Адель Фабер,
Элейн Мазлиш

КАК ГОВОРИТЬ, чтобы дети слушали,

и

КАК СЛУШАТЬ, чтобы дети говорили

Психология. Искусство быть
родителем. Советуют профессионалы

Элейн Мазлиш

Как говорить, чтобы дети слушали, и как слушать, чтобы дети говорили

«Эксмо»
1980

Мазлиш Э.

Как говорить, чтобы дети слушали, и как слушать, чтобы дети говорили / Э. Мазлиш — «Эксмо», 1980 — (Психология. Искусство быть родителем. Советуют профессионалы)

ISBN 978-5-699-35167-1

Каждый родитель хочет счастья своим детям и своей семье. Но идиллии и спокойствия очень сложно достичь, особенно когда ребенок непослушный, капризный и слишком требовательный. Как научиться прислушиваться к себе, к ребенку, найти точки соприкосновения и жить в мире и согласии со своим чадом? Ответы на эти и многие другие вопросы вы найдете в этой книге. Экспертное мнение и многолетний опыт Адель Фабер и Элейн Мазлиш в воспитании детей, в том числе своих собственных, поможет вам выйти из любой трудной ситуации, с которыми приходится сталкиваться в процессе воспитания. В этой книге и вы найдете множество методов и примеров решения таких ситуаций, которые с легкостью можно применить на практике. Со временем вы научитесь слушать своего малыша, понимать мысли, чувства, найдете с ним общий язык и в конечном итоге, построите здоровые, счастливые взаимоотношения, что станет отличной альтернативой банальному наказанию.

ISBN 978-5-699-35167-1

© Мазлиш Э., 1980
© Эксмо, 1980

Содержание

Книги серии «Воспитание по Фабер и Мазлиш» 6
Благодарности 8
Письмо читателям 9
Как читать и использовать эту книгу 11
1 12
Глава 1 12
Глава 2 33
Вопросы родителей 33
Предупреждения 37
Истории родителей 39
2 47
Глава 1 47
Конец ознакомительного фрагмента. 69

Адель Фабер, Элейн Мазлиш
Как говорить, чтобы дети слушали, и как слушать, чтобы дети говорили

«Все, что нам дано, – это возможность сделать себя такими или иными».
Хосе Ортега-и-Гассет

Text copyright © 1980 by Adele Faber and Elaine Mazlish
Afterword copyright © 1999 by Adele Faber and Elaine Mazlish
© ООО «Издательство «Эксмо», 2013

* * *

Книги серии «Воспитание по Фабер и Мазлиш»



«Как говорить, чтобы дети слушали, и как слушать, чтобы дети говорили»

Эта книга – разумное, понятное, хорошо и с юмором написанное руководство о том, как правильно общаться с детьми. 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».

«Как говорить, чтобы подростки слушали, и как слушать, чтобы подростки говорили»

В своей новой книге авторы показали, как, используя свою знаменитую методику общения, найти контакт с детьми переходного возраста, построить с ними доверительные отношения, говорить на такие сложные темы, как секс, наркотики и вызывающий внешний вид, помочь им стать независимыми, брать ответственность за свои поступки и принимать взвешенные, разумные решения.

«Братья и сестры. Как помочь вашим детям жить дружно»

Заводя еще одного ребенка, родители мечтают о том, чтобы дети дружили между собой, чтобы старший помогал младшему, давая маме время передохнуть или заняться другими делами. Но в реальности появление еще одного ребенка в семье зачастую сопровождается многочисленными детскими переживаниями, ревностью, обидами, ссорами и даже драками.

Мировые эксперты по общению с детьми и авторы бестселлеров Адель Фабер и Элейн Мазлиш решили посвятить этой проблеме целую книгу.

«Идеальные родители за 60 минут. Экспресс-курс от мировых экспертов по воспитанию»

Долгожданная новинка от экспертов №1 по общению с детьми Адель Фабер и Элейн Мазлиш! Полностью адаптированное под современные реалии издание 1992 года! В книге вы найдете: выдержки из легендарной методики Фабер и Мазлиш – кратко самое важное; разборы сложных ситуаций в комиксах; тесты на «правильную реакцию»; практические упражнения на закрепление навыков; ответы на актуальные вопросы родителей.

Идеальный формат для занятых родителей!

Благодарности

Выражаем благодарность Лесли Фаберу и Роберту Мазлишу, нашим домашним консультантам, которые всегда помогали нам удачно сформулированной фразой, новой идеей, напутственным словом.

Спасибо Карлу, Джоанне и Абраму Фаберам, Кати, Лиз и Джону Мазлишам, которые подбадривали нас тем, что они просто есть.

Кати Меннингер, которая руководила процессом печати нашей рукописи с предельным вниманием к деталям.

Кимберли Ко, которая взяла наши каракули и нацарапанные указания и прислала нам рисунки с изображениями родителей и детей, вызвавшие в нас теплые чувства.

Роберту Маркелу за его поддержку и наставничество в переломные моменты.

Джерарду Ниренбергу, другу и советнику, который щедро делился своим опытом и эрудицией.

Родителям на наших семинарах за их письменные работы и за строгую критику.

Энн Мари Гейджер и Патриции Кинг, которые безгранично помогали нам, когда мы в них нуждались.

Джиму Уэйду, нашему редактору, чье неисчерпаемое хорошее настроение и забота о качестве книги доставляли нам радость в работе с ним.

Доктору Хаиму Гинотту, который познакомил нас с новыми способами общения с детьми. С его смертью дети всего мира потеряли великого своего защитника. Он очень сильно любил их.

Письмо читателям

Дорогой читатель,

мы никогда не думали, что напишем книгу для родителей из серии «Как делать» о навыках общения. Взаимоотношения между родителями и детьми носят очень личный характер. Идея давать кому-либо указания по поводу того, как разговаривать со своим ребенком, показалась нам не совсем верной. В нашей первой книге *«Свободные родители – свободные дети»* мы старались не учить и не проповедовать – мы хотели рассказать историю. Семинары, которые мы годами проводили вместе со специалистом по поздним детям, психологом доктором Хаимом Гиноттом, глубоко повлияли на нашу жизнь. Мы были уверены, что, если расскажем историю о том, как новые навыки помогли нам по-другому отнестись к нашим детям и к нам самим, читателям передастся наше настроение, они вдохновятся и начнут сами импровизировать.

В определенной степени так и получилось. Многие родители, гордые своими успехами, писали нам, чего им удалось достичь у себя дома только благодаря чтению о нашем опыте. Были и другие письма, объединенные общим призывом. Люди хотели, чтобы мы написали вторую книгу с конкретными наставлениями… практическими упражнениями… методами… отрывными страницами с напоминаниями… какими-либо материалами, которые помогут им овладеть навыками шаг за шагом.

В течение некоторого времени мы серьезно обдумывали эту идею, но наши первоначальные сомнения вернулись, и мы снова отодвинули эту мысль на задний план. Кроме того, мы были очень заняты и сосредоточены на выступлениях и семинарах, которые готовили для наших лекционных поездок.

Несколько следующих лет мы путешествовали по стране, проводя семинары для родителей, учителей, директоров школ, врачебного персонала, подростков и работников социальных служб. Куда бы мы ни поехали, люди делились с нами своими собственными соображениями по поводу этих новых методов общения – своими сомнениями, разочарованиями и энтузиазмом. Мы были благодарны им за их откровенность и у всех чему-то научились. Наш архив наполнился до отказа новыми захватывающими материалами.

Тем временем продолжали приходить почтовые сообщения не только из Соединенных Штатов, но и из Франции, Канады, Израиля, Новой Зеландии, с Филиппин и из Индии. Госпожа Анага Ганпул из Нью-Дели написала:

«У меня так много проблем, по поводу которых я хотела бы попросить вашего совета… Пожалуйста, скажите, что я могу сделать, чтобы изучить эту тему во всех подробностях? Я зашла в тупик. Старые методы мне не подходят, а новых навыков у меня нет. Помогите, пожалуйста, с этим разобраться».

Все началось с этого письма.

Мы снова начали думать о возможности написать книгу, которая покажет, «как» действовать. Чем больше мы говорили об этом, тем нам было комфортнее с этой идеей. Почему бы не написать такую «как делать» книгу и не включить туда упражнения, чтобы родители могли обрести желаемые знания?

Почему бы не написать книгу, которая даст родителям шанс в собственном темпе применять на практике то, что они узнали сами или от друга?

Почему бы не написать книгу с сотней примеров полезных диалогов, чтобы родители могли адаптировать этот язык к своему собственному стилю?

В книге могут быть картинки, которые покажут применение этих знаний на практике, чтобы встревоженные родители могли взглянуть на картинку и быстро повторить изученное.

Мы бы могли персонифицировать книгу. Мы бы рассказали о нашем собственном опыте, ответили бы на самые распространенные вопросы и включили бы в нее истории и открытия,

которыми последние шесть лет с нами делились родители в наших группах. Но самое главное, мы бы все время держали в голове нашу основную цель – постоянный поиск методов, которые утверждают чувство собственного достоинства и человечность в детях и родителях.

Внезапно наше первоначальное смущение по поводу написания книги «Как делать» исчезло. В любой области искусства и науки есть свои обучающие книги. Почему бы не написать такую для родителей, которые 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 самонадеянным 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, пролистав 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 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:

> 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.
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.

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 рожденья. (После того как вы из кожи вон вылезли, чтобы сделать этот день чудесным.)
Родители (*отрицая это чувство*).

_____

_____
_____
_____
_____

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 рожденья – мороженое, праздничный торт, воздушные шарики. 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?»

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:
_____
_____
_____
_____

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



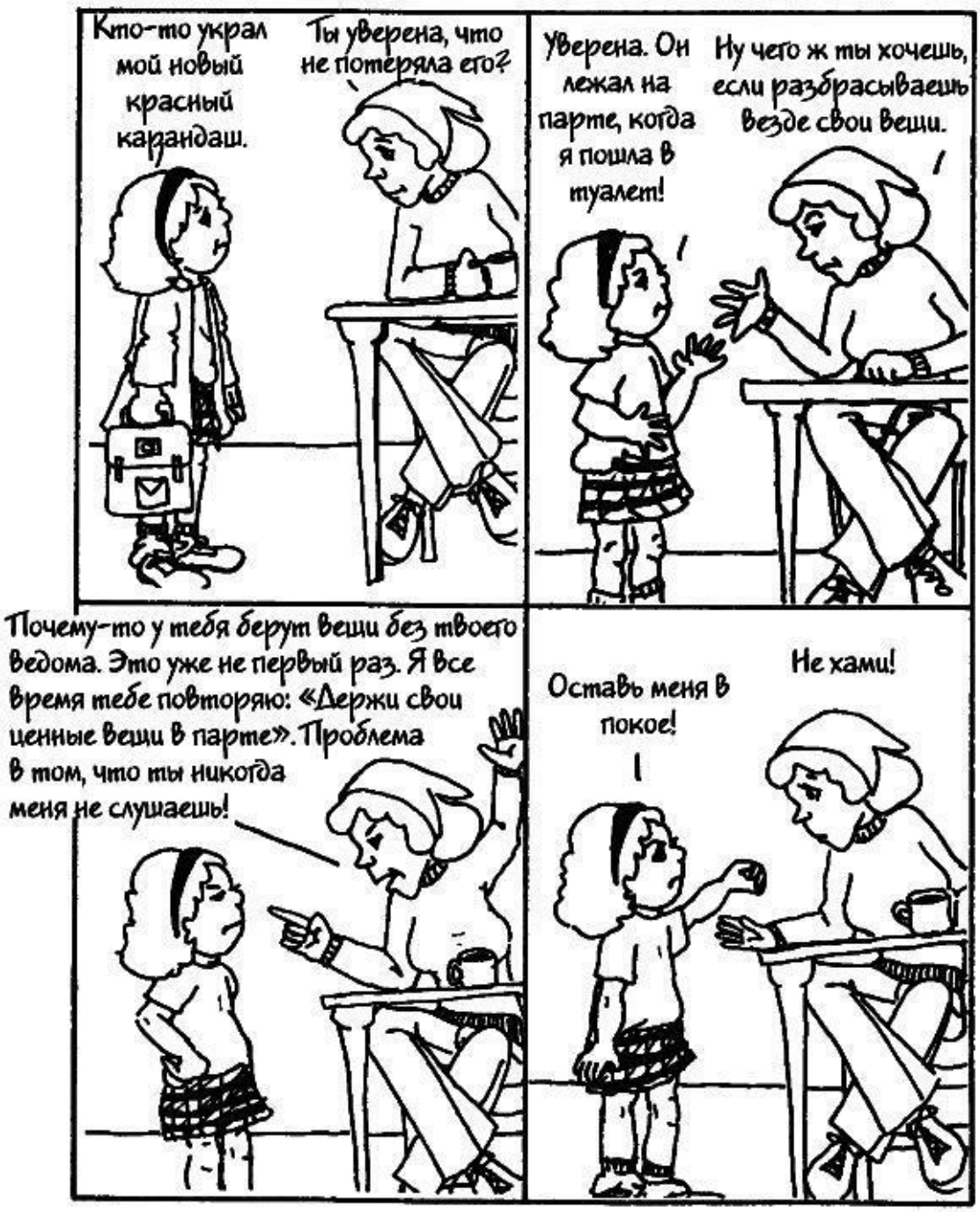
Попытки достучаться до кого-то, кто только говорит, что слушает, могут привести в уныние

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



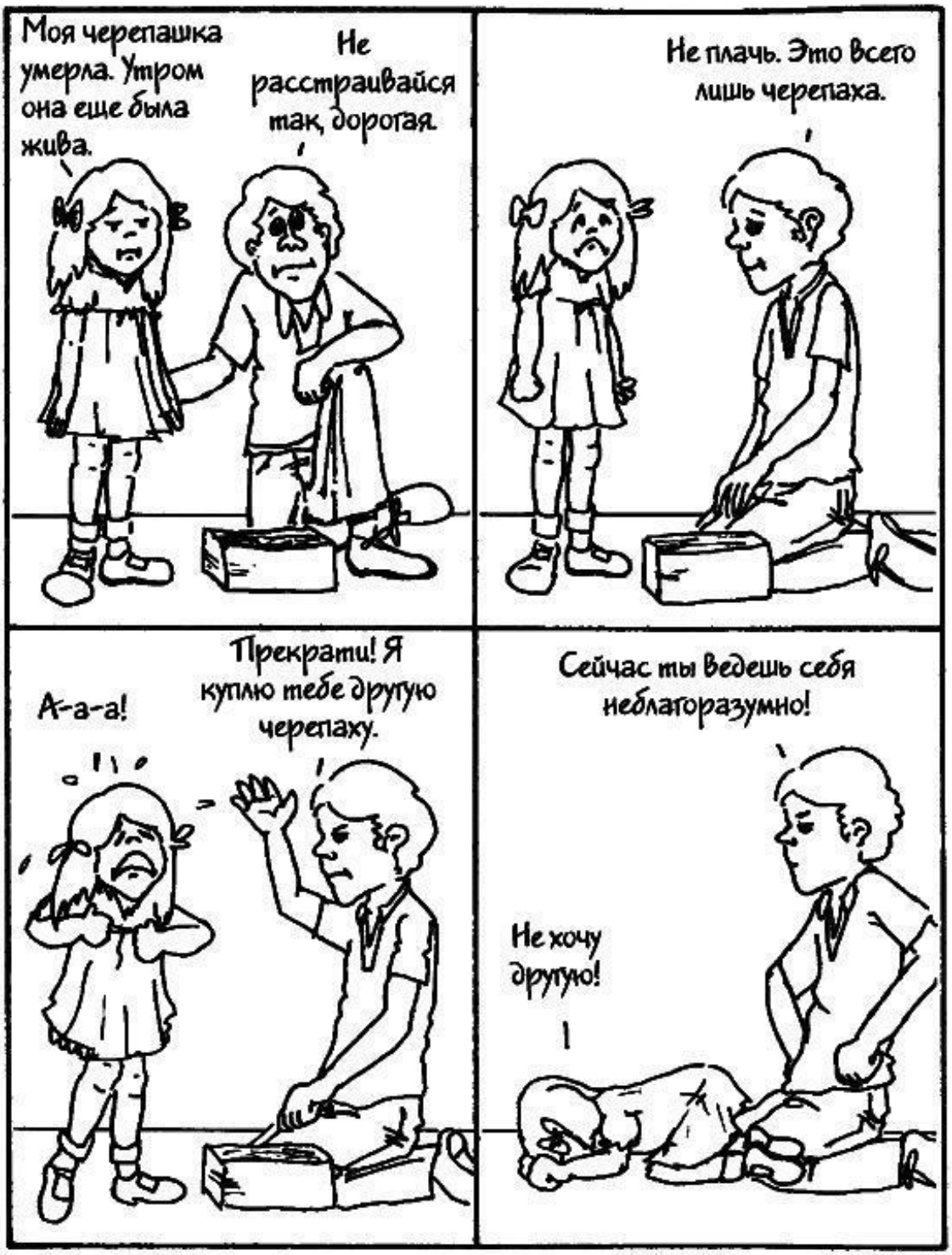
Ребенку сложно думать ясно или конструктивно, когда кто-то задает вопросы, обвиняет или советует ему

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



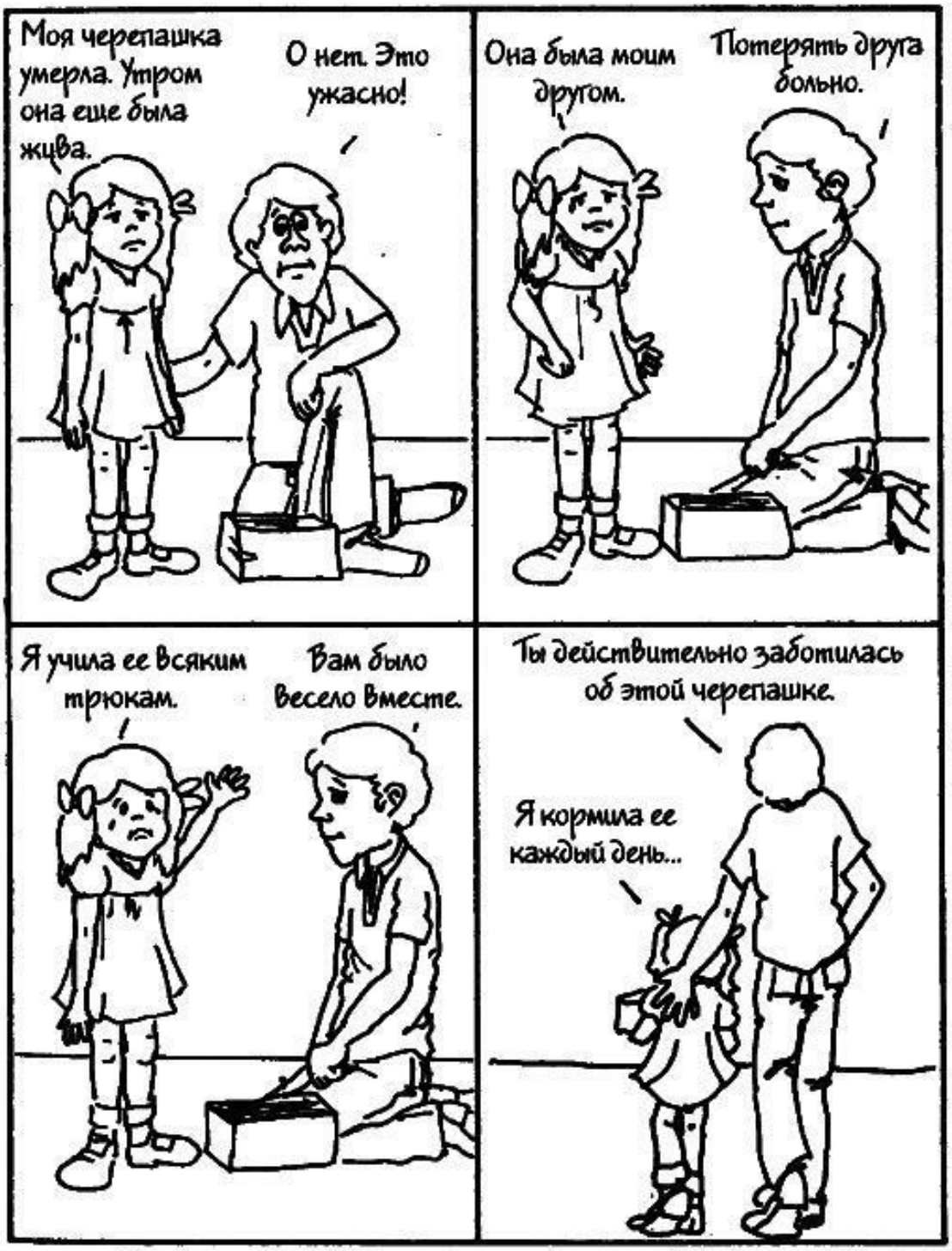
Простые слова «да...», «хм...» или «понятно» очень помогают. Подобные слова вкупе с внимательным отношением — это стимул для ребенка понять свои собственные мысли и чувства и, возможно, придумать свое решение проблемы

ВМЕСТО ТОГО ЧТОБЫ ОТРИЦАТЬ ЧУВСТВА



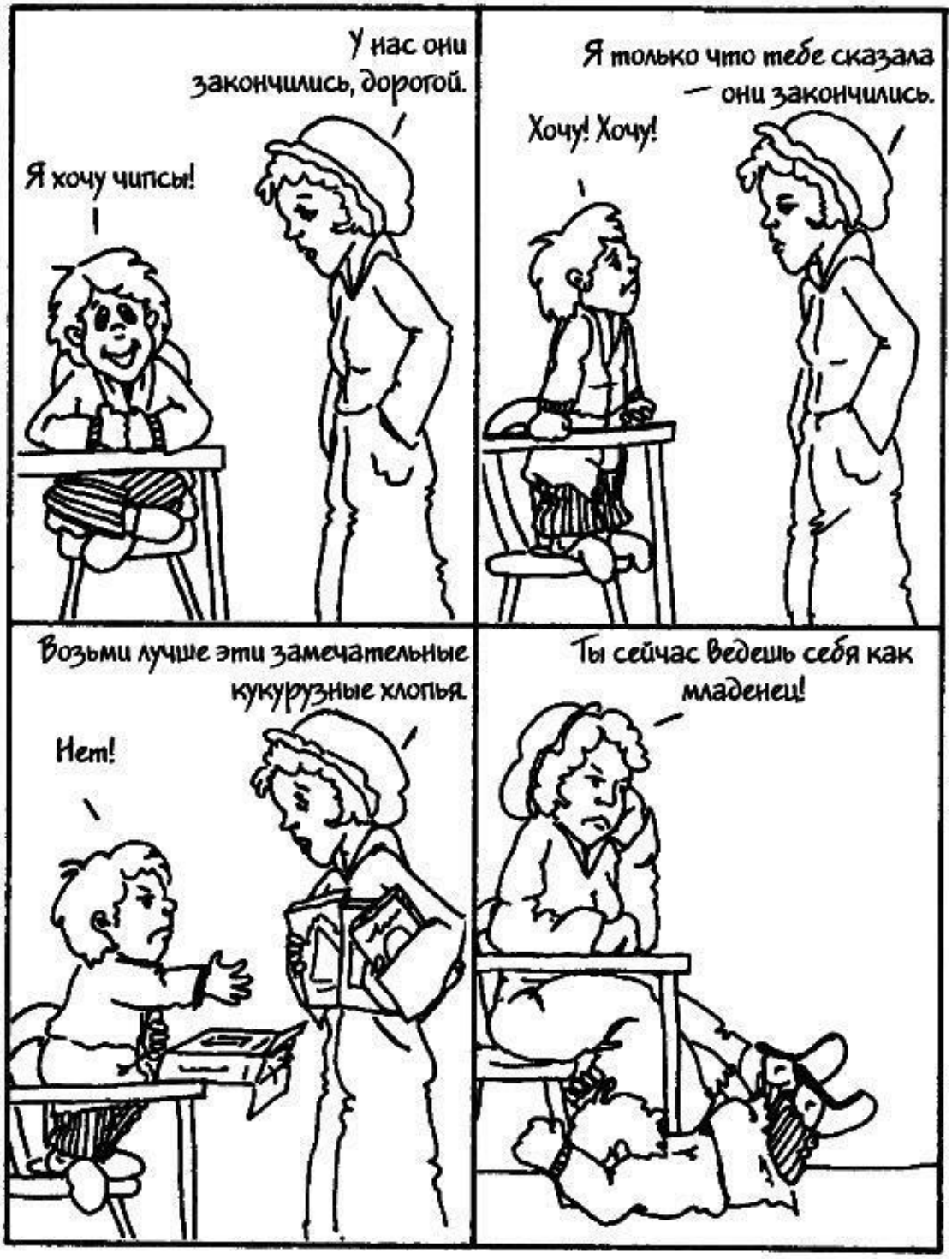
Странно, но как бы мягко мы ни убеждали ребенка прогнать плохое чувство, он только еще больше расстраивается

III. НАЗЫВАЙТЕ ИХ



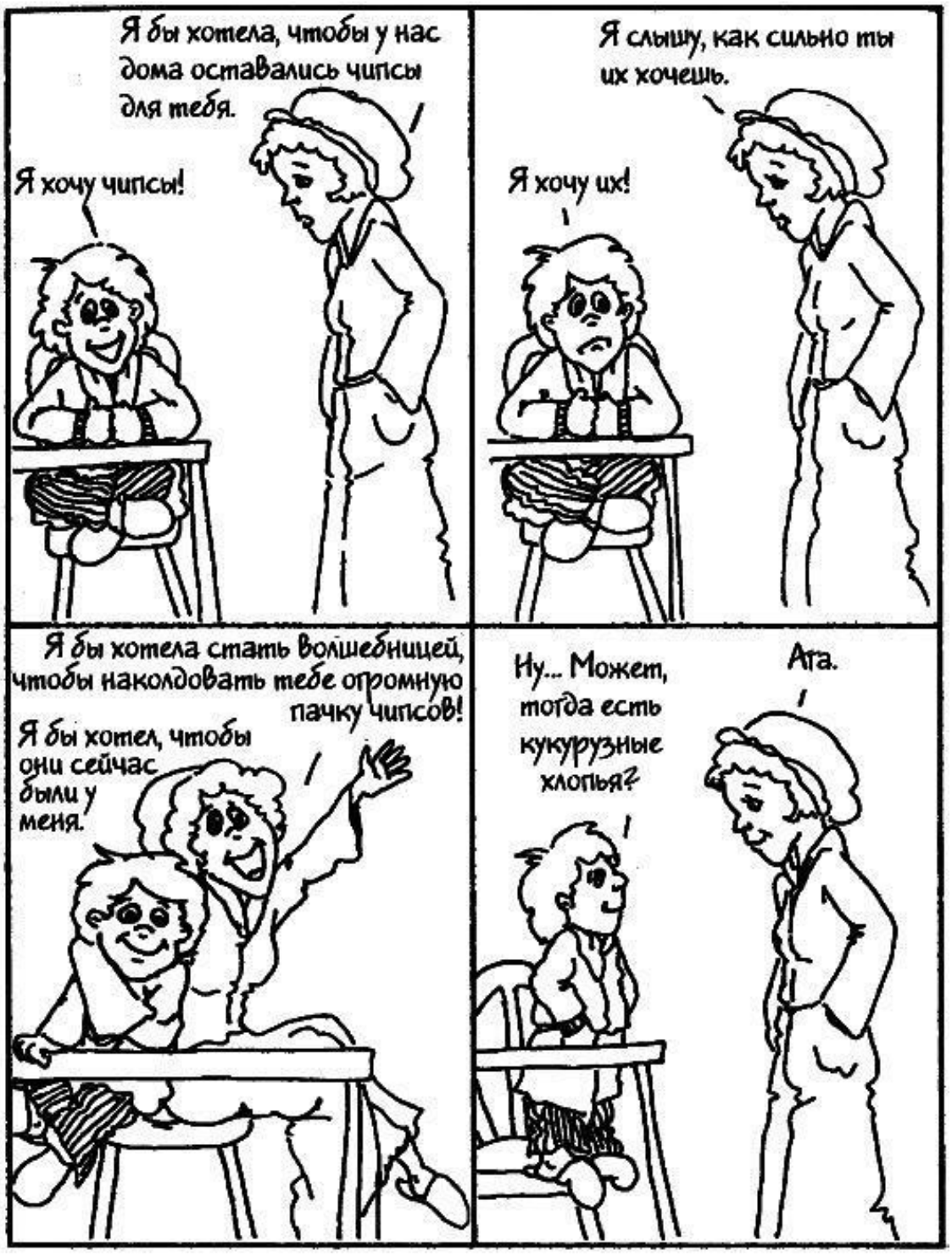
Родители нечасто так реагируют, потому что боятся, что если назовут чувство, то сделают этим еще хуже. Но правда совсем в обратном. Если ребенок слышит название того, что он ощущает, он успокаивается. Кто-то признал его чувства

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

IV. ПОКАЖИТЕ, ЧТО ВАМ ПОНЯТНЫ ЖЕЛАНИЯ РЕБЕНКА



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

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?

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 поедем 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!»	_____	_____ _____ _____ _____

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, идти 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».

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?
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.
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.

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):

«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 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!»

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 разбираться 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.

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 пронзать 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 осознавать, 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 заплаканным 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 последующих 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 приятия – 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!»

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 сработает, 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.

Эван. Привет, мам, пойдем сейчас к Чаду!

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, 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-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.

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 зацикливается 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.

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».

*** * ***

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 отпустить 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:

– Сюзи, 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 разражалась тирадами и бессвязными речами. Брайан спросил, действительно ли Сюзи умрет, как говорит бабушка. 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 перерасти в трехактную драму. Нам всегда хватало тем для этого.

Единственная разница заключается в том, что в театре падает занавес и публика может расходиться 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 «пожалуйста» 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, реальны или нереальны 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 примеры, 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 выплюнешь эту жвачку, я открою тебе рот и сама вытащу ее».

«Если я сосчитаю до трех и ты не оденешься, я ухожу 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».

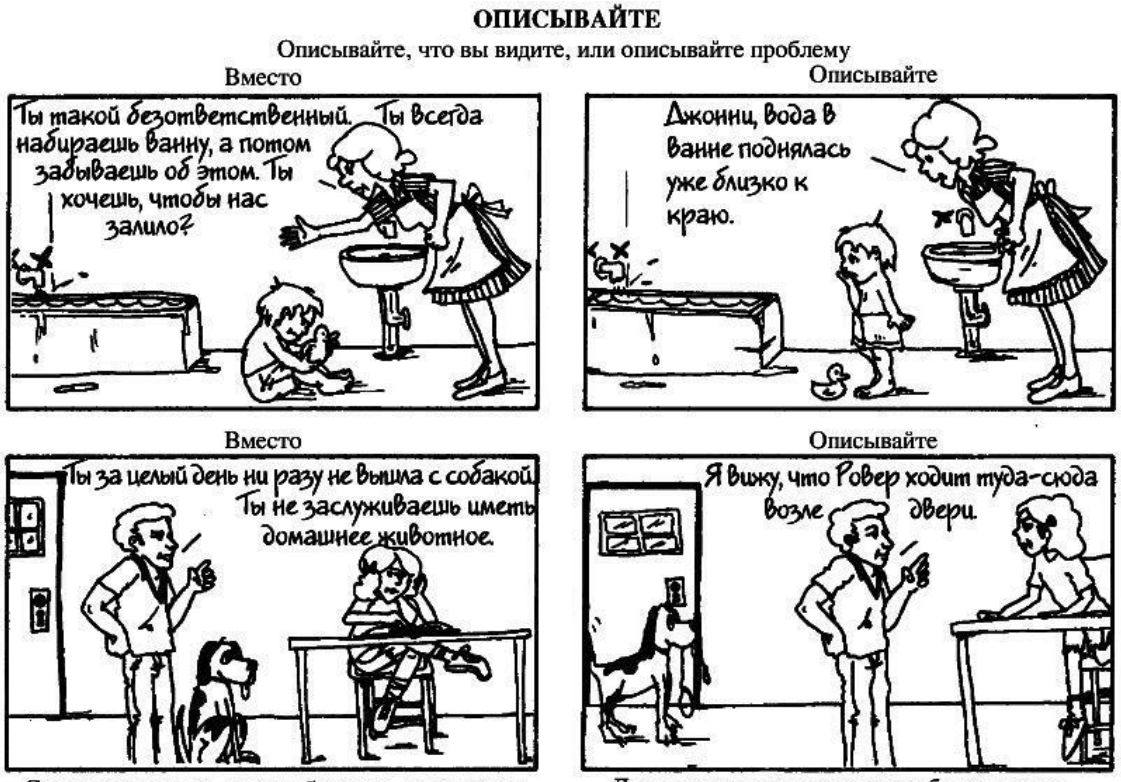
Если мы, будучи взрослыми, испытываем эти чувства только от чтения каких-то слов на странице, что настоящие дети должны ощущать?

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 причиняли 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.



Сложно делать то, что необходимо, когда люди говорят, что ты ведешь себя неправильно

Легче сосредоточиться на проблеме, когда кто-нибудь просто описывает ее тебе

ОПИСЫВАЙТЕ (*продолжение*)

Вместо



Описывайте



Вместо



Описывайте



Когда взрослые описывают проблемы, это дает детям возможность самим сказать, что надо делать

ПРЕДОСТАВЛЯЙТЕ ИНФОРМАЦИЮ

Вместо



Предоставляйте информацию



Вместо



Предоставляйте информацию



Гораздо легче воспринимать информацию, чем обвинения

ПРЕДОСТАВЛЯЙТЕ ИНФОРМАЦИЮ (*продолжение*)

Вместо



Предоставляйте информацию



Вместо



Предоставляйте информацию



Когда детям предоставляют информацию, они обычно могут сами понять, что им нужно сделать

СКАЖИТЕ ОДНИМ СЛОВОМ

Посмотрите на разницу между длинной тирадой и коротким словом

Вместо



Скажите одним словом



СКАЖИТЕ ОДНИМ СЛОВОМ (*продолжение*)

Вместо



Скажите одним словом



Вместо



Скажите одним словом



Дети не любят слушать лекции, проповеди и длинные объяснения. Для них чем короче напоминание, тем лучше

ГОВОРИТЕ О СВОИХ ЧУВСТВАХ

Не делайте детям замечаний об их характере или индивидуальности

Вместо



Говорите о своих чувствах



Вместо



Говорите о своих чувствах



Дети имеют право услышать об искренних чувствах родителей. Описывая, что мы чувствуем, мы можем быть честны с ними и не обижать их

ГОВОРИТЕ О СВОИХ ЧУВСТВАХ (*продолжение*)

Заметьте: когда родители хотят помочь, они говорят только о своих чувствах. Они используют слова «я» или «я чувствую»

Вместо



Говорите о своих чувствах



Вместо



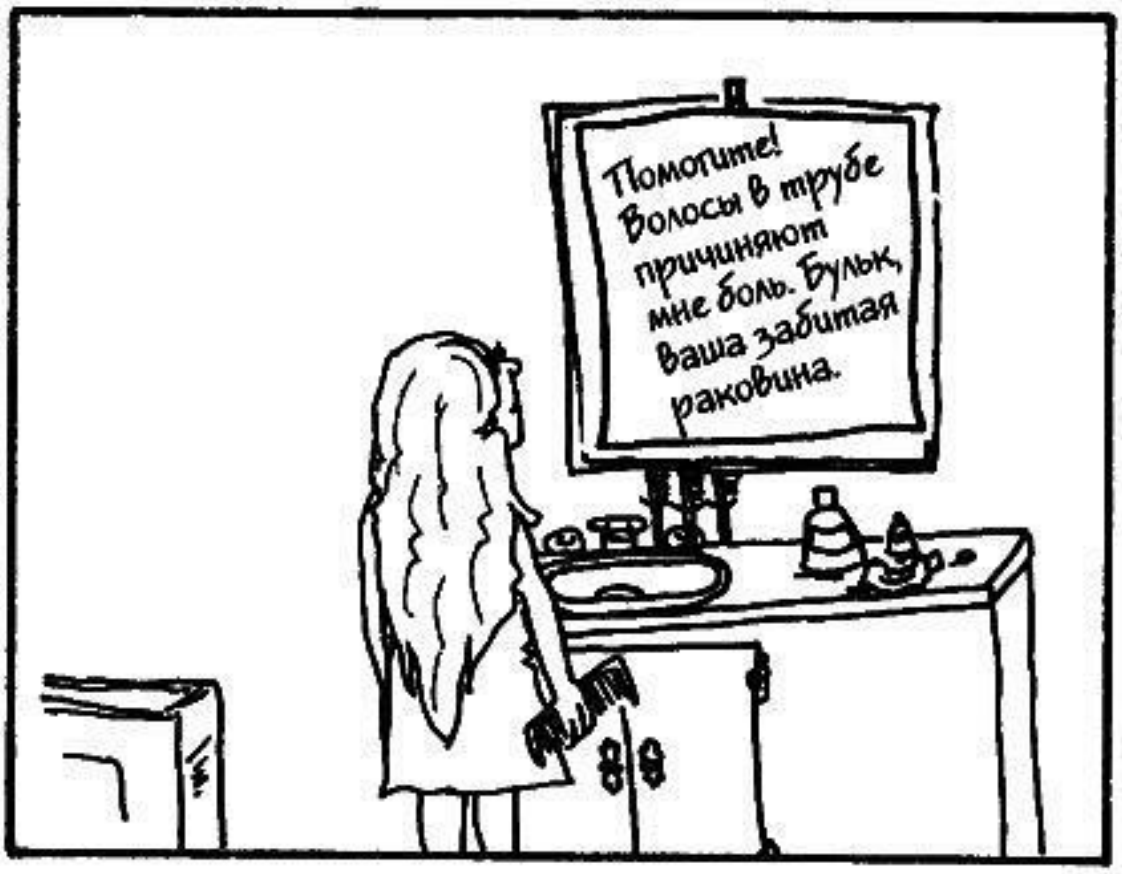
Говорите о своих чувствах



Можно взаимодействовать с тем, кто выражает раздражение или злобу, если только они не направлены на вас

ПИШИТЕ ЗАПИСКИ

Иногда ничто так не помогает, как письменное слово. Запись внизу была сделана отцом, который устал вынимать длинные волосы дочери из трубы под раковиной



Это было написано работающей мамой, которая прикрепила записку к телевизору



ПИШИТЕ ЗАПИСКИ (*продолжение*)

Эта записка была повешена на обратной стороне двери, ведущей в спальню. Это была двухсторонняя табличка, которая предоставила двум уставшим родителям лишний час сна в воскресенье утром. Когда они были готовы впустить детей, они перевернули ее





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



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 нагрянут.

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:

_____
_____
_____

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:

_____
_____
_____

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 стенной 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 напомню 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 твое 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»

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 использвать

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».

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.