыграть ситуацию в лицах. Я играла роль матери, а настоящая мать играла роль своего сына Бобби. Вот сценарий нашего диалога, записанный на пленку в тот вечер. Как вы видите, мать полностью перевоплотилась в своего ребенка.

Мама. Бобби, я хотела бы кое о чем поговорить с тобой. Ты сейчас можешь?

Бобби (с подозрением). Могу, а что такое?

Мама. Это о том, чтобы вовремя приходить домой к обеду.

Бобби. Я говорил тебе, что стараюсь, но мне все время приходится уходить в самый разгар игры!

Мама. Да?

Бобби. Никто так рано не уходит. Никто!

Мама. Хм.

Бобби. И я должен постоянно спрашивать у всех время, потому что мои дурацкие часы сломаны, а они все время говорят: «Замолчи, надоело!»

Мама. О, это может быть неприятно.

Бобби. Да! Поэтому Кенни зовет меня ребенком.

Мама. Это тоже. Я так понимаю, что остальные дети дают на тебя, чтобы ты оставался.

Бобби. Так и есть!

Мама. Бобби, знаешь, что я думаю?

Бобби. Да, ты хочешь, чтобы я приходил домой вовремя.

Мама. Это еще не все, главное, что я волнуюсь, когда ты опаздываешь.

Бобби. Ну тогда не волнуйся!

Мама. Я бы этого хотела... Слушай, давай вместе подумаем и посмотрим свежим взглядом на эту проблему, может быть, мы сможем выработать какое-то решение, которое устроило бы нас обоих? (Мама достает карандаш.) Ты первый.

Бобби. Я буду опаздывать, но ты не будешь беспокоиться.

Мама. Хорошо, я запишу это. Что еще?

Бобби. Не знаю.

Мама. О, у меня есть идея. Я могу приходиться на площадку и забирать тебя.

Бобби. Нет... это не годится.

Мама. Мы запишем все идеи. Позже решим, какие нам нравятся, а какие нет. Что еще?

Бобби (длинная пауза). Я думаю, что отнесу в починку мои часы.

Мама (пишет «Починить часы»). Что-нибудь еще?

Бобби. Почему мы все время должны есть вместе? Ты не можешь просто оставлять обед для меня?

Мама (пишет «Оставлять обед»). Дни сейчас стали длиннее. Я думаю, мы можем перенести обед на пятнадцать минут позже.

Бобби. Всего только на пятнадцать!

Мама. Ты бы хотел на больше. Хм... (Пишет «Есть на пятнадцать минут позже».) Есть еще идеи, или посмотрим уже на наш список и решим, что мы хотим вычеркнуть, а что оставить?

Бобби. Давай посмотрим.

Мама (зачитывает). Возможные решения:

Бобби опаздывает. Мама не волнуется.

Забирать Бобби с площадки.

Починить часы.

Оставлять обед в духовке.

Есть на пятнадцать минут позже.

Бобби. Вычеркни там, где ты меня забираешь с площадки. Кенни будет меня дразнить, если ты так сделаешь.

Мама. Хорошо... Так, я хочу вычеркнуть «опаздывает», потому что я буду волноваться все равно. Давай посмотрим на следующий пункт. Думаю, что я могла бы передвинуть обед на 18.15. Помогут ли дополнительные пятнадцать минут?

Бобби. Нет... ну только если чуть-чуть.

Мама. И я думаю, что могла бы иногда оставлять тебе обед в духовке, если буду знать заранее про время.

Бобби. Да, и оставь «починить часы».

Мама. Ну, тут проблема в том, что они уже второй раз ломаются, и я думаю, что не захочу опять платить за починку.

Бобби. У меня есть скопленные деньги. Почти четыре доллара. Этого хватит, чтобы починить?

Мама. Вообще-то нет. Но это, конечно, поможет. Полагаю, мы с папой можем добавить денег.

Бобби. Я буду аккуратен, обещаю. Я буду их снимать, если мы с Кенни займемся армрестлингом... И я буду смотреть на них во время игры, чтобы знать, во сколько уходить.

Мама. Будешь? Хм... (Смотрит на список.) Давай посмотрим, что мы уже решили. Я перенесу обед на 18.15. Это тебе даст еще пятнадцать лишних минут для игры. Мы сложим наши деньги и отнесем твои часы в ремонт. И изредка, если ты будешь сообщать мне заранее, я буду держать в духовке твой обед. Как тебе все это?

Бобби. Хорошо!

На следующем собрании все стали спрашивать мать Бобби: «Вы пробовали метод решения проблемы? Это что-нибудь дало?»

Она улыбнулась и рассказала нам, что опробовала его в тот же вечер, и что Бобби очень увлекся этой идеей. «Это было весело, — сказала она. — Все наше обсуждение свелось к тому, что он ненавидит носить часы, но если семья будет обедать на пятнадцать минут позже, он услышит сирену с пожарной станции, и это будет сигналом собираться домой. И он уже сдержал свое слово».

Звучит не слишком трудно, не правда ли? Но это так. И самое сложное — не научиться отдельным шагам

(с практикой это придет), самое сложное — изменить свое отношение. Мы должны перестать воспринимать ребенка как проблему, которая требует наказания. Мы должны отказаться от идеи, что, раз мы взрослые, у нас всегда есть правильный ответ. Нам нужно перестать беспокоиться, что, если мы недостаточно жестки, ребенок начнет нас использовать.

Это требует от нас большой веры в то, что, если мы потратим время, сядем и поделимся своими искренними чувствами с маленьким человеком и выслушаем его чувства, мы вместе придумаем решения, которые удовлетворили бы нас обоих.

Одна очень важная идея вытекает из такого подхода: «Когда между нами конфликт, мы не должны мобилизовать свои силы друг против друга и беспокоиться о том, кто выйдет победителем, а кто будет побежден. Вместо этого мы можем потратить нашу энергию на то, чтобы найти такие решения проблемы, которые удовлетворяют нас обоих как личностей». Мы учим детей тому, что они не должны быть нашими жертвами или нашими врагами. Мы даем им возможность быть активными участниками решения проблем, с которыми они сталкиваются — сейчас, пока они дома, и в сложном мире, ожидающем их за порогом.

ЗАДАНИЕ

1. На предстоящей неделе используйте альтернативу наказанию. Что вы использовали? Какова была реакция ребенка?

ПАМЯТКА

Вместо наказания

1. Резко выразите свои чувства без нападок на характер.

«Я в ярости от того, что мою новую пилу оставили на улице ржаветь под дождем!»

2. Сформулируйте свои ожидания.

«Я рассчитываю на то, что после того, как у меня возьмут инструменты, мне их вернут».

3. Покажите ребенку, как загладить вину.

«Теперь пиле нужны маленькая стальная мочалка и тяжелая физическая работа».

4. Предоставьте ребенку выбор.

«Ты можешь брать мои инструменты и возвращать их. Ты можешь перестать использовать их. Тебе решать».

5. Предпримите действия.

Ребенок. Почему ящик с инструментами заперт?

Отец. Ты мне ответь — почему.

6. Решение проблемы.

«Что мы можем придумать, чтобы ты пользовался моими инструментами, если они тебе нужны, и чтобы я был уверен, что найду их на месте, когда они мне понадобятся?»

2. Подумайте о проблеме, которая возникает у вас дома постоянно и которую можно облегчить с помощью данного метода.

Найдите время, которое подойдет вам обоим, место, где вас никто не побеспокоит, и решите проблему со своим ребенком.

3. Прочитайте вторую главу части «Альтернатива наказанию» — «Предупреждения, вопросы и истории родителей».

Глава 2

Предупреждения, вопросы и истории родителей

Вопросы о наказании

1. Если маленький ребенок, который еще не разговаривает, трогает что-то, что нельзя трогать, нормально ли будет слегка шлепнуть его по руке?

То, что дети не разговаривают, не означает, что они не слушают или не понимают. Маленькие дети учатся каждую минуту каждого дня. Вопрос в том, *чему* они учатся? Здесь у родителей есть выбор. Мать может постоянно шлепать ребенка по руке, таким образом объясняя ему, что единственный способ узнать, чего делать не следует, это быть отшлепанным. Или она может относиться к ребенку как к достойному маленькому человеку, предоставляя ему информацию, которую он может использовать сейчас и до конца жизни. Отодвигая

3. Альтернатива наказанию

ребенка (или предмет), она может четко и ясно сказать ему: «Ножи нужны не для того, чтобы их лизали. Можешь полизать эту ложку, если хочешь».

«Эта фарфоровая собачка может разбиться. Твоя плюшевая собачка не разобьется».

Иногда нужно будет повторить одну и ту же информацию много раз, но повторная информация содержит совсем другой смысл, чем повторные шлепки.

2. Какая разница между наказанием и естественными последствиями? Может быть, это разные обозначения одного и того же?

Мы понимаем под наказанием ситуацию, когда родители умышленно на определенное время лишают ребенка чего-либо или причиняют ему боль в целях преподать ребенку урок. Последствия же, с другой стороны, являются естественным результатом поведения ребенка. Один папа из нашей группы поделился с нами своим опытом, который обобщил разницу между наказанием и последствиями. Вот его история.

«Мой сын-подросток попросил дать ему на время мой темно-синий свитер, потому что, как он сказал, это будет отлично смотреться с его новыми джинсами. Я сказал ему: «Ладно, но будь аккуратен» — и забыл об этом. Через неделю, когда я захотел надеть его, я нашел его в грудке грязного тряпья у него в комнате на полу. Спина была вся в мелу, а спереди он был забрызган чем-то вроде соуса для спагетти.

Меня это так разозлило, так как это был уже не первый раз, что я поклялся себе, если он сейчас войдет в комнату, я скажу ему, что он может забыть про поход со мной на воскресный матч. Отдам его билет кому-нибудь другому.

В любом случае, когда я его увидел потом, я уже был немного успокоен, но все равно накричал на него. Он сказал, что извиняется, и все такое, но, черт меня дери, если он не попросил его у меня опять через неделю. Я сказал:

— Ничего не выйдет.

Никаких нотаций. Никаких разговоров. Он знал почему.

Через месяц после этого он попросил у меня клетчатую рубашку для школьной экскурсии. Я сказал ему:

— Слушай, прежде чем я что-то одолжу тебе еще раз, мне нужно подтверждение, в письменном виде, что моя рубашка будет возвращена мне в том же состоянии, в котором ты ее взял.

В тот же вечер в куче писем я нашел его записку:

«Дорогой папа,
если ты дашь мне свою рубашку, я сделаю все возможное, чтобы она осталась чистой.

Я не буду прислоняться к доске, не буду класть в карман шариковую ручку, а во время обеда буду пользоваться бумажными салфетками.

С любовью,

Марк».

Я был очень впечатлен этой запиской. Я подумал, что если он потрудился написать ее, он, возможно, потрудится выполнить то, о чем написал.

P.S. На следующий вечер он вернул мне рубашку. Чистую».

Эта история показала нам естественные последствия в действии. Одним естественным последствием того, что мальчик вернул вещь в поврежденном состоянии, стало недовольство хозяина. Второе последствие — нежелание хозяина что-либо ещё одалживать. Также возможно, что хозяин изменит свое мнение, если будет какое-то очевидное доказательство того, что ситуация

не повторится вновь. Ответственность за это лежит на должнике. Хозяин ничего не должен делать, чтобы преподать урок. Гораздо проще научиться чему-то, наблюдая естественные реакции людей, а не от человека, который решил наказать тебя «для твоего же блага».

3. На прошлой неделе я нашла кучу апельсиновых корок и косточек на диване. Когда я спросила своих мальчиков: «Кто это сделал?» — каждый показал на другого. Если это не очень хорошая мысль — найти виновного и наказать, то что я могу сделать тогда?

Вопрос «Кто это сделал?» обычно автоматически ведет к ответу «Не я», что в свою очередь ведет к «Ну, тогда кто-то из вас врет». Чем больше мы стараемся докопаться до правды, тем громче дети будут заявлять о своей невинности. Когда мы видим что-то, что нас приводит в негодование, гораздо полезнее выразить это негодование, чем установить виновника и наказать его:

«Меня бесит, когда я вижу еду у нас на диване! Апельсиновые корки могут его испачкать».

В этот момент вы можете услышать единоголосное: «Но я этого не делал...», «Он меня заставил...», «Это сделала собака...», «Это все ребенок...».

У вас есть возможность сказать: «Меня не интересует, кто это сделал. Мне не интересно обвинять кого-либо в том, что произошло в прошлом. Я хочу увидеть улучшение в будущем!»

Не обвиняя и не наказывая, мы освобождаем детей для того, чтобы они сосредоточились на ответственности, а не на мести.

«Теперь я хочу, чтобы вы оба помогли очистить диван от апельсиновых корок и косточек».

4. Вы сказали, что в качестве альтернативы наказанию можно выразить свое неодобрение. Когда я это делаю, мой ребенок выглядит таким виноватым, таким несчастным до конца дня, что я расстраиваюсь. Может быть, я перебарщиваю?

Мы понимаем ваше беспокойство. Доктор Сельма Фрейберг в своей книге «Волшебные годы» пишет: «Ребенку нужно иногда ощущать наше неодобрение, но если наша реакция обладает такой силой, что ребенок чувствует себя никчемным и презираемым за свой проступок, значит, мы злоупотребили своей родительской властью и допустили возможность того, что преувеличенное чувство вины и ненависть к себе будут играть роль в развитии данного конкретного ребенка».

Вот почему нам кажется, что по мере возможности наравне с неодобрением нужно показывать ребенку способы загладить вину. После первоначальных угрызений совести ребенку необходимо вернуть хорошее отношение к себе, чтобы он снова видел себя уважаемым членом семьи, несущим ответственность за свои поступки. Будучи родителями, мы можем дать ему этот шанс. Вот несколько примеров:

«Я в бешенстве! Ребенок отлично играл, пока ты не забрал у него погремушку! Я надеюсь, ты придумаешь что-нибудь, чтобы он не кричал теперь!» (Вместо «Ты опять довел ребенка до слез. Сейчас я тебя отшлепаю».)

«Меня действительно расстраивает, что я прихожу домой и вижу раковину, в которой полно грязной посуды, хотя ты давала мне слово, что помоешь ее. Я хочу, чтобы ты помыла ее и убрала перед тем, как идти спать!» (Вместо «Можешь забыть о том, чтобы завтра идти гулять вечером. Может быть, это научит тебя держать слово».)

«Целая коробка стирального порошка высыпалась на пол в ванной! Как я рассердилась, когда увидела это безобразие. Стиральный порошок не для игр! Теперь нам нужен пакет, веник и совок. Быстрее, пока его не разнесли по всей квартире». (Вместо «Смотрите, какую работу вы мне тут придумали. Никакого вам телевизора вечером!»)

Такие высказывания словно говорят ребенку: «Мне не нравится, что ты натворил, и я предполагаю, ты позаботишься об этом». Мы надеемся, что позже, уже во взрослой жизни, когда он будет совершать что-то, о чем потом станет жалеть, он будет думать: «Что я могу сделать, чтобы загладить вину, снова уладить дела?» — а не: «То, что я совершил, доказывает, что я никудышный человек, заслуживающий наказания».

5. Я больше не наказываю своего сына, но теперь, когда я его ругаю за то, что он что-то неправильно сделал, он говорит мне: «Извини». На следующий день он совершает то же самое. Что можно с этим сделать?

Некоторые дети используют извинения, чтобы успокоить своих сердитых родителей. Они быстро извиняются и все равно ведут себя плохо. Этим детям важно понять, что, если они искренне жалеют о содеянном, их угрызения совести должны найти воплощение в действиях. Такому ребенку можно сказать следующее:

«Извинение означает, что ты будешь вести себя по-другому».

«Извинение значит, что нужно что-то изменить».

«Рада слышать, что ты сожалеешь. Это первый шаг. Второй шаг — спросить себя, что можно сделать в связи с этим».

Мнения специалистов о наказании

Время от времени появляются статьи, восхваляющие наказание и рассказывающие нам, как это делать («Обоснуйте наказание заблаговременно», «Наказывайте как можно быстрее», «Наказание должно быть соразмерно проступку»). Часто сердитым и обеспокоенным родителям кажется, что такие советы несут в себе смысл. Что за этим следует, рассказывают различные специалисты в области психического здоровья, у которых другая точка зрения на наказание.

«Наказание — очень неэффективный метод воспитания... Наказание, как ни странно, часто действует на ребенка совершенно противоположным образом, совсем не так, как мы бы этого хотели! Многие родители применяют наказание просто потому, что никто никогда не учил их обращаться со своими детьми лучше» («Как отцу», Фитзунг Додсон, Сигнет, 1974).

«Процесс обучения ребенка может расстраивать нас. Однако вначале нужно придавать особое значение тому, что обучение — это *воспитание*. Обучение — это, по существу, регулируемое руководство, которое помогает людям развить внутренний самоконтроль и результативность. Если оно работает, то требует взаимного уважения и доверия. С другой стороны, наказание требует внешнего контроля над человеком путем применения силы и принуждения. Тот, кто наказывает, редко уважает того, кого наказывает, и редко доверяет ему» («Аргументы против порки», Брайан Дж. Джилмартин, доктор наук, «Человеческое поведение», февраль 1979 года, том 8, № 2).

«Из обзора литературы можно сделать вывод, что физическое наказание не подавляет насилие, а в боль-

шинстве случаев потворствует ему. Наказание одновременно расстраивает ребенка и предоставляет ему модель для подражания, на основе которой он учится» («Насилие и борьба за существование», труд Комитета по вопросам насилия факультета психиатрии Медицинской школы Стэнфордского университета, редакторы — доктор Дэвид Н. Дэниэлс, доктор Маршалл Ф. Гилула и доктор Фрэнк М. Очберг, «Литтл, Браун & Компани», 1970).

«Озадаченные и растерянные родители ошибочно полагают, что наказание *в конечном итоге* принесет результаты, не понимая, что своими методами они ничего не достигнут...

«Применение наказания только помогает ребенку развить большее сопротивление и неповиновение» («Дети: вызов», доктор Рудольф Дрейкурс, Хоуторн, 1964).

«Есть много других возможностей узнать, какие шлепки обусловлены, а какие непреднамеренны. Ребенок может научиться успешно избегать чувства вины за плохое поведение, установив для себя такую последовательность, при которой наказание отменяет «преступление». Таким образом, ребенок, заплатив за свою проказу, волен повторить ее в другой раз, так как она не сопровождается чувством вины.

Ребенок, который делает все возможное, чтобы спровоцировать шлепки, вносит негласный долг в графу «проступок» книги учетов, который родители должны стереть посредством шлепков. Порка — это как раз то, что ребенку *не нужно!*» («Волшебные годы», Сельма Фрейберг, Скрибнерс, 1959).

«Ученые считают, что каждый пятый родитель испытал на себе... нападки со стороны своих детей, возможно, это выражение подросткового смятения, которое их переполняет: они бросают вещи родителям в голову,

пихают, толкают их, неистово оскорбляют их на словах... это яркое подтверждение того, что физическому насилию дети научились у родителей» («Ньюсдей», 15 августа 1978 года).

Вместо наказания.

Опыт родителей из нашей группы

«Моя четырехлетняя дочка Марни всегда была сложным ребенком. Она иногда доводит меня до такого бешенства, что я ничего не могу с собой поделать. На прошлой неделе я пришла домой и обнаружила, что она нарисовала карандашом на обоях в своей комнате. Я так разозлилась, что хорошенько отшлепала ее. Затем сказала ей, что забираю ее карандаши, что и сделала.

На следующее утро я встала и подумала, что сейчас умру. Оказывается, она взяла мою губную помаду и разрисовала ею всю ванную. Мне хотелось ее просто удушить, но я остановила себя. Очень спокойным голосом я спросила:

— Марни, ты это сделала потому, что рассердилась на меня, когда я забрала твои карандаши?

Она кивнула головой.

Я сказала:

— Марни, меня очень и очень огорчает, что все стены изрисованы. Это большая работа для меня — отмыть их и снова привести в порядок.

Знаете, что она сделала? Она взяла тряпку и начала стирать помаду со стен. Я показала ей, как использовать мыло и воду, и она десять минут смывала все с кафеля.

Затем она позвала меня показать, что стерла большую часть помады. Я поблагодарила ее и отдала ей обратно карандаши, а также бумагу, чтобы она могла воспользоваться ей, когда захочет рисовать.

Я была так горда собой, я даже позвонила своему мужу на работу, чтобы рассказать ему, что я сделала.

Прошло уже больше месяца, и Марни с тех пор не рисует на обоях».

* * *

«Едва я переступила порог дома, вернувшись с прошлого собрания, как мне позвонила учительница Донни по математике. Она была очень рассержена. Она сказала, что мой сын отстает по предмету, что он плохо влияет на класс, что он все еще не знает таблицы умножения и что, возможно, ему требуется большая «дисциплина» дома. Я поблагодарила ее за звонок, но была потрясена. Первой моей мыслью было: «Он должен быть наказан. Он не будет смотреть телевизор, пока не выучит таблицу умножения и не начнет нормально себя вести в классе».

К счастью, у меня был еще час в запасе, чтобы остыть до того, как он придет домой из школы. Когда Донни пришел, у нас состоялся такой разговор:

Я. Миссис К. звонила сегодня, она была очень расстроена.

Донни. Ой, да она всегда чем-то расстроена.

Я. Я думаю, что это серьезно, когда мне звонят из школы. Она сказала, что ты плохо ведешь себя в классе и не знаешь таблицы умножения.

Донни. Ну, Митчелл продолжает бить меня тетрадкой по голове. Поэтому я бью его своей.

Я. Ты считаешь, что должен принимать ответные меры?

Донни. Как это — принимать ответные меры?

Я. Мстить ему.

Донни. Да. Иногда он пишет мне записки и смешит меня. А потом пинает мой стул, пока я ему не отвечу.

Я. Неудивительно, что ты ничего не делаешь.

Донни. Я знаю таблицу до шести. Я не знаю только семь и восемь.

Я. Хм... Донни, если вы с Митчеллом не будете сидеть рядом в классе, это поможет тебе сосредоточиться?

Донни. Не знаю... может быть... Я бы знал семь и восемь, если бы выучил.

Я. Я думаю, что миссис К. должна знать об этом. Допустим, мы пишем ей письмо. Не возражаешь? (Донни кивает.)

Я достала свой карандаш и написала: «Уважаемая миссис К., я обсудила наш телефонный разговор с Донни, и он сказал...» Донни, что мне ей написать?

Донни. Напиши ей, чтобы она нас с Митчеллом рассадил.

Я (пишу). «Он сказал, что хотел бы пересесть куда-нибудь, чтобы не сидеть рядом с Митчеллом». Так?

Донни. Да.

Я. Что-нибудь еще?

Донни (длинная пауза). Скажи ей, что я выпишу таблицы умножения на семь и на восемь и буду громко произносить их вслух.

Я (пишу и зачитываю ему). «Он также планирует выписать таблицы умножения на семь и на восемь и зубрить их». Что-нибудь еще?

Донни. Нет.

Я. Закончу так: «Спасибо, что обратили наше внимание на это».

Я зачитала полностью все письмо Донни еще раз. Мы оба его подписали, и на следующий день он отнес его в школу. Я знаю, что это что-то изменило, так как, когда он пришел из школы, он первым делом сказал мне, что миссис К. пересадила его и была к нему добра сегодня».

* * *

А эта история была рассказана мамой, которая первые несколько семинаров мрачно сидела и покачивала головой. На четвертом семинаре она потребовала право голоса, чтобы рассказать нам следующее:

«Я не верила, что что-нибудь из услышанного мной можно применить к моему ребенку. Ван такой упрямый, такой неуправляемый, единственное, что он понимает, — это наказание. На прошлой неделе я почти упала в обморок, когда услышала от соседки, что та видела его переходящим оживленный перекресток, который я ему строго запретила переходить. Я не знала, что предпринять. Я уже отняла у него велосипед, телевизор и карманные деньги... Что дальше? В отчаянье я решила попробовать некоторые советы, о которых говорили в группе. Когда мы пришли домой, я сказала:

— Ван, у нас проблема. Вот что, по моему мнению, ты ощущаешь. Ты хочешь перейти на другую сторону улицы, когда тебе надо, но не хочешь просить кого-то перевести тебя. Так?

Он кивнул головой.

— А вот что я ощущаю. Я очень волнуюсь, когда думаю, что шестилетний мальчик пересекает опасный перекресток, где уже было столько аварий. Раз есть проблема, нам надо найти решение. Подумай об этом и за ужином скажи, что ты придумал.

Ван тут же начал говорить. Я ему сказала:

— Не сейчас. Это очень серьезная проблема. Я хочу, чтобы мы оба хорошенько подумали над этим. Поговорим за ужином, когда папа будет дома.

Тем же вечером я предупредила мужа, чтобы он только слушал. Ван помыл руки и сел на свое место. Как только его отец вошел в комнату, он очень взволнованно сказал ему:

— Я придумал решение! Каждый вечер, когда папа возвращается с работы, мы будем ходить с ним к перекрестку, и он будет учить меня, что означают огни на светофоре и когда можно переходить. — Затем он остановился и добавил: — А когда мне исполнится семь, я сам его перейду.

Мой муж чуть не упал со стула. Я думаю, мы оба недооценивали нашего сына».

* * *

«Ники, десятилетний сын, вдруг с бухты-барухты сообщил мне (в этот момент мне нужно было срочно приготовить обед и выйти из дома), что он потерял три учебника и я должна выплатить за них девять долларов. Я просто взорвалась. Моим первым желанием было ударить или наказать его. И хотя меня переполняла злость, мне как-то удалось овладеть собой и начать фразу со слова «я». Мне кажется, я кричала так громко, насколько способно кричать человеческое существо:

— Я в бешенстве! Я в ярости! Три книги потеряны, и теперь я должна раскошелиться на девять долларов! Я так зла, что мне кажется, я сейчас взорвусь! И услышать это, когда я спешу приготовить обед и выйти из дома? А теперь я должна остановиться и потратить время на то, чтобы записать домашние проблемы!!

ВО МНЕ ПРОСТО ВСЕ КИПИТ ОТ ВОЗМУЩЕНИЯ!

Когда я перестала кричать, в дверном проеме появилось маленькое озабоченное лицо, и Ники сказал:

— Мам, прости. Тебе не надо платить девять долларов, я возьму их из карманных денег.

Я думаю, что самая широкая за всю жизнь улыбка появилась на моем лице.

Я, конечно, никогда так быстро полностью не отходила от приступов гнева. Что несколько потерянных книг для женщины, чей сын действительно заботится о ее чувствах!»

Глава 3

Больше о методе «Решение проблемы»

Вначале

Мы поняли, что для того, чтобы этот метод работал, нам надо «собраться». Мы говорим себе:

«Я собираюсь полностью настроиться на мысли и чувства моего ребенка, принять их. Я собираюсь получить ту информацию, которую я никогда раньше не слышал».

«Я буду избегать осуждения, оценок и нравоучений. Я не буду убеждать в чем-либо или уверять».

«Я смогу обсудить любые новые идеи, неважно, насколько они будут далеки от меня».

«Я не буду торопиться. Если мы не придумаем быстрое решение, это может означать, что нам надо еще подумать, глубже вникнуть и больше поговорить».

Ключевое слово *уважение* — уважение моего ребенка, меня и неограниченных возможностей, которые получают два человека, когда они по доброй воле обсуждают что-то.

Предупреждения по поводу каждого пункта метода «Решение проблемы»

Прежде чем начнете, спросите себя: «Я все еще охвачен эмоциями или я сейчас достаточно спокоен, чтобы начать это процесс?» (Вы не можете приступить к методу, если в вас бурлят чувства.) Затем проверьте настроение ребенка. «Ты сейчас готов поговорить?» Если он говорит «да»...

1. **Поговорите о чувствах ребенка** («Мне кажется, ты сейчас должен чувствовать...»).

Не спешите. Ваше отношение должно быть таким: «Я действительно пытаюсь понять, что *ты* чувствуешь по этому поводу». Только тогда, когда ребенок ощутит, что его слушают и понимают, он сможет учесть и ваши чувства.

2. **Поговорите о ваших чувствах** («А вот что я чувствую в связи с этим»).

Эта часть довольно короткая и ясная. Ребенку тяжело выслушивать родителя, который часами рассказывает о своем волнении, гневе или обиде.

3. **Предложите ребенку поискать решение, устраивающее вас обоих.**

Если есть возможность, пусть ребенок первый выскажет свои идеи. Важно удержаться от оценок этих идей и от комментариев. Как только вы скажете: «Ну, это не очень хорошая мысль», процесс завершился, а вы испортили все дело. Нужно принимать любые идеи. Очень часто самые непривлекательные мысли могут привести к прекрасным осуществимым решениям. Главное предложение — «Мы запишем все идеи». Писать необязательно, но так или иначе, если записывать любую идею, вклад каждого выглядит достойно. (Один ребенок как-то сказал: «Моя мама такая умная. Она записывает все мысли».)

4. **Решите, какие идеи вам нравятся, какие нет и какие вы хотите реализовать.**

Обращайте внимание на резкие замечания («Это дурацкая идея»). Взамен опишите ваши собственные чувства: «Я не очень довольна этим, потому что...» или «Это похоже на то, что я могла бы сделать...».

5. **Завершите дело.**

Есть опасность, что вас так захватят хорошие чувства от того, что вы придумали возможное решение проблемы, что вы можете забыть о завершении процесса. Важно добавить:

«Что нам нужно предпринять, чтобы реализовать этот план?»

«Кто будет нести ответственность за это?»

«К какому сроку мы это сделаем?»

6. **Не позволяйте ребенку обвинять или осуждать вас в любой момент.**

Ребенок. Да, но это не сработает, потому что ты всегда... Ты никогда...

(Важно, чтобы родитель был тверд в момент, когда это происходит.)

Родитель. Никаких обвинений или разговоров о том, что было раньше. Сейчас мы стараемся сосредоточиться на будущем!

Вопросы по поводу метода «Решение проблемы»

1. Допустим, план, который вы с ребенком разработали, некоторое время работает, а потом проваливается. Что тогда?

Бывают ситуации, в которых наша решительность подвергается испытанию. Мы можем либо вернуться к назиданиям и наказанию, либо к чертежной доске. Например:

Родитель. Я разочарован тем, что наш подход больше не работает. Я ловлю себя на том, что делаю

◆ Как говорить, чтобы дети слушали... ◆

за тебя твою работу, это мне неприятно. Дадим старому плану еще один шанс? Может, поговорим о том, что мешает его реализовать? Или придумаем другое решение?

Будучи взрослыми, мы понимаем, что мало какие решения соблюдаются постоянно. То, что хорошо для четырехлетнего ребенка, может не работать сейчас, когда ему уже пять. То, что было хорошо зимой, может весной уже стать неактуальным. Жизнь — это непрерывный процесс приспособления и исправления. Важно, что ребенок продолжает видеть себя участником решения проблемы, а не частью самой проблемы.

2. Всегда ли нужно выполнить все шаги, чтобы решить проблему?

Нет. Проблема может быть решена на любом этапе. Иногда простое описание противоречивых потребностей может привести к очень быстрому решению. Например:

Мать. У нас тут настоящая проблема. Ты хочешь, чтобы мы сейчас пошли покупать тебе кроссовки. А я хочу закончить разбор белья для стирки, после чего мне нужно готовить ужин.

Ребенок. Может, я закончу разбирать белье, пока ты соберешься, а потом, когда мы придем домой, я помогу тебе приготовить ужин?

Мать. Я думаю, это будет неплохо.

3. Предположим, мы выполнили все пункты и до сих пор не нашли решения, которое бы устраивало нас обоих. Что тогда?

Такое может случиться. Но не все еще потеряно. После того как вы обсудили проблему, каждый из вас стал более чутким к потребностям другого. В сложных

3. Альтернатива наказанию

ситуациях это зачастую лучшее, на что можно было надеяться. А иногда требуется больше времени на раздумья, прежде чем решение будет найдено.

4. Представьте, что ребенок отказывается сесть с вами и решать проблему. Что тогда?

Некоторым детям неловко, когда по отношению к ним используют данный метод. Для этих детей хорошей заменой может стать записка, основанная на тех же принципах.

«Дорогой Джонни,
я хотел бы услышать твои идеи относительно того, как решить проблему с... Ты, возможно (хочешь, чувствуешь, нуждаешься)... Я (хочу, чувствую, мне нужно).

Пожалуйста, дай мне знать о любых решениях, которые, по твоему мнению, удовлетворят нас обоих.

С любовью, папа».

5. Возможно, этот подход лучше работает с детьми более старшего возраста?

Родители маленьких детей сообщали о больших успехах в применении этого подхода. На следующих страницах вы найдете истории, в которых родители применяли навыки решения проблемы с детьми различных возрастов.

Метод «Решение проблемы» в действии

«Люльку, которую я одалживала подруге, только что вернули мне. Я поставила ее в спальне. Брайан, двухлетний сын, изучает ее, его завораживает качающаяся корзинка.

Брайан. Мапочка, я хочу залезть в люльку.

Мама. Солнышко, ты слишком большой для нее.

Брайан. Да, я залезу в люльку. *(Начинает залезать в нее.)*

Мама *(удерживая его)*. Брайан, мама сказала, ты слишком большой. Люлька может упасть, если ты залезешь в нее.

Брайан. Пожалуйста, мамочка! Я залезу в люльку СЕЙЧАС! *(Начинает хныкать.)*

Мама. Я сказала: НЕТ!! *(Тактический просчет с моей стороны. Я поняла это в момент, когда проносила фразу и когда хныканье Брайана превратилось в небольшую истерику. Я решила попробовать с ним метод «Решение проблемы».)*

Солнышко, я вижу, как ты хочешь залезть в люльку прямо сейчас. Наверное, тебе кажется, что в ней весело качаться. Я тоже хочу в ней покачаться. Дело в том, что она не выдержит ни меня, ни тебя. Мы слишком большие.

Брайан. Мама слишком большая, как Брайни. *(Брайан уходит из комнаты и возвращается с Гувейром, своим плюшевым мишкой, которого он кладет в люльку. Он начинает раскачивать ее туда-сюда.)*

Брайан. Видишь, мамочка, Брайни качает Гувейра, хорошо?

Мама *(вот тебе на!)*. Гувейр правильного размера!»

* * *

«После большого разочарования в попытке научить ребенка пользоваться горшком я решила попробовать метод «Решение проблемы» на своем сыне, которому тогда было три года. Мы сели вместе за стол, и я сказала:

— Дэвид, я подумала о том, как тяжело маленькому мальчику научиться пользоваться туалетом. Готова поспорить, иногда ты так занят игрой, что даже не замечаешь, что тебе нужно «сходить».

Он смотрел на меня своими большими глазами и ничего не отвечал. Тогда я сказала:

— Уверена, что иногда, даже когда ты замечаешь, тебе сложно пойти в уборную и забраться на унитаз.

Он кивнул:

— Да.

Затем я попросила его принести мне бумагу и карандаш, чтобы мы могли записать все полезные идеи. Он побежал в свою комнату и принес мне желтую бумагу и красный карандаш. Я под села к нему и начала писать.

Я начала с того, что внесла в список две мысли:

«Купить табуретку, как у Джимми в уборной.

Мама будет спрашивать Дэвида, не хочет ли он «сходить».

Тут Дэвид заговорил:

— Барбара и Питер помогут мне *(Питер — это его друг, который уже умеет ходить в туалет, а Барбара — это его мама)*.

Затем он добавил:

— Питер носит «взрослые штаны».

Я записала: «Купить взрослые штаны для Дэвида».

На следующий день я купила ему табуретку и кучу тренировочных штанишек. Дэвид был восхищен и тем и другим и показывал их Барбаре и Питеру, которые его подбадривали.

Мы снова поговорили о том, как распознавать, когда ему нужно «сходить», о давлении в животике и о том, что нужно идти в туалет и снимать штанишки вовремя.

Он знал, что я сочувственно отношусь к связанным с этим трудностям.

В любом случае, уже прошло три месяца, и он почти научился. Он гордится собой!»

* * *

«Я с нетерпением ждала следующего семинара. У меня назрело кое-что волнующее, чем я хотела поделиться с группой. Я была свободна! Как и моя дочка трех с половиной лет Рейчел. Все началось во вторник утром, когда позвонил телефон.

— Сюзи, ты сегодня не возьмешь Даниэль с собой, чтобы мы повидались?

— Конечно, — ответила я.

Я положила трубку и поняла, что мне еще нужно пойти в магазин и придется тащить двух детей за собой. Или Рейчел на 45 минут пойдет в детский сад на открытом воздухе. В любом случае она пойдет, только если я сяду на скамейку в пределах видимости. Другие мамы оставляли своих детей и уходили, я же всегда оставалась!

Я сказала Рейчел:

— Мне нужно пойти в магазин сегодня, пока ты в детском саду. Даниэль будет с нами весь день, и не получится сделать это потом.

Рейчел залилась слезами. Это была моя возможность применить навыки решения проблемы. Я сказала Рейчел:

— Я вижу, что тебе грустно. Как нам решить эту проблему? Давай запишем все это.

Глаза Рейчел зажглись, когда я начала писать:

«Проблема: маме надо купить молока. У нее не будет времени после детского сада, поэтому она должна это сделать во время того, как дочка находится в детском саду.

Варианты решения проблемы:

(Мой) 1. Пойти, пока дочка в детском саду, и быстро вернуться.

(Рейчел) 2. Не покупать молоко.

(Рейчел) 3. Пойти после детского садика.

(Мой) 4. Пока мама в магазине, Рейчел может петь, рисовать и играть.

(Мой) 5. Рейчел останется в садике, пока мама ходит в магазин.

(Рейчел) 6. Мама покупает только одну вещь, а потом быстро возвращается обратно.

(Рейчел) 7. Завтра мы вместе купим жевательную резинку.

(Рейчел) 8. Если Рейчел хочет плакать, она будет плакать.

Мы прочитали наш список, и я объяснила, что, если я не куплю молока, папа и Рейчел расстроятся. Поэтому мы вычеркнули это из нашего списка. Я снова объяснила, что у меня не будет времени идти после садика, поэтому мы вычеркнули этот пункт. Рейчел выглядела довольной.

Мы пошли в детский сад. Рейчел обняла и поцеловала меня на прощание. Она напомнила, что мне нужно идти только в один магазин, а потом села в круг с другими детьми.

Я помчалась в магазин и вернулась так быстро, что смогла понаблюдать, как Рейчел весело поглощена игрой со своими друзьями. Занятия закончились, и она встретила меня словами:

— Ты ходила?

— Конечно. Ты должна гордиться собой, ты была здесь без меня.

Рейчел кивнула.

Утро среды.

Рейчел (*выглядит напряженной*). Сегодня есть занятия в садике?

Я (*ожидая фразы «Ты останешься?»*). Да.

Рейчел. Мамочка... Если я захочу плакать, я буду плакать. А если не захочу, то не буду!

Я. Давай это запишем.

Я записала. Она прибавила, что будет сидеть с подружкой, а потом сказала:

— Мамочка, когда будешь возвращаться, делай это быстрее. Так быстро, что можешь упасть. Беги!

Я повела ее в садик. Она обняла меня, поцеловала и напомнила, что нужно бежать.

Через 45 минут я вернулась.

Я. Ты была без меня!

Рейчел. Да, я горжусь собой!

Утро пятницы.

Рейчел. Мам, сегодня есть занятия в детском садике?

Я. Да.

Рейчел. Тогда запиши: я буду сидеть с подружкой. Проблема решена. Рейчел идет в садик. Мама идет в магазин!

Теперь, когда я вспоминаю это, я понимаю, что потребовалось приложить немалые усилия, чтобы дисциплинировать себя и потратить достаточно времени на то, чтобы сесть с Рейчел и решить нашу проблему. Я рада, что сделала это. Рейчел тоже!»

* * *

«Моему сыну, Майклу Хоуарду, пять с половиной лет, он ходит в «нулевку». Он читает книги, которые проходят с третьего по шестой класс. У него большой словарный запас, и он хочет быть пластическим хирургом. Ему нравится, когда я читаю ему медицинские книжки про разные части тела. Очень часто вечером он приходит и ложится ко мне. Я уже пробовал все, чтобы не пускать его и при этом не давать ему почувствовать себя ненужным. Я уже пробовал не ложиться спать до 2.30. А когда я быстро засыпаю, он берет свою подушку, тапочки, халат и залезает под одеяло на середину моей двуспальной кровати. Я нахожу его там утром, он лежит рядом со мной, свернувшись калачиком. Он даже предлагал мне спать в его кровати, чтобы он спал в моей. Придя домой с семинара, я решил попробовать другой метод.

Я спросил Майкла, что можно сделать, чтобы он не приходил спать ко мне. Он сказал:

— Дай подумать. — Затем он пошел в свою комнату, а через десять минут вернулся с желтым блокнотиком и ручкой. Он сказал: «Папа, записывай». Потом объяснил мне, что записывать.

«Дорогой Майкл,
пожалуйста, не ходи ко мне ночью.
С любовью, папа».

Он вышел из комнаты и вернулся с линейкой и скотчем. Он измерил 44 дюйма (на обратной стороне моей двери), взял записку и приклеил ее скотчем по нижнему краю бумаги так, чтобы она свисала.

— Если не хочешь, чтобы я приходил, оставь записку свисать. А если можно прийти, подними ее и заклей скотчем верх записки. Это будет означать, что можно войти. — На это я ответил: «Спасибо».

В 6.02 Майкл пришел ко мне спать. (Я встаю примерно в 6.00 в будни.) Майкл сказал:

— Видишь, папа, я встал, когда еще было темно, и отправился в твою комнату, но записка свисала, и я не мог ничего разглядеть, но в душе я смог ее прочитать. Поэтому я пошел обратно. Видишь, папа, все, что тебе надо, это попросить меня, и я помогу решить твои проблемы.

Это действует уже две недели с очень хорошим результатом. Так гораздо лучше. Спасибо».

* * *

Дилемма Дженнифер

Во вторник вечером, все еще воодушевленная прошедшим семинаром, я решила начать разговор с Дженни (пять лет) с вопроса:

Мама. У тебя есть время, чтобы поговорить?

Дженнифер. Да.

Мама. Я бы хотела поговорить о нашей проблеме «середина ночи».

Дженнифер. Хорошо.

Мама. Ты не хочешь мне рассказать, что ты чувствуешь в связи с этой ситуацией, которая так печалит нас обеих?

Дженнифер. Что-то происходит во мне, мама (на лице гримаса, кулаки сжаты), и я не могу оставаться в своей комнате. Я просто хочу приходиться в твою комнату.

Мама. А, понятно...

Дженнифер. Я знаю, что ты это терпеть не можешь, так?

Мама. Ну, давай я расскажу тебе, что я чувствую. После длинного дня я мечтаю лечь в кровать, свернуться под теплыми одеялами и быстро заснуть. Когда меня будят, я уже не такая приветливая мамочка.

Дженнифер. Я знаю.

Мама. Давай посмотрим, сможем ли мы придумать какое-то решение, которое сделает нас обоих счастливыми, хорошо? (*Достаёт ручку и блокнот.*)

Дженнифер. Ты собираешься писать это? Это будет список? (*Очень впечатлена.*)

Мама. Да, можешь начать?

Дженнифер. Я хочу приходить в кровать к маме и папе.

Мама. Хорошо (*пишет*). Что-нибудь еще?

Дженнифер. Я могу охранять вас взамен.

Мама. Хм... (*пишет*).

Дженнифер. Я могу читать при свете ночника, если буду что-нибудь грызть.

Мама. Убедена, ты могла бы.

Дженнифер. Но если бы у меня была лампа... У меня может быть лампа?

Мама (*пишет*). Что бы ты делала с лампой?

Дженнифер (*взволнованно*). Я бы могла читать книгу, играть с языкодержателем (*папа — врач*), писать мои письма...

Мама. Кто-то кажется взволнованным.

Дженнифер. Ладно, как насчет номера 4 (*в списке*)?

Мама. У тебя еще есть идеи?

Дженнифер. Я бы могла просить попить.

Мама. Хм... (*Пишет*).

Дженнифер. И пункт 5 — я бы хотела иногда выходить из комнаты, чтобы проверить, все ли у вас в порядке.

Мама. У тебя получился целый список! Давай его перечитаем.

Джен быстро поставила крестик напротив первого и второго пунктов. Она говорила о покупке лампы, блокнота и карандашей на следующий день. Мы выбрали ужасную оранжевую лампу (ее выбор), чтобы она подошла (?) к ее красно-белой комнате. Ночь

прошла отлично. На следующее утро я получила коробку из-под обуви (ее идея), полную ее рисунков. Прошла уже целая неделя, и она дает мне нормально спать. Скрестила пальцы на удачу».

* * *

Родители рассказывали нам, что как только их дети привыкали к методу «Решение проблемы», они легче улаживали разногласия со своими братьями и сестрами. Для родителей это была просто награда. Вместо того чтобы вмешиваться, принимать чью-либо сторону, играть роль судьи и решать проблему, они утверждали наличие проблемы и адресовали ее тем, кому она принадлежала, — детям. Вот высказывание, которое, казалось, побуждало детей брать на себя ответственность и разбираться в своих конфликтах: «Дети, это серьезная проблема, но я верю, что вы оба можете ее обсудить и придумать решение, которое устроит вас обоих». Первый пример был рассказан отцом:

«Брэд (четыре года) и Тара (два с половиной) гуляли на улице. Брэд катался на трехколесном велосипеде Тары, Тара же хотела сама на нем кататься. Тара закатила истерику, а Брэд отказался слезать.

Обычно я бы, не колеблясь, сказал:

— Брэд, слезай. Это велосипед твоей сестры. У тебя свой есть!

Но, вместо того чтобы занимать сторону Тары, я сказал:

— Я вижу, что у вас есть проблема. Тара, ты хочешь кататься на своем велосипеде. Брэд, ты хочешь кататься на велосипеде Тары, а она не хочет, чтобы ты это делал. — Затем я добавил: — Я думаю, вам надо попытаться прийти к решению, которое бы устроило вас обоих.

Тара продолжала плакать, а Брэд задумался на некоторое время. Потом он сказал мне:

— Я думаю, что Тара может встать на багажник и держаться за меня, пока мы будем ездить.

Я ответил:

— Это решение должно обсуждаться с Тарой, а не со мной.

Тогда Брэд спросил Тару, а она согласилась! И так они оба катались до самого захода солнца».

* * *

Что не перестает нас удивлять, так это решения, которые придумывают сами дети. Обычно они очень оригинальны и гораздо более эффективны, чем те варианты, которые придумывают родители.

«Когда я вернулась домой после последнего семинара, мои дети были в разгаре спора по поводу красной куртки, которую они оба хотели надеть. Раньше эту куртку носила моя шестилетняя дочь, а теперь носит трехлетний сын. Они оба были готовы выйти на улицу и начали драться и кричать по поводу того, кто должен надеть эту куртку.

Я обратила на себя их внимание и сказала:

— Я вижу двух детей, которые хотят надеть одну и ту же красную куртку. Я вижу, что один ребенок раньше носил ее и до сих пор хочет, чтобы она оставалась у него. Я вижу второго ребенка, который хочет надеть куртку, потому что сейчас она принадлежит ему. Я уверена, что вы можете придумать какое-то решение вместе. Я буду на кухне, когда вы разберетесь.

Я пошла в кухню, и мы с мужем удивленно слушали их обсуждение. Через пять минут они вошли и сказали:

— Мы пришли к решению! Джош будет надевать куртку в ресторан, а когда выйдем из ресторана и пойдем на ярмарку, я надену ее, а Джош наденет мою новую желтую куртку!»

* * *

Последняя история повествует о мальчике, который столкнулся с проблемой, как совладать со своими сильными чувствами:

«У Скотта (восемь лет) была проблема — он не знал, как избавиться от злости. В тот конкретный вечер что-то разозлило его, и он бросился с сжатыми кулаками из-за обеденного стола, не зная приемлемого способа избавиться от своей ярости. По дороге в свою комнату он случайно разбил мою любимую вазу.

Когда я увидела, как она разлетелась вдребезги, я пришла в бешенство и, к сожалению, начала кричать, как маньяк. Он же побежал в свою комнату и хлопнул дверью.

После того как моему мужу удалось склеить вазу, а гнев по прошествии некоторого времени улегся, я пошла к сыну и постучала в дверь. Когда он спросил: «Что?» — я узнала у него, могу ли я войти и есть ли у него время поговорить.

Он посмотрел на меня с благодарностью и сказал: «Да!» Такое ощущение, что одно мое присутствие убедило его в том, что я все еще люблю его и воспринимаю как человека, а не как неуправляемого ребенка.

Я начала с того, что спросила его, что он чувствует, когда так злится. Он сказал мне, что хочет ударить кого-нибудь или разбить что-нибудь, носиться вокруг и как можно сильнее швырять вещи. Я сказала ему, что, когда он ведет себя подобным образом, мне хочется пойти в его комнату, взять

◆ Как говорить, чтобы дети слушали... ◆

его любимую игрушку и сломать ее. Затем мы посмотрели друг на друга с таким выражением, как будто сказали «Хм».

С ручкой и бумагой в руке я спросила его, можем ли мы придумать какие-то способы показывать злость или избавляться от нее так, чтобы мы оба могли с этим мириться. Он дал мне несколько вариантов:

«Папа может повесить боксерскую грушу.

Повесить что-нибудь на стену, чтобы я туда кидал мячиком.

Подвесить пуф.

Включить радио на полную громкость.

Сделать турник.

Бить меня по голове подушкой.

Хлопать дверями.

Активно прыгать на полу.

Прыгать по кровати.

Включать и выключать свет.

Выйти на улицу и десять раз обежать вокруг дома.

Рвать бумагу.

Щипать себя».

Я не произнесла ни слова, но все записала. Интересно, что после того, как он произнес такие вещи, которые, как он знал, ему бы не разрешили делать, он слегка посмеивался, давая мне понять, что это то, чего он бы на самом деле хотел.

Перечитав список, я убрала некоторые пункты и объяснила ему, почему они не нравятся мне. Мы оставили четыре возможности.

Папа потратит определенное время на то, чтобы починить и повесить боксерскую грушу.

Мы повесим турник в проеме его двери.

Он будет бегать вокруг дома только в дневное время.

Когда мы обсуждали его желание рвать бумагу, я сказала:

— С этим только одна проблема.

3. Альтернатива наказанию

Он ответил:

— Да, я знаю. Я ее потом подберу!

К этому моменту мы уже сидели близко, слегка касаясь друг друга, и спокойно разговаривали. В конце концов я сказала ему:

— Я бы хотела добавить только одну вещь, и это то, что всегда доступно тебе, когда тебя переполняет злость.

— Я могу поговорить об этом, — тут же сказал он. Мы оба легли спать, чувствуя себя отлично».

Поощрение самостоятельности

Глава 1

Шесть шагов

Большинство книг по воспитанию детей рассказывают нам, что у родителей есть четыре главные цели, одна из них — отделить детей от нас, помочь им стать независимыми личностями, которые в один прекрасный день будут жить без нашей помощи. Мы убедились, что надо думать о наших детях не как о маленьких точных копиях или продолжениях нас самих, но как о единственных в своем роде человеческих существах с другим темпераментом, другими вкусами, другими чувствами, желаниями и мечтами.

Но как же мы должны помочь им стать обособленными независимыми личностями? Позволяя им делать что-то для себя, разрешая бороться со своими собственными проблемами, давая им научиться на собственных ошибках.

Легче сказать, чем сделать. Я до сих пор помню, как мой первый ребенок пытался завязать шнурки на ботинках. Секунд десять я смотрела на него сочувственно, а потом наклонилась к нему, чтобы сделать это самой.

4. Поощрение самостоятельности

А моя дочь всего лишь упомянула, что поссорилась с подругой, я же скорее влезла в это дело со своим советом.

И как я могу позволить моим детям совершать ошибки и переживать неудачи, когда все, что им надо было сделать, это сначала послушать меня?

Вы, наверное, думаете: «Что такого в том, чтобы помочь ребенку завязать шнурки, или сказать ему, как разрешить спор с подругой, или позаботиться о том, чтобы он не наделал ошибок? В конце концов, дети младше, и у них меньше опыта. Они действительно зависят от окружающих взрослых людей».

Вот тут и кроется проблема. Когда один человек ежеминутно зависит от другого, возникают определенные чувства. Пытаясь прояснить, что это могут быть за чувства, пожалуйста, прочитайте следующие утверждения и напишите вашу реакцию на них.

1. Вам четыре года. В течение дня родители говорят вам:

«Ешь свою фасоль. Овощи полезны для тебя».

«Дай я застегну твою молнию».

«Ты устал. Полежи отдохни».

«Я не хочу, чтобы ты играл с этим мальчиком. Он ругается».

«Уверен, что тебе не надо в туалет?»

Ваша реакция:

◆ Как говорить, чтобы дети слушали...

2. Вам девять лет. В течение дня родители говорят вам:

«Даже не пытайся надевать эту зеленую куртку. Зеленый не твой цвет».

«Дай мне банку, я отвинчу крышку для тебя».

«Я уложила твои вещи».

«Тебе помочь с домашним заданием?»

Ваша реакция:

3. Вам семнадцать. Ваши родители говорят вам:

«Тебе не обязательно учиться водить. Я слишком волнуюсь из-за аварий. Я буду рада отвезти тебя, куда бы тебе ни понадобилось. Все, что тебе надо, это попросить».

Ваша реакция:

4. Вы взрослый человек. Ваш работодатель говорит вам:

«Я собираюсь сказать вам кое-что, что пойдет вам на пользу. Перестаньте выдвигать предложения по поводу того, как улучшить ситуацию здесь. Просто делай-

4. Поощрение самостоятельности

те свою работу. Я плачу вам не за ваши идеи. Я плачу вам за работу».

Ваша реакция:

5. Вы — житель недавно сформировавшейся страны. На общественном собрании вы слышите, как приезжий сановник из богатой влиятельной страны сообщает:

«Поскольку ваша страна находится еще в поре младенчества и пока еще не очень развита, мы не забываем о ваших потребностях. Мы планируем прислать вам специалистов и материалы, чтобы показать вам, как управлять фермами, школами, бизнесом и правительством. Мы также пришлем вам специалистов в области планирования семьи, чтобы они помогли вам снизить рождаемость по стране».

Ваша реакция:

Можно с уверенностью сказать, что вы бы не хотели, чтобы ваши дети испытывали по отношению к вам такие чувства, которые вы только что описали. Когда

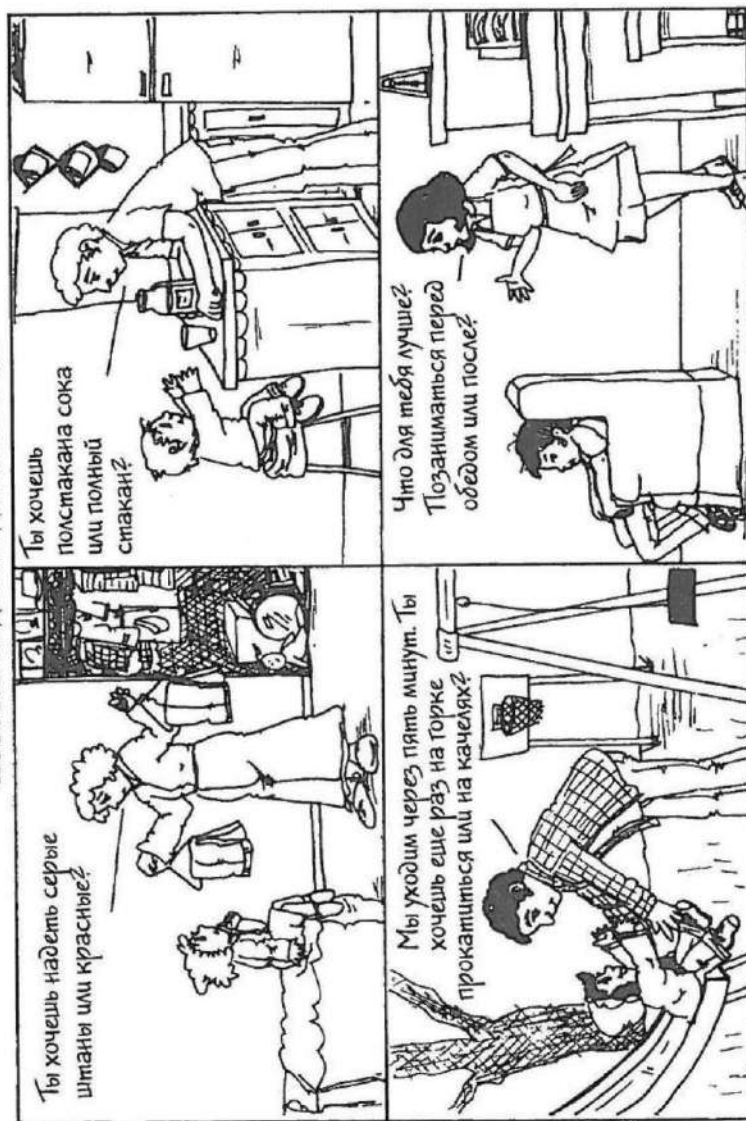
люди попадают в зависимое положение, вместе с небольшой признательностью они обычно испытывают огромную беспомощность, бесполезность, возмущение, разочарование и злобу. Такая несчастливая правда представляет дилемму для нас, как родителей. С одной стороны, дети, несомненно, зависят от нас. Поскольку они маленькие и неопытные, мы должны очень многое делать для них, говорить и показывать им. С другой стороны, зависимость от нас может привести к враждебности.

Можно ли как-то свести к минимуму зависимость детей от нас? Есть какие-то способы помочь им стать ответственными людьми, способными жить самостоятельно? К счастью, каждый день представляются шансы поощрить самостоятельность детей. Вот некоторые особенные навыки, которые могут помочь детям полагаться на себя, а не на нас.

ЧТОБЫ ПООЩРИТЬ САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ

1. Позвольте детям делать выбор.
2. Показывайте уважение к усилиям ребенка.
3. Не задавайте слишком много вопросов.
4. Не спешите отвечать на вопросы.
5. Предложите ребенку искать источники информации вне дома.
6. Не лишайте ребенка надежды.

ПОЗВОЛЬТЕ ДЕТЕМ ДЕЛАТЬ ВЫБОР



Выбор такого типа позволяет ребенку приобрести полезные навыки для принятия своих собственных решений. Наверное, очень тяжело быть взрослым, который вынужден принимать решения относительно своей карьеры, образа жизни, семьи, если у него не было хорошего опыта в детстве

НЕ ЛИШАЙТЕ РЕБЕНКА НАДЕЖДЫ

Вместо того чтобы готовить ребенка к разочарованию,

дайте ему самому все выяснить и почувствовать



Стараясь оградить ребенка от разочарования, мы лишаем его надежды, стремления и иногда воплощения мечты

Хотя многие из этих навыков, о которых вы прочитали сейчас, могут показаться очевидными вначале, они совсем не так просты. Нужны решимость и тренировка, чтобы разговаривать с детьми, воспитывая в них независимость.

В следующем упражнении вы увидите шесть типичных высказываний родителей. Пожалуйста, поменяйте каждое высказывание на то, которое поощрит самостоятельность ребенка.

Сначала родители говорят...	Переделанное высказывание, поощряющее самостоятельность
1. Иди в ванную сейчас же.	(Предложите выбор.) _____ _____ _____ _____
2. Почему ты столько времени надеваешь ботинки? Давай, подними ногу, я тебе помогу.	(Показывайте уважение к усилиям ребенка.) _____ _____ _____ _____
3. Тебе было сегодня весело в лагере? Ты плавал? Тебе нравятся другие дети? Какой у вас вожатый?	(Не задавайте слишком много вопросов.) _____ _____ _____ _____

Продолжение табл.

Сначала родители говорят...	Переделанное высказывание, поощряющее самостоятельность
<p>4. Ребенок. Почему папа работает каждый день? Родитель. Папа ходит каждый день на работу, чтобы у нас был этот замечательный дом, вкусная еда, красивая одежда и...</p>	<p>(Не спешите отвечать на вопросы.) _____ _____ _____ _____</p>
<p>5. Подросток. Я слишком толстый. Я сяду на диету. Что тогда лучше есть? Родитель. Я тебе постоянно говорю, что не надо есть эти пироги и конфеты, а надо есть фрукты и овощи.</p>	<p>(Предложите ребенку искать источники информации вне дома.) _____ _____ _____ _____</p>
<p>6. Ребенок. Пап, я стану учителем, когда вырасту. Папа. Даже не думай. Сейчас полно учителей, которые не могут найти работу после того, как заканчивают университеты.</p>	<p>(Не лишайте надежды.) _____ _____ _____ _____</p>

Если вам кажется, что шесть навыков, которым вы только что уделили свое внимание, не единственные, с помощью которых можно поощрить самостоятельность ребенка, то вы будете правы. По правде говоря, все навыки, которые вы уже изучили в этой книге, помогают детям видеть себя самостоятельными, ответственными и полноправными людьми. Прислушива-

4. Поощрение самостоятельности

емся ли мы к чувствам детей, делимся ли мы своими чувствами с ними или предлагаем вместе с нами решать проблемы, мы поощряем их уверенность в себе.

Я знаю, что для меня идея поощрять детей брать на себя ответственность за стороны своей жизни стала революционной. Я до сих пор помню, как моя бабушка с восхищением говорила о соседке: «Она самая замечательная мама! Что она только не делает за своего ребенка!» Я выросла с осознанием того, что хорошие мамы «делают» за своих детей. Только я пошла еще дальше. Я не только «делала» за них, я еще и думала за них. Каков результат? Каждый день любая самая банальная проблема превращалась в борьбу интересов и заканчивалась тем, что все испытывали негативные чувства.

Когда я наконец научилась передавать детям ответственность, которая по праву принадлежала им, поведение каждого улучшилось. Вот что мне помогло: как только я чувствовала, что начинаю волноваться или втягиваться во что-то, я спрашивала себя: «У меня есть здесь выбор? Должна я принять все на себя? Или могу я вместо этого предоставить ответственность детям?»

В следующем упражнении вы увидите несколько ситуаций, которые очень часто будоражат родителей или втягивают одновременно. Читая каждую ситуацию, спрашивайте себя о следующем.

1. Что я могу сказать или сделать, чтобы сохранить зависимость ребенка от меня?

2. Что я могу сказать или сделать, чтобы поощрить самостоятельность ребенка?

◆ Как говорить, чтобы дети слушали... ◆

НЕКОТОРЫЕ НАВЫКИ,
КОТОРЫЕ МОГУТ ОКАЗАТЬСЯ ПОЛЕЗНЫМИ

Новые навыки	Приобретенные навыки
Предлагать выбор	Принимать чувства ребенка
Показывать уважение к усилиям ребенка	Описывать, что вы чувствуете
Не задавайте слишком много вопросов	Предоставлять информацию
Не спешите отвечать на вопросы	Метод «Решение проблемы»
Предложите ребенку искать источники информации вне дома	
Не лишайте надежды	

Ребенок. Я сегодня опоздал в школу. Ты должен меня завтра раньше разбудить.

Родитель (сохраняя зависимость ребенка). _____

Родитель (поощряя самостоятельность). _____

4. Поощрение самостоятельности

Ребенок. Я не люблю яйца, и я устал от овсянки. Я больше не буду завтракать.

Родитель (сохраняя зависимость ребенка). _____

Родитель (поощряя самостоятельность). _____

Ребенок. На улице холодно? Мне надо надеть свитер?

Родитель (сохраняя зависимость ребенка). _____

Родитель (поощряя самостоятельность). _____

Ребенок. Вот черт, не могу застегнуть пуговицы.

Родитель (сохраняя зависимость ребенка). _____

◆ Как говорить, чтобы дети слушали... ◆

Родитель (*поощряя самостоятельность*). _____

Ребенок. Знаешь что? Я собираюсь копить мои карманные деньги на лошадь.

Родитель (*сохраняя зависимость ребенка*). _____

Родитель (*поощряя самостоятельность*). _____

Ребенок. Бетси хочет, чтобы я пришел к ней в гости, но мне не нравится большинство детей, которые там будут. Что делать?

Родитель (*сохраняя зависимость ребенка*). _____

Родитель (*поощряя самостоятельность*). _____

ПАМЯТКА

Чтобы поощрить самостоятельность

1. Позвольте детям делать выбор:
«Ты хочешь надеть сегодня серые брюки или красные?»
2. Показывайте уважение к усилиям ребенка:
«Банку бывает сложно открыть. Иногда можно поддеть крышку ложкой».
3. Не задавайте слишком много вопросов:
«Как я рад тебя видеть. Милости просим домой».
4. Не спешите отвечать на вопросы:
«Это интересный вопрос. Что думаешь ты?»
5. Предложите ребенку искать источники информации вне дома:
«Может быть, хозяин зоомагазина что-нибудь посоветует».
6. Не лишайте ребенка надежды:
«Значит, ты хочешь попробовать себя в этой роли! Это будет опытом для тебя».

Подозреваю, что некоторые фразы вы написали быстро, а другие потребовали от вас серьезного размышления. Иногда сложно найти язык, который поощрил бы в ребенке чувство ответственности.

На самом деле вся эта работа по поощрению самостоятельности может быть очень трудной. Как бы мы ни понимали важность независимости детей, внутри нас сидят силы, которые противостоят этому. Во-первых, это вопрос абсолютного комфорта. Многие из нас сегодня заняты и спешат. Мы обычно сами будим детей, застегиваем им пуговицы, говорим им, что надевать и что есть, потому что кажется, что гораздо проще и быстрее сделать это за них.

Кроме того, нам приходится иметь дело с сильным чувством привязанности к нашим детям. Нам приходится бороться с собой, чтобы не воспринимать их неудачи как свои собственные. Тяжело позволить таким дорогим и близким нам существам делать усилия и совершать ошибки, когда мы уверены, что несколько мудрых слов защитят их от боли и разочарования.

Также требуются сдержанность и самодисциплина с нашей стороны, чтобы не вмешиваться с советом, особенно когда мы уверены, что у нас есть ответ. Я знаю, что до сих пор, когда бы мы мои дети ни спросили меня: «Мам, что мне делать?» — я стараюсь овладеть собой, чтобы не давать им немедленного ответа по поводу того, что им надо сделать.

Но есть кое-что еще более серьезное, что мешает нашему резонному желанию помочь детям отделиться от нас. Я прекрасно помню глубокое удовлетворение от того, что три маленьких существа полностью нуждаются во мне. Затем у меня возникли смешанные чувства

от того, что механический будильник способен эффективнее действовать на детей, чем все напоминания матери. Смешанные чувства возникли и в тот момент, когда я перестала читать им на ночь сказки, потому что они наконец научились читать их сами.

Именно мои противоречивые чувства относительно их растущей независимости помогли мне понять историю, которую рассказала воспитательница в детском саду. Она описала, какие ей пришлось приложить усилия, чтобы убедить молодую маму в том, что с ее сыном ничего не случится, если она не будет сидеть с ним вместе в классе. Через пять минут после того, как мама ушла, стало очевидно, что маленькому Джонатану нужно отправиться в туалет. Когда воспитательница попросила его пойти, он с несчастным видом промямлил, что не может. Она спросила его:

— Почему?

— Потому что нет мамы, — объяснил он. — Она хлопает мне, когда я все.

Воспитательница немного подумала и сказала:

— Джонатан, ты можешь пойти в туалет и хлопнуть себе сам.

Он смотрел на нее широко открытыми глазами. Воспитательница отвела его в туалет и подождала. Через пять минут из-за закрытой двери послышался хлопок в ладоши.

Чуть позже в тот же день ей позвонила мама и сказала, что первыми словами Джонатана, когда он вернулся домой, были: «Мамочка, я могу хлопнуть себе сам! Ты мне больше не нужна!»

— Поверите ли, — воскликнула воспитательница, — мама сказала, что ее это ужасно огорчило!

Я могла верить в это. Я могла верить в то, что, несмотря на гордость за развитие детей и радость за их растущую независимость, может возникнуть боль и пустота из-за ощущения ненужности.

Это горести и радости того пути, по которому идем мы, родители. Мы начинаем с безоговорочной преданности этим маленьким беспомощным существам. Годами мы волнуемся, строим планы, утешаем и пытаемся понять. Мы вкладываем в детей нашу любовь, труд, знания и опыт, для того чтобы в один прекрасный день он или она обрели внутреннюю силу и уверенность и покинули нас.

ЗАДАНИЕ

1. Пустите в ход по крайней мере два навыка, которые поощряют в ребенке ощущение того, что он или она — самостоятельная, полноправная и уверенная в себе личность.

2. Какой была реакция вашего ребенка?

3. Делаете ли вы что-то для ребенка, что он мог бы делать для себя сам?

4. Как вы можете передать ответственность своему ребенку, не заставляя его или ее чувствовать себя потрясенными? (Многие дети не очень хорошо реагируют на

«Ты уже большой мальчик (девочка). Ты достаточно большой, чтобы самому одеваться, есть и стелить кровать».)

5. Прочитайте вторую часть главы «Поощрение самостоятельности».

Глава 2

Комментарии, вопросы и истории родителей

Комментарии по поводу каждого навыка

1. Позвольте детям делать выбор.

Может показаться нелогичным вопрос, хочет ребенок выпить полстакана или целый стакан молока, съесть сильно поджаренный или слабо поджаренный хлеб. Но для ребенка каждый маленький выбор предоставляет еще одну возможность установить контроль над своей жизнью. Ребенок должен столько всего делать, что несложно понять, почему он становится обидчивым или упрямым.

«Прими лекарства».

«Хватит барабанить по столу».

«Иди спать».

Если мы предоставляем ему выбор относительно того, как что-то должно быть сделано, очень часто этот выбор уменьшает его возмущение.

«Я вижу, как тебе не нравится это лекарство. Тебе будет приятнее выпить его с апельсиновым соком или газировкой?»

«Стук мне очень надоел. Ты можешь перестать барабанить и остаться тут. Или можешь барабанить у себя в комнате. Выбери».

«Сейчас родительское время для разговоров, а тебе пора спать. Ты хочешь пойти спать сейчас или хочешь немного поиграть в кровати и позовешь нас, когда будешь готов укрыться одеялом?»

Некоторым родителям не очень нравится использовать этот навык. Они утверждают, что насильственный выбор не является по сути выбором, это еще один способ ограничить ребенка. Вполне понятное возражение. Альтернативой может стать предложение ребенку самому придумать выбор, приемлемый для обеих сторон. Вот что нам рассказал один отец:

«Мы с женой и Тони собирались перейти улицу. Тони три года, но есть еще и младший ребенок. Тони ненавидит, когда мы берем его за руку, и постоянно пытается высвободиться, иногда прямо посреди улицы. Перед тем как переходить, я сказал:

— Тони, по моему мнению, у тебя такой выбор. Или ты берешь маму за руку или ты берешь за руку меня. Или, может быть, у тебя есть другая благоразумная идея?

Тони подумал несколько секунд и сказал:

— Я буду держаться за коляску.

Его выбор устроил всех нас».

2. Показывайте уважение к усилиям ребенка.

Мы привыкли думать, что, если говорим ребенку: «Это легко», мы его подбадриваем. Сейчас стало понятно, что когда мы говорим ему: «Попробуй, это легко», мы не оказываем ему поддержки. Если он преуспевает в чем-то «легком», он чувствует, что не достиг ничего особенного. А если он терпит неудачу, он терпит неудачу в чем-то «простом».

Если же мы говорим: «Это непросто» или «Это может быть сложно», он ставит перед собой другие цели. Если у него получается, он гордится тем, что сделал что-то трудное. Если у него ничего не выходит, он по крайней мере может получить удовлетворение от того, что его задание было сложным.

Некоторым родителям кажется, что они обманывают, когда говорят: «Это может быть трудно». Но если они посмотрят на задание с точки зрения неопытного ребенка, они поймут, что, когда первое время делаешь что-то новое, это действительно сложно. (Избегайте фраз: «Это может быть тяжело для тебя», ребенок может подумать: «Почему для меня? Почему не для кого-нибудь другого?»)

Другие родители жаловались, что было невыносимо стоять и наблюдать, как ребенок борется с чем-то, не предлагая ему ничего, кроме сочувствия. Вместо того чтобы забирать работу у ребенка и делать ее за него, мы советуем вам дать ему полезную информацию.

«Иногда лучше вернуть застёжку «молнии» в самый низ, чтобы потом застегнуть ее нормально».

«Иногда лучше скатать пластилин в мягкий комочек перед тем, как что-то лепить из него».

«Иногда лучше покрутить ручку несколько раз, прежде чем опять попробовать вставить ключ».

Нам нравятся слова «иногда лучше», потому что, если это не помогает, ребенок избавлен от чувства несоответствия.

Означает ли это, что мы никогда не должны делать для наших детей то, что они могут сделать для себя сами? Мы надеемся, что каждый родитель понимает, когда ребенок устал, когда ему требуется дополнительное внимание или когда можно его побаловать. Иногда очень приятно, когда тебя расчесывают или надевают на тебя носки, даже если ты вполне способен делать это сам. Пока мы, как родители, понимаем, что наша основная задача — помочь детям взять ответственность за себя, мы можем спокойно наслаждаться тем, что изредка что-то делаем для них.

3. Не задавайте слишком много вопросов.

Классические диалоги: «Куда ты идешь?» — «На улицу», «Что ты делаешь?» — «Ничего» — не появились без причины. Другие защитные тактики, которые дети используют, чтобы отмахиваться от вопросов, когда они не готовы или не хотят отвечать: «Не знаю» и «Оставь меня в покое».

Одна мама рассказала нам, что не чувствует себя хорошей матерью, если не задает своему сыну вопросы. Она была удивлена, что, когда перестала засыпать его вопросами и с интересом слушала, когда он сам что-то говорил ей, он начал открываться.

Означает ли это, что никогда не надо задавать ребенку вопросов? Совсем нет. Важно быть чутким к возможному эффекту от этих вопросов.

Предостережение: Один общий для родителей вопрос, который ощущается как давление: «Тебе было

весело сегодня?» Какое требование к ребенку! Он не только должен пойти на праздник (в школу, на спектакль, в лагерь, на танцы), но ожидается, что он *должен* развлечь себя! Если это не так, то он должен иметь дело со своим разочарованием, а также с разочарованием родителей. Он чувствует, что подвел их, раз не очень весело провел время.

4. Не спешите отвечать на вопросы.

В процессе взросления ребенок задает ошеломляющее количество вопросов:

«Что такое радуга?»

«Почему ребенок не может вернуться туда, откуда появился на свет?»

«Почему люди не могут делать только то, что хотят?»

«Тебе надо идти в университет?»

Такие вопросы часто ставят родителей в тупик, и они начинают искать в голове быстрый и подходящий ответ. Они зря так напрягаются. Обычно когда ребенок задает вопрос, он уже немного подумал над ответом. Он использует взрослого в качестве звукоотражателя, который может помочь продвинуться в мыслях дальше. У взрослого всегда есть время дать «правильный» ответ позже, если он все еще будет важен.

Мы не приносим детям пользы своими быстрыми ответами. Как будто мы проделываем за них умственное упражнение. Гораздо полезнее для детей, если взрослый возвращает им вопрос для дальнейшего изучения:

«Ты интересуешься этим».

«Что ты сам думаешь?»

Мы можем даже повторить вопрос.

«Почему люди не могут делать только то, что хотят?»

Мы можем доверять тому, кто спрашивает: «Ты задаешь очень важный вопрос, которым веками задавались философы». Спешка здесь не нужна. Процесс поиска ответа так же ценен, как сам ответ.

5. Предложите ребенку искать источники информации вне дома.

Один из способов уменьшить зависимость ребенка от семьи — это показать ему, что рядом есть большое общество со своими полезными ресурсами, которое только и ждет, когда к нему обратятся. Мир — это не чужеродное нам место. Он может помочь, когда это необходимо.

Кроме очевидной пользы для ребенка, этот принцип также освобождает родителей от постоянной нагрузки. Школьная медсестра может обсудить с толстым ребенком разумную манеру питания. Продавец обуви может объяснить, как влияет на ногу постоянное ношение кроссовок. Библиотекарь может помочь справиться со сложной научной статьей. Зубной врач объяснит, что происходит с зубами, которые не чистят. Эти внешние источники будут иметь большее влияние, чем часы бесед с мамой и папой.

6. Не лишайте ребенка надежды.

Много удовольствия в жизни приносят мечты, фантазирование, предвкушения, составление планов. Стараясь подготовить ребенка к возможному разочарованию, мы можем лишить его важного опыта.

Один отец рассказал нам о своей девятилетней дочери, которая страстно увлеклась лошадьми. Однажды она спросила его, не купит ли он ей лошадь. Он сообщил, что потребовалось приложить много усилий, чтобы не сказать ей, что об этом не может быть и речи

из-за денег, пространства и городских условий. Вместо этого он сказал:

— Значит, ты бы мечтала иметь свою собственную лошадь. Расскажи мне об этом.

Затем он слушал ее подробный рассказ о том, чем она будет кормить свою лошадь, как будет ухаживать за ней и ездить на ней каждый день. Ей хватило просто поговорить о своей мечте, она больше никогда не настаивала на покупке лошади. Зато после этого разговора она взяла в библиотеке книги про лошадей, зарисовывала их и начала откладывать деньги из своих карманных, чтобы однажды купить землю для своей лошади. Через несколько лет она начала подрабатывать в местной конюшне и за это получила возможность иногда кататься на лошадях. К четырнадцати годам ее интерес к ним ослабел. В один прекрасный день она сообщила, что купит велосипед с десятью скоростями на свои «лошадиные» деньги.

Другие способы поощрить самостоятельность

1. Позвольте детям владеть своим собственным телом.

Воздержитесь от того, чтобы убирать им челку с глаз, расправлять плечи, смахивать пушинки, заправлять блузку в юбку или брюки, поправлять воротничок. Дети воспринимают такой тип суеты вокруг них как вторжение в частную жизнь.

2. Не вмешивайтесь в детали жизни детей.

Немногим детям захочется услышать: «Почему ты водишь носом по бумаге?», «Сиди прямо, когда делаешь

домашнее задание», «Убери волосы с глаз. Как ты можешь видеть, что ты делаешь?», «Застегни манжеты. Они выглядят такими неряшливыми, когда расстегнуты и свисают», «Эта старая спортивная кофта уже отжила свое. Надень другую», «Ты потратил на это свои карманные деньги? Я думаю, это пустая трата денег».

Многие дети реагируют на это раздраженно: «Ма-а-ам!» или «Па-а-ап!» В переводе это означает: «Хватит пилить меня. Отцепитесь. Это мое дело».

3. Не обсуждайте ребенка в его присутствии, неважно, насколько он еще маленький.

Представьте себе, что стоите рядом с матерью в тот момент, когда она рассказывает соседу следующее:

«В первом классе у него были проблемы с чтением, но сейчас у него с этим все намного лучше».

«Она любит людей. Все — ее друзья».

«Не обращайтесь на него внимания. Он немного стесняется».

Когда дети слышат, как их обсуждают, они чувствуют себя предметами, собственностью своих родителей.

4. Позвольте ребенку самому ответить.

Очень часто в присутствии детей родителям задают следующие вопросы:

«Джонни нравится ходить в школу?»

«Как ему младший братик/сестричка?»

«Почему он не играет со своей новой игрушкой?»

Настоящим знаком уважения к самостоятельности ребенка будет фраза, обращенная к взрослому: «Джонни может вам сам сказать. Он один знает».

5. Проявите уважение к окончательной «готовности» ребенка.

Иногда ребенок очень хочет чего-то сделать, но физически или эмоционально он не готов к этому. Она хочет принять ванну как «большая девочка», но не умеет. Он хочет пойти поплавать с остальными ребятами, но все еще боится воды. Она хочет перестать сосать палец, но, когда она устает, ей это очень нравится.

Вместо того чтобы принуждать, подстегивать ребенка или мешать ему, мы можем выразить нашу веру в окончательную готовность:

«Я не волнуюсь, когда будешь готов, зайдешь в воду».

«Когда решишься, перестанешь сосать палец».

«В один из ближайших дней примешь ванну, как мама или папа».

6. Остерегайтесь слишком часто говорить «нет».

Очень часто нам, как родителям, придется пресекать желания ребенка. Тем не менее многие дети воспринимают резкое «нет» как призыв к оружию, как прямое нападение на свою самостоятельность. Они мобилизуют всю свою энергию, чтобы нанести ответный удар. Они кричат, устраивают истерики, обзываются и замыкаются в себе. Они обрушиваются на родителей с фразами типа «Почему нет?», «Ты подлая», «Я тебя ненавижу!»

Это может утомить даже самых терпеливых родителей. Так что же нам делать? Сдаться? Говорить «да» на все? Конечно нет. Тогда вы положите начало тирании плохо воспитанного ребенка. К счастью, есть полезные альтернативы, которые позволяют родителям быть твердыми и при этом не вступать в конфронтацию.

АЛЬТЕРНАТИВА СЛОВУ «НЕТ»

1. Предоставьте информацию (исключите «нет»):

Ребенок. Могу я сходить к Сюзии поиграть?

Вместо «Нет, не можешь» предоставьте информацию:

«Через пять минут будем обедать».

Получив такую информацию, ребенок может сказать себе: «Скорее всего я не могу пойти сейчас».

2. Признайте чувства:

Ребенок (в зоопарке). Я не хочу сейчас идти домой. Может, мы останемся?

Вместо «Нет, нам надо идти сейчас!» признайте его чувства:

«Я вижу, если бы это зависело от тебя, ты бы остался здесь очень надолго». (Беря его за руку, чтобы идти.): «Сложно покидать место, которое тебе так нравится».

Иногда сопротивление уменьшается, когда кто-то понимает твои чувства.

3. Опишите проблему:

Ребенок. Мам, можешь меня отвезти сейчас в библиотеку?

Вместо «Нет, не могу. Тебе придется подождать» опишите проблему:

«Я бы хотела тебя выручить. Проблема в том, что через полчаса придет электрик».

4. Там, где возможно, замените «нет» на «да».

Ребенок. Мы пойдем на площадку?

Вместо «Нет, ты не доела свой завтрак» воспользуйтесь словом «да»:

«Да, конечно. Сразу после завтрака».

5. Дайте себе время подумать.

Ребенок. Могу я остаться с ночевкой у Гари?

Вместо «Нет, ты ночевал у него на прошлой неделе» дайте себе шанс подумать: «Дай подумать».

Это маленькое предложение достигает двух целей: снимает напряжение ребенка (по крайней мере, он знает, что его просьбу серьезно рассмотрят) и дает родителю время подумать над своими чувствами.

Это правда. Слово «нет» короче, а некоторые из предложенных вариантов кажутся намного длиннее. Но если вы посмотрите на обычную ссору после «нет», вы поймете, что длинный путь — это часто самый короткий путь.

Больше о советах

Когда мы сказали группе, что, если давать советы ребенку, это может помешать его самостоятельности, многие родители тут же подняли руки. Они подумали: «Ну все, это уже слишком!» Они не могли понять, почему они должны быть лишены права делиться своей родительской мудростью. Дальше вы прочтете вопросы одной настойчивой женщины и краткое изложение ответов, которые мы ей дали.

«Почему мой ребенок не получит пользы от моего совета, если у него проблема? Например, моя дочь Джули не была уверена, стоит ли ей идти на день рождения к своей подруге, так как ей не нравились некоторые девочки, которых тоже пригласили. Они постоянно «шептались и обзывались». Что такого в том, что я посоветовала Джули пойти, потому что иначе она могла бы разочаровать свою подругу?»

Когда даешь немедленный совет ребенку, он либо чувствует себя глупым («Почему я не подумал об этом сам?»), либо возмущается («Не говори мне, как распоряжаться моей жизнью!»), либо сердится («Почему ты думаешь, что я не подумала об этом?»).

Когда ребенок сам для себя решает, что ему делать, он растет в доверительной атмосфере и с охотой берет на себя ответственность за свое решение.

«Значит ли это, что я ничего не должна делать, когда у моего ребенка проблема? Несколько раз я говорила Джулии: «Это твоя проблема, сама с ней разбирайся», и это, казалось, очень расстроило ее».

Дети чувствуют себя обиженными и брошенными, когда родители игнорируют их проблемы. Но между двумя крайностями — полным игнорированием и немедленным советом — есть еще много всего, что может сделать родитель.

1. Помочь ей разобраться в своих запутанных мыслях и чувствах.

«Из того, о чем ты мне рассказала, Джули, мне кажется, что у тебя есть два желания. Ты хочешь быть со своей подругой в ее день рождения, но ты не хочешь соперничать с девочками, которые тебе не нравятся».

2. Переформулировать проблему в виде вопроса.

Тогда вопрос звучит так: «Как найти способ прийти на день рождения и справиться с ситуацией, когда некоторые девочки будут обзывать?»

Хорошо бы замолчать после такого вопроса. Ваше молчание подготовит почву для решения ребенка.

3. Указать ребенку на источники вне дома, которые он может использовать.

«Я заметила, что в молодежном отделе библиотеки есть книги о подростках и о том, как справляться с разными социальными проблемами. Ты, может быть, захочешь почитать, что там пишут».

«Представьте, что я все это сделала, а потом подумала о решении, которое не приходило Джули в голову. Могу я упомянуть его?»

После того как у нее было время прояснить, что она думает и чувствует, она сможет выслушать вашу точку зрения, особенно если вы ее изложите в такой манере, которая продемонстрирует уважение к ее самостоятельности:

«Что, если ты принесешь на день рождения новую комедию? Может быть, все будут слишком увлечены, чтобы шептаться?»

Когда мы предвараем наше предложение словами: «Что ты думаешь о...», «Что скажешь, если...», мы признаем, что совет, который кажется нам таким «благоразумным», может быть не таким уж благоразумным для ребенка.

«Но если я считаю, что Джули должна пойти на день рождения, мне надо молчать?»

После того как Джули подумает над своей проблемой, ей может быть полезно услышать мысли или убеждения своих родителей:

«Меня будет беспокоить мысль, что ты пропустишь веселый день рождения из-за того, как себя ведут другие девочки».

«Я думаю, что очень важно не расстраивать свою подругу в ее день рождения, даже если для этого нужно чем-то пожертвовать».

◆ Как говорить, чтобы дети слушали... ◆

У ребенка есть право узнать о шкале ценностей своих родителей. Даже если сейчас он не будет действовать в соответствии с ней, вы можете быть уверены: что-то в его душе непременно отложится.

Когда родители поощряют самостоятельность

Через неделю после семинара у родителей в нашей группе накопилось многое, что они хотели друг другу сказать.

«На этой неделе Дэнни сделал две вещи в первый раз. Я позволила ему крутить кран в ванной, чтобы отрегулировать температуру воды, как ему нравится. И я разрешила ему приготовить себе завтрак».

«Я всегда режу еду для Рейчел, потому что боюсь доверить ей нож. Наконец я купила ей маленький пластиковый ножик, и теперь она чувствует себя взрослой, разрезая на кусочки мясо».

«Когда Шана была маленькой, она все проливали. Я восклицала: «Ой, Шана!» — и все вытирала за ней. Теперь, когда появилась маленькая Алиса (пятнадцать месяцев), я ставлю ее чашку на маленький столик. Когда Шана ее первый раз разлила, я указала ей на сок и показала, как вытереть его бумажным полотенцем. Теперь, что бы она ни разлила, она указывает на бумажные полотенца и охотно все убирает. Вчера я оставила полотенца в другом месте, она позаботилась взять их и потом показала мне!»

«Я не могу видеть, как дети едят руками, кладут локти на стол, вытирают руки о джинсы вместо салфеток, тем не менее я ненавижу придираюсь к ним.

4. Поощрение самостоятельности

На прошлой неделе я описала им проблему. Их решение: три дня в неделю у них «вечер хороших манер», а в остальное время они едят, как хотят, и я им ничего не говорю. Они даже предложили, чтобы раз в неделю мы все вели себя «естественно», не использовали приборы, ели все руками, даже суп! Но на это я уже не могла согласиться».

«Я сказала своему сыну:

— У тебя двадцать минут до отбоя. Ты можешь продолжать раскрашивать, а потом сразу пойти в кровать, или ты можешь подготовиться ко сну сейчас, а потом полежать в кровати и поиграть с цирковыми фонариками.

Он немедленно бросился надевать пижаму, чистить зубы и прочее».

«Николь плакала и пыталась застегнуть свою кофту. Она пришла ко мне и сунула под нос пуговицы. Я сказала ей:

— Эти маленькие пуговицы действительно сложно застегнуть. Ты выглядишь такой расстроенной.

Она ушла к себе и продолжила свои попытки. Я уже готова была сдаться и застегнуть их ей, как она заявила: «Я сделала это!» — и вышла из комнаты».

«Раньше у нас были ссоры из-за одежды с моей четырехлетней дочерью. Теперь я разрешаю ей носить все, что угодно, если она не идет в школу. В будни я кладу ей две формы на кровать, и она выбирает, какую наденет».

«Я так горжусь собой. Я положила конец ежедневным перебранкам с сыном по поводу того, надевать ему куртку или свитер. Я сказала ему:

— Сэм, я подумала, вместо того чтобы я говорила тебе каждый день, что надевать, ты можешь сам решать. Давай придумаем схему, какая одежда для какой температуры подходит».

Мы вместе нарисовали табличку:
69 градусов по Фаренгейту и больше — никакого свитера.

Между 50 и 68 — погода для свитера.

49 градусов и ниже — теплая куртка.

Затем я купила большой термометр, и сын повесил его на улице на дереве. Теперь каждое утро он смотрит на него, и больше нет никаких споров. Я чувствую себя гением».

«Я не задавала Хоуи никаких вопросов по поводу того, что он делал в лагере. Он говорил, о чем хотел, без умолку».

«Джоди спросила меня, почему мы не ездим в хорошие места на каникулы, в такие, как Бермуды или Флорида. Я уже почти начала отвечать ей, но вовремя вспомнила, что не стоит. Я в свою очередь спросила ее:

— Почему не ездим?

Она потопталась в кухне и сказала:

— Я знаю, знаю... Потому что это дорого... Ну мы можем по крайней мере сходить в зоопарк?»

«Мне нужно привыкнуть к тому, чтобы не отвечать на вопросы сына. И мне кажется, он тоже должен к этому привыкнуть. Вот что произошло на прошлой неделе:

Джон. Расскажи мне, как делают атомную бомбу.

Я. Очень интересный вопрос.

Джон. Ну, расскажи мне.

Я. Мне нужно подумать над этим.

Джон. Подумай об этом сейчас и скажи мне.

Я. Не могу. Но давай подумаем, кто или что может помочь нам найти ответ.

Джон. Я не хочу идти в библиотеку и искать. Просто скажи мне.

Я. Я не могу ответить на этот вопрос без посторонней помощи, Джон.

Джон. Тогда я спрошу папу. А если он не знает, тогда я спрошу Вильяма (*ученик третьего класса*). Но меня злит, что третьеклассник знает больше, чем глупая мама.

Я. Никакой ругани в этом доме!»

«Кевин рассказал мне, что собирается продать тыквы с нашего огорода соседям. Я почти остановила его, потому что они были в два раза меньше, чем тыквы в магазине, и я не хотела, чтобы он беспокоил соседей. Но он пришел в такое волнение, что я ему разрешила. Кроме того, я не хотела забирать у него надежду.

Через час он пришел с широкой улыбкой на лице, 75 центами и только одной непроданной тыквой. Он сказал, что миссис Гринспэн назвала его «предприимчивым молодым человеком», а что это значит?»

«Джейсон сказал мне, что хочет быть полицейским, пожарным, рыбаком и космонавтом. Я не стала ему ничего предсказывать относительно его судьбы».

«Я стараюсь держаться подальше от детских драк. Я говорю ребятам, что уверена: они могут сами во всем разобраться. В большинстве случаев они так и поступают».

А эти несколько рассказов были вручены нам в самом конце семинара.

«...Мои друзья всегда отмечали во мне мою самостоятельность. Я один из пяти детей, чей отец работал шесть-семь дней в неделю, в зависимости от того, как шла его розничная торговля. Я второй по старшинству ребенок и стал самостоятельным и уверенным в себе, потому что у меня не было другого выбора. Моя мама просто не могла все делать за

◆ Как говорить, чтобы дети слушали... ◆

пятерых детей, и она очень страдала, если не могла нас научить делать что-то самостоятельно.

Однако у меня двойственные чувства относительно моих детских воспоминаний. Я гордился тем, что не бегал к маме или папе за помощью со своими проблемами, страхами или потребностями, как делали мои друзья. С другой стороны, я бы хотел, чтобы это было и мое решение, хочу ли я доверять родителям и хочу ли я принимать помощь от них. (Я знал, что мою просьбу отклонят из-за отсутствия времени или чего-нибудь еще... Поэтому я перестал просить и делал все сам.)

Дети всегда хотят вырасти, но все же они должны быть детьми, должны взрослеть постепенно. Я горжусь маминым умением и способностью учить нас нашим ежедневным делам, но мне кажется, что у меня должно было оставаться право выбора пойти к своим родителям, когда я нуждался в них».

* * *

«Кирку нужно столько всего делать, когда он приходит из школы, что он не делает ничего, пока я не начну к нему приставать с этим. Наконец я решила написать ему записку:

«Дорогой Кирк,

мы с папой очень несчастливы из-за того, что последнее время нам приходится биться с тобой за то, чтобы ты делал все необходимое.

Сколько тебе понадобится времени, чтобы придумать позитивный план, как справляться со всеми своими делами? Двадцать четыре часа? Больше? Мы бы хотели получить от тебя план, который, по твоему мнению, будет работать, в письменном виде к концу этой недели. Он должен учитывать соответствующее время для:

— движений руками 10 минут три раза в неделю (он сломал руку и не делал упражнения, которые врач предписал ему);

— прогулки с собакой;

4. Поощрение самостоятельности

- домашнего задания;
- упражнений;
- развлечений и игр.

С любовью, мама».

В четверг вечером он принес нам составленное расписание и в значительной степени придерживался его в дальнейшем».

* * *

«Пол очень беспокоился по поводу своих оценок. Мы много дней получали от него сигналы, прежде чем это случилось. Он говорил:

— У меня не будет такой хорошей оценки по математике... Я видел свою оценку в журнале мистера Д. случайно.

Вечером после ужина я сказал:

— Пол, подойди, давай посмотрим в твой табель успеваемости.

Он подошел, отведя глаза в сторону, потому что был очень встревожен, но все же сел ко мне на колени. Он предупредил:

— Папа, тебе это не понравится.

Я. Ну, давай посмотрим, Пол. Вот твой табель успеваемости. Как он тебе?

П о л. Подожди, ты еще не видел математику.

Я. Сейчас я смотрю не на математику. Давай начнем сверху. У тебя четверка по чтению.

П о л. Да, с чтением все в порядке.

Я. И я вижу четверку по чистописанию, а у тебя было много проблем с этим. Так что в этом у тебя прогресс... И у тебя пятерка по орфографии! Об этом ты тоже беспокоился... Этот табель успеваемости меня радует... По английскому тройка.

П о л. Мне надо лучше заниматься английским.

Я. Это удовлетворительно.

П о л. Да, мне надо лучше учиться.

Я. Так, теперь математика. Здесь я вижу двойку.

П о л. Я знал, что ты разозлишься!

Я. Значит, у тебя проблемы с этим предметом.

Пол. Да, я собираюсь лучше заниматься математикой.

Я. Как ты собираешься ею заниматься?

Пол. Ну, я буду больше сидеть над ней.

Я. Как?

Пол (*длинная пауза*). Я буду больше сидеть над ней и буду делать все домашние задания... И я буду заканчивать контрольные в школе.

Я. Похоже, ты ставишь себе цели. Давай возьмем листок бумаги и запишем их.

Пол принес бумагу и карандаш, и мы перечислили все предметы, поставив напротив них оценки. В другой же колонке Пол писал оценки, которые хотел бы получить в следующем табеле.

Самое удивительное, что я думал, он захочет нацелиться на математику и исправить только ее, но он решил исправить еще и английский, обществензнание и естествознание. Когда он дошел до математики, он сказал, что собирается ее улучшить с двойки до пятерки.

Я. Пол, это будет скачок. Ты думаешь, ты сможешь это сделать?

Пол. О да, я действительно собираюсь поработать над математикой.

В конце табеля успеваемости есть место для комментария родителя и подписи. Я написал: «Я обсудил с Полом его успеваемость, и он решил поставить перед собой новые цели. Он собирается больше заниматься, особенно математикой». Затем я подписал это и попросил Пола тоже расписаться.

Листочек с целями был наклеен на дверь его комнаты, чтобы он мог обращаться к нему. Три последующих дня он приходил с пятерками за контрольные по математике! Я просто поверить не мог. Я сказал ему:

— Пол, когда ты чего-то очень хочешь, тебя ничто не остановит!»

* * *

«Я воспитывался в очень строгой семье. С самого детства мне говорили, что мне делать и когда делать. Если я спрашивал: «Почему?» — мой отец отвечал: «Потому что я так сказал». Вскоре я научился не задавать вопросов.

Когда у меня появился свой собственный сын, я был уверен только в одном. Я не хотел воспитывать его так же, но не знал, что делать. Семинар по самостоятельности очень помог мне. Вот что произошло дальше, это прояснит, что я имею в виду.

Когда я стал отцом-одиночкой, я стал замечать вещи, которые не замечал до этого. Оказалось, что Робби постоянно наедается печеньями, поэтому я спрятал коробку с печеньями и только иногда доставал ее. В день после нашего последнего семинара я пришел домой с коробкой печений и поставил их на стол. Я сказал:

— Робби, я больше не собираюсь исполнять роль полицейского в отношении печений. Это единственная коробка печений, которую я покупаю на этой неделе. Ты можешь решить: либо ты съедаешь ее всю зараз, либо растягиваешь на неделю. Все зависит от тебя.

Так и было. Мне больше никогда не приходилось ему что-то говорить об этом. Дело кончилось тем, что он съедал два печенья в день и три в выходные.

Раньше я каждый вечер сидел с ним и помогал делать домашнее задание, все обычно заканчивалось криками. Как-то вечером я пошел в гостиную и начал читать газету. Робби сказал мне:

— Папа, когда ты будешь помогать мне?

На что я ответил:

— Я уверен, что раз ты тратишь на это время, ты можешь додуматься сам.

Когда я в тот вечер укладывал его спать, он признался мне:

— Я сделал все домашнее задание сам. Я люблю тебя, папа.

◆ Как говорить, чтобы дети слушали... ◆

Следующим вечером он сказал мне, что хочет о чем-то поговорить со мной. Я спросил:

— Что такое?

— С этого дня, папа, я хочу быть самостоятельным. Ладно?

— Ладно.

Позже я сказал ему:

— Спокойной ночи, Робби. Надевай пижаму и проверь, почистил ли ты зубы.

— Я знаю, папа, — ответил он. — Я теперь самостоятельный!

5

Как правильно хвалить

Глава 1

Разные возможности

Жили два мальчика, Брюс и Дэвид. У обоих были мамы, которые очень сильно их любили.

День каждого из мальчиков начинался по-разному. Первое, что Брюс слышал, проснувшись поутру, было:

— Вставай сейчас же, Брюс! Опять в школу опоздаешь.

Брюс вставал, надевал все, кроме ботинок, и шел завтракать. Мама говорила ему:

— Где твои ботинки? Ты собираешься идти в школу босиком? И посмотри, что ты надел на себя! Синий свитер с зеленой рубашкой выглядит ужасно... Брюс, дорогой, что ты сделал со своими брюками? Они рваные. После завтрака переодень их. Ни один мой ребенок не пойдет в школу в рваных штанах! Теперь смотри, как ты сок наливаешь. Не разлей его, как ты обычно это делаешь!

Брюс все-таки разливал каждый раз.

Его мама выходила из себя.

— Я не знаю, что с тобой делать, — говорила она, вытирая стол.

Брюс что-то бормотал себе под нос.

— Что ты сказал? — спрашивала она. — Опять ты что-то бормочешь.

Брюс заканчивал завтрак в молчании. Затем переодевал брюки, надевал ботинки, клал в рюкзак учебники и выходил в школу. Мама кричала ему вдогонку:

— Брюс, ты забыл свой завтрак! Если бы твоя голова не сидела прочно у тебя на плечах, то, клянусь, ты и ее забыл бы.

Брюс брал свой завтрак, и, когда он снова направлялся к двери, мама напоминала ему:

— Теперь веди себя хорошо в школе.

Дэвид жил через дорогу. Первое, что он слышал утром, было:

— Семь часов, Дэвид. Ты хочешь встать прямо сейчас или полежишь еще пять минут?

Дэвид ворочался и зевал.

— Еще пять минут, — бормотал он.

Позже он приходил к завтраку, одетый, но без ботинок. Мама говорила ему:

— Здорово, ты уже оделся. Все, что тебе осталось надеть, это твои ботинки! Ох, у тебя штаны порвались по шву. Похоже, вся сторона может расползтись. Зашить их на тебе, пока ты стоишь, или лучше переоденешься?

Дэвид после некоторых раздумий говорил:

— Переоденусь после завтрака.

Затем он сел за стол и наливал себе сок. Ну и разливал немного.

— Тряпка в раковине, — говорила мама через плечо, продолжая готовить ему завтрак. Дэвид брал тряпку и вытирал сок. Они разговаривали немного, пока Дэвид ел свой завтрак. Поев, он надевал новые брюки, ботинки, клал учебники в рюкзак и уходил в школу, забыв про завтрак.

Мама кричала ему вслед:

— Дэвид, твой завтрак!

Он бежал за ним и затем благодарил ее. Протягивая его, она говорила:

— До скорого!

У Брюса и Дэвида был один учитель. Как-то раз он сказал классу:

— Дети, как вы уже знаете, на следующей неделе мы ставим спектакль ко Дню Колумба. Нужен доброволец, который нарисует яркую хорошую афишу у нас над дверью в класс. Нам также нужен доброволец, который будет разливать лимонад и обслуживать наших гостей после спектакля. И наконец, нам нужен доброволец, который пойдет в параллельные классы и произнесет короткую речь, приглашая всех на наш спектакль. Он скажет им день, время и место.

Некоторые ученики сразу же подняли руки, кто-то очень робко, а кто-то вообще не поднял.

Здесь наша история заканчивается. Вот все, что мы знаем. О том, что случилось дальше, мы можем только гадать. Тем не менее она дала нам пищу для размышлений. Теперь уделите время этим вопросам и ответьте на них для себя.

1. Захочет ли Дэвид поднять руку и вызваться добровольцем?

2. А Брюс?

3. Какая связь между тем, как дети воспринимают себя, и их готовностью взяться за сложное дело с риском провалиться?

4. Какая связь между тем, как дети относятся к себе, и целями, которые они ставят себе?

Теперь, когда вы подумали об этом, я поделюсь с вами моим мнением. Допустим, есть дети, которые могут отмахнуться от унижения дома и справиться с трудностями внешнего мира. И допустим, есть дети, к которым дома относятся со вниманием, но они все

еще сомневаются в своих способностях и избегают трудностей. Однако кажется логичным, что дети, выросшие в семьях, которые ценили все самое лучшее в них, будут скорее всего лучше о себе думать, с большей охотой преодолевать трудности жизни и ставить перед собой более высокие цели, чем те, в которых не ценили этого.

Как написал Натаниэль Брэнден в своей книге «Психология самооценки»: «Для человека нет более важного суждения, более значащего фактора в его психологическом развитии и мотивации, чем оценка, которую он выносит себе сам... Характер этой самооценки глубоко влияет на мыслительный процесс человека, его чувства, желания, шкалу ценностей и цели. Это единственный самый важный ключ к его поведению». Если самооценка ребенка так важна, тогда что мы, как родители, можем сделать, чтобы повысить ее? Конечно, все принципы и навыки, о которых мы уже говорили, могут помочь ребенку чувствовать себя ценной личностью. Каждый раз, как мы проявляем уважение к его чувствам, каждый раз, как мы дарим ему шанс сделать выбор или даем ему возможность решить его проблемы, в нем растут уверенность в своих силах и самоуважение.

Как еще мы можем помочь ребенку создать позитивный и реалистичный образ самого себя? Несомненно, похвала частично решит этот вопрос. Но похвала — это очень непростое дело. Иногда, сказанная из самых лучших побуждений, она может привести к неожиданной реакции.

Убедитесь сами, так ли это. В следующем упражнении вы найдете описание четырех разных гипоте-

тических ситуаций, в которых кто-нибудь хвалит вас. Пожалуйста, прочитайте каждую ситуацию и напишите вашу реакцию на полученную похвалу.

Ситуация 1. К вам на обед заявляется неожиданный гость. Вы готовите куриный суп-пюре из пакетика, добавляете туда остатки остававшейся у вас курицы и подаете вместе с рисом быстрого приготовления. Ваш гость говорит:

— Ты отличный повар!

Ваша внутренняя реакция:

Ситуация 2. Вы только что сняли свитер и джинсы и переоделись в новый костюм, чтобы пойти на важную встречу.

Ваша знакомая подходит к вам, оглядывает вас и говорит вам:

— Вы всегда так красиво одеваетесь!

Ваша внутренняя реакция:

Ситуация 3. Вы ходите на курсы. После оживленной дискуссии, в которой вы принимали участие, к вам подходит один из слушателей и говорит:

— У вас блестящий ум!

Ваша внутренняя реакция:

Ситуация 4. Вы только начали учиться игре в теннис, но как бы вы ни старались, у вас все еще не получаются подачи. Мяч постоянно или попадает в сетку, или вылетает за пределы корта. Сегодня вы играли с новым партнером, и ваша первая подача попала туда, куда вы и хотели.

Ваш партнер вам говорит:

— О, отличная подача!

Ваша внутренняя реакция:

Вы, возможно, открыли для себя некоторые проблемы, связанные с похвалой. Кроме приятных чувств она может вызвать и другую реакцию.

Она может заставить вас сомневаться в том, кто хвалит. («Если она думает, что я хороший повар, она либо врет, либо понятия не имеет о вкусной еде».)

Похвала может привести к немедленному опровержению. («Всегда красиво одета! Вы бы видели меня час назад!»)

Похвала может предвещать неприятности. («Но как я буду выглядеть на следующем собрании?»)

Похвала может заставить вас сосредоточиться на своих недостатках. («Блестящий ум? Вы шутите? Я все еще не умею складывать цифры в столбик».)

Похвала может породить тревогу или помешать вашей активности. («Я никогда больше не смогу так же ударить по мячу. Теперь я действительно переживаю».)

Похвала может также восприниматься как манипуляция. («Что этому человеку надо от меня?»)

Я помню мои собственные расстроенные чувства, когда я попыталась похвалить своих детей. Они пришли ко мне с рисунком и спросили:

— Хороший?

Я им ответила:

— Какой красивый рисунок!

Тогда они опять спросили:

— Но он *хороший*?

Я ответила:

— Хороший? Я же сказала, красивый... фантастический!

— Тебе он не нравится.

Чем более расточительно я их хвалила, тем хуже выходило. Я никогда не понимала их реакций.

После первых нескольких семинаров с доктором Гиноттом я начала осознавать, почему мои дети отвергали похвалы. Он научил меня тому, что такие оценочные слова, как хороший, красивый и фантастический, заставляли моих детей чувствовать себя неловко, как вы уже, наверное, ощутили на себе, выполняя упражнение. Но самое главное, он научил меня тому, что полезная похвала состоит из двух частей.

1. Взрослый с уважением описывает, что он видит или чувствует.

2. Ребенок, услышав описание, способен сам себя похвалить.

Я помню, как первый раз пыталась применить эту теорию на практике. Мой четырехлетний ребенок пришел из детского сада, подsunул мне под нос свои каракули и спросил:

— Это хорошо?

Моя первая автоматическая реакция была:

— Очень хорошо.

Но потом я вспомнила, что должна описать. Я стала размышлять над тем, как описать каракули.

Я сказала:

— Я вижу, ты нарисовал тут кружок, кружок и еще кружок, потом завитки, завитки, завитки, завитки... точку, точку, точку, точку и черточку, черточку, черточку, черточку!

— Да! — он с энтузиазмом кивнул головой.

Тогда я спросила:

— Как тебе удалось додуматься до такого?

Он немного подумал и ответил:

— Потому что я художник.

Я подумала: «Какой удивительный процесс. Взрослый описывает, а ребенок действительно хвалит себя».

Далее вы найдете больше примеров того, как работает описательная похвала.

ОПИСАТЕЛЬНАЯ ПОХВАЛА

Вместо оценки

опишите, что вы видите или чувствуете



Я должна признаться, что вначале с сомнением отнеслась к этому новому методу похвалы. Даже несмотря на то, что первый раз он сработал, одна мысль о том, чтобы перейти к описательному типу похвалы, раздражала меня. Почему я должна отказаться от слов «прекрасно, замечательно, колоссально», которые естественным образом приходят мне в голову, и искать другой способ выразить мой искренний восторг?

Но я все равно пробовала, сначала по велению долга, а через некоторое время я заметила, что дети действительно начали сами себя хвалить. Например:

Я (вместо «Джилл, это потрясающе!»). Ты решила, что покупать на распродаже банки кукурузы по три за один доллар дороже, чем банки тех фирм, которые на распродаже не представлены. Я впечатлена.

Джилл (ухмыльнувшись). У меня все-таки есть мозги.

Я (вместо «Энди, ты молодец»). Ты принял сложное сообщение от миссис Веккио. Ты так подробно все описал, что я теперь точно знаю, почему встречу отложили, кому звонить и что говорить.

Энди. Да, на меня можно положиться.

Да, сомнений не оставалось. Дети стали больше осознавать и ценить свои сильные стороны. Даже это одно побудило меня и дальше прикладывать усилия в данном направлении. Настоящие усилия, потому что сказать «замечательно» о чем-то гораздо проще, чем действительно посмотреть на это, ощутить что-то внутри и подробно описать.

В следующем упражнении у вас будет шанс применить на практике описательную похвалу. Читая каждую

ситуацию, уделите время тому, чтобы представить мысленно, что именно сделал ваш ребенок. Затем в деталях опишите, что вы видите или ощущаете.

Ситуация 1. Ваш маленький ребенок только что первый раз сам оделся. Он стоит перед вами, надеясь, что вы заметите.

Обычная похвала:

Похвала, описывающая, что вы видите или чувствуете:

Что ребенок может сказать себе?

Ситуация 2. Вас пригласили на школьный спектакль, в котором играет ваш ребенок. Он или она играет роль короля, королевы или ведьмы (выберите сами). После представления ваш ребенок подбегает к вам и спрашивает: «Ну, как я сыграл?»

◆ Как говорить, чтобы дети слушали... ◆

Обычная похвала:

Похвала, описывающая, что вы видите или чувствуете:

Что ребенок может сказать себе?

Ситуация 3. Вы заметили, что ваш ребенок постепенно стал лучше учиться. На листочках с сочинением он стал делать поля. Он учит словарные слова. Прошлый доклад он подготовил даже на день раньше, чем нужно.

Обычная похвала:

Похвала, описывающая, что вы видите или чувствуете:

5. Как правильно хвалить

Что ребенок может сказать себе?

Ситуация 4. Вы заболели и несколько дней лежите в кровати. Ваша дочка нарисовала вам открытку с пожеланием скорейшего выздоровления, украсив ее шариками и сердечками. Она протягивает ее вам и ждет вашей реакции.

Обычная похвала:

Похвала, описывающая, что вы видите или чувствуете:

Что ребенок может сказать себе?

Проделав это упражнение, вы, возможно, теперь яснее себе представляете, как дети воспринимают оценочную похвалу:

◆ Как говорить, чтобы дети слушали... ◆

- «Ты хороший мальчик».
- «Ты великолепный актер».
- «Ты постепенно становишься отличником».
- «Ты такой вдумчивый».

Вам, возможно, также стало ясно, как они чувствуют себя, когда слышат похвалу, описывающую их достижение:

«Я вижу, ты правильно надел рубашку, застегнул молнию на штанах, натянул сочетающиеся носки и застегнул пряжки на ботинках. Как много всего ты сделал!»

«Ты была такой величественной королевой! Ты стояла такая высокая, прямая, а когда ты произнесла свой длинный монолог, твой голос было слышно во всех концах зрительного зала».

«Мне кажется, в последние дни ты стал прикладывать дополнительные усилия к учебе. Я заметила, что у сочинений появились поля. Доклады ты стал делать раньше срока и придумал, как запоминать словарные слова самостоятельно».

«Мне очень нравятся эти желтые шарики и красные сердечки. Они мне поднимают настроение. Я уже чувствую себя лучше, даже когда просто смотрю на них».

Есть другой способ хвалить, также используя описание. К обычному описанию мы добавляем одно-два слова, которые подводят итог похвальному поведению ребенка.

ПОДВОДИМ ИТОГ СЛОВОМ



5. Как правильно хвалить

Некоторые возможные варианты выполнения этого задания:

Рисунок 1. «Решительности», «силы воли» или «самообладания».

Рисунок 2. «Гибким», «находчивым» или «способным к адаптации».

Рисунок 3. «Дружба», «верность» или «мужество».

Чтобы попрактиковаться, закончите предложение, вставьте недостающее слово или два

1.



2.



3.



В этом списке слов нет ничего строго предназначенного для конкретных целей. Нет правильных или ошибочных ответов. Суть в том, чтобы найти такое слово, которое скажет вашему ребенку что-то такое, чего он не знал о себе раньше, даст ему новую словесную характеристику.

Что лично мне нравится в таком типе похвалы, так это логика «делаешь, значит, способен». Нужно действительно смотреть, слушать, замечать и затем вслух говорить, что вы видите и что вы ощущаете.

Один человек однажды поинтересовался, как такой простой процесс может так глубоко воздействовать на ребенка. И тем не менее день за днем из наших описаний дети узнают о своих сильных сторонах. Ребенок открывает для себя, что он может дикий беспорядок превратить в чистую и убранную комнату; что он может подарить что-то полезное и приятное; что он может держать внимание зрительного зала; что он может написать трогательное стихотворение; что он способен быть пунктуальным, продемонстрировать силу воли, инициативность или находчивость. Все это попадает в его эмоциональное хранилище и не может быть отнято у него. Вы можете отобрать у него «хорошего мальчика», назвав «плохим мальчиком» на следующий день. Но вы никогда не сможете отнять у него тот момент,

◆ Как говорить, чтобы дети слушали... ◆

когда он порадовал свою маму открыткой с пожеланием выздоровления, или момент, когда он уделит занятиям много времени и добился результата, даже несмотря на то, что очень устал.

Такие моменты, когда родители одобряют все самое лучшее в детях, становятся критериями жизни, к которым дети могут вернуться в периоды сомнений или упадка духа. В прошлом ребенок сделал что-то, чем он может гордиться. Это внутри его, и он может снова это совершить.

ЗАДАНИЕ

1. Качества, которые мне нравятся в моем ребенке:

2. То, что он совершил недавно, а я, хотя и оценил это, ничего не сказал:

3. Как я мог бы выразить свою положительную оценку, используя навыки описательной похвалы:

4. Прочитайте главу 2 этой части.

ПАМЯТКА

Похвала и самооценка

Вместо оценки опишите

1. Опишите, что вы видите:

«Я вижу чистый пол, ровно застеленную кровать и книги, аккуратно выставленные в ряд на полке».

2. Опишите, что вы чувствуете:

«Так приятно входить в эту комнату!»

3. Подытожьте похвальное поведение ребенка каким-нибудь словом:

«Ты разобрал свои карандаши, мелки и ручки и разложил их по коробкам. Вот что я называю организацией!»

Глава 2

Комментарии, вопросы и истории родителей

Мы часто замечали, что родители в наших группах с восторгом говорили о том, что недавно сделал один из их детей.

«Донни уже три дня сам заводит будильник и встает утром. Я так рада, что мне больше не надо этим заниматься».

«Недавно Лиза позвонила домой, когда знала, что опаздывает. Словами не описать, как это много значит для меня!»

Когда мы спрашивали этих родителей, знают ли их дети об их чувствах, они только хлопали глазами.

Такое ощущение, что полезная похвала не так легко дается. Многие из нас с готовностью критикуют, но неохотно хвалят. Как родители, мы должны взять ответственность на себя и изменить этот порядок. Самооценка наших детей слишком важна, чтобы мы могли положиться на волю случая или доверить это дело чужим людям. Вы, может быть, сами замечали, что внешний мир не так уж щедр на похвалы. Когда последний раз другой водитель говорил вам: «Спасибо, что заняли только одно парковочное место. Теперь есть место и для моей машины»? Наши попытки сотрудничать с людьми воспринимаются как должное. Один промах — и порицание тут как тут.

Давайте дома мы будем другими. Давайте поймем, что кроме еды, крова и одежды у нас есть и другие

обязательства перед детьми — например, одобрение их «правильности». Мир будет громко и часто говорить им, в чем они не правы. Наша же задача — показывать, что в них правильного.

Некоторые предостережения относительно похвалы

1. Убедитесь, что ваша похвала соответствует возрасту ребенка и его способностям.

Когда совсем маленькому ребенку говорят: «Я вижу, ты сам чистишь зубы каждый день», он ощущает гордость за свое достижение. А если же вы говорите то же самое подростку, он может воспринять это как оскорбление.

2. Избегайте похвалы, которая намекает на слабости и неудачи в прошлом.

«Ну наконец-то ты сыграла это музыкальное произведение так, как надо!»

«Ты так хорошо выглядишь сегодня. Что ты сделала с собой?»

«Не думала, что ты пройдешь этот курс, но ты прошел!»

Всегда можно так сформулировать похвалу, чтобы выделить сегодняшнюю сильную сторону ребенка:

«Мне действительно нравится, как ты придерживаешься устойчивого равномерного ритма в этом музыкальном произведении».

«Приятно смотреть на тебя».

«Я знаю, что ты немало потрудился, чтобы пройти этот курс».

3. Убедитесь, что ваш чрезмерный энтузиазм пересекается с желанием ребенка достичь чего-то самостоятельно.

Иногда постоянный родительский ажиотаж или глубокое удовольствие от занятий ребенка могут восприниматься как давление. Ребенок, который ежедневно слышит: «Ты такой одаренный пианист! Тебе надо играть в Карнеги-холл», может думать про себя: «Им это нужно больше, чем мне».

4. Приготовьтесь к повторению действия, когда вы описываете, что ребенок делает хорошо.

Если вы не хотите, чтобы он подул в свисток еще пять раз, тогда воздержитесь от того, чтобы говорить ему: «Ты, конечно, знаешь, как достичь с помощью этого свистка сильного шума!» Если вы не хотите, чтобы он залез на самый верх лесенки на детской площадке, не говорите ему: «Ты действительно знаешь, как использовать свои мышцы для лазанья». Нет никакого сомнения, похвала призывает к повторению и проявлению усилий. Это очень сильная вещь. Используйте ее избирательно.

Вопросы

1. Я пытаюсь научиться правильно хвалить, но иногда у меня проскальзывают слова «великолепно» и «фантастика». Что делать?

Пожалуйста, позвольте себе первоначальную реакцию. Если вы искренне испытываете восторг и ловите себя на том, что говорите «Великолепно!», ребенок услышит энтузиазм в вашем голосе и воспримет это

как выражение ваших чувств. Однако вы всегда можете расширить вашу первоначальную реакцию описанием, которое поможет ребенку узнать о степени вашего одобрения: «Вот как это было. Устав за день работы, я пришла домой и обнаружила, что весь двор подчищен граблями, мешки с листьями завязаны и стоят у фасада. Я получила такой подарок!»

Небольшим особым описанием вы дополнили свое «великолепно».

2. Как хвалить ребенка, который наконец сделал то, что и должен был сделать с самого начала?

«Мой старший сын ведет себя так несносно, когда мы с семьей отправляемся на прогулку, что мы все чувствуем себя несчастными. На прошлой неделе он вел себя чудесно. Я не хотела говорить ему, что он молодец или что он «наконец ведет себя как человек», и все-таки мне хотелось похвалить его за поведение. Как я могла это сделать, чтобы не унижить его?»

Вы можете всегда ощущать себя в безопасности, когда описываете ребенку ваши чувства. Вы можете сказать ему: «Я получила особенное удовольствие от сегодняшней прогулки».

Он знает почему.

3. Хорошо ли хвалить ребенка фразой «Я горжусь тобой»?

Представьте, что вы готовились к сложному и важному тесту целую неделю. Когда вы получили оценки, то обнаружили, что не только прошли его, но и выполнили его очень хорошо. Когда вы позвонили подруге сообщить хорошие новости, она сказала: «Я так горжусь тобой!»

Какова ваша реакция? Мы подозреваем, так или иначе вы почувствуете, что акцент сместился с вашего достижения на ее гордость. Скорее всего вы услышите что-нибудь вроде: «Какой успех! Ты должна так гордиться собой!»

4. На прошлой неделе, когда мой сын выиграл соревнования по плаванию, я сказал ему: «Я не удивлен. Я знал, что ты справишься с самого начала». Он странно посмотрел на меня. Я подумал, что укрепляю его уверенность. Я сделал что-то не так?

Когда родитель говорит: «Я знал с самого начала, что ты можешь», он скорее отдает должное своему собственному всезнанию, чем достижению своего ребенка. Ребенок может даже подумать: «Как мой отец мог знать, что я выиграю? Я же не знал».

Гораздо полезнее описать ребенку *его* успехи: «Эта награда символизирует месяцы тренировок и огромную решительность!»

5. Мой сын часто получает похвалы от меня, но тем не менее он до сих пор ужасно боится неудач. Он полностью теряет присутствие духа, если он что-то пробует и делает не так. Можно чем-нибудь ему помочь в такой ситуации?

Вот несколько способов, которые могут помочь ребенку.

1. *Когда он расстроен, не пытайтесь уменьшить его горе* («Тут нечему расстраиваться»). Вместо этого скажите, что, по вашему мнению, он может испытывать.

«Это может быть очень досадно — так долго работать над проектом и не получить желаемого результата!»

Когда его разочарование принято, ребенок старается внутренне расслабиться.

2. *Было бы хорошо, если бы родители принимали ошибки ребенка и воспринимали их как важную часть обучающего процесса.*

Можно даже указать на то, что ошибка явилась открытием. Она может сказать вам что-то, о чем вы никогда раньше не знали:

«Ты узнал, что яйцо всмятку становится твердым, даже если просто полежит в горячей воде».

3. *Также было бы хорошо, если бы родители принимали свои собственные ошибки.*

Когда родители «набрасываются» на самих себя («Я опять забыла свой ключ. Да что со мной такое? Надо же было сделать такую глупость! Как я могла оказаться такой дурой? Я никогда не буду умнее»), дети делают вывод, что так и надо к себе относиться, когда *они* совершают ошибку.

Давайте вместо этого предоставим им более человечный и направленный на решение проблемы образец. Если мы делаем что-то, чего лучше было не делать, давайте используем это в качестве возможности, чтобы громко сказать себе: «О черт, лучше бы я не забывала этот ключ... Это уже второй раз... Что можно сделать, чтобы не повторить это снова... Знаю, мне надо сделать второй ключ и держать его в потайном месте».

Относясь к себе с добротой, мы учим наших детей быть добрыми к себе.

Когда родители хвалят

Как-то раз часть родителей разговорилась на тему того, что было легко принимать хорошее поведение ребенка как должное и сколько нужно прикладывать

усилий, чтобы делать одобрителные замечания. Они решили поставить перед собой задачу активно искать и комментировать положительные стороны в своих детях, вместо того чтобы упускать их из виду. Одна мама придумала следующий список вещей, которые она раньше не стала бы отмечать в своем пятилетнем сыне:

«На прошлой неделе Пол выучил слово «испарение» и его значение.

Он с нежностью играл с семимесячным ребенком.

Он дал мне уединиться и оставил меня в покое, после того как я объяснила ему, что мне это нужно».

Другая мама рассказала нам:

«Вчера Джошуа (ему 3 года и 9 месяцев) хотел, чтобы я почитала ему сказки, когда мы собирались выходить из дома. Когда я ему сказала, что у меня нет времени читать, потому что нам надо выходить, он уточнил:

— Я не имел в виду читать мне до ухода, я хотел, чтобы ты почитала после прихода домой.

Я ответила ему:

— Джошуа, ты действительно знаешь разницу между до и после!

Джошуа гордо кивнул:

— Ага! — Потом подумал немного и сказал: — И я знаю, когда хочу печенье. Перед обедом!»

Вот другой пример, рассказанный отцом, который решил придавать значимость достоинствам своей семилетней дочери. Как-то утром он сказал ей:

«Я вижу девочку, которая может сама встать утром, съесть завтрак, умыться, одеться и собраться к школе вовремя. Вот что я называю самостоятельностью!»

Спустя несколько дней, почистив зубы, она подзвала своего отца и показала на свой рот:

— Вот, что я называю чистыми зубами! — сказала она».

Некоторые родители также начали замечать, как часто похвала побуждает детей быть более послушными, больше трудиться. Вот их примеры:

«Мы с мужем хотели поспать подольше в воскресенье утром, и наши двое детей не заходили к нам, чтобы разбудить нас, как они обычно делают. Когда я проснулась, я пошла к ним и сказала:

— Бринн (ей шесть), тебе, наверное, было очень сложно не мешать маме и папе. Для этого требуется большая сила воли!

Бринн ответила мне:

— Я знаю, что такое сила воли! Это значит, ты хочешь разбудить маму и папу, но знаешь, что не надо. Поэтому не будишь. Теперь я собираюсь накрыть на стол и приготовить завтрак.

Она так и сделала».

* * *

«Майкл позвал меня к себе в комнату, чтобы показать, что он первый раз застелил постель. Он подпрыгивал от возбуждения. У меня не хватило духу сказать ему, что покрывало не накрывает подушек и свисает на пол с одной стороны, а с другой стороны оно короткое. Вместо этого я воскликнула:

— Ого, тебе удалось накрыть покрывалом большую часть кровати!

На следующее утро он снова позвал меня к себе и сказал:

— Смотри, я смог накрыть еще и подушки. И даже по краям ровно!

Я была удивлена. Я всегда думала, что ребенок может что-то сделать лучше, если ты ему указываешь на то, что он сделал плохо. Но из-за того, что я сказала Майклу, что он сделал правильно, он захотел сделать еще лучше».

* * *

«Меня беспокоило, что Хэнс никогда не проявляет инициативу относительно какой-либо работы по дому. К его девяти годам мне показалось, что ему пора становится более ответственным.

Во вторник вечером я попросила его накрыть на стол. Обычно его нужно постоянно подталкивать, чтобы он довел дело до конца, но на этот раз напоминаний не потребовалось. Я сказала своему мужу в пределах слышимости Хэнса:

— Фрэнк, ты видел, что сделал Хэнс? Он достал подставки под тарелки, посуду, салатницу, салфетки, столовые приборы и даже не забыл о твоём пиве! Для этого действительно нужна высокая доля ответственности.

Не было никакой видимой реакции Хэнса. Позже, когда я поднималась к младшему сыну, чтобы уложить его спать, я попросила Хэнса подняться к себе через пятнадцать минут. Он сказал: «Ладно».

Через пятнадцать минут он был у себя и уже в кровати. Я сказала ему:

— Я попросила тебя подняться и лечь в кровать через пятнадцать минут, и вот ты здесь, точно в срок. Вот что называется — человек слова.

Хэнс улыбнулся.

На следующий день Хэнс пришел на кухню перед ужином и сказал:

— Мам, я пришел накрыть на стол.

Я была просто сражена:

— Ты пришел раньше, чем я позвала тебя. Я по-настоящему ценю это!

С тех пор я стала замечать отдельные случаи, свидетельствующие об изменении. Однажды утром он застелил кровать, когда я даже не просила его, в другой раз он сам оделся перед завтраком. Кажется, что чем больше хорошего я в нем находила, тем легче ему было это хорошее проявлять».

* * *

«Раньше я воспитывала ребенка с помощью системы вознаграждений. Когда бы я ни беспокоилась, что Мелисса будет плохо себя вести, я ей говорила:

— Если будешь хорошей девочкой, я тебе куплю мороженое или новую игрушку, любую.

Мелисса вела себя хорошо некоторое время, но в следующий раз мне приходилось обещать ей уже другую награду.

Недавно я перестала говорить: «Если будешь хорошей девочкой, я...» Вместо этого я начала говорить: «Мелисса, было бы хорошо, если бы ты...» Когда же она делает что-то полезное, я стараюсь это описывать ей.

Например, в прошлые выходные я сказала ей, что было бы хорошо, если бы она дала своим бабушке и дедушке почувствовать себя желанными гостями. Когда они пришли в воскресенье, она прекрасно себя вела с ними. После того как они ушли, я сказала ей:

— Мелисса, ты сделала бабушку с дедушкой такими счастливыми. Ты шутила с ними, предложила им свои конфеты и показала им коллекцию фантиков от жвачек. Вот что я называю гостеприимностью!

Мелисса вся зарумянилась.

Со старым способом она чувствовала себя хорошей только на какое-то время, когда получала награду. С новым способом она считает себя хорошим человеком».

Часто детям нужна похвала в тот момент, когда мы меньше всего настроены дать ее, если они не делают что-то особенно хорошо. В следующих двух примерах вы увидите родителей, оказавшихся в затрудненных обстоятельствах.

«В прошлом году (в третьем классе) у Лизы было очень плохо с чистописанием. Учительница говорила мне об этом. Я почувствовала себя так, как будто это меня критикуют. Я начала каждый вечер указывать Лизе на то, как она неряшливо пишет и как плохо составлены ее письма.

Несколько месяцев спустя Лиза написала записку учительнице по поводу того, как она ей нравится. Записка не была подписана.

Когда я напомнила Лизе, что она забыла подписаться, она сказала:

— Учительница поймет, что это от меня, потому что у меня плохой почерк.

У меня сердце упало! Она сказала об этом так прозаично, потому что смирилась с тем фактом, что у нее плохой почерк и ничего нельзя с этим поделаться.

Прочитав книгу «Свободные родители — свободные дети», я решила покончить с этим. Каждый вечер, когда Лиза показывала мне свою работу, вместо того чтобы критиковать ее, я находила одно аккуратное предложение или одно слово, ну или по крайней мере одну аккуратную букву и высказывала свое мнение. Через несколько месяцев дочка заслужила похвалу, ее почерк полностью выправился!»

* * *

«Это был день, когда я радовалась всем навыкам, которым научилась. Я ехала домой со своими детьми трех, шести и девяти лет. Дженнифер (шесть лет) решила открыть большую пластиковую миску

с попкорном, который она, естественно, рассыпала по всей машине. Самые разные мысли пронеслись у меня в голове: «Жадина... не могла подождать, когда мы приедем домой... посмотри, что ты надела-ла!» Вместо этого я просто описала проблему сухим голосом. Я сказала:

— Попкорн рассыпан по всей машине. Теперь нужен пылесос.

Когда мы приехали домой, Дженнифер немедленно пошла ко мне в комнату за пылесосом. Тем не менее не все прошло так благополучно. Когда Дженнифер доставала пылесос, она опрокинула горшок с растением, земля из-под которого рассыпалась по всей спальне. Это было уже слишком для нее. Она разревелась.

Несколько секунд я не знала, что делать. Затем попробовала отразить ее чувства:

— Это уже слишком!.. Как досадно!

И так далее. В конце концов она успокоилась настолько, чтобы взяться за уборку машины, но ее все еще угнетала мысль о спальне.

Она пропылесосила машину и позвала меня посмотреть. Вместо того чтобы оценивать, я просто высказалась:

— По всей машине был рассыпан попкорн, а теперь я не вижу ни одной штуки.

Она была довольна собой, так как сказала:

— А теперь я хочу убраться у тебя в спальне.

— Понятно, — сказала я, возрадовавшись в душе».

Некоторые родители открыли для себя, что можно использовать похвалу даже в самых неприятных случаях, когда дети сделали что-то, чего не должны были. Вместо того чтобы бранить детей, они вдохновляли их на лучшее, напоминая им о прошлых примерах поведения, достойного похвалы. Вот рассказ одной матери:

«Когда Карен сказала мне, что потеряла билет на метро и, по ее мнению, он выпал у нее из кармана, я первым делом хотела накричать на нее за то, что она невнимательна. Но она выглядела так несчастно, что я смягчилась:

— Если подумать, Карен, ты держала при себе билет на метро все три с половиной семестра старшей школы. Это много дней ответственного отношения к нему.

Карен ответила:

— Думаю, да. Но больше это не повторится. Новый я буду держать в кошельке».

Другая польза от описательной похвалы заключалась в отваге, которую она порождала в некоторых детях. Приведенные ниже примеры прояснят, что я имею в виду:

«Кристин восемь лет, и, сколько я себя помню, она всегда боялась темноты. Она вскакивала с кровати множество раз после того, как мы укладывали ее в кровать, чтобы пойти в туалет, попить воды и просто проверить, дома ли мы.

На прошлой неделе выдали ее табель успеваемости, он был полон хвалебных отзывов. Весь день она восхищалась им и зачитывала его себе снова и снова. Перед тем как идти спать, она снова процитировала табель:

— «Ответственная девочка, которая хорошо ладит с остальными детьми, подчиняется правилам, уважает других, читает книги за четвертый класс, хотя учится в третьем». Она не испугается того, чего здесь нет! Я иду спать.

Она пошла спать, и я не видела ее до следующего утра. Я не могла дождаться дня открытых дверей, чтобы увидеть учительницу и сказать ей, что значили ее слова для моей дочурки».

* * *

«Брайану девять лет, он всегда стесняется, и ему не хватает уверенности в себе. Я прислушалась к его чувствам совсем недавно и постаралась не давать ему советов, как я обычно делаю, а вместо этого часто хвалить его. Два дня назад у нас состоялся такой разговор:

Брайан. Мам, у меня проблемы с миссис Ай. Она постоянно цепляется ко мне и делает мне замечания перед классом.

Мама. Да уж.

Брайан. Да, представляешь, когда меня постригли, она сказала: «Посмотрите, дети, у нас новый ученик в классе».

Мама. Хм.

Брайан. А потом, когда я надел свои новые клетчатые штаны, она сказала: «О, посмотрите на мистера Модные Штаны».

Мама (*больше не в состоянии сдерживаться*). Ты думаешь, тебе надо поговорить с ней?

Брайан. Я уже поговорил. Я спросил ее: «Почему вы постоянно как будто нападаете на меня?» Она ответила: «Еще одно замечание вроде этого, и ты отправишься в кабинет директора». Мам, я почувствовал себя таким слабым, что мне делать? Если я пойду к директору и расскажу ему, она будет действительно придираться ко мне.

Мама. Хм.

Брайан. Может, надо перетерпеть? Осталось всего тридцать дней.

Мама. Правильно.

Брайан. Нет, я не могу просто терпеть это. Я думаю, лучше, если ты придешь со мной в школу.

Мама. Брайан, я думаю, ты уже достаточно взрослый, чтобы самостоятельно справиться с этой ситуацией. Я верю в тебя. Скорее всего, ты поступишь правильно. (*Целует и обнимает его.*)

◆ Как говорить, чтобы дети слушали... ◆

На следующий день:

Брайан. Мам, я так доволен собой. Я пошел к директору, и он отметил, что я не испугался прийти. Он сказал, что рад тому, какой я решительный, и хорошо, что я подумал о нем, чтобы поделиться с ним своей проблемой! Вот для чего он там сидит, понимаешь?

Мама. Ты справился со сложной ситуацией самостоятельно!

Брайан (*выглядит на десять футов выше*). Да!»

Этот последний пример демонстрирует воодушевляющий эффект описательной похвалы тренера футбольной команде. После каждой игры каждый член команды девяти и десяти лет получал письмо от него. Вот отрывки из трех его писем:

«16 сентября

Дорогие Томагавки,
в воскресенье вы проявили себя настоящей ЭНЕРГИЧНОЙ КОМАНДОЙ. Что касается нападения, мы забросили шесть мячей, это больше, чем в любой другой игре в этом году. Что касается защиты, мы всю игру вели на их конце поля, пропустив только один гол, который нам забросили тогда, когда исход игры был уже очевиден.

Тренировка будет в субботу на стадионе Виллетс с 10.00 до 11.15. Приходите.

Искренне ваш,

тренер Боб Гордон».

«23 октября

Дорогие Томагавки,
КАКАЯ ИГРА! КАКАЯ КОМАНДА!

Не только наша защита, выжимающая из противника все силы, не пропустила одну из самых крутых команд в лигу, вы дали им возможность сделать все-

5. Как правильно хвалить

го несколько хороших ударов по воротам. Наше нападение было симметричным, и целых пять игроков забили им голы. Более того, многие из этих голов явились результатом хороших передач и удачного расположения игроков на поле. Победа стала настоящей победой нашей команды, в которую вложил-ся каждый.

Мы все еще занимаем второе место, отставая на одно очко от команды «Понкас», а осталось нам всего две игры. Однако независимо от того, каким будет конечный результат, вы все можете гордиться тем, как играли в этом сезоне.

Наша обычная тренировка пройдет в субботу на стадионе Виллетс, с 10.00 до 11.15.

Увидимся.

Искренне ваш,

тренер Боб Гордон».

«18 ноября

Дорогие Ч Е М П И О Н Ы!

Игра в эти выходные была лучшим, что я когда-либо видел. Весь год Томагавки демонстрировали великолепное нападение и великолепную защиту. В эти выходные вы показали еще и ваше удивительное мужество и боевой дух. Даже когда время почти вышло, вы не сдавались и одержали потрясающую победу, которую вы вполне заслужили.

Поздравляю всех вас: вы все без исключения чемпионы.

Искренне ваш,

тренер Боб Гордон».

Освобождаем детей от ролей

Глава 1

Простые приемы

Я помню, как родился мой сын Дэвид. Прошло пять секунд с момента рождения, а он все еще не начал дышать. Я была напугана. Медсестра хлопнула его по спине. Никакой реакции. Напряжение было мучительным. Она даже сказала:

— Какой упрямый.

Все еще не было никакого движения. А через какое-то мгновение он наконец закричал, очень пронзительно, как кричат только новорожденные. Облегчение было неописуемым. Но позже в тот день я стала спрашивать себя, действительно ли он упрямый. К моменту же, когда я принесла его из роддома домой, все встало на свои места — это были просто глупые слова глупой женщины. Как можно прикреплять ярлык на младенца, который живет на свете меньше минуты!

И тем не менее несколько последующих лет, когда он продолжал плакать, независимо от того, сколько я его шлепала или качала, когда он отказывался есть новую еду, отказывался спать, делал все, чтобы мы не успели на автобус в детский сад, когда он не надевал

свитер в холодный день, в моей голове пронеслась мысль: «Она была права. Он упрямый».

Надо было знать раньше. Все психологические курсы, которые я посещала, предупреждали об опасности самореализующихся пророчеств. Если на ребенка повесили ярлык «неспособный ученик», он может начать чувствовать себя именно так. Если вы считаете ребенка непослушным, то скорее всего он начнет показывать вам, каким непослушным он может быть. Нужно во что бы то ни стало избегать навешивания ярлыков. Я полностью была с этим согласна и все-таки не могла не думать о Дэвиде как об «упрямом ребенке».

Единственное, что меня успокаивало, это что я не одна такая. Минимум раз в неделю я слышала, как другие родители говорят что-нибудь вроде:

«Старший у меня — трудный ребенок. А младший — одна радость».

«Бобби — прирожденный хулиган».

«Билли — простак. Любой может его обмануть».

«Майкл — настоящий адвокат в семье. Знает ответы на все вопросы».

«Я больше не знаю, чем кормить Джули. Она так разборчива в еде».

«Покупать что-то новое для Ричи — это пустая трата денег. Он ломает все, к чему притрагивается. Мальчик просто явный разрушитель».

Мне всегда было интересно, как эти дети приобретали свои ярлыки в самом начале. Теперь, после того как я годами слушала, что происходит в семьях, я понимаю, что кастинг ребенка на роль может начаться вполне невинно.

◆ Как говорить, чтобы дети слушали... ◆

Например, однажды утром Мэри говорит своему брату:

— Дай мне мои очки.

А брат отвечает:

— Возьми сама, хватит командовать.

Позже она говорит матери:

— Причеси меня, чтобы волосы были гладкие, без узелков.

Мама отвечает:

— Мэри, ты опять распоряжаешься.

Тем не менее позже она говорит отцу:

— Не разговаривай. Я смотрю передачу.

На что он отвечает:

— Слушаюсь, босс!

Постепенно ребенок, которого как-то обозначили, начинает играть роль. В конце концов, если все называют Мэри властной, значит, такой она и должна быть.

Вы можете задаться вопросом: «Нормально ли думать о ребенке, что он властный, если ты его так не называешь?» Это очень важный вопрос. Может ли то, как родители думают о ребенке, повлиять на то, как ребенок думает о самом себе? Чтобы прояснить отношение между тем, как родители видят ребенка и как ребенок видит себя, давайте попробуем эксперимент. Читая следующие три сцены, представьте себя в каждой из них ребенком.

Сцена 1. Вам примерно восемь лет. Как-то раз вы заходите в гостиную и видите, что родители собирают большой пазл. Наблюдая за тем, что они делают, вы спрашиваете, можно ли вам тоже пособирать с ними.

6. Освобождаем детей от ролей

Мама спрашивает:

— Ты уже сделал домашнюю работу? Ты смог в ней разобраться?

Вы отвечаете «да» и снова спрашиваете, можно ли вам присоединиться.

Тогда мама опять вас спрашивает:

— Ты уверен, что понял все домашнее задание?

— Займемся математикой с тобой чуть попозже, — вставляет папа.

Ты опять спрашиваешь, не надо ли помочь с пазлом.

— Смотри внимательно, как мы с мамой складываем пазл, а потом мы посмотрим, сумеешь ли ты вставить один кусочек.

Когда вы начинаете ставить кусочек на место, мама говорит вам:

— Нет, солнышко. Ты разве не видишь, что у этого кусочка прямая сторона? Как можно поставить кусок с прямой стороной в середину картинки!

Она тяжело вздыхает.

Какими ваши родители видят вас?

Какие чувства у вас вызывает их мнение?

Сцена 2. То же самое. Вы заходите в гостиную и видите, что ваши родители собирают пазл. Вы спрашиваете, можно ли присоединиться к ним.

Мама говорит вам:

— Тебе больше нечего делать? Почему бы тебе не пойти и не посмотреть телевизор?

Вы неожиданно находите в пазле нужный кусочек с дымоходом. Вы тянетесь к нему.

— Осторожно! Ты разрушишь все, что мы сделали, — предупреждает мама.

— Мы когда-нибудь можем спокойно посидеть? — спрашивает папа.

— Ну пожалуйста, только один кусочек! — просите вы.

— Ты что, никогда не перестанешь? — возмущается папа.

— Ладно, *один* кусочек, но это все! — мама смотрит на папу, качает головой и закатывает глаза.

Какими ваши родители видят вас?

Какие чувства у вас вызывает их мнение?

Сцена 3. То же самое. Видя, что ваши родители собирают пазл, вы подходите ближе, чтобы взглянуть на картинку. Вы спрашиваете:

— Я могу помочь?

— Конечно, если хочешь, — кивает мама.

— Возьми стул, — говорит папа.

Вы видите кусочек, который, как вы уверены, является частью облаков, вы кладете его в пазл. Он не подходит. Мама говорит:

— Почти!

— Кусочки с прямыми сторонами обычно кладут по краям.

Родители продолжают собирать пазл. Вы некоторое время изучаете картинку. Наконец вы находите правильное место для вашего кусочка.

— Смотрите, подходит! — восклицаете вы.

Мама улыбается.

— Ты действительно настоял на своем, — говорит папа.

Какими ваши родители видят вас?

Какие чувства у вас вызывает их мнение?

Вас удивило, как легко вы поняли мнение ваших родителей о вас? Иногда достаточно всего нескольких слов, взгляда, интонации, чтобы сказать человеку, какой он «несообразительный и глупый», «зануда» или, по существу, привлекательный и способный человек. Часто вы в считанные секунды можете понять, что родители думают о вас. Если вы умножите эти секунды на часы ежедневного общения родителей с детьми, вы осознаете, как значительно на детей влияет родительское мнение о них. Не только их чувства сами по себе воздействуют, но и их поведение.

Когда вы выполняли это упражнение и родители считали вас «несообразительным», вы ощущали, как постепенно ваша уверенность стала пропадать? Вы бы старались собрать большую часть пазла самостоятельно? Вы чувствовали досаду от того, что вы не так быстры, как окружающие? Вы говорили себе: «Зачем даже пытаться?»

Когда в вас видели одну помеху, вы чувствовали, что вам надо как-то защитить себя, иначе вас оттолкнут? Вы чувствовали себя отвергнутым и побежденным? Или вы чувствовали злобу, вам хотелось испортить дурацкий пазл и отомстить им?

Когда к вам относились как к приятному и способному человеку, вы чувствовали, что можете вести себя милым и надлежащим образом? Если бы вы сделали несколько ошибок, вам захотелось бы все бросить или вы решили бы попробовать еще раз?

Какими бы ни были ваши реакции, можно с уверенностью заключить, что мнение родителей о своих детях влияет не только на то, как дети воспринимают себя, но и на то, как они себя ведут.

Но что, если ребенок уже прошел кастинг на роль по каким-либо причинам? Значит ли это, что ему нужно играть эту роль до конца своих дней? Должен ли он застрять на ней, или можно освободить его, чтобы он стал тем, кем хочет стать?

На следующих нескольких страницах вы увидите шесть навыков, которые могут использовать родители, которые хотят освободить ребенка от роли.

ЧТОБЫ ОСВОБОДИТЬ РЕБЕНКА ОТ РАЗЫГРЫВАНИЯ РОЛИ

1. Ищите возможности показать ребенку его новый образ.
2. Поставьте ребенка в ситуацию, в которой он иначе взглянет на себя.
3. Пусть дети нечаянно услышат, как вы говорите о них что-нибудь положительное.
4. Ведите себя так, как хотите, чтобы вел себя ваш ребенок.
5. Храните особенные моменты, связанные с вашим ребенком.
6. Если ваш ребенок ведет себя в соответствии со старым ярлыком, изложите ему ваши чувства и/или ваши ожидания.

◆ Как говорить, чтобы дети слушали... ◆

Навыки, помогающие детям видеть себя в другом свете, не ограничиваются теми, которые перечислены в этой главе. Все навыки, с которыми вы встретились в данной книге, могут изменить вашего ребенка. Например, одна мать, называвшая раньше своего сына «забывчивым», написала записку, чтобы он воспринимал себя человеком, который помнит, если хочет:

«Дорогой Джордж,
сегодня звонил твой учитель по музыке и сказал мне, что ты забывал свою трубу последние две репетиции с оркестром.
Я надеюсь, что с сегодняшнего дня ты найдешь способ, как вспоминать о ней, и будешь брать ее с собой.
Мама».

Один отец решил опробовать метод «Решение проблемы», вместо того чтобы называть своего сына хулиганом. Он сказал:

— Джейсон, я знаю, что тебя злит, когда ты пытаешься сосредоточиться на домашнем задании, а твой брат свистит, но драка недопустима. Как еще можно добиться необходимой тебе тишины?

Вам кажется сложной вся идея, которая заключается в том, чтобы помочь ребенку иначе взглянуть на себя? Я не знаю более трудной задачи для родителей. Когда ребенок в течение определенного времени ведет себя плохо, нам требуется огромная выдержка, чтобы не ухудшить это поведение криком: «Опять ты за свое!»

Нужна сила воли, чтобы выделить время и не торопясь обдумать план освобождения ребенка от его роли.

6. Освобождаем детей от ролей

Если у вас есть время, задайте себе вопросы.

1. Играет ли мой ребенок какую-либо роль дома, в школе, с друзьями, с родственниками? Что это за роль?

2. Есть что-нибудь положительное в этой роли? (Например, дух веселья в роли «смутьяна», развитое воображение в роли «фантазера».)

3. Как бы вы хотели, чтобы ребенок воспринимал себя? (Способным взять ответственность, доводить работу до конца и проч.)

Ответив на эти сложные вопросы, вы проделали предварительную работу, а настоящая работа ждет вас впереди.

Взгляните на навыки, перечисленные ниже, затем напишите свои фразы, чтобы применить каждый навык на практике.

◆ Как говорить, чтобы дети слушали... ◆

А. Ищите возможности показать ребенку его новый образ.

Б. Поставьте ребенка в ситуацию, в которой он иначе взглянет на себя.

В. Пусть дети нечаянно услышат, как вы говорите о них что-нибудь положительное.

Г. Ведите себя так, как хотите, чтобы вел себя ваш ребенок.

Д. Храните в памяти особенные моменты, связанные с вашим ребенком.

6. Освобождаем детей от ролей

Е. Если ваш ребенок ведет себя в соответствии со старым ярлыком, изложите ему ваши чувства и/или ваши ожидания.

Ж. Есть еще какие-нибудь навыки, которые, по вашему мнению, могут оказаться эффективными?

Упражнение, которое вы только что выполнили, я сама делала несколько лет тому назад. Что меня привело к этому? Однажды вечером, когда я заехала за Дэвидом на собрание бойскаутов, его вожатый подал мне знак пройти в другую комнату вместе с ним. У него было мрачное лицо.

— Что случилось? — спросила я нервно.

— Я хотел поговорить с вами о Дэвиде. У нас возникли небольшие проблемы.

— Проблемы?

— Дэвид отказывается выполнять инструкции.

— Я не понимаю. Какие инструкции? Вы имеете в виду проект, над которым он работает сейчас?

Он попытался снисходительно улыбнуться.

— Я имею в виду *все* проекты, над которыми мы работали с начала этого года. Если вашему сыну что-то втемяшилось в голову, его невозможно сдвинуть с места. Он все делает по-своему, и его нельзя ни в чем убе-

дить. Откровенно говоря, другие мальчики сыты им по горло. Он отнимает много времени у группы... Дома он тоже такой упрямый?

Не помню, что я ответила. Я что-то пробормотала, запихнула Дэвида в машину и быстро уехала. Дэвид был спокоен по дороге домой. Я включила радио, радуясь, что не надо ни о чем разговаривать, потому что у меня жутко болел живот. Было такое ощущение, что Дэвида наконец «разоблачили». Годами я обманывала себя, что он немного упрям дома — со мной, со своим отцом, сестрой и братом. Теперь же невозможно было убежать от правды. Внешний мир подтвердил то, на что я не хотела смотреть. Дэвид был нестигаемым, своевольным и непоколебимым.

Я несколько часов не могла заснуть. Я лежала и обвиняла Дэвида в том, что он не похож на других детей, а себя — в том, что столько раз называла его «упрямцем» и «упрямым быком». Только на следующее утро я смогла объективно оценить мнение водителя о моем сыне и подумать о том, как помочь Дэвиду.

Я была уверена только в одном. Для меня было важно *не* поступить, как все, и не толкнуть Дэвида опять к его роли. Моя задача заключалась в том, чтобы искать и поддерживать в нем все самое лучшее. (Если не я, то кто?) Ну хорошо, он был упрямым и решительным, но он мог быть отзывчивым и уступчивым. Именно это и надо было в нем поддерживать.

Я составила список всех навыков, которые могли помочь ребенку иначе взглянуть на себя. Затем я попыталась вспомнить какую-нибудь ситуацию в прошлом, когда Дэвид упирался. Что бы я могла сказать ему, если бы это повторилось снова? Вот что я придумала.

А. Ищите возможности показать ребенку его новый образ.

«Дэвид, ты согласился пойти с нами к бабушке, хотя на самом деле хотел остаться дома и играть с другом. Ты уступил нам».

Б. Поставьте ребенка в ситуацию, в которой он иначе взглянет на себя.

«Все члены семьи хотят пойти каждый в свой ресторан. Дэвид, может, у тебя есть идея, как нам сдвинуться с мертвой точки?»

В. Пусть дети нечаянно услышат, как вы говорите о них что-нибудь положительное.

«Пап, мы с Дэвидом пришли утром к компромиссу. Он не хотел надевать сапоги, а я не хотела, чтобы он сидел в школе с мокрыми ногами. Наконец он решил надеть свои старые кроссовки и взять в школу пару сухих носков и хорошие кроссовки, чтобы там переобуться».

Г. Ведите себя так, как хотите, чтобы вел себя ваш ребенок.

«Я так расстроен! Я ужасно хотел посмотреть вечером фильм, а папа напомнил мне, что мы договорились пойти на баскетбольную игру... Ну, я думаю, что смогу еще на неделю отложить фильм».

Д. Храните особенные моменты, связанные с вашим ребенком.

«Я помню, как вначале ты не хотел ехать в лагерь бойскаутов. Но затем ты начал думать о нем, читать и разговаривать с детьми, которые туда ездили. И в конце концов решил сам поехать».

Е. Если ваш ребенок ведет себя в соответствии со старым ярлыком, изложите ему ваши чувства и/или ваши ожидания.

«Дэвид, на свадьбе старые джинсы выглядят как знак неуважения. Как будто ты говоришь им: «Эта свадьба не имеет для меня значения!» Как бы ты ни

ненавидел костюм и галстук, я надеюсь, что ты оденешься подходящим образом».

Ж. Есть еще какие-нибудь навыки, которые, по вашему мнению, могут оказаться эффективными?

Больше принимать чувства Дэвида. Давать ему больше свободы выбора. Чаще использовать метод «решение проблемы».

Это упражнение изменило мои отношения с Дэвидом. Я смогла посмотреть на него в новом свете и начала общаться с ним, исходя из этого нового взгляда. Не было никакого резкого мгновенного результата. В некоторые дни все шло хорошо. Казалось, что чем больше я ценила способность Дэвида быть покладистым, тем более покладистым он мог быть. А в другие дни все шло плохо. Моя злость и досада возвращали меня на шаг назад, и я снова скандалила с ним.

Однако я постоянно отказывалась славаться. Я держалась за свое новое отношение. У моего «решительного» сына была не менее «решительная» мать.

* * *

Маленький мальчик уже вырос. Но только недавно, когда я не могла его ни в чем убедить (это моя точка зрения), я так расстроилась, что вышла из себя и назвала его «упрямым ослом».

Он как будто бы удивился и некоторое время молчал.

— Ты таким видишь меня? — спросил он меня.

— Ну я... я... — я запнулась в замешательстве.

— Все нормально, мама, — сказал он мягко. — Спасибо, но у меня другое представление о себе.

Глава 2

Истории родителей — настоящее и прошлое

Вот несколько историй родителей, которые решили освободить своих детей от разыгрывания ролей.

«Во время семинаров меня начало просто наизнанку выворачивать. Я подумала о том, как отвратительно я вела себя с Грегом недавно и каких ужасных вещей я ему наговорила:

«Я бы хотела, чтобы ты мог видеть себя со стороны. Ты ведешь себя как нахал».

«Почему ты постоянно всех задерживаешь?»

«Я думаю, мне нечего ждать большего от тебя. Я должна была уже привыкнуть к тому, какой ты мерзкий».

«У тебя никогда не будет друзей».

«Не веди себя как ребенок. Можно подумать, что тебе два года».

«Ты так неаккуратно ешь. Ты никогда не научишься есть нормально».

Я постоянно думала о нем как о моем главном противнике и никогда не оставляла его в покое. В довершение скажу, что на этой неделе у меня состоялась беседа с его учительницей и она пожаловалась мне на то, что он очень инфантильный. Еще не так давно я бы с ней согласилась, но в этот раз ее слова потрясли меня до глубины души. Я подумала, что ситуация уже вряд ли ухудшится, и решила попробовать некоторые методы, освоенные на наших семинарах.

Вначале я столкнулась с тем, что слишком сердита, чтобы быть хорошей. Я знала, что Грегу нужен

какой-то положительный отклик, но я едва могла говорить с ним. Вместо этого я написала ему записку, когда он первый раз что-то сделал правильно:

«Дорогой Грег,

вчера у меня был чудесный день. Ты сделал все, чтобы мы вовремя вышли и успели на машине до воскресной школы. Ты сам встал, оделся и ждал меня.

Спасибо тебе,

мама».

Спустя несколько дней мне нужно было поехать с ним к зубному. Как всегда, он начал бегать по коридору. Я достала свои часы и протянула их ему.

— Я знаю, ты можешь посидеть тихо пять минут, — сказала я ему.

Он выглядел удивленным, но он сел и вел себя тихо, пока врач не позвал его в кабинет.

После посещения зубного врача я сделала то, чего никогда раньше не делала. Я взяла его с собой попить горячего шоколада. Как ни странно, но мы даже поговорили. В тот вечер, когда я укладывала его спать, я сказала ему, что получила удовольствие от того, как мы провели время.

Мне было трудно поверить, что два этих незначительных эпизода изменят Грега, но мне казалось, что он хочет доставить мне больше радости, это меня ободрило. Например, он оставил в кухне на полу свою книгу и куртку. Обычно это было поводом накричать на него. Вместо этого я сказала ему, что мне не нравится поднимать за ним вещи, но я верю, что с сегодняшнего дня он будет помнить, где они должны лежать.

За обедом я перестала критиковать его умение вести себя за столом. Я позволяла себе комментировать только самые грубые поступки и старалась говорить обо всем только один раз.

Я также отдала ему часть обязанностей по дому в надежде, что он будет вести себя более разумно. Я попросила его снять одежду с сушилки, разгрузить продукты и убрать их по местам. Я даже позволила ему самому сделать себе яичницу на следующее утро. (И я промолчала, когда часть яиц упала на пол.) Боюсь сглазить, но его поведение определенно изменилось в лучшую сторону. Может быть, это оттого, что я лучше к нему отношусь».

* * *

«Мы удочерили Хэзер. С первого дня, как она поселилась у нас, она доставляла нам сплошную радость. Она продолжала расти очаровательным, прелестным ребенком. Я не только думала о ней как о моей гордости и радости, но я каждый день множество раз повторяла ей, какое она подарила мне счастье. Прочитав вашу главу о ролях, я задалась вопросом, не повесила ли я на нее слишком тяжелый груз «хорошей девочки», «моей радости». Я также подумала о том, что в ее душе могли жить совсем другие чувства, которые она боялась показать.

Мое беспокойство заставило меня попробовать кое-что новое. Думаю, самое важное, что я сделала, это дала понять Хэзер, что принимаю все ее чувства, какими бы они ни были, что вполне нормально злиться, расстраиваться или разочаровываться. Однажды, когда я на полчаса позже забрала ее из школы, я сказала ей:

— Ты, наверное, рассердилась, что пришлось так долго ждать меня.

(Это вместо обычного: «Спасибо за твоё терпение, солнышко».) В другой раз я сказала ей:

— Держу пари, ты бы хотела отругать свою подружку за то, что она отменила встречу с тобой!

(Вместо моего обычного: «Ну, дорогая, другие люди не такие внимательные, как ты».)

Я также старалась вести себя так, как хотела, чтобы вела себя она. Я позволила себе говорить о своих негативных чувствах чаще. Как-то я сказала ей:

— Я чувствую себя раздраженной, и мне нужно некоторое время побыть одной.

А когда она попросила дать ей мой новый шарф на время, я сказала, что не очень бы хотела им делиться пока что.

Я старалась по-разному хвалить ее. Вместо того чтобы говорить, как ее учеба делает меня счастливой, я описывала, чего она достигла («это логичный, хорошо структурированный доклад»), и удовлетворялась этим.

Как-то утром произошел первый «случай». Хэзер была в душе, а я споласкивала посуду. Она постучала в стену, и я убавила вполовину горячую воду. Позже она пришла в кухню и стала кричать на меня во весь голос:

— Я попросила тебя не включать горячую воду. У меня был просто ледяной душ!

Если бы она поступила так месяц назад, я была бы в шоке. Я бы сказала ей:

— Хэзер, тебе не пристало вести себя таким образом!

В этот раз я сказала:

— Я понимаю, как это разозлило тебя! Постараюсь запомнить, что не надо включать горячую воду вообще в следующий раз, когда ты будешь в душе!

Мне кажется, что Хэзер научится еще сильнее выражать свои чувства и мне не все понравится из того, что я услышу. Но в конце концов, я думаю, для нее важнее быть настоящей, чем продолжать быть «маминой радостью».

P.S. Теперь, когда бы я ни услышала, как люди называют своих детей «хорошими», я отношусь к этому с подозрением».

ПАМЯТКА

Чтобы освободить детей от разыгрывания ролей...

1. Ищите возможности показать ребенку его новый образ:

«У тебя эта игрушка появилась, когда тебе было три года, а сейчас она выглядит как новая».

2. Поставьте ребенка в ситуацию, в которой он иначе взглянет на себя:

«Сара, возьми отвертку, чтобы прикрутить ручки к ящикам комода?»

3. Пусть дети нечаянно услышат, как вы говорите о них что-нибудь положительное:

«Он держал руку спокойно, хотя укол причинил ему боль».

4. Ведите себя так, как хотите, чтобы вел себя ваш ребенок:

«Проигрывать неприятно, но я постараюсь не расстраиваться из-за этого. Поздравляю!»

5. Храните особенные моменты, связанные с вашим ребенком:

«Я помню время, когда ты...»

6. Если ваш ребенок ведет себя в соответствии со старым ярлыком, изложите ему ваши чувства и/или ваши ожидания:

«Мне это не нравится. Несмотря на твоё возмущение, я жду от тебя стойкости».

* * *

«Вчера я гуляла на площадке со своими двумя дочками. Около четырех раз я кричала Кейт, старшей дочери (восемь лет), чтобы она следила за Венди, держала ее, когда та будет подниматься на горку, не отходила от нее далеко.

Я спросила себя, не определила ли я Кейт роль «ответственной старшей сестры». Так и есть, я очень доверяла ей, но, возможно, и сильно давила на нее. Тем не менее в практическом смысле мне часто была нужна ее помощь.

Я также задалась вопросом, не отношусь ли я к Венди (пять лет) как к слишком маленькому ребенку. Я не планирую больше иметь детей, и, видимо, поэтому мне нравится так относиться к ней. В конце концов, она мой ребенок.

Чем больше я думала об этом, тем больше я осознавала, что Кейт скорее всего обижена. Она отказалась забрать домой Венди из летнего детского садика и больше не хочет читать ей. Кроме того, я поняла, что в возрасте Венди Кейт была более самостоятельной и больше могла делать таких вещей, которые Венди все еще не умеет (например, налить себе молока).

Я еще ничего не предпринимала по этому поводу, но я медленно убеждаюсь в том, что необходимо моим дочкам. Венди нужно стать более уверенной в своих силах, в основном ради нее же самой, но и для того, чтобы на Кейт не оказывалось давление. Кейт же нужен выбор, хочет ли она заботиться о своей сестре или нет, кроме тех случаев, когда я остро нуждаюсь в ней. Иногда можно побаловать Кэти тоже. Я уже давно этого не делала».

* * *

«Нейлу повезло, что на прошлой неделе я сходила на семинар. Когда в то утро я вернулась домой, мне позвонила соседка. Она была в шоке, так как ви-

дела, как Нейл по дороге в школу сорвал ее три прекрасных тюльпана.

Я была вне себя. Я подумала: «Опять двадцать пять!» Он будет отрицать, что это его рук дело так же, как это было с часами, которые он разобрал (позже я нашла у него в комнате детали). Так же, как он сказал мне, что перескочил через класс (когда я позвонила учительнице, она сказала, что никто так уже больше не делает). Он так много врал последнее время, что даже его брат начал говорить:

— Мам, Нейл опять врет!

Я знаю, что не очень хорошо справлялась с ним. Я постоянно требовала, чтобы он говорил мне правду, а когда он этого не делал, я, как правило, называла его лжецом, читала ему лекцию о вранье либо наказывала его. Думаю, я только усугубляла положение, но для нас с мужем честность очень важна. Я никак не могу понять, почему Нейл так себя ведет.

Все же, как я уже сказала, мне повезло попасть на семинар по ролям, так как, хотя я была очень расстроена, я знала, что не хочу снова вгонять Нейла в роль лжеца.

Когда он пришел домой на обед, я не стала забрасывать его вопросами («Ты сделал? Ты уверен, что не делал этого? Не ври мне на этот раз»), я перешла сразу к сути вопроса. Я спросила:

— Нейл, миссис Осгуд сказала мне, что ты сорвал ее тюльпаны.

— Нет, я не срывал. Это не я!

— Нейл, она видела тебя. Она стояла у окна.

— Ты думаешь, это я вру, но врет она!

— Нейл, я не собираюсь обсуждать, кто врет, а кто нет. Все уже сделано. По какой-то причине ты решил сорвать три ее тюльпана. Теперь мы должны подумать, как загладить вину.

Нейл начал кричать:

— Я хотел подарить цветы своей учительнице!

— О, значит, вот такая причина. Спасибо, что рассказал мне, что случилось... Иногда сложно сказать правду, особенно если думаешь, что у тебя будут неприятности из-за нее.

Затем он начал всхлипывать. Я посадила его на колени и сказала:

— Нейл, я вижу, как ты раскаиваешься. Миссис Осгуд очень расстроена. Что можно сделать?

Нейл залился слезами:

— Я боюсь ей сказать, что виноват!

— Ты можешь написать это?

— Не знаю... Помогите мне.

Мы сочинили короткую записку, и он напечатал ее (он учится в первом классе еще).

— Как думаешь, этого достаточно?

Он выглядел растерянным.

— Как тебе идея купить ей горшок с тюльпанами, чтобы она высадила их на пустое место?

Нейл широко улыбнулся:

— Можно?

Сразу после школы мы пошли в цветочный магазин. Нейл выбрал горшок с четырьмя тюльпанами и поставил горшок с цветами и запиской у порога миссис Осгуд. Затем позвонил в дверь и убежал домой.

Не думаю, что он снова будет срывать ее цветы, и почему-то мне кажется, он не будет столько врать, как раньше. Я знаю, что с этого момента он будет более искренним со мной. А если нет (полагаю, надо быть реалистом), я не буду больше заставлять его играть роль лжеца. Я постараюсь сделать так, чтобы он смог рассказать мне правду».

* * *

Как-то раз, уже ближе к концу семинара по ролям, один отец начал предаваться воспоминаниям. «Помню, когда я был ребенком, я обычно приходил к своему отцу с разными сумасшедшими идеями.

Он всегда выслушивал меня очень серьезно, а потом говорил: «Сынок, возможно, ты витаешь в облаках, но ногами ты прочно стоишь на земле». Он давал мне представление о себе как о человеке, который мечтает, но знает, как справиться с реальностью, это помогло мне пережить тяжелые времена... Мне интересно, у кого-нибудь из присутствующих был такой опыт?»

Наступила тишина, так как каждый из нас пытался вспомнить свое прошлое, чтобы найти в нем такие моменты, которые повлияли на нашу жизнь. Постепенно мы начали вспоминать вслух:

«Когда я был маленьким мальчиком, моя бабушка все время говорила мне, что у меня замечательные руки. Когда я продевал нитку в иголку для нее или распутывал узлы, она повторяла, что у меня золотые руки. Я думаю, это одна из причин, по которой я решил стать дантистом».

«Мой первый год преподавания был невыносимым. Я тряслась от страха, когда заходил завуч наблюдать за уроком. Потом он всегда давал мне одно-два указания, но в конце добавлял:

— Я никогда не беспокоюсь о вас, Эллен. В сущности, вы можете сами себя контролировать».

Интересно, знал ли он, как вдохновляли меня эти слова. Я вспоминала их каждый день. Они помогли мне поверить в себя».

«Когда мне было десять лет, родители купили мне одноколесный велосипед. Около месяца я в основном падала с него. Я думала, что никогда не научусь кататься на нем, но в один прекрасный день я уже крутила педали и сохраняла равновесие! Моя мама решила, что я выдающаяся. С того дня, когда бы я ни начала беспокоиться о том, что не могу научиться чему-то новому — например, французскому, — она говорила мне: «Любая девочка, которая научилась кататься на одноколесном велосипеде, сможет одолеть французский». Я знаю, это звучало

◆ Как говорить, чтобы дети слушали... ◆

нелогично. Что общего у одноколесного велосипеда с языком? Но мне нравилось слышать это. Это было почти тридцать лет назад. До сих пор, когда я сталкиваюсь с трудностями, я слышу мамин голос: «Любая девочка, которая научилась кататься на одноколесном велосипеде...» Смешно? Но это до сих пор помогает мне».

Почти у каждого человека в группе было чем поделиться. Когда семинар закончился, мы просто сидели и смотрели друг на друга. Папа, с которого все началось, удивленно качал головой. Заговорив снова, он обратился ко всем нам:

— Нельзя недооценивать влияние ваших слов на жизнь ребенка!



Всё вместе

Родители обратили внимание на то, что процесс освобождения ребенка от роли довольно труден. Он требует не только полного изменения отношения к ребенку, но и практического знания многих навыков. Один отец сказал нам: «Чтобы сменить роль, нужно все собрать воедино: чувства, самостоятельность, похвалу, альтернативы наказанию — все навыки».

Для того чтобы показать разницу между родителями, действующими из благих побуждений, и родителями, которые не только любят, но и используют навыки, мы написали две сцены (с персонажами из книги «Свободные родители — свободные дети»). В каждой из сцен семилетняя Сюзи пытается играть роль «принцессы». Прочитав, как мама ведет себя с дочкой в первой сцене, вы можете задаться вопросом: «Что еще она могла сделать?»

Принцесса — часть 1

Мама. Я пришла домой! Привет, Сюзи! Ты не здороваешься с мамой? (Сюзи бросает мрачный взгляд на мать и продолжает раскрашивать, игнорируя ее.)

Мама (*ставит пакеты на пол*). Ну, я думаю, что почти все готово для приема гостей вечером. Я купила булочки, фрукты и (*размахивает бумажным пакетом перед дочерью, стараясь добиться от нее улыбки*) маленький сюрприз для Сюзи.

Сюзи (*хватая пакет*). Что ты купила мне? (*Доставая вещи по одной.*) Цветные карандаши... пенал... (*возмущенно*) синюю тетрадь! Ты знаешь, я ненавижу синий цвет! Почему ты не купила красную?

Мама (*защищаясь*). Так получилось, юная леди, что я зашла в два магазина и ни в одном из них не было красной тетрадки. В супермаркете они закончились, как и в канцелярском магазине.

Сюзи. А почему ты не зашла в магазин у банка?

Мама. У меня не было времени.

Сюзи. Верни ее назад, я не хочу синюю.

Мама. Сюзи, я не собираюсь снова выходить из дома только из-за одной тетрадки. Мне еще много всего нужно сделать сегодня.

Сюзи. Я не буду писать в синей тетрадке. Ты зря потратила деньги.

Мама (*вздыхая*). Слушай, ты избалована! Тебе все время нужно все по-своему делать, правда же?

Сюзи (*включает очарование*). Нет, неправда, просто красный — мой любимый цвет. А синий такой гадкий. Ну, пожалуйста, мамочка, пожалуйста!

Мама. Ну... возможно, я схожу туда еще раз позже.

Сюзи. Хорошо. (*Снова берется за раскраску.*) Мамочка?

Мама. Что?

Сюзи. Я хочу, чтобы Бетси осталась с ночевкой у нас.

Мама. Нет, это исключено. Ты же знаешь, у нас с папой вечером будут гости.

Сюзи. Но она должна остаться с ночевкой. Я ей уже сказала, что можно.

Мама. Тогда позвони ей и скажи, что нельзя.

Сюзи. Ты плохая!

Мама. Я не плохая, я просто не хочу, чтобы дети болтались под ногами, когда придут гости. Не помнишь, как вы обе вели себя в последний раз?

Сюзи. Мы не будем тебя беспокоить.

Мама (*громко*). Ответ — нет!

Сюзи. Ты меня не любишь! (*Начинает плакать.*)

Мама (*огорченная*). Сюзи, ты прекрасно знаешь, что я люблю тебя. (*Нежно берет ее за подбородок.*) Ну хватит. Кто моя маленькая принцесса?

Сюзи. Ну пожалуйста, мама, пожалуйста? Будь доброй.

Мама (*минута слабости*). Ну... (*качает головой*). Сюзи, это не сработает. Почему ты всегда ставишь меня в такой трудное положение? Когда я говорю «нет», я имею в виду «нет»!

Сюзи (*бросает на пол раскраску*). Ненавижу тебя!

Мама (*сурово*). С каких пор мы швыряемся вещами? Подними.

Сюзи. Не буду.

Мама. Сейчас же подними!

Сюзи (*вопит изо всех сил и бросает на пол новые карандаши, один за другим*). Нет! Нет! Нет! Нет!

Мама. Не смей бросать эти карандаши!

Сюзи (*бросая еще один карандаш*). Буду, раз я хочу!

Мама (*бьет Сюзи по руке*). Я сказала, прекрати, невоспитанная девчонка!

Сюзи (*кричит*). Ты меня ударила! Ты меня ударила!

Мама. Ты сломала карандаши, которые я купила тебе.

Сюзи (*бьется в истерике*). Смотри! След остался.

Мама (*очень расстроена, трет руку Сюзи*). Прости меня, дорогая. Это всего лишь крошечная царапина. Наверное, ногтем задела. Это мигом заживет.

Сюзи. Ты ударила меня!

Мама. Ты знаешь, что я не хотела этого. Мамочка ни за что на свете не ударила бы тебя... Знаешь что? Давай позвоним Бетси и скажем, чтобы она приходила к нам. Тебе будет лучше от этого?

Сюзии (*все еще в слезах*). Да.

Как видите, бывают случаи, когда недостаточно любви, естественности и благих намерений. Когда родители находятся на линии огня, им нужны навыки.

В следующей сцене вы увидите ту же мать и того же ребенка. Только на этот раз она применит все известные ей навыки, чтобы ее дочь повела себя иначе.

Принцесса — часть 2

Мама. Я пришла домой! Привет, Сюзии, я вижу, ты занята раскрашиванием.

Сюзии (*не поднимая головы*). Да.

Мама (*ставит на пол сумки*). Вот, думаю, я готова принимать гостей вечером. Кстати, я купила кое-какие школьные принадлежности для тебя, пока ходила по магазинам.

Сюзии (*хватая пакет*). Что ты купила мне? (Достает вещи.) Цветные карандаши... это хорошо... пенал... (возмущенно) синюю тетрадку! Ты знаешь, я ненавижу синий цвет! Почему ты не купила красную?

Мама. Почему я не купила?

Сюзии (*колеблется*). Потому что в магазине не было красной?

Мама (*доверительно*). Ты угадала.

Сюзии. Тогда тебе надо было пойти в другой магазин.

Мама. Сюзии, когда я прикладываю усилия, чтобы купить что-то особенное для своей дочери, я хочу услышать что-нибудь вроде: «Спасибо, мама... Спасибо за карандаши, спасибо за пенал... Спасибо за тетрадку, несмотря на то что она того цвета, который мне не нравится».

Сюзии (*неохотно*). Спасибо... но мне все равно кажется, что синий — гадкий цвет.

Мама. Без сомнения, когда надо что-то раскрасить, у тебя очень хороший вкус.

Сюзии. Да! У меня все цветы красные... Мам, можно Бетси останется у нас с ночевкой сегодня?

Мама (*обдумав просьбу*). У нас с папой гости сегодня вечером. Но она всегда сможет прийти в другой день. Завтра можно или в следующую субботу.

Сюзии. Но она должна остаться сегодня с ночевкой. Я уже сказала ей, что она может.

Мама (*твердо*). Я вижу выбор между завтра и субботой. Выбирай, что тебе больше нравится.

Сюзии (*у нее дрожат губы*). Ты не любишь меня.

Мама (*ставит рядом с ней стул*). Сюзии, сейчас не время говорить о любви. Сейчас мы пытаемся решить, когда лучше прийти твоей подруге.

Сюзии (*со слезами*). Лучшее время — сегодня вечером.

Мама (*настойчиво*). Мы пытаемся найти время, которое удовлетворит твои запросы и мои.

Сюзии. Мне плевать на твои запросы! Ты плохо относишься ко мне! (*Бросает на пол раскраску и начинает плакать.*)

Мама. Эй, мне это не нравится! Раскраски не бросают! (*Поднимает ее и встряхивает.*) Сюзии, если ты возмущена чем-то, скажи мне это словами. Скажи мне: «Мам, я злюсь! Я очень расстроена! Я рассчитывала, что Бетси останется с ночевкой сегодня».

Сюзии (*обвиняя*). Мы хотели вместе приготовить хрустящие шоколадные печенья и посмотреть телевизор!

Мама. Понятно.

Сюзии. Бетси хотела принести свой спальный мешок, а я бы положила свой матрас рядом с ней на пол.

Мама. Ты придумывала это целый вечер!

◆ Как говорить, чтобы дети слушали... ◆

С ю з и. Мы придумали! Мы сегодня весь день говорили об этом в школе.

Ма ма. Очень досадно, когда чего-то сильно хочешь, а потом приходится менять свои планы.

С ю з и. Это точно! Ну так она может прийти сегодня вечером, пожалуйста... ну пожалуйста?

Ма ма. Я бы хотела, чтобы мне было удобно вечером, так как ты очень сильно желаешь этого, но мне неудобно. *(Встает.)* Сюзи, я иду на кухню сейчас...

С ю з и. Но, мамочка...

Ма ма *(уходя)*. И пока я готовлю обед, я буду знать, как ты разочарована.

С ю з и. Но, мамочка...

Ма ма *(кричит из кухни)*. Когда решишь, в какой день Бетси придет к нам, сообщи мне.

С ю з и *(подходит к телефону и начинает звонить подруге)*. Бетси, привет. Сегодня не получится... У моих родителей какие-то дурацкие гости. Можно завтра или в следующую субботу.

Во второй сценке мать обладает навыками, которые удерживают Сюзи от того, чтобы играть роль принцессы. Разве это не замечательно, если бы и в реальной жизни мы всегда могли бы реагировать полезным для нас и детей способом?

Однако жизнь не имеет четкого сценария, который можно было бы заучить и сыграть. Каждый день дети вовлекают нас в реальные драмы, и у нас нет времени на репетиции и тщательные размышления. Однако с нашим новым пособием, хотя мы говорим и делаем то, о чем потом сожалеем, у нас есть ясное направление, к которому мы можем вернуться. Есть базовые принципы, и на них можно положиться. Мы знаем, что не перегнем палку, если уделим время тому, чтобы прислушаться к чувствам ребенка, говорить о своих чувствах, работать ради будущего решения проблемы,

7. Всё вместе

а не вины в прошлом. Мы можем временно сбиться с курса, но скорее всего мы никогда не потеряем из виду наш путь.

Одна мысль напоследок: давайте никогда не играть роль хорошего, плохого, все позволяющего или авторитарного родителя. Давайте прежде всего воспринимать себя как людей, способных меняться и развиваться. Жить или общаться с детьми бывает трудно и утомительно. Для этого требуются любовь, ум и выдержка. Когда мы не оправдываем собственных ожиданий (это происходит и будет происходить), нам нужно быть добрыми к себе так же, как мы добры к своим детям. Если наши дети заслуживают тысячи вторых шансов и еще плюс один, давайте дадим себе тысячу шансов и еще плюс два.

Мы хотим разорвать замкнутый круг бесполезных разговоров, которые передаются от поколения к поколению, и оставить другое наследие нашим детям — способ общения, который они могут использовать до конца своих дней, со своими друзьями, сотрудниками, вторыми половинами и однажды со своими собственными детьми.

О чем все это?

Прочитав эту книгу, вы и так сделали многое. У вас появилась возможность освоить новые принципы, применить на практике новые навыки, научиться новым моделям поведения и отбросить старые. Когда нужно в стольком разобратся и столько всего принять к сведению, бывает трудно не потерять из виду общую картину. Давайте еще раз, напоследок, посмотрим на то, что собой представляет данный метод общения.

Мы хотим жить вместе так, чтобы все были довольны собой, и помочь близким людям хорошо воспринимать себя.

Мы хотим жить без обвинений и взаимных упреков.

Мы хотим стать более чуткими к чувствам друг друга.

Мы хотим выражать наше раздражение или гнев без вреда друг для друга.

Мы хотим уважать потребности наших детей так же, как и свои собственные.

Мы хотим, чтобы наши дети стали внимательными и ответственными.

Заключение. Двадцать лет спустя

Дорогой читатель!

Когда «*Как говорить...*» была впервые опубликована в 1980 году, мы держали кулаки за нее. Мы точно не знали, как будут реагировать люди. Формат книги очень отличался от нашей последней. В «*Свободных родителей — свободных детей*» мы рассказывали свои собственные истории. Эта же книга родилась в основном из семинаров, с которыми мы ездили по стране. Покажется ли она полезной родителям?

Мы знали, как люди реагировали, когда мы напрямую общались с ними. Когда бы мы ни представляли нашу программу из двух частей (за вечерней лекцией следовал утренний семинар), мы обнаруживали, что еще перед началом утренней встречи родители дожидались нас, страстно желая рассказать, как накануне вечером они опробовали новый навык и как остались довольны результатом. Так происходило, потому что мы присутствовали лично, разыгрывали роли с группой, отвечали на их вопросы, каждый принцип иллюстрировали примерами, используя всю нашу энергию, чтобы

Заключение

довести до сознания людей наши убеждения. Смогут ли люди «постичь» их, прочитав книгу?

И это произошло. Причем количество читателей удивило нас. Наш издатель сообщил нам, что печатаются дополнительные тиражи, так как есть спрос. В статье «*Нью-Йорк таймс*» написали, что из сотни книг, адресованных родителям и наводнивших книжный рынок, «*Как говорить...*» вошла в десятку самых популярных. Государственная служба радиовещания выпустила шесть серий, в основе которых лежали шесть глав книги. Но самый большой сюрприз нам преподнесла электронная почта, так как наши почтовые ящики были просто забиты читательскими письмами. Нам шел постоянный поток писем не только из США и Канады, но из стран по всему миру, иногда из таких маленьких и незнакомых, что нам приходилось искать их в атласе.

Большинство людей писали, чтобы выразить свою признательность. Многие описывали в деталях, как наша книга повлияла на их жизни. Они хотели, чтобы мы знали, как они теперь ведут себя со своими детьми, какие принципы работают, а какие нет. Такое ощущение, что повсеместно, независимо от страны и культуры, родители сталкиваются с похожими проблемами и ищут решения.

В письмах возникала и другая тема. Люди говорили, что им тяжело менять старые привычки. «Когда я помню, что нужно использовать навыки, все идет хорошо, но довольно часто я возвращаюсь к старым моделям поведения, особенно если на меня давят». Они также просили о дополнительной помощи. «Я бы хотела, чтобы этот подход был естественным для меня. Мне нужна

практика и поддержка. У вас есть какие-нибудь материалы, чтобы мы с друзьями могли вместе изучать этот метод?»

Мы понимали их потребности. Будучи молодыми мамами, мы обсуждали каждый навык с другими родителями и вместе придумывали эффективный и достойный способ справиться с бесконечными трудностями, которые нам преподносили дети. Поскольку мы знали, каким ценным может быть опыт в группе, мы решили написать серию мастер-классов «Сделай сам», основанных на нашей книге. Мы были уверены, что если дать родителям легкую для восприятия пошаговую программу, они смогут учиться и практиковаться вместе, самостоятельно, без помощи консультанта.

Наш общий замысел сработал. Родители организовали группы, заказали наши мастер-классы и смогли успешно заниматься по ним. Мы не ожидали, что различные специалисты будут обращаться к нам и использовать нашу программу «Как говорить...». Откликнулись психиатры, психологи, социальные работники, преподаватели, священнослужители.

Нас также удивило разнообразие организаций, использующих наши материалы: службы доверия для людей, подвергшихся домашнему насилию, реабилитационные центры для алкоголиков и наркоманов, бойскаутские организации, тюрьмы штата, школы для глухих, «Хед старт», военные базы в США и за границей. В общей сложности более 150 тысяч организаций по всему миру использовали или используют наши аудио- и видеопрограммы.

Все это время мы получали настойчивые просьбы, в основном от социальных организаций. «Родителям

очень нужны коммуникативные навыки. У вас есть какие-нибудь материалы, которые помогут нам обучить добровольцев, согласных работать в обществе по вашей программе «Как говорить...?»»

Какая интересная мысль! Мы бы хотели, чтобы у нас были такие материалы. Может быть, когда-нибудь в будущем мы могли бы написать...

Нам позвонили из отделения Университета Висконсина. У них получилось! Без нашего ведома в сотрудничестве с Комитетом Висконсина по защите прав детей они получили федеральный грант на обучающее пособие для тренеров по нашей программе семинаров «Как говорить, чтобы дети слушали, и слушать, чтобы дети говорили». Очевидно, они уже научили больше сотни добровольцев, которые провели наши семинары для более чем семи тысяч родителей в тринадцати округах. С большим энтузиазмом они описывали успех их предприятия и свою мечту провести семинары в каждом штате. Не хотим ли мы взглянуть на их пособие, внести в него необходимые изменения и присоединиться к обширному издательскому процессу?

После того как мы оправились от шока (это слишком хорошо, чтобы быть правдой), мы решили встретиться с ними и работать сообща. Обучающее пособие недавно опубликовали.

Сегодня мы празднуем юбилей книги, которую мы с таким волнением выпустили двадцать лет назад. Никто, включая нас, не мог тогда предсказать, какой жизненной она окажется, как она приобретет свою собственную жизнь и воссоздаст себя в столь различных видах и формах.

Тем не менее мы продолжаем задавать себе вопросы. Выдержит ли «Как говорить...» испытание временем? Все-таки прошло уже два десятилетия. Помимо ошеломляющего научно-технического прогресса изменились и отношения в семье. Появилось больше родителей-одиночек, разведенных, неродных родителей, больше нетрадиционных семей, семей, в которых оба родителя работают, больше детей, посещающих детские учреждения. Так же актуальны и значимы эти методы общения в сегодняшнем, более энергичном, суровом и быстром, мире, как поколение назад?

Перечитав нашу книгу глазами людей нового тысячелетия, мы обе пришли к единому выводу. Эти принципы сейчас значимы, как никогда, потому что родители, независимо от их положения в обществе, гораздо больше напряжены и чувствуют себя виноватыми, разрываясь между конкурирующими требованиями на работе и дома, подгоняя себя, чтобы сорок восемь часов упихнуть в двадцать четыре часа, и стараясь делать все возможное и быть всем для своих близких людей. Добавьте сюда потребительскую культуру, которая атакует детей своими материальными ценностями; телевизор, который выставляет напоказ откровенные сексуальные сцены; компьютер, который предлагает мгновенное, но очень сомнительное общение; видеоигры, уменьшающие восприимчивость к насилию; фильмы, которые показывают бесконечные убийства во имя забавы и развлечения. Легко понять, почему так много родителей сегодня чувствуют себя ошеломленными и разбитыми.

Мы прекрасно отдаем себе отчет в том, что эта книга не является панацеей. Существует много проблем, которые нельзя решить посредством только коммуни-

кативных навыков. Однако мы верим, что на этих страницах родители найдут крепкую поддержку — стратегии, которые помогут им справиться с разочарованием в воспитании детей, четкие методы, позволяющие им установить границы и передать свои ценности детям, определенные навыки, которые помогут семье сблизиться и объединиться, несмотря на разрушительные внешние силы, язык, который поможет родителям твердо стоять на своем и заботиться как о себе, так и о своих детях.

Мы очень рады тому, что выходит в свет это юбилейное издание. У нас появилась возможность поделиться с вами нашими текущими размышлениями и откликами, которые мы получали столько лет: письмами, вопросами, историями, догадками других родителей.

Мы надеемся, что среди этого вы найдете дополнительную информацию, которая поможет вам справиться с самой главной задачей в мире.

Адель Фабер, Элейн Мазлиш

1. Письма

Всегда очень радостно получать отклики от читателей, но самые приятные письма — те, в которых люди рассказывают, как они применяли принципы «Как говорить...» в своей жизни.

* * *

«Ваша книга дала мне практические средства, которые я столь отчаянно искала. Не знаю, как бы мне удалось справиться с обидой и злобой моего девятилетнего

сына по поводу моего развода с его отцом, если бы я не прочитала *«Как говорить...»*.

Вот совсем недавний пример: проведя день с отцом, Томми вернулся домой в плохом настроении, потому что отец назвал его «тупицей».

Потребовалась огромная сила воли, чтобы не облить грязью моего «бывшего» и не сказать Томми, что это его отец «тупица». Вместо этого я сказала:

— Да уж, это, наверное, обидно. Никто не любит, когда его обзывают. Ты бы хотел, чтобы папа просто сказал, что он хочет, а не оскорблял тебя.

По выражению лица Томми я поняла, что мои слова помогли ему. Однако я не хочу так оставлять это дело. Я собираюсь поговорить с его отцом, мне только нужно придумать, как сделать это, чтобы не ухудшить ситуацию.

Спасибо вам за вновь обретенную веру».

* * *

«Я купила вашу книгу за четыре доллара в букинистическом магазине и теперь могу честно сказать, что это лучшее вложение, которое я когда-либо делала. Один из первых принципов, опробованных мной, был принцип «Опишите, что вы видите». Добившись положительных результатов, я едва не упала со стула. Мой сын Алекс (четыре года) — очень решительный ребенок (мои родители даже называют его «упрямым»), он предоставляет мне множество возможностей использовать идеи из вашей книги.

Вот как мне помогли главы «Роли» и «Решение проблемы»: когда бы я ни участвовала в программе дошкольного детского учреждения, я замечала, что воспита-

тельница все больше и больше сердилась на Алекса, особенно если он не пел вместе с группой или не делал того, что ему было неинтересно. Если ему скучно или беспокойно, он не может сидеть неподвижно. Он крутится, бегают, ходит туда-сюда. Воспитательница постоянно повторяла его имя: «Алекс, сядь», «Алекс, прекрати это!», «Алекс!!!» Я поняла, что ему дали роль нарушителя спокойствия.

Как-то после занятий я поговорила с ним о том, что ему не нравится в программе, а что нравится. Выяснилось, что ему надоело петь «Старый Макдоналд» и слушать одни и те же истории. Зато ему нравились поделки и игры.

Тогда я рассказала ему, как тяжело воспитательнице обучать песням и рассказывать истории всем детям, когда один из них бегают вокруг и отвлекает класс. Я уже хотела попросить его перечислить мне способы решения проблемы, когда неожиданно он сказал:

— Ладно, мама, я буду беситься на площадке, *после занятий!*

Я вздохнула и сказала:

— Было бы хорошо!

С тех пор воспитательнице не на что жаловаться. Чем больше я использовала навыки по отношению к сыну, тем больше положительных изменений я замечала в нем. Такое ощущение, что в нем появился совсем новый ребенок».

* * *

«В начальной школе педагог посоветовал нам книгу *«Как говорить...»*, когда начались проблемы с поведением у нашего шестилетнего сына.

После того как я прочитала книгу, позаимствовала видеоматериалы в ближайшем отделении Государственного университета Мичигана и научилась необходимым навыкам, некоторые друзья заметили такие изменения в моем сыне, что начали спрашивать меня, что я сделала, чтобы изменить его поведение и наши с ним отношения. (От высказываний типа «Ненавижу тебя. Не хочу быть твоим сыном» он перешел к высказываниям такого рода: «Мама, ты мой самый-самый лучший друг».)

Я рассказала им про книгу, и тогда они просили научить их тоже. Я взяла из отделения университета все необходимые материалы и рабочие тетради и провела шестинедельный курс для двенадцати родителей (включая моего мужа!). Чуть позже из отделения спросили, не хочу ли я провести его еще раз, перед публикой, что я и сделала. Я уже несколько лет преподаю его и вижу невероятные изменения к лучшему в жизни детей, чьи родители посещали семинары.

Позже я заметила, что некоторым родителям нужно больше времени, чтобы освоить программу. У них так мало времени, они хотят получить быстрые ответы. Также, возможно, на них влияет распространенное мнение о том, что если они не будут жесткими (наказывая, шлепая детей), чтобы утихомирить их, они не будут выполнять свою задачу, не будут ответственными родителями. Но как только они начинают по-настоящему применять ваш подход, видят, как он работает и как в конечном итоге дети становятся более отзывчивыми, они загораются этой программой.

Что касается меня, то, оглядываясь назад, я понимаю, что наш сын мог стать злобным и непослушным

мальчиком. Однако после того как я нашла ваши материалы, выучила и применила на практике ваши навыки из книги «*Как говорить...*», это буквально спасло нашу семью и улучшило отношения с сыном на сто процентов. Я крепко верю, что, пока эти навыки являются частью нашей жизни, мы можем предотвратить превращение нашего сына в подростка, который совершает ужасный выбор, основанный на злобе и протесте.

Спасибо, что представили то, чему научились, в таком ясном виде, так как этому теперь можно научиться самостоятельно».

* * *

«Я нашла «*Как говорить...*» в нашей местной библиотеке и должна сказать, это была самая потерянная книга, которую я когда-либо видела. На самом деле единственное, что скрепляет ее, — это прочность ее содержания».

Она крайне помогла мне в общении с моей десятилетней дочерью, которая недавно выработала определенный взгляд на вещи. Не знаю, откуда это идет, от ее друзей или телевизора, но она взяла привычку говорить: «Ты никогда не покупаешь ничего вкусного» или «Как ты могла купить мне такую дурацкую видеоигру? Это же для маленьких мальчиков».

Благодаря вам я больше не защищаюсь и не пытаюсь быть понятой. Теперь, когда она ведет себя «напыщенно», я сразу же останавливаю ее. Я говорю что-нибудь вроде: «Лиз, я не люблю, когда меня обвиняют. Если ты чего-то хочешь или не хочешь, ты должна говорить мне это по-другому».

Когда я первый раз начала применять этот метод, я видела, что он ее поразил. Теперь же я вижу, что, когда она начинает вести себя дерзко, мне даже не надо ничего говорить. Иногда я просто бросаю на нее взгляд, и она прекращает и действительно старается быть вежливой».

* * *

«Ваша книга — лучшее изобретение со времен посудомоечной машины и микроволновки! Только сегодня утром я спешила, чтобы отвести ребенка в ясли, и напомнила Джули (четыре года), что ей нужно воспользоваться аэрозолем для астмы прежде, чем она оденется. Она проигнорировала меня и начала играть с куклой Барби. В другой раз я бы накричала на нее и отобрала у нее куклу, что довело бы ее до истерики, а меня привело в бешенство, и я бы опоздала на работу.

Вместо этого я глубоко вдохнула и сказала:

— Я вижу, как сильно тебе хочется играть с Барби. Уверена, она тоже хочет проводить с тобой время. Ты сама нажмешь на аэрозоль или пусть Барби нажмет на него?

Она ответила:

— Барби хочет нажать.

После чего она подошла к аэрозолю, позволила кукле «нажать» на него и оделась.

Спасибо вам от всего сердца и измотанных нервов».

От родителей подростков

Нас часто спрашивали о том, для какого возраста лучше всего применять эти навыки. Наш стандартный ответ: «Никогда не рано и никогда не поздно». Вот что нам рассказали родители подростков.

* * *

«Люди всегда спрашивают меня, почему мои дети стали такими замечательными. Я отдаю должное моей жене, но также рассказываю им о «Как говорить..», так как это действительно помогло мне жить в соответствии с моими убеждениями. Я объясняю, что дело не в том, чтобы сказать или сделать что-то особенное, дело в том, чтобы жить, уважая друг друга. Когда они становятся подростками, вы с помощью уважения приобретаете у них авторитет.

Я знаю, что нет никаких гарантий и все это нелегко. Недавно Джейсон, мой четырнадцатилетний сын, попросил у меня денег, чтобы пойти в кино. Выяснилось, что он хочет посмотреть фильм категории «детям до 17 лет — только со взрослыми», о котором я читал. Фильм явно не подходил ему. Я высказал ему свои возражения, упомянув о том, что он еще несовершеннолетний. Он сказал, что все его друзья идут и он не собирается пропустить это событие. Я еще раз повторил мою точку зрения. Он ответил, что я не могу его остановить, потому что он высокий и вполне может сойти за семнадцатилетнего, а если нет, то кто-нибудь из толпы проведет его.

— Я знаю, что не могу остановить тебя, — сказал я, — но я надеюсь, что ты не пойдешь. Потому что из всего, что я читал о нем, я понял, что этот фильм сочетает секс и насилие, и я не считаю это сочетание нормальным. Секс не имеет ничего общего с ситуацией, когда один человек делает другому больно. Секс связан с заботой людей друг о друге.

В общем, я не дал ему денег и, надеюсь, он не пошел в кино. Даже если бы пошел, то мне хочется верить, что

он сидел бы, слыша в голове мой голос. Учитывая наши отношения, это была бы хорошая возможность для него принять к сведению мою точку зрения. Это единственная защита, которую я мог бы дать ему, от огромного количества мусора, заполнившего мир».

* * *

«Я хочу, чтобы вы знали — ваша книга изменила мою жизнь и мышление...

... и жизнь моих детей

... и мои отношения с мужем

... и его отношения с детьми

... и самое главное, наши отношения с дочерью-подростком, Джоди.

Одна из вещей, из-за которой мы нередко воевали, это был комендантский час. Неважно, на какое время мы договаривались, она всегда умудрялась опаздывать, и ничто из того, что мы говорили или делали, не меняло ситуацию. Это действительно беспокоило нас, потому что в нашем городе многие подростки ходят на вечеринки без всякого присмотра. Однажды даже вызывали полицию, потому что к кому-то пришли незваные гости и соседи пожаловались, что ребята пьют пиво и кидают бутылки им на газон. Даже когда родители находятся в доме, они довольно рано уходят к себе смотреть телевизор или спать и понятия не имеют, что творится без них внизу. Как-то в субботу утром мы с мужем и Джоди сели обсудить решение этой проблемы. Он сказал ей, что, если бы у него была возможность, он переселил бы всю семью на заброшенный остров на два года, пока ей не надо будет поступать в университет. Но так как это было нереально, мы стали придумывать другие варианты.

Я сказала:

— Серьезно, Джоди, у тебя есть право гулять со своими друзьями вечером, а у нас есть право проводить вечер спокойно, ни о чем не тревожась. Нам нужно придумать что-то устраивающее всех.

И мы придумали. Вот до чего мы в конечном счете договорились: мы будем ответственны за выяснение, есть ли в доме, где проводится вечеринка, кто-нибудь из взрослых. Джоди будет ответственна за то, чтобы приходить домой между полдвенадцатого и полночью. Так как мы рано ложимся спать, я ставлю будильник на одиннадцать пятнадцать, просто на случай, если произойдет что-то неожиданное. Если Джоди приходит раньше, она выключает будильник. Таким образом, она может веселиться, а ее родители мирно спят. Однако если будильник звонит, то мы начинаем искать ее.

Наше соглашение работало. Джоди выполняла свои условия договора и каждый раз выключала будильник.

Спасибо вам за спасительную книгу!»

Не только для детей

Нашей целью при написании «Как говорить...» было помочь родителям улучшить отношения с детьми. Мы никак не ожидали, что некоторым людям эта книга поможет изменить отношения со своими собственными родителями или к самим себе.

* * *

«В детстве меня не хвалили и постоянно оскорбляли. Несколько лет я пряталась от реальности при помощи наркотиков и алкоголя, после чего стала искать ле-

чение, чтобы постараться изменить свое деструктивное поведение. Мой терапевт порекомендовал вашу книгу, и она отлично помогла мне научиться говорить не только с моим сыном, которому восемнадцать месяцев, но и с собой.

Я стараюсь больше не принижать себя. Я стараюсь ценить себя и верить во все, что я делаю для себя и своего сына. Я мать-одиночка, и меня пугает мысль о том, что я могу повторить ошибки своих родителей. Но теперь я знаю, что этого не случится. Спасибо, что помогли мне поверить в себя».

* * *

«*Как говорить...*» — это моя библия, она помогла мне разорвать порочный круг отрицания чувств и мыслей, сложившийся в нашей семье за пять поколений. Потребовалось долгое время, чтобы я наконец научилась не подавлять свои чувства, даже самые неприятные. Мне хорошо с самой собой. Я надеюсь, что мои четверо детей (семнадцать, четырнадцать, двенадцать и десять лет) могут в некотором роде оценить усилия, которые я приложила со своей стороны (я годами ходила на ваши семинары для родителей), чтобы вырастить поколение людей, желающих и способных общаться, а не отрицать, отрицать и еще раз отрицать.

P.S. Я купила вашу книгу, когда у меня был только один ребенок. Она стала моим спасением!»

* * *

«Я — сорокалетняя мать двух мальчиков. Что меня больше всего поразило в связи с вашей книгой, это осознание того, как ужасно повредило мне отношение моих родителей ко мне. Мой отец до сих пор умудряет-

ся говорить мне что-нибудь обидное каждый раз, когда мы встречаемся. С тех пор как у меня появились дети, все эти замечания превратились в отвратительные маленькие насмешки над тем, какая я безнадёжная мать и как плохо я воспитываю детей. Я понимаю, что даже несмотря на то, что я взрослая, во мне еще живет ребенок и страдает от старых ран сомнения и ненависти к себе.

Самое странное, что я добросовестно и много работаю и достигла некоторого успеха в качестве художника. И тем не менее мой отец постоянно рисует на словах образ, прямо противоположный мне.

Прочитав вашу книгу, я осмелилась противостоять своему отцу. Недавно, когда он сказал мне, что я ленивая, я ответила ему, что он может видеть меня такой, но я вижу себя иначе. (Он смутился.) У меня появилась надежда, что я смогу вылечить ребенка, живущего во мне, дав ему то воспитание, которого не дали мне».

От учителей

Почти на каждом собрании один или двое учителей отзывали нас в сторону, чтобы сообщить нам, как наши книги повлияли на них не только в личном плане, но и в профессиональном. Некоторые описали свой опыт.

* * *

«Я прочитал *«Как говорить, чтобы дети слушали...»* девять лет назад, когда только начал преподавать. Я работал с детьми старшего возраста, а своих детей у меня еще не было. Ваша книга спасла мою жизнь. Она точно помогла мне стать хорошим учителем для

моих учеников из седьмого и восьмого классов и стать счастливее.

Когда я перестал спрашивать себя, как заставить детей учиться и хорошо себя вести, в моих мыслях произошли полезные изменения. Теперь я спрашиваю себя, как мотивировать учеников брать ответственность за свои проблемы. Недавно меня ждал успех с Марко, учеником, который сам себе определил роль клоуна, мешал другим детям и постоянно получал двойки по тестам. Как-то раз я попросил его остаться после занятий. Я сказал ему:

— Марко, мне надо поговорить с тобой. Как ты считаешь, что тебе поможет лучше учиться?

Мой вопрос ошеломил его. Думаю, он ожидал, что его пошлют к директору школы. После долгого молчания он произнес:

— Может быть, мне надо делать записи.

На следующий день Марко не только начал записывать, но поднимал руку и отвечал. Один из мальчиков сказал:

— Черт, Марко. Ты, оказывается, что-то знаешь!

Годами я советовал вашу книгу, одалживал ее и обсуждал буквально с сотнями родителей и учителей. Обычно у меня лежит один экземпляр на ночном столике. Сознательное внимание к ее принципам помогло мне стать таким отцом, мужем и другом, каким я хочу быть».

* * *

«Все мои ученики получили пользу от вашей главы про похвалу. У одного моего ученика синдром дефицита внимания. За девять месяцев он сдал только три задания. Прочитав «Как говорить...», я начала использовать

описательный язык, чтобы указать ему на его положительные стороны. Я начала говорить такие вещи, как: «Ты смог посчитать», или «О, ты нашел свою ошибку», или «Ты продолжал считать, пока не получил правильный ответ». На следующей неделе он сдал *все самые простые задания*. Он так гордится своей работой, что хочет, чтобы я сказала об этом его маме на родительском собрании.

У другого моего ученика жуткий почерк, даже он сам не может разобрать, что он написал. Оценки по орфографии у него тоже ниже среднего. Он ходит на дополнительные занятия к другой учительнице. Я поделилась с ней этой книгой, и мы вместе хвалим его. Мы обе описываем *все, что у него хорошо* получается в плане орфографии и чистописания («Ты не забыл написать букву «т» в слове часто»). Сегодня он ворвался в мою комнату и сообщил, что написал правильно девятнадцать слов из двадцати. Это была его первая пятерка по орфографии в жизни».

* * *

«Я — учебный диагност в большом школьном округе в Техасе. Несколько лет обучая учителей и экспериментируя с разнообразными методиками — модификациями поведения, теорией подкрепления, все более суровыми наказаниями, лишением каникул, задержками после уроков, временным прекращением процесса, — мои коллеги и я пришли к одному выводу. Мы должны использовать принципы и навыки, о которых вы писали во всех ваших книгах, и обучать им учителей. Мы убеждены, что класс работает тогда, когда «работают» отношения. А отношения хорошие тогда, когда общение строится на человечности и заботе».

Отклики из-за границы

Мы были просто зачарованы письмами, которые получали из других стран. Нас не переставало удивлять, что наша работа оказалась столь значимой для людей с совершенно другой культурой. Когда Элейн выступала на Международной книжной ярмарке в Варшаве, она попросила читателей объяснить, откуда такой горячий отклик на нашу книгу в Польше («Как говорить...» была тут бестселлером). Один отец ответил ей:

— Годами мы находились под властью коммунистов. Теперь у нас политическая свобода, но ваша книга демонстрирует нам, как быть свободными изнутри, как уважать себя и членов своей семьи.

* * *

Одна женщина написала из Китая:

«Я преподаю английский в Гуанчжоу, в Китае. Когда я училась в Нью-Йорке, я также работала няней у Дженнифер, маленькой пятилетней девочки. До меня у нее была няня из другой страны, которая плохо обращалась с ребенком. Она ее била и время от времени запирала в темной комнате за то, что та не слушалась. В результате Дженнифер стала еще более странной и необщительной. Вдобавок ко всему она часто впадала в истерику.

В первые несколько недель я применила к Дженнифер традиционные китайские методы, которые должны были показать ребенку, как себя вести. Однако они оказались неэффективными. Она еще чаще впадала в истерику и даже била меня.

Мама Дженнифер так сочувствовала мне, что даже пошла к психологу за советом. Он посоветовал ей вашу

книгу «Как говорить, чтобы дети слушали, и как слушать, чтобы дети говорили». Мы с ней охотно прочитали ее и приложили все усилия, чтобы использовать на практике навыки, о которых узнали из нее. Это привело нас к успеху. Дженнифер начала больше разговаривать с нами, и постепенно мы стали хорошими друзьями.

— Ксинг Инг, ты так хорошо справляешься с Дженнифер, — сказали мне однажды благодарные родители.

Сейчас я вернулась в Китай и сама стала матерью маленького мальчика. Я применяла по отношению к нему методы, о которых узнала из вашей книги, и они доказали свою эффективность. Теперь я хочу помочь другим китайским родителям стать счастливее в отношениях со своими детьми.

* * *

Виктория из Австралии написала:

«Я использовала некоторые из ваших советов со своими детьми и обнаружила, что мои молчаливые дети, особенно двое старших, начали чаще разговаривать со мной. Когда они приходят домой из университета или школы, я встречаю их словами: «Я так рада, что ты пришел», а не так, как раньше: «Как дела в школе/университете?» Я улыбаюсь им. Моя старшая дочь сама начинает разговор и больше не избегает меня».

* * *

Социальный работник, которая преподавала нашу программу «Как говорить...» в Монреале в Квебеке, описала в письме, как она посетила своих родственников в Кейптауне, в Южной Африке:

«Я встретила с руководителем воспитательного центра, чтобы посмотреть, как они работают. Центр предлагал занятия для людей среднего класса, которые жили поблизости, и для жителей трущоб на окраине города, называвшейся Кейэлиша. В Кейэлише семьи жили в маленьких жестяных домиках — каждый домик размером со спальню, без электричества, воды и санитарно-технических сооружений. Люди из центра проводили тут занятия по книге *«Как говорить...»*, а также переводили на африкаанс комиксы, чтобы жителям было понятно содержание. Они сказали, что у них в библиотеке есть около десяти экземпляров книги и все они уже истерлись и потрепались от бесконечного использования.

Я им также прислала экземпляр вашей новой книги *«Как говорить с детьми, чтобы они учились»* подруге из Йоханнесбурга, которая проводит обучающие программы для учителей, работающих далеко от городов, в маленьких поселениях.

Думаю, вам надо знать масштаб влияния вашей книги!»

Родители под давлением

Большинство примеров в этой книге показывали людей, которые справляются с простыми ежедневными проблемами. Когда однажды к нам подошла женщина после лекции и со слезами на глазах рассказала, как ее враждебные и безнадежные отношения с сыном, у которого синдром Туретта, превратились в жизнерадостные и нежные благодаря нашей книге, мы были просто

потрясены. С тех пор мы слышали о некотором количестве матерей и отцов, которые использовали наши методы в стрессовых ситуациях и для решения серьезных проблем.

Почти всегда читатели ставят нам в заслугу то, как изменилась их жизнь. Мы считаем, что это их заслуга. Любой может прочитать книгу. Требуется большая решительность и самоотверженность, чтобы использовать слова из книги и восторжествовать над душевной болью.

* * *

«Мой дом иногда напоминает мне декорации к третьей мировой войне. У моей дочери (семь лет) синдром дефицита внимания с гиперактивностью. Когда она пьет свои лекарства, она еще как-то поддается управлению. Но потом она полностью выходит из-под контроля. (Я знаю многих родителей детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью, которые перешли к воспитанию кнутом.)

Прочитав вашу книгу, я задалась вопросом, сработают ли эти навыки с подобным ребенком. В общем, они сработали. Я заметила, что, если я говорю с ней по вашему методу после того, как она приняла свое лекарство, оно помогает ей весь день, особенно это касается ее социальных навыков. Уверена, что, если буду продолжать в том же духе, это поможет ей позже в жизни. Спасибо вам за книгу».

* * *

«Мы с мужем оба психологи. Недавно мы поставили нашему сыну (восемь лет) диагноз — синдром дефицита внимания с гиперактивностью. Нам с ним часто бывало

очень тяжело. Подруга познакомила нас с вашими книгами «Свободные родители — свободные дети» и «Как говорить, чтобы дети слушали, и как слушать, чтобы дети говорили». Мы обнаружили в них самый полезный подход, с которым когда-либо сталкивались до настоящего времени.

Мы оба вначале использовали бихевиоральные методы, которые с нашим сыном привели к обратным результатам. Ваш подход, основанный на взаимоуважении и взаимопонимании, постепенно помог нам получить от сына то, что нужно, хотя мы не пытались контролировать все, что происходит. Это было такое долгожданное облегчение!

Я поняла, что мое знание модели взаимодействия находится в зачаточном состоянии, но я делилась тем, чему научилась в ходе лечебной практики. Ваши методы эффективны в различной обстановке и с разными людьми.

Спасибо вам за вашу готовность делиться опытом и признавать свои слабые места. Это помогает вашим читателям признавать свои слабости».

* * *

«У моего сына, Питера, обнаружили ослабление зрения в довольно уже взрослом возрасте, в шесть лет. Его врач объяснил нам, что нужно шесть месяцев носить повязку на очках, или зрение Питера в правом глазу рискует сильно упасть. От Питера требовалось носить повязку четыре часа в день, во время школьных занятий.

Излишне говорить, что Питер стеснялся и чувствовал себя неловко. Он пытался избавиться от ношения

повязки каждый день, и у меня уже лопалось терпение. Он жаловался, что у него из-за этого болит голова, что он видит хуже, чем раньше, и что ему больно. Я признавала его чувства и одновременно твердо стояла на своем, но его отношение не улучшалось.

Наконец через пять или шесть дней я сломалась. Я сказала ему:

— Слушай, Питер, я тоже надену на четыре часа повязку, чтобы знать, что это такое, а потом мы вместе что-нибудь придумаем, чтобы было легче носить ее.

Я сказала это из жалости к нему, но не думала, что это даст результат.

Через двадцать минут у меня жутко заболела голова. Я потеряла ощущение глубины, так что попытка заняться повседневными делами — открыть дверь в комнату, снять белье с сушилки, выпустить на улицу кошку или даже подняться на второй этаж дома — далась мне с невероятным трудом. К концу четырех часов я превратилась в несчастную измученную развалину, которая *полностью понимала*, через что прошел ребенок.

Мы поговорили. Хотя я не могла изменить требования врача, мы с Питером признали, что испытали одно и то же. Несомненно, все, что ему было нужно, это мое подтверждение того, как это тяжело и что я не способна справиться с этим так же, как он. С этого момента он стал добросовестно носить повязку каждый день по четыре часа во время школьных занятий. Его зрение не упало, и ему даже не пришлось носить очки.

Я поняла, что иногда нужно просто поддержать ребенка в его чувствах. В другой раз надо пойти на дополнительный шаг и «посмотреть на все его глазами».

* * *

Я уже много лет преподаю семинары для групп по вашей книге «*Как говорить...*». С тех пор как я купила вашу первую книгу в 1976 году, я стала сторонницей ваших методов. В то время у меня только родился первый ребенок, Алан. Сейчас ему уже двадцать два года, и он страдает от психического расстройства. Это расстройство умственной деятельности, передающееся по наследству в моей семье. Благодаря навыкам, которым я научилась, у Алана перспективы намного лучше, чем у большинства пациентов, и я способна помочь ему в беде и признании своей беспомощности. Также благодаря навыкам я могу справиться с его эмоциональными взлетами и падениями, связанными с болезнью.

Поскольку я посещала группы поддержки вместе с другими родителями, у которых были нетрудоспособные дети, я увидела, что ваши методы изменили мою ситуацию к лучшему. Будем надеяться, что сможем помочь Алану продолжить добиваться успеха и, что самое главное, предотвратим обострения и госпитализацию, которые так часто случаются.

Я так благодарна вам за то, что уже семнадцать лет использую ваши принципы. Братья и сестры Алана тоже страдают от страха заболеть и от ужасно неравномерного распределения средств в нашей семье из-за инвалидности сына. Навыки помогли нам с мужем сочувственно относиться к их положению и отдавать себе в нем отчет. Ваша книга — огромный подарок для всей нашей семьи».

2. Да, но...? Что, если... ? Как насчет...?

Не все отклики, которые мы получали, были положительными. Некоторые люди были разочарованы тем, что не нашли ничего полезного в книге для помощи детям с серьезными проблемами. Другим не понравилось, что мы не ответили на их конкретные вопросы. Некоторых расстроило, что они приложили искренние усилия, чтобы иначе разговаривать и вести себя с ребенком, но не получили должных результатов. Они повторяли одно и то же: «Я попробовал, но эти принципы не работают».

Когда мы их спрашивали, что в действительности произошло, и узнавали о деталях их опыта, почти всегда было легко понять, что шло не так и почему. Очевидно, что некоторые идеи нам надо было развить более полно. Вот некоторые вопросы и комментарии, которые мы слышали по поводу нашей книги, и наши ответы на них.

О выборе

«Я дал выбор моему ребенку подросткового возраста, но это привело к обратным результатам. Я сказал ему, что он может причесаться и пойти на обед в честь Дня благодарения либо может пообедать у себя в комнате, все зависит от него.

Он сказал:

— Ладно, я поем в своей комнате.

Я был шокирован. Я воскликнул:

— Что?! Ты поступишь так со мной и со своей семьей?

Он просто повернулся спиной и ушел. Может быть, лучше не предоставлять подросткам выбор?»

Прежде чем предложить выбор ребенку любого возраста, спросите себя: «Оба эти варианта приемлемы для меня и для ребенка?» Или они скрыто угрожают чем-то? Не почувствует ли ребенок, что я манипулирую им? В лучшем случае подтекст выбора должен быть такой: «Я на твоей стороне. Я хочу, чтобы ты кое-что сделал (или не делал), но вместо того чтобы приказывать тебе, я хочу, чтобы ты тоже поучаствовал в решении вопроса».

Какой выбор вы могли бы дать ребенку относительно его волос? Скорее всего никакого. Большинство подростков относятся к почти любому высказыванию родителей по поводу их волос — стиля, цвета, длины, чистоты или ее отсутствия — как к вторжению в их личное пространство.

Но что делать, если вы не можете сдержаться? Если вам хочется рискнуть и влезть в зону чувствительности, приближайтесь с осторожностью: «Я знаю, что это не мое дело, однако, если бы ты по возможности позволил парикмахеру подстричь тебя немного, чтобы мы увидели твои глаза, твоя мать была бы тебе очень признательна в День благодарения».

Затем быстро удаляйтесь.

«Что делать, если даешь своему ребенку на выбор два варианта, а он отвергает оба? Врач прописал моей дочери лекарство, которое она ненавидит, и я поступила так, как вы советовали. Я ей сказала, что она может выпить его с апельсиновым соком или с газировкой. Она ответила:

— Не хочу ни то, ни другое.

И замолчала».

Когда дети испытывают нежелание что-то делать, они скорее всего не выберут ни один из вариантов. Если вы хотите, чтобы ваша дочь приняла ваши варианты, вам лучше начать с признания ее негативных чувств: «Знаешь, я вижу по тому, как ты морщишь нос, как сильно ты ненавидишь это лекарство». Такая фраза может расслабить ее. Она говорит ей: «Мама понимает меня, и она на моей стороне». Теперь ваша дочь эмоционально подготовлена к тому, чтобы подумать над вашими словами: «Ну, дорогая, что облегчит тебе неприятные ощущения — сок или газировка? Или подумай над тем, что может помочь, даже немного». На самом деле возможен огромный перечень различных вариантов:

Ты хочешь выпить его медленно или быстро?

С закрытыми или открытыми глазами?

С помощью столовой ложки или чайной?

Держа себя за нос или за пальцы ноги?

Когда я пою или когда я молчу?

Лучше, если я тебе дам его или ты сама возьмешь?

Суть в том, что легче глотать что-то, если кто-нибудь понимает, как вам тяжело, и если вы сами высказываетесь на эту тему.

О последствиях

Другие неудачи в общении случались, когда последствия были включены в процесс решения проблемы. Одна мама рассказала нам, как она была разочарована, пробуя решать с ребенком проблему, потому что это неизменно заканчивалось ссорой.

«Я собрала семью и сообщила детям, что врач сказал по поводу нашей собаки, которая страдала от избыточного веса и мало двигалась. Мы прошли вместе через все этапы метода «решение проблемы», определив, кто за что будет нести ответственность и когда. Тут мой средний сын спросил, какими будут последствия, если кто-то не выполнит свою работу. Мой старший сын предложил лишать телевизора на вечер. Двое других заявили, что это нечестно. Короче говоря, мы все завелись в ходе этого спора о последствиях, все злились друг на друга и ничего не придумали относительно собаки. Единственный вывод, который я могу сделать, это тот, что мои мальчики еще недостаточно выросли для этого метода».

Не самая лучшая идея — обсуждать последствия, когда вы пытаетесь решить проблему. Весь этот процесс направлен на укрепление доверия и доброжелательности. Как только возникает идея о последствиях в случае неудачи, все испорчено. Появляется сомнение, мотивация уходит, доверие разрушается.

Когда ребенок спрашивает, какие его ждут последствия, если он не выполнит свою часть дела, родитель может ответить так: «Я не хочу даже думать о последствиях. Сейчас мы должны решить, как вылечить собаку и поддержать ее здоровье. Нам нужно объединиться, чтобы помочь ей. Мы понимаем, что иногда бывает лень выполнять свои обязанности. Но мы все равно будем их выполнять, так как не хотим подвести друг друга или собаку. А если кто-то заболеет или произойдет непредвиденный случай, мы будем все делать по очереди. В этой семье мы все заботимся друг о друге».

Альтернативы «но»

Некоторые родители жаловались, что, когда они признавали чувства детей, те еще больше расстраивались. Когда мы спрашивали, что они конкретно говорили, проблема прояснялась. Каждое из сочувственных высказываний содержало слово «но». Мы обратили их внимание на то, что слово «но» стремится прогнать, уменьшить или стереть все, что было раньше. Вот первоначальные высказывания родителей и наши варианты, которые исключают «но».

Первоначальное высказывание: «Ты, похоже, так расстроилась, пропустив день рождения Джули, но у тебя была сильная простуда. К тому же это ведь только одна вечеринка. У тебя их еще будет очень много в жизни».

Ребенок думает: «Папа просто не понимает».

Наш вариант (вместо того чтобы говорить «но», оцените истинное значение ситуации): «Ты, похоже, так расстроилась, что не смогла пойти к Джули на день рождения. Ты так хотела отпраздновать его с ней. Последнее, что ты хотела сегодня делать, это лежать в кровати с температурой».

Если папа в хорошем настроении, он может выразить желание своей дочери: «Ты бы хотела, чтобы кто-нибудь изобрел лекарство от простуды?»

Первоначальное высказывание: «Я знаю, как тебе не нравится мысль, что надо опять сидеть с няней, но мне нужно пойти к зубному врачу».

Ребенок думает: «У тебя всегда есть причины, чтобы оставить меня».

Наш вариант (исключите «но». Замените его на «Дело в том...»): «Я знаю, как тебе не нравится мысль, что надо опять сидеть с няней. Дело в том, что мне нужно пойти к зубному врачу».

В чем разница? Как сказал один отец, «но» звучит как дверь, которой хлопнули у вас перед носом. «Дело в том» открывает дверь и предлагает вам придумать возможное решение. Ребенок может сказать: «Пока ты у врача, я поиграю в домике Гари». Мама может ответить: «Может быть, ты пойдешь со мной и прочитаешь книжку в коридоре?» Может не найтись то решение, которое удовлетворит ребенка. Тем не менее, если мы признаем, что проблема существует, ребенку легче с ней справиться.

Первоначальное высказывание: «Холли, я вижу, как ты расстроена своей прической. Но ты увидишь — волосы отрастут. Через несколько недель ты даже не заметишь этого».

Ребенок думает: «Ничего себе. Как будто я не могла сама до этого додуматься».

Наш вариант (исключите «но». Замените его на «И хотя ты знаешь...»): «Холли, я вижу, как ты расстроена своей прической. И хотя ты знаешь, что волосы отрастут, ты бы хотела, чтобы тебя услышали, когда ты говорила, что нужно отрезать всего пару сантиметров».

Предваряя свое высказывание фразой «и хотя ты знаешь», вы верите в умственные способности вашей дочери и утверждаете свою точку зрения, не отвергая ее.

«Зачем ты...? Почему ты не...?»

Некоторые родители жаловались, что они всячески старались понимать своих детей и это только вызывало враждебную реакцию.

«Как приемная мать, я хорошо понимаю, как важно не критиковать своих детей. Я предоставляю дисциплину их отцу. Однако, когда он был в отъезде и учительница прислала мне записку, что мой приемный сын не сдал вовремя реферат, я знала, что мне нужно как-то решить этот вопрос. Я была очень спокойна. Я дружески спросила его, почему он не сдал вовремя реферат, и он буквально взорвался. Почему?»

Любое предложение, которое начинается со слов «Зачем ты...?», «Почему ты не...?», может восприниматься как обвинение. Такие вопросы заставляют ребенка думать о своих недостатках. Под вашим дружеским «Почему ты не...?» он может услышать: «Это не оттого ли, что ты ленивый, неорганизованный, безответственный и безнадежно медлительный?»

Теперь он в затруднительном положении. Как он вам ответит? У него два необоснованных выбора. Он может либо отстаивать свое несоответствие требованиям, либо защищаться и извиняться: «Потому что я не очень понял задание... Потому что библиотека была закрыта» и т.д. В любом случае он будет еще больше расстроен, еще больше рассержен на вас и меньше настроен на исправление ситуации.

Какие ваши слова могут привести к другой реакции? Вы можете вернуть проблему вашему сыну и предложить свою поддержку. Вручив ему записку от учительницы, вы можете сказать:

«Это было адресовано папе и мне, но только ты знаешь, как это исправить. Если что-то мешает начать или закончить реферат либо ты хочешь, чтобы кто-то обсудил с тобой идеи, я всегда рядом».

По поводу отдаления

Некоторые родители прочитали книгу от корки до корки и ничего не нашли по поводу отдаления. Вначале мы были озадачены этим. Мы на двоих вырастили шесть детей и ни с кем не использовали принцип отдаления. Затем постепенно мы начали замечать появление огромного количества книг и статей, пропагандирующих новый метод воспитания, альтернативу порке, рассказывающий родителям, как успешно проводить это мероприятие.

Как мы могли не обратить на это внимания? Объяснение довольно разумное. Считается, что, если отправлять непослушного ребенка в другое место, где ничто не будет отвлекать его — ни книги, ни игрушки, ни игры, — и настаивать на том, чтобы он сидел там определенное количество времени, одна минута за каждый год его жизни, ребенок поймет свои ошибки и вернется смирившимся и послушным.

Однако чем больше мы думали об этом и чем больше читали, тем меньше нам нравился этот метод. Нам кажется, что отдаление — идея не новая и не прогрессивная, это всего лишь усовершенствованный вариант старой практики ставить капризного ребенка в угол.

Например, представьте, что Билли бьет свою младшую сестру, потому что она тянет его за руку, когда он пытается рисовать, а мама в бешенстве шлет его «отсидеть срок» на своем стуле. Она считает, что это лучше, чем бить Билли за то, что он бьет свою сестру. Но что думает Билли, пока сидит там? Он думает: «Теперь я получил урок. Я не должен никогда больше бить свою сестру независимо от того, что она делает»? Или он думает: «Нечестно! Маме плевать на меня. Ее волнует

только моя глупая сестра. Я ей устрою, когда мама отвернется»? Или он делает вывод: «Я плохой. Я заслужил сидеть тут в одиночестве»?

Мы убеждены, что непослушного ребенка не стоит отдалять от членов его семьи, даже на время. Однако его нужно остановить и переориентировать: «Билли, без драки! Ты можешь сказать своей сестре *словами*, как тебя злит, что она тянет тебя за руку в то время, как ты пытаешься рисовать».

Но допустим, Билли говорит ей, а она продолжает тянуть его. И допустим, Билли опять бьет ее. Не нужно ли в этой ситуации отослать его на время?

Если отправить Билли «в ссылку», это может на время его успокоить, но не затронет основную проблему. Билли нужно не отдаление, но уединение с ласковым взрослым, который поможет ему справиться со своими чувствами и придумать лучший способ изменить ситуацию. Мама может сказать: «Иногда бывает нелегко, когда у тебя маленькая сестра, которая хватает тебя за руку, чтобы привлечь твое внимание. Сегодня она так разозлила тебя, что ты ее ударил. Билли, я не могу допустить, чтобы один из моих детей бил другого. Мы можем составить список того, что ты можешь сделать, если она опять будет доставать тебя, когда ты рисуешь».

Альтернативы драке:

- ◆ Билли может закричать «Хватит!» ей в лицо, очень громко.
- ◆ Он может мягко отодвинуть ее руку.
- ◆ Он может дать ей листочек бумаги и карандаши.
- ◆ Он может дать ей что-то еще, чтобы она играла.
- ◆ Он может рисовать, когда его сестра спит.

- ◆ Он может рисовать в своей комнате, закрыв дверь.
- ◆ Если ничего не помогает, он может позвать на помощь маму.

Билли может прикрепить свой список, где ему больше нравится, и смотреть в него, когда возникает необходимость. Он больше не считает себя человеком, который ведет себя плохо; когда злится, что его нужно удалять от людей. Он чувствует себя ответственным человеком, у которого есть множество возможностей справиться со своей злостью.

О супругах и других близких людях

Некоторые наши читатели делились общим разочарованием. Они не нашли в книге ничего по поводу того, как быть с сопротивляющимся супругом.

«Я пытаюсь по-другому говорить с детьми, но мне мешает муж/жена/партнер, который не согласен с новым подходом. Вы мне можете что-нибудь посоветовать?»

Когда тот же вопрос возник на одной из наших лекций, мы спрашивали людей, что делали они. Вот их ответы:

- ◆ Я говорю с мужем по поводу изменений, которых я стараюсь достичь. Таким образом, он чувствует, что вовлечен в процесс, но при этом на него никто не давит, чтобы он менял себя.
- ◆ Мы держим книгу в машине. Тот, кто не ведет машину, читает вслух, а затем мы обсуждаем прочитанное.
- ◆ Мой муж не станет читать книги о воспитании. Он придерживается мнения: «Какая разница, как говорить с ребенком, если он знает, что ты его любишь».

В конце концов я сказала ему: «Слушай, когда мы решили завести детей, мы знали, что хотим справедливо обращаться с ними. Мы же не собирались одевать их в лохмотья или кормить нездоровой пищей. Почему же мы должны говорить с ними так, как не подобает, особенно если есть возможность найти более хорошие варианты? Наши дети заслужили лучшее, что есть в нас обоих».

- ◆ Я пыталась привлечь своего мужа, спрашивая его совета по поводу того, как лучше справиться в некоторых ситуациях с нашими двумя сыновьями. Я говорила ему: «Дорогой, я хочу обсудить это с тобой. Это область, в которой у меня нет опыта, так как я никогда не была маленьким мальчиком. Что бы скорее настроило тебя на взаимодействие, если бы твоя мама сказала тебе то или это?» Обычно он сразу отвечает, но иногда задумывается и выдает совет, до которого я бы никогда сама не додумалась.
- ◆ Моя жена ненавидит, когда я говорю ей, что надо сказать или как надо сказать. Лучше всего, когда я использую навыки сам и ничего ей не говорю. Но что-то она все-таки усвоила, так как на следующее утро, когда мы очень спешили, наша дочь отказалась надевать куртку. Вместо того чтобы спорить, моя жена предоставила ей выбор. Она спросила дочку, хочет ли она надеть куртку *правильно* или *задом наперед*. Та хихикнула и надела куртку задом наперед, после чего мы и вышли на улицу.

Сила юмора

Некоторые родители упрекнули нас в том, что мы не включили в книгу главу о юморе. В свою защиту мы объяснили, что когда мы писали главу о взаимодействии, мы взвесили все за и против включения главы о юморе. Мы знали, как неординарный или неожиданный поступок может резко изменить настроение от плохого к хорошему. Как мы могли просить родителей, учитывая, сколько всего им нужно делать, еще и быть «забавными», поэтому мы ограничились двумя короткими абзацами. Это большая ошибка. Родители, как выяснилось, очень забавны. Даже те, которые в это не верят. Каждый раз на семинарах, которые мы проводили по всей стране, мы просили серьезных, взрослых родителей вступить в контакт с игривым, смешным, нелепым, сумасбродным ребенком, живущим внутри них, и они вступали. Они придумывали самые очаровательные примеры того, что можно сделать, чтобы поднять себе настроение и сломить сопротивление ребенка.

* * *

«Иногда мой трехлетний ребенок отказывается сам одеваться, так как хочет, чтобы я это делала за него. Когда у него такое настроение, я надеваю ему нижнее белье на голову, а носки — на руки. Он, естественно, говорит мне, что я все делаю неправильно, и надевает белье на тело, а носки на ноги. Потом он говорит мне:

— Мамочка, вот как надо.

Я делаю вид, что очень удивлена, и пытаюсь надеть штаны ему на руки, а рубашку на ноги. Игра всегда заканчивается смехом и объятиями».

* * *

«Чтобы заставить моего сына чистить зубы, мы придумали микробов — Джеральдину и Джо, которые прячутся. Пока он чистит зубы, они поют: «У нас вечеринка во рту Бенджамина». Потом они начинают кричать, когда он дотрагивается до них зубной щеткой и сплевывает их в раковину. Они кричат ему: «Мы еще вернемся!»

* * *

Трудность поддержания порядка в любом доме с детьми любого возраста породила самые творческие решения. Вот что делали некоторые родители, чтобы побудить детей помогать по дому или убирать за собой.

«Мы попытались основать некоторые традиции, чтобы вдохновить нашу новую «смешанную» семью — у нее трое детей (семь, девять и одиннадцать), и у меня двое (десять и тринадцать) — лучше ладить друг с другом. Споры о том, кто какую работу по дому делает, были нашим слабым местом. Теперь каждый раз в субботу утром мы пишем все, что надо сделать за день, на разных бумажках. Затем мы сворачиваем их, кладем каждую в свой цветной шарик, надуваем их и бросаем все шарики в воздух. Каждый ребенок хватает один шарик, ломает его, делает свою работу, возвращается и берет следующий. Так продолжается, пока вся работа не сделана, после чего мы поздравляем друг друга за слаженную работу команды!»

* * *

«Я — сидящий дома отец, и недавно я придумал новый способ, как справиться с беспорядком, который

устраивают дети. Я беру специальную колоду карт, откуда убираю все крупные карты. Затем каждый ребенок берет карту и узнает, сколько вещей ему надо убрать. Это приводит их в большое возбуждение, когда они считают, сколько вещей они убрали, и бегут назад, чтобы вытянуть следующую карту. Последний раз вся уборка заняла двадцать минут, и мальчики были разочарованы, что игра так быстро закончилась».

* * *

«Сценарий: в комнате живут две девочки. По всему полу валяются кусочки от трех разных пазлов.

Мама. Итак, дети, игра называется «Кто быстрее музыки?» Смысл в том, что я включу кассету, а вы должны положить все кусочки пазлов в свои коробки до того, как закончится песня.

Они немедленно принялись за дело и все убрали за две с половиной песни».

* * *

«У меня четыре сына. Я как минимум пятьдесят раз в день кричу на них, чтобы они убрали свою обувь. Первое, что они делают, когда приходят домой, это снимают ботинки и бросают их посреди прихожей, а я постоянно о них спотыкаюсь.

Идея: Я пишу слово «обувь» на листочке бумаги, продеваю через него веревку и вешаю его при входе на кухню, достаточно низко, чтобы они натолкнулись на него.

Кевин, мой восьмилетний сын, первый приходит домой. Записка слегка задевает его волосы, когда он входит в кухню.

Кевин. Что это?

Я. Прочитай.

Кевин. Обувь? Что это может значить?

Я. А ты как думаешь?

Кевин. Нам купят новую обувь сегодня?

Я. Нет.

Кевин (*старательно думает*). Ты хочешь, чтобы мы убрали свою обувь?

Я. Угадал.

Кевин идет и убирает свои ботинки! Потом возвращается и объясняет смысл записки своим трем братьям, которые тоже убирают свою обувь!!!

Кевин. Тебе надо сделать такую же записку для мытья рук».

* * *

«Мои дети подросткового возраста ненавидят мыть туалет («Мам, это противно!»). Я не стала с ними спорить. Я просто приклеила записку к зеркалу над раковиной. Вот стишок, с помощью которого я этого добилась.

«Поскорей хватайте губку
И усердно ею трите
Все углы, края, приступки,
Не забудьте, где сидите
Пятой точкой. Неохота
Вам копаться и возиться,
Но проделанной работой
Вся семья теперь гордится!

Спасибо,

мама».

* * *

Мама, которая рассказала нам эту историю, озаглавила ее «Ничто не длится вечно».

«Я хотела, чтобы мой сын убрал все поезда и рельсы в своей комнате, поэтому я вошла к нему и притворилась, что звоню ему по телефону. Дзынь. Дзынь.

Он притворился, что берет трубку, и сказал:

— Алло.

Я спросила:

— Это Строительная компания Рейли?

— Да.

— Мне нужно убрать в другое помещение тяжелые поезда и рельсы, а я слышала, что ваша компания — лучшая в этом деле.

Он пошел и все убрал. Я пробовала это во второй раз, и оно снова сработало. Затем я как-то раз позвонила своему сыну:

— Это Строительная компания Рейли?

— Она обанкротилась, — ответил сын».

3. Их родной язык

Наш наставник, доктор Хаим Гинотт, родился не в США, он приехал сюда из Израиля, будучи еще молодым человеком. Здесь он получил степень доктора, опубликовал свои книги и начал проводить групповые семинары для родителей. Когда мы первый раз пришли в одну из его групп, мы стали ему жаловаться, как тяжело менять старые привычки: «Мы начинаем говорить что-то детям, останавливаемся, запинаясь». Он задумчиво слушал нас, а потом сказал: «Выучить но-

вый язык нелегко. Начнем с того, что вы всегда будете говорить с акцентом... Но для ваших детей это будет родной язык!»

Его слова оказались пророческими. Не только по отношению к нашим детям, но и по отношению к детям наших читателей. Мы от многих родителей слышали, как их дети используют новый язык самым естественным образом. Вот их письменные и устные свидетельства.

* * *

«Я работаю, и у меня очень напряженный график. Мой трехлетний ребенок ненавидит вставать по утрам и всегда ужасно раздражается. Обычно я спрашиваю его:

— Ты сегодня утром сердитый, правда же?

— Да, — отвечает он, и после этого ему намного лучше, он готов помогать мне.

Как-то утром я сама встала в плохом настроении из-за того, что поздно легла. Он посмотрел на меня с беспокойством и сказал:

— Ты сегодня сердитая, мамочка? Я все равно тебя люблю.

Меня удивило, что он такой проникательный. Он поднял мне настроение, и день прошел отлично!»

* * *

«Моя четырехлетняя дочка Меган сказала своему брату:

— Джастин, мне не нравится, когда ты меня толкаешь.

(Обычно она толкает его в ответ.) Он ответил ей:

— Ладно, Мег.

И на этом все закончилось! После этого Меган пришла ко мне и сказала, что использовала новый навык и он сработал. Она была удивлена и горда собой».

* * *

«Меня бы уже давно положили в психушку без ваших магических заклинаний. Рассказываю, чтобы показать вам, как я использую ваши методы. Моя дочь (почти пять лет) недавно ответила на фразу, что пора идти спать, так:

— Но, мамочка, где мой выбор?

(Ей нравится, когда я спрашиваю ее, хочет ли она пойти в кровать или доскакать до нее на одной ноге.)

В другой раз мы с ней играли, она изображала маму и сказала мне:

— Дорогая, у тебя два варианта: я могу купить тебе джип или спортивную машину, выбирай!»

* * *

«Мой четырехлетний сын Дэнни сидит на полу со своим другом Кристофером. Они играют в животных и понарошку дерутся. Внезапно драка перерастает в настоящую.

Кристофер. Дэнни, хватит, мне больно руку!

Дэнни. Это ты мне сделал больно!

Кристофер. Пришлось! Ты прижимал мою руку к полу.

Дэнни. Это мне пришлось, потому что ты прижимал мою руку к полу.

Я решила, что пора вмешаться, но не знала, что сказать.

Дэнни. Подожди минутку. (Он сел на корточки и начал думать.) Кристофер, у нас два варианта. Мы можем

играть в животных и *не* прижимать к полу руки друг друга... Или мы можем *не играть* в животных, а играть во что-нибудь другое. Что ты *выбираешь*?

Кристофер. Давай играть в другую игру.

И они побежали на улицу! Я знаю, в это сложно поверить, но это действительно было именно так».

* * *

«Однажды после завтрака я пошла по направлению к комнате моей дочери, думая о том, что еще я могу сделать вместо чтения лекции по поводу оставленного на столе молока. Но меня опередил мой восьмилетний сын, который уже оказался у ее двери и произнес такую фразу:

— Молоко становится кислым, если его не поставить в холодильник.

К моему большому удивлению, дверь открылась, и из нее вышла моя дочка (шесть лет), которая сразу направилась в кухню, чтобы убрать молоко».

* * *

«Я была в гостинной и случайно услышала разговор между моей дочерью десяти лет Лиз и ее подругой Шерон, которая обшаривала кухонный шкаф в поисках еды.

Шерон (*плаксивым голосом*). Я проголодалась. Почему твоя мама держит всю еду так высоко? Она никогда не кладет ее так, чтобы вы могли ее достать.

Лиз. Шерон, в нашем доме мы никого не осуждаем. Просто скажи мне, чего ты хочешь, и я тебе достану.

Я стояла там и думала: ты стараешься и стараешься и никогда не знаешь, достигла ли ты цели, а в один прекрасный день понимаешь, что достигла!»

* * *

«Важная вещь, которую я почерпнула из вашей книги, заключается в том, что вполне нормально злиться, если ты никого не обижаешь этим. Раньше я всегда старалась сохранять спокойствие и все держала в себе. Это кончалось тем, что я кричала, а потом сожалела об этом. На самом деле потом я начала довольно рано сообщать детям о том, что нервничаю, или теряю терпение, или мне просто нужно побыть одной. Вчера мои усилия вознаградились.

Вчера я ходила по магазинам с Райаном, моим тринадцатилетним сыном, который вымахал за лето, и ему нужна была новая зимняя куртка. Мы зашли в два магазина, но ему ничего там не понравилось. Мы направлялись к третьему, когда он предложил:

— Пойдем домой.

Я. Когда резко похолодает, тебе нечего будет надеть.

Р а й а н. Мам, пожалуйста, я хочу пойти домой.

Я. Но Райан...

Р а й а н. Мам, я хочу сказать тебе! Я чувствую, что портится настроение, и не хочу потом сорвать его на тебе.

По дороге домой я чувствовала такую гордость и понимала, что обо мне заботятся. Спасибо за то, что дали мне и моим мальчикам способ защитить друг друга, когда мы уже готовы «выйти из себя».

* * *

«Последний месяц я посещала ваши занятия «Как говорить...». Недавно у меня с моим восьмилетним сыном состоялся разговор, которым я хочу с вами поделиться.

Эрик (*выходя из школьного автобуса*). Угадай, что сегодня случилось во время перемены?

Я. Я тебя внимательно слушаю.

Э р и к. У Майкла были неприятности, потому что он ударил кого-то, и миссис М. накричала на него. Он начал плакать, а она назвала его ревой.

Я. Ты, наверное, переживал за Майкла.

Э р и к. Да, я положил руку ему на плечо вот так.

(*Он кладет руку на невидимого мальчика и похлопывает по невидимому плечу.*)

Я. Готова поспорить, это улучшило его настроение.

Э р и к. Угу, миссис М. нужно пойти на те занятия, которые ты посещаешь.

Я уверена, что новый способ разговаривать с сыном и слушать его помог ему стать более чутким человеком, который не будет стоять в стороне, если видит несправедливость».

* * *

К настоящему моменту мы рассматривали детей, применяющих навыки. В этом последнем письме женщина описывает ее собственный опыт перенимания нового языка.

«Поскольку я сижу сейчас и плачу от радости, откровения и гордости, я должна написать вам и сказать спасибо. Тысячу спасибо. Сегодня я осознала, как сильно я изменилась, как много я реализовала на практике. Это был незначительный случай. К моему сыну трех лет приехал девятилетний двоюродный брат. Он показал моему сыну, как сложить доски, чтобы добраться до верхушки забора. Я выглянула из окна и очень спокойным и дружелюбным тоном сказала:

— Эй, я вижу неустойчивую и небезопасную кучу досок. Забор нужен не для того, чтобы на него залезать. Спуститесь, пожалуйста, на землю.

Затем я ушла. Через пару минут я снова выглянула в окно и увидела, что *они разобрали кучу досок и начали играть во что-то другое, более безопасное!*

Меня внезапно поразило, что я добилаь большего, чем желала (просто чтобы они отошли от досок), без того, чтобы:

1) сначала подумать, какой навык применить. Слова сами потекли;

2) кричать как потерпевшая — результат того, что меня охватывает страх, когда я представляю, что с моим ребенком случилось что-то плохое;

3) физически вмешаться. Даже после того, как я произнесла свою фразу, было не очень рационально покинуть место действия. Но это случилось. Я просто отошла и позволила им самим решить, что делать. Я так непроизвольно сделала это, что даже не осознала, пока это не произошло и пока не села писать это письмо! Я действительно учусь! Я действительно учусь! Ура!»

«Впоследствии я думала об этом и не хочу даже сообщать, как бы я отреагировала на эту ситуацию всего лишь год назад. И я чувствую досаду. К тому же мне больно думать о том, какой была бы жизнь моего ребенка без ваших книг. Вы подарили таким, как я — педантам, трудолюбивым, взрослым детям алкоголиков, — невероятную возможность общения с любимыми детьми без осуждения и критики, но с любовью.

Мы с мамой недавно заплакали, когда она поняла, как она с нами разговаривала, когда мы были детьми: «Когда я слышу, как ты разговариваешь со своим сыном, мне стыдно за то, как я разговаривала с вами». Я быстро простила, а она быстро учится. Ею двигают добрые чувства, которыми родители или бабушки и дедушки наслаждаются, добившись успеха.

Моя сестра, которая недавно сбежала от жестокого мужа, говорила с детьми таким унижительным тоном, что я больше не могла находиться в ее обществе. Мне было так обидно за ее детей, что я не могла больше этого слышать. Я купила ей «*Как говорить...*» и «*Братство без соперничества*» и посоветовала хотя бы просмотреть картинки для начала, надеясь, что книга увлечет ее. Моя мама мне сообщила, что увидела изменения в общении сестры с ее детьми. Самооценка двух других детей была спасена благодаря вашим книгам.

Я действительно не могу передать всю глубину моей признательности вам за то, что вы поделились своими навыками.

Джейн

P.S. Алкоголизм ужасен, но моя семья до сих не может признаться в этом, поэтому я не могу избавиться от своей фамилии».

Спасибо, Джейн, что потратили время и написали о своих переживаниях и мыслях. Когда мы читаем такие письма, как это, присланные из нашей страны или из-за границы, мы позволяем себе фантазировать. Вот мы все вместе, родители, учителя, специалисты по психическому здоровью и руководители семинаров, так широко распространили принципы уважительного общения, что наступят времена, когда дети всего мира станут сильными, полными сочувствия людьми, уверенными в себе и живущими друг с другом в мире и спокойствии.

Издание для досуга

Адель Фабер
Элейн Мазлиш

КАК ГОВОРИТЬ, ЧТОБЫ ДЕТИ СЛУШАЛИ,
и
КАК СЛУШАТЬ, ЧТОБЫ ДЕТИ ГОВОРИЛИ

Ответственный редактор *Л. Ошеверова*
Художественный редактор *П. Петров*
Технический редактор *О. Куликова*
Компьютерная верстка *Т. Кирпичева*
Корректоры *Н. Друж, Н. Витько*

ООО «Издательство «Эксмо»
127299, Москва, ул. Клары Цеткин, д. 18/5. Тел. 411-68-86, 956-39-21.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Подписано в печать 07.06.2010.
Формат 84×108^{1/32}. Гарнитура «Ньютон». Печать офсетная.
Бумага офс. Усл. печ. л. 17,64.
Тираж 10 000 экз. Заказ № 4723

Отпечатано с готовых файлов заказчика в ОАО «ИПК
«Ульяновский Дом печати». 432980, г. Ульяновск, ул. Гончарова, 14

ISBN 978-5-699-43316-2



9 785699 433162 >

Оптовая торговля книгами «Эксмо»:
ООО «ТД «Эксмо». 142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное,
Белокаменное ш., д. 1, многоканальный тел. 411-50-74.
E-mail: reception@eksmo-sale.ru

**По вопросам приобретения книг «Эксмо»
зарубежными оптовыми покупателями**
обращаться в отдел зарубежных продаж ТД «Эксмо»
E-mail: international@eksmo-sale.ru

International Sales: International wholesale customers should contact
Foreign Sales Department of Trading House «Eksmo» for their orders.
international@eksmo-sale.ru

**По вопросам заказа книг корпоративным клиентам,
в том числе в специальном оформлении,**
обращаться по тел. 411-68-59 доб. 2115, 2117, 2118.
E-mail: vipzakaz@eksmo.ru

**Оптовая торговля бумажно-беловыми
и канцелярскими товарами для школы и офиса «Канц-Эксмо»:**
Компания «Канц-Эксмо»: 142700, Московская обл., Ленинский р-н,
г. Видное-2, Белокаменное ш., д. 1, а/я 5.
Тел./факс +7 (495) 745-28-87 (многоканальный).
e-mail: kanc@eksmo-sale.ru, сайт: www.kanc-eksmo.ru

Полный ассортимент книг издательства «Эксмо» для оптовых покупателей:

В Санкт-Петербурге: ООО СЗКО, пр-т Обуховской Обороны, д. 84Е.
Тел. (812) 365-46-03/04.

В Нижнем Новгороде: ООО ТД «Эксмо НН», ул. Маршала Воронова, д. 3.
Тел. (8312) 72-36-70.

В Казани: Филиал ООО «РДЦ-Самара», ул. Фрезерная, д. 5.
Тел. (843) 570-40-45/46.

В Самаре: ООО «РДЦ-Самара», пр-т Кирова, д. 75/1, литера «Е».
Тел. (846) 269-66-70.

В Ростове-на-Дону: ООО «РДЦ-Ростов», пр. Стачки, 243А.
Тел. (863) 220-19-34.

В Екатеринбурге: ООО «РДЦ-Екатеринбург», ул. Прибалтийская, д. 24а.
Тел. (343) 378-49-45.

В Киеве: ООО «РДЦ Эксмо-Украина», Московский пр-т, д. 9.
Тел./факс (044) 495-79-80/81.

Во Львове: ТП ООО «Эксмо-Запад», ул. Бузкова, д. 2.
Тел./факс: (032) 245-00-19.

В Симферополе: ООО «Эксмо-Крым», ул. Киевская, д. 153.
Тел./факс (0652) 22-90-03, 54-32-99.

В Казахстане: ТОО «РДЦ-Алматы», ул. Домбровского, д. 3а.
Тел./факс (727) 251-59-90/91. rdc-almaty@mail.ru

**Полный ассортимент продукции издательства «Эксмо»:
В Москве в сети магазинов «Новый книжный»:**
Центральный магазин — Москва, Суваревская пл., 12.
Тел.: 937-85-81, 780-58-81.

Волгоградский пр-т, д. 78, тел. 177-22-11; ул. Братиславская, д. 12.
Тел. 346-99-95.

В Санкт-Петербурге в сети магазинов «Буквоед»:
«Магазин на Невском», д. 13. Тел. (812) 310-22-44.