адель
фабер

элейн
мазлиш

Свободные родители, свободные дети

Бестселлер по воспитанию с **1974** года

От авторов книги **№1** по общению с детьми
«Как говорить, чтобы дети слушали, и как слушать, чтобы дети говорили»

Элейн Мазлиш

Свободные родители, свободные дети

«Эксмо»

1974, 1990

УДК 372.3/.4
ББК 74.1

Мазлиш Э.

Свободные родители, свободные дети / Э. Мазлиш — «Эксмо», 1974, 1990

ISBN 978-5-699-59971-4

«Свободные родители, свободные дети» – первая книга Адель Фабер и Элейн Мазлиш – вышла в свет в 1974 году и принесла авторам славу лучших экспертов по воспитанию. Сегодня, почти 40 лет спустя, она по-прежнему является настольной книгой миллионов родителей, а изложенные в ней принципы общения с детьми стали еще актуальнее. В своей книге Адель и Элейн помогают освободить детей от навязанных им ролей, а родителей – от чувства вины и подавляемых негативных эмоций. Иллюстрируя жизненными примерами, авторы показывают, как преодолеть стресс и чувство гнева, как повысить детскую самооценку и привить ребенку самостоятельность и ответственность, как разрешать семейные конфликты так, чтобы и родители, и дети ощущали, что их чувства принимают и уважают.

УДК 372.3/.4
ББК 74.1

ISBN 978-5-699-59971-4

© Мазлиш Э., 1974, 1990
© Эксмо, 1974, 1990

Содержание

Предисловие 6
Благодарность 7
От авторов 8
Вступление к переработанному изданию 9
Глава I 10
1. Дети тоже люди 18
Глава II 18
Глава III 24
Вариант 1 24
Вариант 2 24
Вариант 3 24
Вариант 4 25
Вариант 5 25
Вариант 6 26
Глава IV 27
Чувство – это факт 27
Противоречивые чувства могут существовать одновременно 27
Чувства каждого ребенка уникальны 27
Когда чувства выявлены и подтверждены, ребенок признает свое право на них 28
Когда родители уважают чувства детей, дети учатся уважать собственные чувства и верить в них 28
Глава V 31
Глава VI 37
Конец ознакомительного фрагмента. 40

Адель Фабер, Элейн Мазлиш
Свободные родители, свободные дети

Посвящается всем родителям, которые не раз думали:
«Это можно было сделать и лучше!»

Adele faber, elaine mazlish
Liberated Parents, Liberated Children: Your Guide to a Happier Family
All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form. This edition published by arrangement with Grosset & Dunlap, a member of Penguin Group (USA) Inc.

© 1974, 1990 by Adele Faber and Elaine Mazlish
© Новикова Т., перевод на русский язык, 2012
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2012

Предисловие

Мы обладаем уникальной привилегией. На протяжении пяти лет мы занимались на родительском семинаре под руководством доктора Хаима Гинотта, психолога, лектора, писателя. Он был уникальным учителем, способным легко и доступно разъяснить самые сложные концепции. Доктор Гинотт всегда с готовностью повторял то, что было нам непонятно, и постоянно освежал нашу память новыми, уникальными идеями. А в ответ он требовал, чтобы мы экспериментировали, делились своими достижениями и изучали собственные способности.

Результаты этого обучения были потрясающими. Стараясь применить теорию на практике и придать ей личную интерпретацию, мы осознавали те перемены, которые происходили с нами, нашими семьями и членами нашей группы.

Доктор Гинотт научил нас помогать собственным детям и быть щедрее к самим себе. Мы очень многим обязаны этому человеку. Мы никогда не сможем сделать для него столько, сколько он сделал для нас. Единственное, что мы можем, это описать собственный опыт и поделиться им с другими родителями в надежде на то, что они смогут почерпнуть из наших книг нечто полезное для себя.

Благодарность

Мы благодарны нашим детям: Кэти, Лиз и Джону Мазлиш; Карлу, Джоанне и Абраму Фабер. Они постоянно и щедро делились с нами своими идеями и чувствами. Каждый из них внес свой вклад, который заметно обогатил эту книгу.

Мы благодарны Лесли Фабер, которая долгие часы проводила над нашими черновиками. Ее замечания заставляли нас думать, переписывать и улучшать нашу книгу.

Мы благодарны Роберту Мазлишу, который прочел первый и последний варианты этой книги. Его вера в нас помогла нам самим поверить в себя.

Мы благодарны членам нашей группы, с которыми мы делились большими и малыми проблемами семейной жизни. На каждой встрече мы ощущали их поддержку.

Мы благодарны нашему редактору Роберту Маркелу за его доброту и чуткость. Он помог нам пройти все этапы редакционно-издательской подготовки.

Мы благодарны Вирджинии Акслайн, Дороти Барух, Зельме Фрайберг и Карлу Роджерсу, чьи книги помогали нам быть стойкими и продолжать свои опыты.

Мы благодарны Элис Гинотт за ее полезные замечания и дружескую поддержку.

И больше всего мы признательны доктору Хаиму Гинотту за то, что он внимательно прочел нашу рукопись, сделал ценные замечания и постоянно служил для нас источником вдохновения. Мы благодарны ему за то, что он позволил нам опубликовать эту книгу, основанную на разработанных им принципах общения с детьми.

От авторов

Как только мы задумали написать эту книгу, нам сразу же стало ясно: у нас есть серьезная проблема. Как нам рассказать о себе честно, но при этом не нарушить права на частную жизнь членов нашей группы и наших семей? Мы решили придумать несколько вымышленных персонажей, чей жизненный опыт будет включать в себя наши собственные наблюдения и ситуации, в которых оказывались другие родители. Книга написана от лица Джен: ей предстояло столкнуться со всеми нашими радостями, печалями и проблемами. Хотя среди нас не было такой женщины, она будет говорить от нашего имени.

Адель Фабер

Элейн Мазлиш

Вступление к переработанному изданию

Когда мы узнали, что наш издатель собирается переиздать книгу «Свободные родители, свободные дети» в другой обложке, нам стало очень приятно. Покет живет в книжном магазине всего несколько недель. Но это была наша первая книга и написали мы ее 16 лет назад (первое издание вышло в 1974 году), поэтому нам захотелось придать ей более увлекательную форму. Новое издание дало нам возможность написать послесловие, необходимое для читателей XXI века.

Мы начали с того, что перечитали нашу книгу. Это было похоже на перелистывание страниц старого фотоальбома. Мы себя не узнавали. Тогда мы были молодыми матерями, которые пытались найти более эффективные способы общения с собственными детьми. Теперь наши дети уже выросли, а мы начали обучать новое поколение родителей тому, чему научились сами.

Насколько изменился окружающий мир! То, что когда-то казалось нам совершенно естественным и нормальным, теперь звучало очень странно. Почти все матери, о которых мы писали, были домохозяйками, а их мужья зарабатывали на жизнь. Мы написали только об одной неполной семье и не рассказали о семьях с приемными детьми – просто потому, что мы ничего о них не знали. В нашей книге не говорилось о семьях, в которых работают оба родителя, о мужьях, которые выбрали не работу, а уход за детьми. Не писали мы и о проблеме поисков хорошей няни.

Но в то же время, перечитывая каждую главу, мы понимали, насколько мало изменились некоторые вещи. Матери и отцы и сегодня мечтают, чтобы их дети были счастливы, чтобы у них были друзья, чтобы они хорошо учились, чтобы у них все было хорошо. Родителей и сегодня беспокоят капризы, драки, неаккуратность и упрямство. Родители и сегодня страдают от чувства вины и гнева, которые охватывают их, как любых других родителей.

Мы с гордостью поняли, что наша книга во многом опередила свое время. Нам удалось соединить чувства детей и их желание защитить себя. Мы рассказали о том, как освободить детей от навязанных им ролей. Мы придумали множество способов повышения самооценки. Мы реалистично взглянули на родительский гнев – от слабого раздражения до неконтролируемой ярости – и придумали способы борьбы с этим чувством, чтобы дети не становились его жертвами. Снова и снова мы призывали наших читателей к уважению – уважению к родителям, уважению к детям, уважительному отношению к необходимости совместной жизни.

Закончив читать последнюю главу нашей книги, мы ощутили те же радость и восторг, которые охватывали нас, когда мы писали ее. Эта книга по-прежнему современна, описанные в ней принципы и приемы вполне применимы в жизни современных родителей – они стали еще важнее. Стрессы бывают у всех. Родители испытывают сильнейшее давление, стремясь «сделать все правильно». Многие пытаются сделать это в одиночку. Требования очень высоки. Сил не хватает. Вспышки гнева неизбежны. Но мы убеждены, что честное и содержательное общение сможет сделать вашу семью стабильной и счастливой.

Глава I
В начале были слова…

Тут уж ни прибавить, ни убавить.

Если то, что я делаю, правильно, то почему же все идет не так?

Я ни минуты не сомневаюсь в том, что если я хвалю своих детей – говорю им о том, как высоко ценю каждое их усилие и достижение, – то они автоматически обретут уверенность в себе и высокую самооценку.

Тогда почему же Джилл так не уверена в себе?

Я убеждена, что если я спокойно и логично объясню детям, почему какие-то поступки совершать нельзя, то они будут реагировать на мои слова адекватно и станут вести себя хорошо.

Но почему же Дэвид каждое мое объяснение встречает в штыки?

Я искренне верю в то, что, если не буду квохтать над детьми, если позволю им самостоятельно делать то, что в их силах, они научатся независимости.

Но почему Энди постоянно плачет и хныкает?

Все это меня нервирует. Но больше всего меня беспокоят мои собственные чувства. И это удивительно! Я изо всех сил стараюсь стать идеальной матерью! Я всегда чувствую себя выше тех матерей-идиоток, которые кричат на детей в супермаркетах! Я твердо намерена не совершать ошибок собственных родителей! Я знаю: мне есть, что дать своим детям – мою теплоту, терпение, радость жизни. Но вот я вхожу в детскую, смотрю на пол, заляпанный акварелью, и издаю вопль, который поверг бы в шок любую мать-идиотку из супермаркета. Но самое ужасное – это то, что я говорю: «Отвратительно! Какие вы неряхи! Неужели вас нельзя оставить одних ни на минуту?» А ведь это те самые слова, которые были так ненавистны мне в моем детстве!

Что же случилось с моим хваленым терпением? Куда делась та радость жизни, которой я собиралась делиться с детьми? Как я могла предать свою заветную мечту?

Именно в таком настроении я получила записку из школы, в которой родителей приглашали на лекцию детского психолога. Я страшно устала, но знала, что пойти нужно. Может быть, мне удастся уговорить Хелен пойти вместе со мной?

Впрочем, это довольно сомнительно. Хелен никогда не доверяла специалистам. Она всю жизнь предпочитала полагаться на то, что называла «здравым смыслом и природным инстинктом». В отличие от меня, она никогда ничего не требовала от себя как от матери. Хелен никогда не беспокоилась о далеком будущем собственных детей. Наверное, это потому, что она – скульптор, и у нее много других интересов. Как бы то ни было, иногда я завидовала ее спокойному отношению к жизни и абсолютной вере в саму себя. Мне казалось, что у нее всегда все под контролем… И все же с некоторых пор она начала жаловаться на детей. За последние несколько недель они чуть не перегрызли друг другу глотки. Что бы Хелен ни делала, ничто не помогало. Ни ее инстинкты, ни здравый смысл не позволили ей справиться с их повседневными ссорами.

И я набрала номер Хелен. Я подумала, что в свете последних событий она может забыть о своем предубеждении против профессиональных психологов и пойти со мной.

Но Хелен была непреклонна.

Она сказала, что ни за что не пойдет на лекцию по детской психологии, даже если ее будет читать сам Зигмунд Фрейд.

Она сказала, что устала выслушивать призывы к тому, что детям нужна любовь, спокойствие, четкие границы, любовь, настойчивость, любовь, гибкость, любовь…

Она сказала, что, когда была на такой лекции в последний раз, то потом три дня не могла вытрясти из ушей сакраментальное слово «любовь».

Я услышала, что в доме Хелен раздался дикий вопль:

– Я пожалуюсь! Я пожалуюсь!

– Жалуйся на здоровье! А я снова это сделаю!

– Мама, Билли кинул в меня камень!

– А она прищемила мне палец!

– Я не делала этого. Ты – идиот!

– О господи! – вздохнула Хелен. – Они снова ссорятся! Отдам что угодно, лишь бы вырваться из этого дома!

Я заехала за ней в восемь.

В тот вечер у нас выступал доктор Хаим Гинотт, детский психолог, автор новой книги «Родитель – ребенок: мир отношений» (М.: Эксмо, 2012). Свою лекцию он начал с вопроса:

– На каком языке я разговариваю с детьми?

Мы непонимающе переглянулись.

– Я никогда не оцениваю, – продолжил психолог. – Я сознательно избегаю выражений, которые оценивают характер или способности ребенка. Я забыл о таких словах, как «глупый», «неуклюжий», «плохой». Вместе с ними я исключил такие слова, как «красивый», «хороший», «замечательный», потому что в них нет пользы. Они не помогают детям. Вместо них я использую описания. Я описываю то, что вижу. Я описываю то, что чувствую.

Недавно ко мне подошла девочка из моей группы. Она протянула мне рисунок и спросила: «Мой рисунок хороший?» Я посмотрел на рисунок и сказал: «Я вижу фиолетовый дом, красное солнце, полосатое небо и много цветов. Мне кажется, что я за городом». Девочка улыбнулась и сказала: «Пойду, нарисую еще что-нибудь».

Представьте, что было бы, если бы я ответил: «Твой рисунок хорош! Ты – настоящая художница!» Уверен, что в тот день она больше не стала бы рисовать. К чему развиваться, если тебе уже сделали такие комплименты? Уверен, что оценки губительны для детей. А вот описания делают их свободными.

Мне самому очень нравятся описания, потому что они позволяют ребенку самому решать проблемы. Вот простой пример. Ребенок разлил молоко. Я говорю ему: «Молоко разлилось», и протягиваю губку. Я не упрекаю, а просто показываю, что нужно сделать.

Если бы вместо этого я сказал: «Неряха! Ты вечно все разливаешь! Ну почему ты не можешь ничему научиться?!», то ребенок всю свою энергию направил бы на защиту, а не на решение проблемы. Вы бы наверняка услышали в ответ: «Бобби меня толкнул! Это не я, это собака!»

В этот момент руку подняла миссис Нобл, признанный авторитет во всех вопросах.

– Доктор Гинотт, – сказала она, – все, что вы говорите, очень интересно. Но мне всегда казалось, что важны не слова, которые вы говорите ребенку, а любовь, которую он чувствует. Если ребенок знает, что его по-настоящему любят, то ему можно говорить все, что угодно. Я хочу сказать, что самое главное – это любовь. Разве не так?

Доктор Гинотт внимательно выслушал миссис Нобл.

– Вы считаете, что слова не важны, а важна любовь. У меня другая точка зрения. Предположим, вы пришли на вечеринку и случайно пролили коктейль. Думаю, вам не понравится, если муж скажет: «Растяпа! Ты снова опрокинула бокал! Когда будут раздавать медали за неопрятность, ты получишь золотую!»

Миссис Нобл растерянно улыбнулась.

– Думаю, вы предпочли бы, чтобы ваш муж сказал: «Дорогая, вино разлилось. Тебе помочь? Вот мой носовой платок».

Мы впервые увидели, что у миссис Нобл нет слов.

– Я не собираюсь преуменьшать значение любви, – продолжал доктор Гинотт. – Любовь – это сокровище. Но даже в материальном мире крупные суммы приходится разменивать на мелочь. В телефоне-автомате вам нужна монетка, а не пятидесятидолларовая купюра. Чтобы наша любовь была полезна для детей, нам нужно научиться делить ее на слова, которые помогали бы им, помогали постоянно – когда проливается молоко и когда они приносят нам свои рисунки. Даже когда мы сердиты, мы все же можем найти слова, которые не причинят вреда тем, кто нам дорог.

После этого доктор Гинотт заговорил о «гневе без оскорблений». Он объяснил, что родители физически не могут постоянно сохранять терпение и спокойствие. Да это и не нужно. Он рассказал о том, что выражать свой гнев бывает полезно – пока родители не начинают оскорблять ребенка.

– Подлинный гнев, – сказал он, – это самое мощное средство, с помощью которого можно изменить поведение ребенка.

– Как же использовать этот совет на практике? – продолжал доктор Гинотт. – Я снова хочу вернуть вас к описаниям. Не нужно нападать на личность. Например, если вас беспокоит беспорядок в комнате ребенка, вы вправе высказать свои истинные чувства – но не прибегая к оскорблениям и обвинениям. Не нужно говорить: «Ну что ты за неряха!» или «Почему ты не в состоянии позаботиться о собственных вещах. Ты ломаешь все хорошее, что я тебе покупаю». Конечно, ребенок может убраться в своей комнате и после таких слов. Но он непременно обидится на родителей и станет плохо относиться к себе.

– Вопрос заключается в том, как родители могут высказать свое раздражение и при этом не обидеть ребенка? Лично я советую использовать описания. Можно сказать: «Мне не нравится, как выглядит эта комната! Когда я вижу, что все разбросано по полу, то просто прихожу в ярость! Мне хочется открыть окно и все выбросить! Меня это очень раздражает. Книги, игры и игрушки должны лежать на своих местах!»

Тут поднял руку мужчина.

– Доктор Гинотт, – сказал он, – мне кажется, что описываемые вами методы подходят, скорее, опытным психологам, а не обычным родителям. Не могу представить себе, чтобы обычный человек так разговаривал с ребенком.

– Я всегда верил в «обычных» родителей, – ответил доктор Гинотт. – Кому важнее всего благополучие ребенка, как не «обычному» родителю? По опыту могу сказать, что, почувствовав пользу этих приемов, родители очень быстро овладевают подобными навыками. Кроме того, они привносят в них теплоту и свой уникальный стиль.

Лекция доктора Гинотта продолжалась целых полчаса. Он рассказал о том, как важно стать «адвокатом» собственного ребенка. Доктор Гинотт сказал, что у любого ребенка хватает судей, прокуроров и присяжных, а нужен ему надежный адвокат и защитник. Он подчеркнул важность признания детских чувств – всех чувств ребенка. Он научил нас избегать таких негативных приемов, как сарказм, обвинения и обещания. Когда он закончил, его окружила группа родителей, которым хотелось поговорить с ним лично.

Мы решили не проталкиваться сквозь толпу. Вместо этого мы просто вышли на улицу, подышали воздухом, сели в машину и посидели молча, пока мотор прогревался. Мы обе знали, что услышали сегодня нечто важное, но пока не могли разобраться в своих чувствах. Услышанное казалось слишком простым, чтобы быть полезным, и все же мы понимали, что эти простые советы основываются на идее столь сложной, что возможности ее практически безграничны.

По дороге домой мы пытались разобраться в своих мыслях:

Сможем ли мы применить на практике то, что узнали сегодня вечером?

Сработают ли эти приемы?

Не будет ли подобная манера разговора казаться странной?

Как дети отреагируют на наше поведение?

Не поздно ли нам меняться?

Не нанесли ли мы непоправимого ущерба нашим детям?

Как нам рассказать обо всем своим мужьям?

Я вспомнила, как утром раскричалась из-за пятен краски.

– Хелен, – сказала я, – думаю, что я могла бы повести себя по-другому. Если бы я просто сказала: «Я вижу на полу пятна краски. Нужно принести тряпки…»

Хелен посмотрела на меня и покачала головой.

– Не убеждена в этом. Утром ты была очень зла. А сейчас говоришь спокойно. Доктор Гинотт говорил: «Если вы что-то чувствуете, проявите свои чувства».

– Хорошо, – согласилась я. – Как же нужно было сказать?.. «Когда я вижу пятна краски на полу, мне очень неприятно. Мне хочется сразу же выбросить все ваши краски в мусорное ведро. Все это нужно убрать – *прямо сейчас*!»

– Звучит впечатляюще, – сказала Хелен. – Но сработает ли этот прием с живыми, настоящими детьми? Знаешь, о чем я сейчас подумала? Представь, что они больше никогда и ничего не будут проливать и пачкать!

Мы расхохотались, поняв, что уже ждем следующей детской проделки, чтобы проверить, можем ли мы применить только что полученные знания на практике.

И нам не пришлось долго ждать. Солнце поднялось и село. Молоко было разлито. Мы описали ситуацию. Дети все убрали! Это было маленькое чудо!

Удивленные собственным успехом, мы решили учиться дальше. Мы купили книгу доктора Гинотта «Родитель – ребенок: мир отношений» и с удовольствием обнаружили, что в ней масса практических советов, которыми мы могли пользоваться. Получив возможность перечитывать интересующие нас фрагменты снова и снова, мы воодушевились и приступили к практической работе.

> Как-то раз мне нужно было вечером выйти из дома, а мой младший сын Энди вцепился в мою ногу и завыл: «Мамочка, не уходи! Останься дома!» Я осторожно отцепила малыша, кое-как его успокоила, схватила книгу, заперлась в ванной, нашла раздел «Родителям не нужно получать позволения на развлечения» и прочла его с головокружительной скоростью. Из ванной я вышла во всеоружии.
>
> – Милый, – сказала я. – Я знаю: тебе не нравится, что я ухожу. Ты желал бы, чтобы я осталась с тобой… Но мы с папой хотим сходить в кино».
>
> Я произнесла самые простые слова, но они возымели чудесное действие. Мы смогли отправиться в кино без новых слез и скандалов.
>
> Нам очень понравилась глава, посвященная похвалам. Раньше Хелен хвалила своего пятилетнего сынишку Билли словами: «Ты замечательный, чудесный, самый лучший!» Она никогда не понимала, почему он возражает: «Нет, я не самый лучший, Джимми лучше меня» или «Перестань меня баловать!» Теперь же Хелен стала хвалить сына так, как советовал доктор Гинотт. Когда Билли прочистил засорившуюся кухонную раковину, она не стала говорить ему: «Потрясающе! Ты настоящий гений!» На этот раз она решила описать свои чувства и то, что увидела собственными глазами: «Я так беспокоилась, что придется вызывать сантехника. А ты принес вантуз и за две минуты вся вода ушла. Как ты это придумал?» Эти слова стали для малыша лучшей похвалой – ведь мама похвалила его за конкретное дело. «Я просто подумал, – сказал он. – Я хороший сантехник».

> Вскоре мы получили сообщение от детской ассоциации, в котором говорилось, что доктор Гинотт организует в нашем районе родительскую группу. К письму были приложены анкеты-заявления. Мы сразу же их заполнили и отослали.

Когда мы собрались в первый раз, нам с Хелен очень понравилось то, что группа оказалась неоднородной. Возраст женщин был самым разным – от двадцати трех до пятидесяти. У них было разное количество детей – от одного до шести. Большинство женщин были замужем, одна была разведена, а еще одна овдовела. Среди нас были домохозяйки, учителя, деловые женщины, были даже художница и музыкант. Разными оказались и наши религиозные убеждения. В нашей группе были протестанты, католики, иудеи и атеисты.

Но всех объединяли дети.

Сначала встречи проводились в форме лекций. На каждой лекции мы овладевали новыми зна-ниями. Мы узнали о том, как использовать логику в разговорах с детьми, научились апеллировать к эмоциям ребенка. Мы поняли, как использовать детскую фантазию, чтобы дать детям то, чего они не могут получить в реальности.

> Я всегда была рационалисткой, и такой подход стал для меня настоящим откровением. Я до сих пор вспоминаю, как объясняла маленькому Дэвиду в машине, что мы *все* хотим пить, что мы не можем остановиться по среди дороги и напиться, что из-за его слез машина быстрее не поедет…
>
> Каким же облегчением для меня стало осознание того, что в подобной ситуации я могу сказать сыну: «Надо же, мальчик хочет пить! Уверена, сейчас ты бы выпил целое ведро яблочного сока!» А в ответ я могу увидеть улыбку и услышать веселые слова: «Нет! Целую ванну!» Я была очень благодарна доктору Гинотту за его советы.
>
> Другой его совет полностью изменил атмосферу в нашем доме. Я научилась превращать угрозу в возможность выбора.
>
> Раньше я могла сказать: «Ты горько пожалеешь, если снова будешь стрелять из водяного пистолета в доме!» Теперь же я говорила: «Водяной пистолет не подходит для дома. Ты можешь играть с ним в ванной или во дворе. Выбирай сам».

Мы начали замечать, что стали меняться и сами. Мы поняли, что мы стали меньше разговаривать с собственными детьми. Совет доктора Гинотта возымел на нас самое прямое действие: «При любой возможности заменяйте абзац на предложение, предложение на слово, а слово на жест». По мере того, как мы стали говорить меньше, мы начали больше слушать – и слушать по-другому. Мы стали понимать глубинный смысл произнесенных слов.

> Воинственные слова Энди: «Ты всегда берешь Дэвида с собой – в библиотеку, к дантисту, в скаутский клуб» – я теперь воспринимала по-другому: «Брат получает слишком много твоего внимания. Меня это беспокоит».

Поэтому я перестала прибегать к долгим объяснениям и сразу же брала быка за рога: «Ты хочешь, чтобы я больше времени проводила с тобой? Я с удовольствием так и поступлю».

Мы научились эмоционально дистанцироваться от детей. Мы перестали обращать внимание на их плохое настроение, на их «штурм и натиск». Хелен часто казалось, что она живет на поле битвы. Теперь она не вмешивалась в конфликты, принимая сторону одного из участников, а сохраняла спокойствие и старалась привести конфликт к взаимоприемлемому разрешению.

> Когда дети поссорились из-за того, кто будет качаться на качелях, Хелен сказала им: «Дети, я уверена, что вы сможете прийти к справедливому решению». И истинным триумфом для нее стали слова, которые она услышала через пять минут после своего предложения: «Мамочка, мы во всем разобрались. Мы будем качаться по очереди».

Не все истории имели такой счастливый конец. Довольно часто наши усилия не увенчивались успехом. Новый язык не стал еще для нас естественным. Подобные фразы все еще оставались нам чуждыми, и мы испытывали неловкость, произнося их.

Дети тоже не привыкли к нашему новому отношению. Каждый раз они смотрели на нас с изумлением – а порой мы и сами изумлялись собственным словам.

Да и мужья стали относиться к нам с подозрением. Не нужно было быть профессиональным психологом, чтобы почувствовать враждебность в таких, к примеру, словах: «Ну хорошо, мамочка, ты у нас специалист. Ты сумеешь разобраться с этой истерикой» или «Раз уж я всегда говорю глупости, может быть, ты напишешь мне сценарий?»

Иногда мы вели себя как та корова, которая дала прекрасное молоко, а потом лягнула ведро и все разлила. Мы говорили правильные вещи, а потом не могли устоять перед соблазном и добавляли предложения, которые все портили («Ты скоро все поймешь» или «Жизнь полосатая, белая полоса чередуется с черной»).

Нам было тяжело преодолеть привычную склонность перебарщивать с новыми навыками. Почувствовав силу выражения «Это приводит меня в ярость!», мы были просто в восторге. Так приятно было произносить эти слова. Дети почти всегда обращали на них внимание и тут же исправлялись. А потом я в очередной раз заявила: «Я в ярости!» – и услышала в ответ: «Это твои проблемы!» И тогда я поняла, что превратила действенный прием в бесполезный.

Хелен так часто использовала детскую фантазию и говорила своей семилетней дочери: «Ты хотела, чтобы…», что, в конце концов, Лори взмолилась: «Мамочка, не нужно больше…»

Когда Хелен рассказала об этом доктору Гинотту, он ответил: «Эти выражения действительно наделены большой силой, и пользоваться ими следует разумно. Они подобны острой приправе. В небольших количествах она делает блюдо восхитительным. Но стоит переборщить, и ваша еда станет несъедобной».

Наше обучение подходило к концу, а проблемы все не кончались. Были моменты, когда дети вели себя превосходно – получали хорошие оценки, прекрасно общались с друзьями, сосредоточенно исследовали свой мир, и жить рядом с ними было сущим удовольствием. Но после этих счастливых моментов почти всегда ниоткуда и без предупреждения налетали страшные штормы. (Другие мальчишки поколотили моего сына на автобусной остановке… На следующий день он отказался идти в школу… Он даже начал писаться в постель.) А порой усвоенные нами навыки сами превращались в источник раздражения, потому что вели к новым вопросам, на которые приходилось искать новые ответы.

«Если я позволю ему высказывать все его чувства, и он скажет, что ненавидит своего младшего брата, что мне делать в такой ситуации?»

Может быть, нам был нужен еще один курс. Доктор Гинотт согласился продолжить занятия. Но теперь ситуация изменилась. Во-первых, мы заметили, что наши дети меняются. Наступали новые времена.

> Так, дочка Хелен стала часто говорить подругам: «В нашем доме не принято ругать друг друга». А я никогда не забуду тот момент, когда мой старший сын Дэвид вбежал в комнату младшего с криком: «Ты вывел меня из себя! Мне хочется разбить тебе голову – но я не буду этого делать!» И тут же выскочил! Постороннему человеку эти слова могли

показаться незначительными, но для меня это было настоящим чудом. Братья поссорились – и никто не прибежал ко мне с разбитым носом!

Вторым новшеством стало удивительное чувство свободы. Долгое время мы страдали из-за утраты ощущения спонтанности. Неужели теперь всю жизнь придется взвешивать каждое слово и обдумывать каждое предложение? Умом мы понимали, что овладение любым новым навыком лишает стихийности. Даже Горовицу[1] приходилось заниматься, репетировать и учить ноты, прежде чем он выходил на сцену и творил настоящие чудеса на своем рояле.

Но это нам не нравилось. Было слишком трудно продуманно выстраивать самые близкие и дорогие для нас отношения. Поэтому в тот момент, когда мы почувствовали себя комфортно и естественно, мы ощутили одновременно и чувство глубокого облегчения. Мы стали импровизировать, экспериментировать, пробовать все новое. Мы больше не говорили словами доктора Гинотта. Да, мы пользовались его приемами, но теперь музыка звучала в нашей интерпретации.

И тогда наши занятия кончились. Настало время летних каникул. Мы расстались, но договорились осенью собраться снова.

Лето пришло и ушло – и вместе с ним ушел наш драгоценный опыт. Целое лето нам пришлось провести в обществе детей – детей, детей, одних лишь детей. В июне мы еще играли музыку, к сентябрю же с трудом могли взять несколько фальшивых нот. Мы поняли, что жизнь в обществе детей утомительна и тяжела даже для самых опытных и добросердечных родителей. Дети шумели, когда нам хотелось отдохнуть. Они требовали внимания, когда нам нужно было заниматься собственными делами. Они все раскидывали, когда нам хотелось порядка. Они дразнились, капризничали и скандалили на пустом месте: «Я не хочу чистить зубы!», «Почему я должен надевать пижаму?», «Мне не нужен свитер!».

В такой ситуации все мы быстро скатились к прежнему поведению. Сияние первых успехов постепенно поблекло. Нам не хватало практики.

Доктор Гинотт часто говорил, что наша учеба подобна изучению иностранного языка – французского или китайского. Мы поняли, что занялись чем-то гораздо более сложным. Мы не просто учили новый язык, мы учились «разучиваться» пользоваться другим языком, унаследованным от прошлых поколений.

Нам было тяжело избавиться от фраз-сорняков «почему ты всегда…», «ты вечно…», «ты никогда…», «кто это сделал?», «что с тобой происходит?». Мы должны были заменить их другими, полезными выражениями – «ты хочешь…», «уверена, что ты…», «значит, ты чувствуешь, что…», «было бы полезно, если бы…».

В сентябре мы собрались, полные самых разных переживаний. Мы были настроены скептически, но надеялись, что прошлый энтузиазм вернется. Когда занятие началось, мы с Хелен обнаружили, что были не одиноки в своих настроениях. Другие участники семинара твердили то же самое: «Господи, этим летом я стала прежней!», «Мне кажется, что я забыла все, чему нас здесь учили»…

Доктор Гинотт спокойно выслушал наши слова, а потом задал один вопрос:

– Какова наша основная родительская цель?

– Улучшить отношения с собственными детьми, – ответил кто-то.

– Найти новые способы общения с детьми, – подхватила другая участница семинара.

– Вырастить детей, которые были бы яркими, обаятельными, культурными, аккуратными и воспитанными людьми, – сказала третья.

Доктор Гинотт не удивился последним словам. Он наклонился вперед и сказал:

---

[1] Владимир Горовиц – американский пианист украинско-еврейского происхождения, один из величайших пианистов двадцатого века. *(Прим. ред.)*

– Вот как я это понимаю. Мне кажется, что наша главная цель – помочь нашим детям стать человечными и сильными.

Есть ли смысл растить аккуратных, вежливых, милых детей, которые будут смотреть на страдания других людей и даже не подумают им помочь?

Чего мы добьемся, если вырастим блестящих отличников, которые будут использовать свой интеллект, чтобы манипулировать другими людьми?

И неужели мы действительно хотим вырастить настолько воспитанных детей, чтобы они мирились с явной несправедливостью? Слишком много немцев оказалось слишком воспитанными, чтобы противостоять нацистам, а в результате погибли миллионы.

Поймите меня правильно. Я вовсе не против того, чтобы дети росли вежливыми, аккуратными и умными. Но главный вопрос остается прежним: какими методами добиваться этих целей? Если для этого вы используете оскорбления, нападения и угрозы, то ваш ребенок очень быстро научится оскорблять, нападать и угрожать – и отступать, почувствовав угрозу.

Если же мы будем использовать гуманные методы, то сможем привить своему ребенку не просто набор каких-то добродетелей. Мы вырастим настоящего человека, который пойдет по жизни, опираясь на свою силу и чувство собственного достоинства.

На этих словах Хелен поймала мой взгляд. Доктор Гинотт все правильно понял. Наконец-то он сформулировал то, что так тронуло наши сердца во время нашей первой встречи: концепция гуманизации. Мы поняли, что процесс воспитания ребенка должен быть осмысленным и вести к высокой цели. Я начала осознавать, что, говоря ребенку «Молоко пролилось» и протягивая ему губку, я не просто исправляла его мелкий промах. На более глубоком уровне я говорила ребенку: «Я вижу в тебе человека, который способен позаботиться о себе».

Мы говорили нашим детям:

«В трудные моменты мы не должны упрекать друг друга».

«В трудные моменты мы должны искать решения».

«В трудные моменты нужно протягивать друг другу руку помощи».

Мне стало абсолютно ясно, что процесс воспитания – это процесс формирования человека. И с того времени я больше не могла относиться к своей родительской роли по-прежнему. Да, конечно, я продолжала раздражаться, но теперь я видела перед собой новые возможности – возможность выковать характер ребенка, возможность передать ему те ценности, в которые я верила.

Женщина, которая уже отвечала на вопрос доктора Гинотта, снова взяла слово:

– Я не понимала, что делаю такую важную работу.

Доктор Гинотт улыбнулся.

– Все зависит от того, как на это смотреть. Я хочу рассказать вам небольшую притчу.

> Крестьянин подошел к трем работникам и спросил:
> – Что вы делаете?
> – Я зарабатываю на жизнь, – ответил один.
> – Я кладу кирпичи, – ответил второй.
> – Я строю собор, – ответил третий.

В комнате наступило молчание. Женщина торжественно кивнула.

И тогда я подумала: «Все мы – работники. Наша работа – воспитание детей. Наши кирпичи – повседневные реакции. Наш собор – осознание того, что наши дети растут достойными членами общества».

1. Дети тоже люди

Глава II
Они чувствуют то, что чувствуют

С самого начала доктор Гинотт постоянно подчеркивал важность признания чувств детей. Он формулировал эти идеи снова и снова.

Все чувства дозволены, действия имеют свои ограничения.

Мы не должны отрицать детского восприятия.

Ребенок может мыслить правильно только тогда, когда будет правильно чувствовать.

Ребенок может действовать правильно только тогда, когда будет правильно чувствовать.

Я не была уверена в том, что верно поняла эти идеи. Действительно ли так важно воспринимать детские чувства? А если это так, то какое отношение все это имеет к желанию наделить ребенка силой и человечностью?

В моем детстве на детские чувства внимания почти не обращали. «Она всего лишь ребенок, что она может понимать? Если ее послушать, то можно подумать, что наступил конец света». Став старше, я окончательно убедилась в том, что никто не собирается принимать мои чувства всерьез, пока я не стану взрослой. Я привыкла к фразам типа «Подобные чувства – абсолютная глупость», «У тебя нет никаких оснований тревожиться», «Ты делаешь много шума из ничего».

Я никогда над этим не задумывалась. Все шло, как должно было идти. Но теперь, когда я сама стала матерью, мне сказали, что моя задача в том, чтобы помочь детям осознать их чувства, потому что для них это очень важно.

«Думаю, тебе приятно сознавать, что ты сумел самостоятельно собрать эту головоломку».

«Похоже, ты расстроилась из-за того, что Томми не смог прийти на твою вечеринку».

Нам говорили, что нужно признавать не только позитивные, но и негативные чувства детей:

«Эта головоломка такая сложная, что собирать ее будет утомительно».

«Тебе, похоже, по-настоящему не нравится, когда тетя Гарриет щиплет тебя за щеку».

Я понимала, что признание чувств имеет смысл. Такой подход способствовал улучшению отношений в семье. Лучше признать чувства, чем бороться с ними.

> Утром за завтраком, когда Дэвиду не понравилось, как я сварила яйцо, я не стала затевать долгий монолог на тему о том, что он не понимает, о чем говорит. Я не стала напоминать ему, что это яйцо варилось ровно столько же времени, сколько и то, которое понравилось ему вчера и позавчера. Я просто сказала: «Похоже, тебе больше понравилось бы яйцо вкрутую». Это оказалось гораздо проще, и яичная проблема не переросла в долгий и нудный конфликт.

Но я все еще не понимала глубинной тайны детских чувств. А потом случилось событие, благодаря которому я поняла самую суть процесса.

> Как-то вечером разразилась гроза. После очередного удара грома дом погрузился в полную темноту. Когда через несколько секунд свет загорелся снова, я увидела, что дети напугались. Я подумала, что стоит разобраться с этими страхами. Я уже готова была сказать: «Что ж, все оказалось не так страшно, правда?» – но первым заговорил мой муж Тед.
>
> – Это было по-настоящему страшно, – сказал он.

Дети уставились на него.

По-моему, он сделал все правильно, и я решила его поддержать.

– Забавно, – сказала я. – Когда свет снова зажегся, все оказалось таким уютным и знакомым. Но когда та же самая комната погрузилась в полную темноту, в ней неожиданно стало страшно. Сама не понимаю почему. Просто страшно, и все.

Три пары глаз смотрели на меня с огромным облегчением и благодарностью. Я была поражена. Я сделала самое обычное замечание по поводу самого обычного события, однако мои слова имели для детей огромное значение. Они заговорили все разом, перебивая друг друга.

Дэвид: Иногда мне кажется, что в темноте придет грабитель и похитит меня.

Энди: Мое кресло-качалка в темноте показалось мне ужасным монстром.

Джилл: А для меня самое страшное, когда ветки дерева хлещут по окнам!

Дети торопились высказать свои страхи, рассказать о тех мыслях, которые приходят им в голову в темноте. Мы с мужем слушали и кивали. Они говорили и говорили. Наконец, дети умолкли.

В наступившей тишине нас охватило чувство непередаваемой любви и близости. Я понимала, что в нашей семье только что произошло нечто важное. Погасший и загоревшийся снова свет оказался вовсе не мелочью. Он помог нам понять и подтвердить чувства детей. Знают ли об этом другие люди?

Я стала внимательно прислушиваться к разговорам между родителями и детьми. В зоопарке я услышала:

Ребенок (в слезах): Мой палец! У меня болит палец!

Отец: Он не может болеть. Это всего лишь царапина.

В магазине:

Ребенок: Мне жарко.

Мать: Как тебе может быть жарко?! Здесь прохладно.

В магазине игрушек:

Ребенок: Мамочка, посмотри на эту уточку! Разве она не прелесть?

Мать: Это игрушка для малышей. Тебе больше не интересны детские игрушки.

Все это было удивительно. Родители совершенно не понимали простейших эмоций собственных детей. Конечно, они не хотели навредить детям своими словами. Но на самом деле они снова и снова повторяли детям:

Ты не думаешь того, что говоришь.

Ты не знаешь того, что знаешь.

Ты не чувствуешь того, что чувствуешь.

Мне приходилось сдерживаться, чтобы не обратиться к каждому из этих родителей и не дать им совет. И тогда они сказали бы:

«Я вижу, что ты поцарапался. Царапины – это больно».

«Похоже, тебе действительно жарко, верно?»

«Тебе понравилась эта пушистая маленькая уточка, правда?»

Мне было очень нелегко. Но если к посторонним людям не получалось обратиться, то поговорить с друзьями несомненно было моей обязанностью! Я решила нести всем благую

весть. Я позвонила нескольким старинным подругам, с которыми могла поделиться своим энтузиазмом, и рассказала о своих открытиях. Они выслушали меня внимательно и даже с интересом. А потом на меня обрушился вал «но».

«Но, Джанет, я даже не уверена, что правильно понимаю твои слова. «Признавай чувства, ограничивай действия». Как я должна вести себя с Тимми?»

Я сразу же придумала несколько вариантов:

«Тимми, я понимаю, тебе хотелось бы нарвать большой букет этих нарциссов и принести их домой. Но на табличке написано, что рвать цветы в парке нельзя».

«Тимми, я понимаю, что тебе хочется надкусить все конфеты в этой коробке, чтобы узнать, что у них внутри. Это очень соблазнительно. Ты *можешь* сегодня попробовать одну конфету, а завтра другую».

«Тимми, ты очень расстроился из-за того, что Эрик сломал твой велосипед. Уверена, тебе хочется его поколотить. Но нужно пользоваться словами, а не кулаками».

Другая моя подруга сказала: «Но, Джанет, если ты признаешь чувства ребенка, то не подтверждаешь ли тем самым их справедливость? Моя дочка не терпит, чтобы кто-нибудь приближался к ее игрушкам. И я никоим образом не хочу поощрять такой эгоизм. Я хочу, чтобы Нэнси выросла щедрой девочкой. Поэтому я постоянно учу ее делиться».

От третьей подруги я услышала: «Но, Джен, если я позволю Роджеру говорить мне о том, как он ненавидит малышку, то не стану ли тем самым культивировать в нем эту ненависть?»

Объяснить это было сложно. Я пыталась рассказать подругам о том, что, помогая ребенку осознать собственные чувства, мы вовсе не обязаны признавать их правоту. Я никоим образом не призывала одобрять чувства негативные: «Молодец, Нэнси! Незачем делиться своими вещами!» или «Молодец, Роджер! Ты чуть не придушил свою сестренку!».

Я имела в виду, что родители должны выслушивать детей и реагировать, «прочувствовав» эмоции ребенка.

Простые междометия типа «о», «да-да», «понимаю…» скажут вашему ребенку: «Твои чувства, *все* твои чувства очень важны – и хорошие, и плохие. Это часть тебя. Твои чувства не шокируют и не пугают меня».

Ребенок поймет, что ему вовсе не нужно доводить свои болезненные переживания до крайности, чтобы его услышали. И тогда он сможет их изменить.

Я не была уверена в том, что подруги оценили мой энтузиазм. И тем более приятно мне было услышать их голоса через несколько дней.

> – Джен, ты не представляешь, что произошло! – восторженно кричала одна из них. – Подружка Нэнси пришла к нам в гости и потребовала, чтобы я заставила Нэнси поделиться с ней новой игрушкой. Сначала я подумала о том, что чувствует Нэнси. И тут произошло нечто странное. Вместо того, чтобы злиться на дочку, я испытала нежность. Я сказала: «Я понимаю, что поделиться новой игрушкой очень нелегко. Людям долго нравятся их новые вещи». Потом я обратилась к подружке дочери: «Когда Нэнси будет готова, она обязательно поделится с тобой». Никто мне не ответил. Но через полчаса я услышала, как Нэнси говорит: «Ну, хорошо, Барбара. Я готова поделиться с тобой этой игрушкой».

Следующий звонок был столь же приятным.

> – Ты не поверишь, Джен! Этим утром малышка спала, а Роджер подошел к ней и сдернул с нее одеяло. Я собиралась отругать его. Мне хотелось воскликнуть: «Ты же большой мальчик, ты не должен так поступать». Но я вспомнила твои слова о том, что добрые чувства не возникнут, пока не уйдут злые. Поэтому я сдержалась и кивнула: «Эй, Родди, я подумала о том, что

малышка должна тебя сильно раздражать. Даже когда она спит. Уверена, что один ее вид порой сводит тебя с ума». Роджер с улыбкой посмотрел на меня и сказал: «Малышке холодно. Укрой ее». Представляешь?!

Эти истории тронули меня до глубины сердца. Я поняла, что находилась на верном пути. Достаточно просто признать чувства ребенка, и атмосфера в семье сразу же изменится. И изменится к лучшему! Вместо раздраженных родителей, пытающихся навязать свои взрослые взгляды упирающимся детям, в доме появляются родители, которые по-настоящему хотят выслушать и понять собственных детей, и дети, которые чувствуют, что их слушают и понимают. В такой обстановке дети естественным образом начинают проявлять теплоту и любовь.

А потом произошло одно важное событие. Лучшая подруга Джилл еще с детского сада, Мэри Сью, стала дразнить мою дочь. Она смеялась над ее детской одеждой, шушукалась за ее спиной с другими девчонками и хихикала вместе с ними. Но Джилл настолько доверяла своей подруге, что, казалось, не замечала происходящего. В субботу она позвонила Мэри Сью и пригласила ее поиграть. На этот раз Мэри Сью была откровенна. Она сказала Джилл, что больше не хочет с ней дружить, да и другие девочки ее тоже не любят.

Джилл была просто раздавлена. Она повесила трубку и ушла в свою комнату. Через час я проходила мимо открытой двери и увидела, что она лежит на постели и смотрит в потолок. В глазах ее стояли слезы. В тот момент мне больше всего хотелось вцепиться в Мэри Сью и вытрясти из нее душу. Злобная, эгоистичная стерва! Как она могла так поступить с Джилл? Мне хотелось сказать моей девочке, что даже грязь под ее ногтями стоит больше, чем вся Мэри Сью. Мне хотелось закричать: «Яблочко от яблони недалеко падает! Только посмотри на ее мать – холодная ханжа!» Но больше всего мне хотелось успокоить Джилл, найти верные слова, которые смогут ей помочь.

Какой совет я могла ей дать? Я знала, что детям советы взрослых обычно не нравятся. Я знала и то, что Джилл нужно время на поиск собственного решения. И все же мне хотелось помочь ей решить эту проблему. Сочувствие сразу же отпадало. Я боялась, что если буду просто копировать ее боль, страдание, одиночество, ей станет еще хуже.

Самым спокойным тоном я сказала:

– Дорогая, ты не можешь прожить всю жизнь с одной лишь подругой. Ты – замечательная девочка. У тебя может быть много друзей. Почему бы тебе не позвать сегодня кого-нибудь еще?

Джилл разрыдалась еще сильнее и крикнула:

– Ты всегда учишь меня! Почему ты думаешь, что я не собиралась этого делать? Я собиралась, но *не сейчас*!

Весь день я думала над тем, что произошло. Если предложение решения проблемы не является верным поступком, что же нужно было сделать? Чем еще помочь дочери? Не могла же я просто посочувствовать, а потом спокойно сидеть и смотреть, как она страдает.

В теории принятия детских чувств оказались некие встроенные ограничения. Да, этот прием помогает справляться с небольшими проблемами – поцарапанным пальцем, потерянной игрушкой, разочарованием из-за прогулки, испорченной дождем. Но что делать, когда проблемы велики и серьезны – когда умерла любимая собака или предал друг? Можно ли признавать такие чувства и будет ли это полезно? Не нанесу ли я дополнительного вреда, лишний раз вскрыв эти раны?

На следующем занятии я высказала свои сомнения. Доктор Гинотт покачал головой.

– Хотелось бы мне знать ответ на этот вопрос, – сказал он. – Я желал бы убедить родителей в том, что страдания способствуют развитию, а борьба укрепляет характер. Родителям настолько нужно, чтобы их дети были счастливы, что они очень часто лишают детей опыта разочарования, подавленности и горя, необходимого для взросления. «Не плачь, – говорят они. – Мы купим тебе новую собаку».

Если бы родители поняли, что, признавая болезненные эмоции, они закаляют характер ребенка, то они не боялись бы сказать: «Ты скучаешь по Принцу. Тебе кажется, что сердце твое разрывается от боли… Я знаю… Я все понимаю». *Такие слова* стали бы лучшей помощью вашим детям.

Когда ваш ребенок порезался, нет такого средства, которое сразу бы залечило рану. Вы прикладываете антисептик и заклеиваете ранку пластырем. Вы знаете, что все остальное сделает время. С душевными ранами нужно поступать точно так же. Мы должны оказать духовную скорую помощь, но при этом нужно понимать, что процесс исцеления будет долгим. Мы можем сказать Джилл: «Да, когда лучшая подруга отворачивается от тебя после стольких лет дружбы, это очень больно. Тебе тяжело. Ты чувствуешь себя очень одинокой».

А потом Джилл сама скажет себе: «Да, я потеряла подругу, но у меня есть мама, которая меня понимает».

Я вернулась домой удивленная услышанным. Я никогда ни о чем подобном не слышала. Я не думала о месте страданий в жизни ребенка… Я не думала о невероятной силе родителей, которые могут просто понять глубину переживаний ребенка… Родители не должны разрушать и отрицать горе ребенка. Нет, они должны внимательно выслушать и признать право ребенка на боль и страдание. Самый факт внимания и выслушивания со стороны родителей говорит ребенку: *Это можно выдержать.* Пока в мире есть хоть один человек, который может нас выслушать и понять наши чувства, все можно выдержать.

> Из задумчивости меня вывел звук хлопнувшей двери. Я подняла глаза и увидела шестилетнего Энди. Он стоял посреди комнаты, и лицо его кривилось от слез.
>
> – Учительница накричала на меня, – глотая слезы, сказал он. – Я поднял карандаш с пола, а она начала кричать. Она сказала, что я невнимательный. Все смотрели на меня. Она велела мне остаться после занятий, чтобы преподать мне урок. Она заставила меня остаться. А ты не знала, где я!
>
> У меня упало сердце. Как же тяжело было моему мальчику! Быстрее, быстрее, нужно его успокоить, сказать, что в этом нет ничего страшного! Я посоветую ему в будущем быть более внимательным… Его нужно поцеловать, дать ему конфетку, и с ним будет все в порядке, в полном порядке!
>
> А потом я вспомнила, как одну первоклассницу много лет назад поставили в угол за разговоры на уроке. Я вспомнила облупившуюся краску, перешептывание одноклассников, шуршание учебников, складываемых в портфели перед уходом домой. Потом наступила тишина. А потом я услышала резкий голос:
>
> – Теперь ты можешь идти домой, Джанет. Надеюсь, ты усвоила этот урок.
>
> Я вспомнила, как бежала домой, как мне хотелось кричать, плакать, все рассказать матери.
>
> – Не нужно болтать на уроке, – отрезала мама. – Садись обедать. Ты пришла поздно.
>
> Я вспомнила, как жевала и пыталась проглотить сухой сэнд-вич.
>
> Я усадила Энди на колени и сказала:

– Да, это очень неприятно, когда учительница кричит на тебя перед классом.

Энди обнял меня за шею и спрятал лицо на моем плече.

– Да еще одноклассники смотрели на тебя! Это еще больнее. А потом тебе пришлось сидеть в классе, когда все отправились домой. Представляю, как тебе хотелось побежать домой, но ты не мог этого сделать. Столько переживаний и боли за один день!

Я так старалась прочувствовать боль сына и утешить плачущего мальчика, что по моим щекам заструились слезы. Но в то же время я ощутила странное чувство облегчения.

Не помню, сколько мы просидели так, обнявшись. Знаю только, что смогла вернуться в прошлое и утешить ту маленькую девочку, которую учительница поставила в угол.

Глава III
Чувства и варианты

В течение долгого времени мы считали, что человеческие отношения строятся на умении выслушать и оценить чувства ребенка. В некотором роде, так оно и есть. Но у этой темы есть немало вариантов, и вам будет полезно познакомиться со всеми.

Вариант 1

Некоторых детей приходится выслушивать так долго, что у многих родителей просто не хватает терпения. Выход один: прекратить разговор, но при этом дать ребенку понять, что его чувства важны для вас.

Ли рассказала, что ее дочь Сьюзи десять минут жаловалась на то, что ей не дали роли в школьном спектакле.

– Я пыталась успокоить ее, – делилась Ли, – но Сьюзен продолжала плакать. Я не могла этого вынести. И тогда я подумала, что нужно подвести итог и прекратить этот разговор.

«Сьюзи, – сказала я. – Я тебя понимаю. Ты говоришь мне, что очень хотела сыграть в этом спектакле. Тебе кажется, что ты справилась бы с этой ролью не хуже любого другого – а может, даже и лучше. Я все понимаю, но не могу больше это слушать. Я иду на кухню. Пока я буду готовить ужин, я буду думать о том, как ты разочарована и обижена».

Вариант 2

Иногда дети выражают свои чувства таким образом, что мы не можем не только помочь им, но даже просто выслушать. У каждого из нас свой уровень терпимости, но есть выражения, неприемлемые для всех.

> – Папа – настоящий старик! Почему я должен брать пример со старика?
>
> – Мой учитель – идиотская задница!
>
> Когда Лори заявила Хелен: «Надеюсь, ты скоро умрешь», Хелен ответила ей: «Так говорить нельзя. Я понимаю, что ты сердишься, но тебе придется поискать другой способ рассказать мне об этом. А теперь оставь меня на час». На недоуменное «почему?» Хелен ответила очень спокойно: «Тебе нужно обо всем этом подумать».

Вариант 3

Иногда небольшой подарок способен утешить ребенка. Мы не должны спрашивать, хочет он его получить или нет, нужно просто сделать этот подарок. Новый мелок, воздушный шар, коробка изюма, подаренные в нужный момент, выполнят за нас всю работу.

> Когда пятилетний сын Рослин в слезах начал причитать: «Мамочка любит всех, кроме меня», она обняла малыша и сказала: «Тебе кажется, что я не люблю тебя? Неприятное чувство, я понимаю… Думаю, что сейчас самый подходящий момент для того, чтобы выпить горячего шоколада с булочками».

Когда сын Ли устроил целую истерику из-за микроскопического синяка, полученного во время потасовки с братом, Ли достала два кубика льда, завернула их в красную тряпочку и сказала, чтобы он приложил их к своей «раненой руке».

Вариант 4

Когда ребенок захвачен сильными эмоциями, их можно попробовать преобразовать в творчество. Доктор Гинотт говорил, что в доме всегда должны быть материалы для творчества – фломастеры, карандаши, мелки, краски, альбомы, ватман, грифельная доска, коробки, цветная бумага, пластилин и т. п. Участницы нашей группы поняли его буквально. Не прошло и недели, как мы слушали рассказы о стихах, написанных по поводу смерти любимой черепахи, о письме на телевидение в защиту любимой программы, о карикатурах на местных хулиганов.

Если ребенок слишком мал, чтобы рисовать или писать, то роль секретаря может взять на себя кто-то из родителей.

> Семилетний сын Эвелины, Стиви, вернулся домой в ярости. Тренер сказал, что если он не научится прыгать с десятифутового[2] трамплина, то его исключат из группы и переведут в детский бассейн.
>
> Пока Стиви изливал душу, его отец взял ручку и бумагу и стал писать. Когда Стиви остановился перевести дух, отец сказал ему:
>
> – Парень, ты, похоже, сильно рассердился на тренера. Послушай, что ты только что сказал: «Этот выскочка считает, что может всеми командовать. Он злой. Я его ненавижу».
>
> Стиви зачарованно слушал.
>
> – Да, – кивнул он. – И вообще я хочу столкнуть его с трамплина и держать под водой, пока он не захлебнется.
>
> Отец записал и эти слова.
>
> – А теперь напиши, что я вытащу пробку из бассейна, и вся вода утечет в трубу, и тренер вместе с ней!
>
> И это предложение отец записал в свой список. Когда все было записано, Стиви удовлетворенно кивнул и попросил все прочитать.
>
> – Пожалуйста, – ответил отец и протянул ему листок. – Ты можешь взять список и читать, когда захочешь. А сейчас мне нужно написать записку. Завтра ты отнесешь ее тренеру. Я напишу: «Мой сын Стивен ни при каких обстоятельствах не должен подниматься на десятифутовый трамплин, пока *он сам* не почувствует, что готов к этому».

Вариант 5

Есть такие моменты, когда *не нужно* проявлять понимание, внимание и сочувствие. Доктор Гинотт говорит о том, что «у каждого ребенка должен быть собственный уголок души».

> Помню, как Джилл, которой тогда было четыре года, лежала на постели, сосала палец и смотрела на меня.
>
> – Ты знаешь, о чем я сейчас думаю? – спросила она.
>
> – Нет, – ответила я.
>
> – Это хорошо, – кивнула она и снова засунула палец в рот.

[2] Фут – единица измерения, равная 0, 304 метра. *(Прим. ред.)*

Вариант 6

В детской жизни есть место для громких фанфар, извещающих мир о смелости ребенка – о его бойцовском характере. Не думайте, что достаточно обы-чных слов ободрения и поддержки, хотя многим родителям кажется, что так они закаляют своих детей и учат справляться с жизненными трудностями. Это вовсе не холодное и безличное: «Смелее, парень! Ты выдержишь!» Это глубокое понимание и поддержка: «Да, это тяжело. Это трудно. Я уважаю твою борьбу и верю в то, что ты найдешь выход».

Хелен сказала Лори: «Хотя учительница порой раздражает тебя, ты у нее многому учишься – несмотря на ее ужасный характер!»

А Тед сказал Энди: «Я вижу, что ты стараешься не обращать внимания на поддразнивания из-за небольшого роста. Полагаю, ты знаешь, что в нашей семье мы ценим людей не за размеры, а за характер».

Но больше всего меня тронула история Нелл. Эта женщина несколько месяцев назад потеряла мужа. На наших занятиях она поднимала проблему за проблемой, и решения их мы не находили. Сын Нелл очень страдал из-за того, что остался без отца. Он постоянно жаловался и даже упрекал мать. Нелл не знала, что делать.

Мы ждали, что доктор Гинотт успокоит несчастную женщину. Каково же было наше удивление, когда он довольно сурово заявил:

– Нелл, не позволяйте жизни победить себя!

Глаза Нелл наполнились слезами. Кто-то из нас быстро сменил тему.

На следующей неделе мы не узнали Нелл. Хелен спросила ее, как дела.

– Не уверена, – ответила Нелл, – но мне кажется, что все изменилось. Когда Кеннет начал жаловаться, я остановила его. Я сказала: «Кеннет, я понимаю, что после смерти папы тебе приходится нелегко. Но теперь мы живем вдвоем, хотя я и хотела бы, чтобы все было иначе. Думаю, нам обоим пора решить, как стать самой лучшей семьей на свете!»

В тот день Кеннет без лишних напоминаний подстриг газон перед домом.

Глава IV
Когда ребенок верит в себя

Шли недели, и я все лучше понимала ту роль, какую чувства играли в жизни моих детей. Я сделала для себя множество важных открытий.

Чувство – это факт

Чувства моих детей стали для меня столь же реальными, как яблоки, груши, стулья и другие физические предметы. Я не могла больше игнорировать чувства детей, как не могла не обращать внимания на барьер посреди дороги. Да, их чувства порой менялись – и иногда очень быстро. Но в те моменты, когда дети их ощущали, чувства эти были очень реальными.

Я часто слышала: «Почему ты вечно защищаешь Энди? Ты всегда на его стороне!» или «Мы никогда никуда не ходим, а все ходят!».

Раньше я обрушивалась на такие заявления со всей силой взрослой логики: «Это неправда. Я часто принимаю твою сторону, и ты это знаешь» или «Как ты можешь такое говорить? Разве на прошлой неделе мы не были в зоопарке? У тебя короткая память!».

Теперь же я стала слышать в этих словах их глубинный смысл. *В данный момент ребенок это чувствует.* Осознав это, я сумела сформулировать другие ответы: «Тебе кажется, что я всегда заступаюсь за Энди? Я понимаю. Спасибо, что сказал мне о своих чувствах» или «Тебя волнует, что наша семья слишком много времени проводит дома. Тебе хочется, чтобы мы выбирались куда-нибудь почаще. Я рада, что ты сказал мне об этом. Теперь я это знаю».

Противоречивые чувства могут существовать одновременно

Когда я осознала это, то мне стало ясно, что многие мои заявления не имеют ни малейшего смысла: «Так ты скучаешь по ней или нет?», «Определись же, наконец! Ты или хочешь ехать в лагерь, или нет!».

Я открыла для себя новую истину, истину других ответов: «С одной стороны, ты скучаешь по подруге, а с другой – радуешься, что она уехала», «Тебе и хочется поехать в тот же лагерь, и хочется остаться дома. А еще тебе хочется съездить в какое-то новое место».

Чувства каждого ребенка уникальны

Как нет двух одинаковых листьев на одном дереве, так нет и совершенно одинаковых детских чувств. И это различие мы высоко ценим. Именно чувства делают ребенка уникальной личностью.

Я перестала раздраженно бросать: «Как это ты не любишь мороженое? Ты, наверное, единственный в мире, кто не любит мороженого». Теперь я с удовлетворением отмечала, что мой ребенок не похож на других. «Твой брат любит мороженое. Но ты другой. Тебе больше нравится лед».

Я старалась дать понять, что в отличиях нет ничего плохого. Я сосредоточивалась на сильных сторонах своего ребенка. Вместо того чтобы сказать: «Все мальчики любят играть в бейсбол. Почему ты должен быть белой вороной?», я поступала иначе: «Судя по всему, бейсбол тебе не нравится. Я заметила, что у тебя другие инте-ресы».

Когда чувства выявлены и подтверждены, ребенок признает свое право на них

От Дэвида я услышала: «Папа, когда ты так со мной разговариваешь, мне кажется, что ты меня обвиняешь во всем. И я начинаю защищаться!»

А Энди сказал: «Мама, знаешь, почему я так себя веду? Я хочу, чтобы ты обратила на меня внимание».

А вот что сказала Джилл: «Я сделала коробочку, чтобы показать, что я чувствую в разные моменты. Я назвала ее своей «коробочкой настроений». На ней рисунки, которые показывают, когда я злюсь, когда радуюсь, когда я счастлива, когда печальна, когда я спокойна, а когда в ярости».

Когда родители уважают чувства детей, дети учатся уважать собственные чувства и верить в них

Это, казалось бы, очевидное утверждение не всегда было для меня очевидным. Только на собственном опыте я начала понимать, насколько важно учить детей доверять своему восприятию.

> Как-то мы с Тедом забирали велосипед Джилл из мастерской. Дочке было семь лет. Как только она увидела починенный велосипед – сразу бросилась кататься на нем. Тед подошел к кассе, чтобы оплатить ремонт. Через минуту Джилл вернулась с очень озабоченным видом.
>
> – Тормоза не работают, – сказала она.
>
> Механик расстроился.
>
> – С тормозами все в порядке. Я сам чинил этот велосипед.
>
> Джилл посмотрела на меня.
>
> – Мне кажется, что они не работают.
>
> Механик настаивал на своем.
>
> – Может быть, они еще не разработались…
>
> – Нет, – застенчиво произнесла Джилл. – Они не застревают… Просто… как-то странно…
>
> И она побежала к отцу.
>
> Момент был очень неловкий. Механик стоял с таким видом, словно моя дочь доставляла ему лишние и бессмысленные заботы. Я не знала, что делать. Я могла научить Джилл прислушиваться к собственному внутреннему голосу, чтобы она сказала себе: «Если я что-то чувствую, значит, то, что я чувствую, существует». С другой стороны, рядом со мной стоял компетентный механик, который уверял, что с велосипедом все в порядке.
>
> Его авторитет перевесил. Я пробормотала, что он, конечно же, прав, а дети склонны все преувеличивать. В этот момент к нам подошел Тед и решительно сказал:
>
> – Моей дочери кажется, что с тормозами что-то не так.
>
> Мрачный механик, не говоря ни слова, поставил велосипед на стенд, осмотрел его и удивленно сказал:
>
> – Вам придется оставить его в мастерской. Тормоза действительно придется заменить.

Я была просто потрясена. В тот день я поклялась себе, что буду всегда доверять внутреннему голосу дочери.

Через несколько недель мы с Джилл ждали зеленого света светофора на оживленном перекрестке. Я взяла ее за руку и начала переходить улицу. Но дочка потащила меня назад. Я уже собиралась попросить, чтобы она не капризничала, но вовремя опомнилась.

– Джилл, – сказала я, – я рада, что ты доверяешь собственным чувствам. Мы перейдем улицу, когда тебе покажется, что это вполне безопасно. Я готова подождать.

Мы стояли целых пять минут. У нас был добрый десяток возможностей перейти улицу. Я твердила себе, что все вокруг считают нас сумасшедшими. Может быть, я переборщила с желанием научить дочь доверять собственным чувствам?

А потом произошел случай, который полностью перевернул мой образ мыслей. Жарким летним днем Джилл вбежала в дом в мокром купальнике. Выражение ее лица было очень странным.

– Мы классно развлекались в бассейне, – сказала она. – С нами был наш приятель, с которым мы познакомились. Мы играли вместе. А потом он отозвал нас с Линдой в сторону, под деревья. Он спросил, можно ли лизнуть пальцы на моей ноге. Он сказал, что это будет весело.

Я чуть не умерла на месте.

– И что потом? – спросила я.

– Я не знала, что делать. Линда решила, что это действительно будет весело, но я все равно не хотела… Я чувствовала… Ну, я не знаю…

– Ты хочешь сказать, что вся эта ситуация показалась тебе неправильной, хотя ты и не знала, в чем дело?

– Да, – кивнула дочь. – Поэтому я прибежала домой.

Я постаралась не выдать своего облегчения. Как можно спокойнее я поинтересовалась:

– Ты доверилась своим чувствам, и они подсказали тебе, что делать, верно?

Только потом я поняла, что произошло. Может ли умение и готовность доверять собственным чувствам защитить ребенка? И если мы подавляем это доверие, то не подавляем ли одновременно чувство опасности? Не делаем ли мы ребенка уязвимым перед лицом тех, кому его благополучие важно не так, как нам?

Окружающий мир изо всех сил старается сделать ребенка глухим к сигналам опасности.

«Ну и пусть на пляже нет спасателя. Ты же умеешь плавать».

«Нет никаких причин бояться. Даже если появится машина, у тебя достаточно времени, чтобы увернуться от нее».

«Не будь рохлей. Все ребята уже попробовали. Зависимость не возникнет».

А что, если порой выживание ребенка зависит от его доверия к собственным чувствам?

Если бы год назад кто-то спросил меня о значимости внимательного отношения к чувствам детей, я бы ответила: «Думаю, что такой подход заметно улучшает обстановку в семье и не причиняет вреда».

Если бы мне задали тот же вопрос сегодня, я дала бы более эмоциональный ответ. Теперь я твердо убеждена, что, отрицая чувства ребенка и убеждая его в их ложности, мы лишаем его естественной защиты. И не только. Мы смущаем, запутываем его, ослабляем его чуткость. Мы заставляем его строить обманчивый мир слов и защитных механизмов, которые не имеют ничего общего с его внутренней реальностью. Мы отделяем ребенка от него самого. Не поз-

воляя ему понимать собственные чувства, мы блокируем его способность понимать чувства других людей.

Но когда мы признаем право детских чувств на существование, то тем самым делаем ребенку прекрасный подарок. Мы наделяем его способностью прислушиваться к внутреннему голосу и понимать самого себя, делаем его внимательным и заботливым человеком.

Глава V
Как отпустить ребенка: диалог о самостоятельности

Хелен что-то задумала. Она позвонила и спросила, можно ли ей зайти. Открыв ей дверь, я сразу же поняла, что она очень возбуждена. Она вбежала в комнату, не снимая пальто, и сразу же заговорила:

– Джен, не знаю, почувствовала ли ты, но я еле высидела наше вчерашнее занятие. Тема разговора меня очень взволновала! Я знаю, ты можешь счесть меня параноиком, но мне казалось, что каждое слово доктора Гинотта обращено именно ко мне.

Сначала все было нормально. Когда он сказал: «Одна из наших главных задач – помочь детям отделиться от нас», я подумала: «Это же очевидно! Никто не хочет, чтобы тридцатилетние лбы продолжали жить в родительском доме!» Но потом доктор сказал: «Хороший родитель определяется тем, что он готов *не* сделать для ребенка». Я вздрогнула. Если такова мера хорошего родителя, значит, я мать просто отвратительная.

Хелен помолчала, а потом снова заговорила, обращаясь, скорее, к себе, чем ко мне.

– С другой стороны, если я слишком многое делаю для своих детей, то только потому, что хочу им добра. Если Билли забыл завтрак, а я не принесла его в школу, он весь день будет ходить голодным. Он не ест эти школьные завтраки… Если я не прослежу, чтобы Лори готовилась к диктанту, она обязательно провалится и расстроится из-за этого. Если я не отвезу их обоих в школу в плохую погоду, они простудятся. Неужели я плохая мать?

Хелен помолчала и неожиданно повернулась ко мне:

– Что плохого в моих поступках? Разве родители не должны помогать своим детям и защищать их? Но доктор Гинотт постоянно повторяет: «Мы помогаем, отказываясь помогать»! Я уже ничего не понимаю. Может быть, мои поступки не приносят им ничего хорошего.

Хелен прошла в гостиную, я шла за ней.

– Но кто сказал, что он прав? – бормотала подруга. – Специалисты и раньше ошибались, ты же знаешь! Да, конечно, кое-что из того, что делаю я, дети могли бы делать и сами. Билли уже семь лет, а он каждое утро приходит и протягивает мне расческу. Он и сам умеет хорошо причесываться. Но когда это делаю я, он выглядит таким красивым… Не могу поверить, что такие невинные поступки делают ребенка менее самостоятельным!

Самостоятельным! После нашего занятия я так расстроилась, что даже взяла словарь, чтобы понять буквальное значение этого слова. Думаю, я надеялась на то, что словарь меня успокоит. И это была ошибка. Самостоятельность означает самодостаточность, способность отвечать за собственные действия, сосредоточенность на себе самом и отделение. Но мои дети *не* такие! Они все еще каждый день спрашивают меня, что им надеть в школу. А еще хуже то, что я им отвечаю!

– Хелен, – сказала я, – ты слишком сурова к себе.

Она не обратила на мои слова никакого внимания.

– Мои дети во всем зависят от меня. Что уж тут говорить об отделении? Когда я думаю об этом, то не знаю, смеяться или плакать. Иногда я ощущаю такую связь с ними, что уже не понимаю, где кончаюсь я, и где начинаются они. Лори получает пятерку на экзамене, и мне кажется, что это я получила пятерку. Билли не взяли в команду, и я страдаю так, словно это не взяли меня.

Хелен рухнула на диван.

– Можно подумать, что я не знаю принципов самостоятельности! Я просто не могу применить их! Что нам постоянно твердит доктор Гинотт? «Интеллект усваивает только то, что ему позволяют эмоции». Мои эмоции не позволяют идее самостоятельности укорениться в моем мозгу.

Я села рядом с Хелен. Мы обе хмуро уставились в пол. Я не знала, что сказать.

– Хелен, – робко произнесла я, – можно я возьму свои записи? Может быть, они смогут нам помочь?

– Твои записи! – фыркнула Хелен. – Нам не нужны никакие записи! Почему, как ты думаешь, я пришла к тебе? Потому что я вижу, как легко ты позволяешь детям заботиться о себе. До сих пор помню, как Джилл осенью пришла домой в одной лишь спортивной форме. Если бы это была Лори, я бы тут же стала допытываться, где ее пальто. А ты не такая! Джилл тогда сказала: «Мамочка, водитель автобуса обещал, что дома мне «влетит». А что такое «влетит»?» До сих пор помню твой ответ. Ты абсолютно спокойно ответила: «В холодную погоду *ты сама* должна помнить о том, что нужно надевать пальто!»

А другой случай, который я тоже запомнила навсегда! В тот день Дэвид вбежал в дом с криком: «Я снова забыл свою скрипку. Уже в третий раз! Ты должна напоминать мне об уроках скрипки по вторникам!»

Помнишь, что ты сделала? Ты просто кивнула и сказала: «Трудно не забывать об уроках, которые бывают лишь раз в неделю, Дэвид, верно? Но я тебя знаю. Ты точно найдешь способ напомнить себе о скрипке в следующий раз».

Знаешь, что сделала бы я на твоем месте? Я бы написала огромную записку с напоминанием *себе* о том, что я должна напоминать *ему* каждый вторник! Я хочу сказать, что для тебя такое поведение естественно!

Я слушала Хелен с интересом. Действительно ли это для меня естественно? А почему? Я попыталась вспомнить мое собственное детство. Мои родители были иммигрантами. Они много и тяжело работали. Мама постоянно что-то готовила и убиралась, а отец все силы отдавал своему небольшому бизнесу. Им было нелегко кормить и одевать нас. Они рассчитывали на то, что мы будем многое делать самостоятельно.

И мы действительно были самостоятельными. Мы вовремя сдавали книги в библиотеку, сами ездили на метро и автобусе, сами решали школьные проблемы. Родители узнавали о нашей учебе только тогда, когда нужно было подписывать дневники. Но даже тогда важны были не наши оценки, а их подпись. Я до сих пор помню, как отец расчищает место на кухонном столе, торжественно усаживается и с гордостью (и трудом!) пишет свое имя – на английском языке!

Думаю, родители оказали мне большую услугу. Они не задумывались над тем, как сделать меня самостоятельной. Они даже не знали такого слова. Но я всему научилась – сама.

И об этом я рассказала Хелен.

– Ты даже не понимаешь, какой подарок они тебе сделали! – воскликнула она. – Мое детство было совсем другим. Я должна была отчитываться перед матерью обо всем – где я была, кто мои друзья, какие у меня оценки, что я надену. До сих пор помню, как возвращалась домой со свиданий – во всем доме горел свет, и родители поджидали меня. Они не ложились спать, пока я не дам им полный отчет. Иногда мне казалось, что мои свидания доставляют им удовольствия больше, чем мне.

– Дорогая, это же было ужасно тяжело!

– Не так уж и тяжело. Я просто не знала другой жизни. Но теперь я понимаю, что детский опыт оказал тебе большую услугу. Теперь я все понимаю. Ты была независимой. Вот почему тебе так легко точно так же вести себя со своими детьми.

– Не совсем верно, – ответила я. – Может быть, детское воспитание и помогло, но мое поведение вовсе не унаследовано от родителей. Например, я всегда считала, что на каждый вопрос нужно дать ответ. Я и подумать не могла о том, чтобы *не* ответить ребенку. Только когда доктор Гинотт сказал, что ребенку нужно пространство для собственных мыслей, что готовыми ответами взрослые отучают детей от привычки мыслить, я задумалась над этим.

Когда я в первый раз сознательно не ответила на вопрос сына, то почувствовала себя не в своей тарелке.

> Как-то утром Дэвид спросил: «Как ты думаешь, Джимми и Томми поладят друг с другом? Я пригласил их к себе сегодня». Это был, пожалуй, самый провокационный вопрос в моей жизни! Мне нужно было проанализировать характер двух мальчиков и предсказать будущее их отношений. И тут я вспомнила наши занятия. Я прикусила язык и сказала: «Интересный вопрос. А что думаешь *ты*, Дэвид?» Он очень удивился, а потом сказал: «Думаю, сначала они подерутся, а потом станут друзьями».

Я думала, что Хелен улыбнется моему рассказу. Но она смотрела на меня так пристально, что я решила продолжить.

– Помнишь, доктор Гинотт рассказывал нам о муже, который не позволял жене учиться водить машину? «Дорогая, – говорил он ей, – к чему тебе эта головная боль? Пока я рядом, я всегда готов отвезти тебя, куда тебе надо».

Я поставила себя на место этой женщины и сразу поняла, как тяжело нашим детям, когда взрослые не позволяют им делать что-то самостоятельно. И я вспомнила тысячи способов, которыми родители заставляют детей чувствовать себя беспомощными и зависимыми. Но все это делается во имя «любви».

«Мамочка откроет тебе эту банку, дорогой!»

«Позволь мне застегнуть тебе кофточку, милая!»

«Тебе нужно помочь с домашней работой?»

«Я уже сложила твою одежду, сынок!»

Эти слова звучат так невинно – ведь родители говорят из лучших побуждений. Но смысл их один и тот же: «Тебе нужна мамочка. Сам ты не справишься!»

Ты, наверное, думаешь, что я пришла домой и стала вести себя по-другому. Ничуть не бывало! Мне пришлось раз за разом слушать истории других женщин, прежде чем я начала что-то менять в своей семье.

– Хелен, знаешь, как я раньше каждое утро собирала детей в школу? – продолжала я. – Кто еще проследит, чтобы они взяли свои завтраки, кроссовки, очки, тетради, деньги, перчатки и книги? Мне приходилось одевать пальто, застегивать молнии, напоминать про капюшоны и зашнуровывать ботинки – и напоминать, напоминать, напоминать…

Но как-то утром я заставила себя выйти из комнаты и крикнуть: «Скажите, когда будете готовы!» Десять минут я сидела на постели, делая вид, что меня нет. Когда они наконец вошли в комнату, чтобы попрощаться, то были страшно довольны собой. И мне стало неважно, все ли пуговицы застегнуты и те ли перчатки они взяли.

Хелен смотрела на меня почти со священным трепетом. Я попыталась вспомнить другой пример.

– Я расскажу тебе еще о чем-то, что никогда не случилось бы, если бы я не использовала свои новые навыки.

> Дэвиду было восемь лет, и он заявил мне, что ему нужны деньги и что он решил найти работу. Мне было страшно тяжело сказать ему (пусть даже очень по-доброму!), что никто не наймет на работу восьмилетнего. Но в тот день доктор Гинотт сказал нам: *«Не лишайте детей надежды; не готовьте их к разочарованиям»*. Поэтому я лишь кивнула: «Понимаю». Ты не поверишь, но несколько часов Дэвид шерстил телефонный справочник, говорил о работе, которой мог бы заниматься, выписывал имена местных торговцев, звонил и разговаривал с менеджерами магазинов. В конце концов он спросил: «Ты знала, что для того, чтобы найти работу, нужно иметь

> документы, которые я смогу получить только в четырнадцать лет? Когда мне исполнится четырнадцать, я пойду работать в компьютерный магазин. Хозяин оказался замечательным человеком, а компьютеры мне всегда нравились».

Хелен, ты представляешь, я чуть было не лишила сына такого замечательного опыта?! Моя мать непременно сказала бы: «Ну что за глупость! Кто возьмет восьмилетнюю девчонку на работу?»

Хелен всхлипнула.

– Пожалуйста, Джен, достаточно! У меня и без тебя была депрессия, а теперь я вообще погибаю!

Я подумала, что следовало бы остановиться, но это было слишком тяжело.

– Знаешь, Хелен, что нравится мне больше всего? То, что мне больше не нужно быть злобным сержантом. Раньше я целый день отдавала приказы: «Собери игрушки! Вымой руки! Надень шапку! Закрой дверь!» Какое удовольствие описывать проблему, а не отдавать приказы. Мне нравится сообщать: «Дети, дверь открыта! В прогнозе погоды сказали, что сегодня будет дождь!»

Хелен поднялась и потянулась за своим пальто.

– Джен, я больше не могу это выносить! Ты хоть слышишь себя? «Нравится», «удовольствие»… Мне это недоступно. Я не такая. Это не мой стиль.

Я смутилась.

– Послушай, мне не нужны награды, но «стиль», о котором ты говоришь, стоит того, чтобы немного потрудиться. Неужели тебе было бы приятнее услышать, что я постоянно чувствовала себя глупой и неловкой? Неужели тебе хотелось бы узнать, что сначала я никак не могла привыкнуть молчать в ответ на вопросы собственных детей? А ведь это кажется таким простым!

Хелен снова села.

> – Это произошло в прошлом году, – продолжила я. – Моя тетушка Софи приехала к нам в гости и спросила у Энди, сколько ему лет. Я твердила себе: «Я не стану говорить за него. Очень важно, чтобы ребенок мог ответить сам». Но когда я увидела, что он смотрит на нее и шевелит губами, как деревенский дурачок, то не выдержала. Я не смогла удержаться и выпалила: «Шесть!»

– Мне стало полегче, – улыбнулась Хелен.

– Может быть, тебе будет приятно узнать, что труднее всего мне давались самые простые вещи. Я почти обиделась, когда доктор Гинотт заговорил о том, что нужно позволять другим людям помогать нам с детьми. Помнишь: «Спросите себя: кто в этой ситуации мог бы справиться с моими детьми лучше всех – продавец, учитель, дантист, няня?

Я никак не могла этого понять. Как чужой человек может справиться с моими детьми лучше меня? Можешь представить, каким потрясением для меня стало понимание того, что самые простые замечания от посторонних – именно от посторонних! – влияли на моих детей так, как мне никогда не удавалось!

> Я целый месяц уговаривала Дэвида сходить в парикмахерскую. Ничто не помогало. А потом вдруг он заявил мне: «Ма, я хочу сегодня подстричься!» Как ты думаешь, Хелен, кто сотворил это чудо? Школьный уборщик! Знаешь, что он сказал? «Дэвид, тебе нужно подстричься»!

Я расскажу тебе о том, что было для меня тяжелее всего – и остается тяжелее всего. Я никак не могу привыкнуть не совать нос в дела детей! Мне до слез хочется их расспрашивать и делать замечания. Знаешь, чего я *не* говорю, когда Джилл приходит домой? Я не говорю:

«Учительнице понравилось твое сочинение? Что она о нем сказала? Мы с тобой правильно сделали задание по математике? Твое новое платье тебе так идет! Кто-нибудь это заметил?»

Знаешь, как тяжело ограничиваться одним лишь «Привет, Тыковка» и ждать, когда *она сама* расскажет мне то, что считает нужным?!

Хелен впервые улыбнулась.

– Ну наконец-то! Наконец-то ты сказала нечто такое, чего я *не должна* делать со своими детьми! Моя собственная мать так измучила меня своими расспросами и замечаниями, что я не в состоянии так же относиться к собственным детям.

До сих пор каждую неделю я слышу от нее: «Ты выглядишь усталой, дорогая! Ты достаточно отдыхаешь? Джек, наверное, слишком поздно приходит с работы? Почему ты не вынимаешь мясо из морозилки заранее, а ждешь последней минуты? Твой ростбиф никогда не бывает готов вовремя. Я не хочу вмешиваться, дорогая, но мне кажется, что мясо гораздо вкуснее, если его разморозить заранее».

Когда я это слышу, Джен, то просто выхожу из себя. Сама не желая того, я начинаю оправдываться, говорю, что достаточно сплю, что у Джека сейчас много работы, что мясо можно готовить и замороженным, уверяю, что обед будет готов вовремя…

Знаешь, Джен, мне отвратительно говорить все это. Это все равно, что сказать своему ребенку: «Я должна быть частью всего, что происходит в твоей жизни. Я хочу вникать в каждую деталь. Ты не можешь справиться, не спросив мнения мамочки и не получив ее полезного совета…» И самое худшее в этом то, что постоянные замечания и вопросы лишают ребенка возможности экспериментировать, пробовать, ошибаться и находить собственные решения.

– Ты права, Хелен! – радостно воскликнула я.

Я посмотрела на подругу. Судя по ее красноречию, она знала гораздо больше, чем ей казалось.

– Хелен, – сказала я, – давай остановимся. Ты только что чуть не убедила меня в том, что ты чрезмерно внимательная мать, стремящаяся защитить своих детей от всего на свете. Если бы я хоть на минуту перестала думать, то решила бы, что ты такая и есть.

Хелен смотрела на меня с удивлением.

> – Ты не забыла конкурс рисунков, в котором принимала участие Лори? – напомнила я.
>
> – А, тот самый… – неуверенно протянула Хелен.
>
> – Именно тот самый! У тебя была масса возможностей вмешаться. Лори изо всех сил старалась, чтобы ты приняла решение за нее. Она ходила за тобой хвостом и спрашивала: «Мамочка, а что мне нужно делать? Мне нужно принять участие в конкурсе или нет? Как ты думаешь, я могу победить?» Помнишь, что ты ей ответила?
>
> Хелен отрицательно покачала головой.
>
> – Ты предоставила ей право самой решить! Ты сказала: «Ты хочешь принять участие в конкурсе. Это замечательно! Но ты не знаешь, сможешь ли победить… А что *ты сама* думаешь?» Лори задумалась и сказала: «Я попробую».
>
> А ты ответила: «Это разумное решение, дорогая. В конце концов, если не попробуешь, то никогда не узнаешь». Нет, ты этого не сказала! Ты дала самый полезный и разумный ответ. Ты сказала: «О!»
>
> Но больше всего меня удивило то, что произошло спустя несколько недель. Лори принесла домой почетный приз. Я бы сразу же затараторила: «Лори, какая ты молодчина! Я так горжусь тобой!» А ты просто обняла ее и

сказала: «Лори, ты, наверное, очень гордишься собой!» И она действительно гордилась собой – мне даже показалось, что она стала выше ростом.

Ну и почему женщина, которая может так правильно организовать триумф своего ребенка и получить от этого удовольствие, считает, что она чего-то не знает? Она знает гораздо больше, чем ей кажется!

Хелен явно стало неуютно.

– Наверное, я вела себя правильно, потому что рядом была ты. Да, я могу устроить шоу для зрителей, но видела бы ты меня, когда я дома одна, Джен. Не знаю, почему мне так трудно предоставить детям независимость. Вчерашнее занятие стало для меня настоящей пыткой. Мне было дурно от всех этих историй успеха.

Ты слышала, что говорила Рослин? Ее совершенно не беспокоит то, что дочь опоздала в школу. Она абсолютно уверена, что выговора от учительницы будет вполне достаточно, и девочку ни к чему постоянно пилить дома.

Я так не могу. Я должна защитить Лори от учительских выговоров.

А посмотри на Ли! Она не затевает ссоры с детьми, когда те играют в снегу без перчаток. Она сказала, что вполне уверена в них: если им станет холодно, они сами придут за перчатками. А тогда она разотрет им руки или сделает горячий шоколад.

А я бы с ума сошла из-за того, что детям холодно.

А Кэтрин! Она нашла завтрак сына на кухонном столе и не побежала в школу. Она подумала, что мальчик может занять деньги у учителя, с ним может поделиться едой приятель, да и вообще от голода он не умрет. Зато он приобретет опыт и поймет, что в состоянии выжить и без мамочки.

Понимаешь, Джен, я не способна на такие поступки. Я не знаю, что мне делать. Я не могу заставить вести себя подобным образом. Это против моей природы. Я должна помогать, защищать, руководить… В этом и заключается моя проблема.

Я решила поддержать подругу.

– На самом деле это не твоя проблема! Это проблема любого родителя. Ты говоришь, что не можешь дать детям независимость. Но это совершенно естественно. Все родители хотят защищать, контролировать, советовать, направлять. Желание быть нужной, важной, значимой для ребенка абсолютно нормально для любой матери.

Но многое для нас неестественно. Нам тяжело отделить надежды и разочарования детей от наших собственных. Мы не можем позволить им вести самостоятельную борьбу и отстраниться от нее. Нам трудно отпустить их. Родитель, который может это сделать, это святой чудотворец.

Хелен долго молчала. А потом она заговорила так тихо, что мне пришлось наклониться, чтобы расслышать ее.

– Думаю, ты считаешь, что готовность дать детям самостоятельность – это проявление любви к ребенку. Для этого требуется любовь более высокая, чем для постоянной опеки, правда?.. Только сильная любовь способна дать ребенку возможность испытать неприятные вещи, верно?.. Ты заявила, что любое другое поведение – это не есть проявление любви. Чрезмерной опекой мы лишаем детей возможности жить полной жизнью.

Хелен поднялась и направилась к двери.

– Куда ты идешь? – спросила я.

– Домой, – ответила она. – Мне нужно кое-что дать моим детям.

– И что же?

Хелен обернулась и улыбнулась.

– Немного здорового безразличия, – ответила она.

Глава VI
Одного лишь «хорошо» недостаточно: новый способ похвалы

Следующее занятие открыла Рослин, молодая, энергичная мать. Она очень подробно рассказала о случайной встрече со своей соседкой по университетскому общежитию.

– Я взглянула на нее, и произошла удивительная вещь. Я сделала вид, что не узнала ее. Не знаю почему. Она всегда была такой милой. Но мне захотелось так сделать… я почувствовала ужасную неуверенность…

Я уже собралась повернуть назад, но подумала: «Это ужасно! Я же взрослая женщина… У меня есть собственная семья!»

«Привет, Марша! – сказала я, словно только что ее заметила. – Давно не виделись!»

Она была так рада мне, что я почувствовала укол совести из-за желания от нее спрятаться. Она обняла меня: «Рослин, ты живешь поблизости? Я только что сюда переехала!» Несколько минут мы вспоминали старые времена, показывали фотографии наших детей. Потом она спросила, чем я интересуюсь, чем занимаюсь. Я не хотела говорить об этом. Кому хочется говорить о том, что главный его интерес в жизни – это общение с психологом с целью стать хорошей матерью? Но когда Марша упомянула, что она преподает детям-инвалидам, я подумала, а почему бы и не сказать ей? Все то, о чем мы узнали здесь, будет полезно и для учителя.

И я начала рассказывать о наших занятиях. О том, как мы научились выражать гнев, не причиняя вреда детям. О том, как мы помогаем детям стать самостоятельными. О том, что происходит, когда мы признаем и подтверждаем чувства детей. Она слушала с большим интересом. А потом я упомянула новый способ похвалы. И сразу же почувствовала, что она меня не одобряет.

«Описывать то, что ты видишь или чувствуешь? – переспросила она, нахмурившись. – Это глупость. Зачем прибегать к таким ухищрениям, если можно просто рассказать ребенку о своих мыс-лях? Не вижу никакого вреда в том, чтобы назвать ребенка, который показывает сделанную им поделку, молодцом. Но если работа не удалась, вполне можно не скрывать и это. Я никогда не верила в заискивание перед детьми».

Я попыталась объяснить, что описание – это не заискивание. Описание избавляет нас от необходимости оценки и осуждения.

И это ей не понравилось. «А что плохого в оценках? – холодно спросила она. – Задача учителя в том, чтобы ставить реалистические оценки. Как ребенок добьется прогресса, если никто не будет его критиковать? Мои ученики знают, что я всегда говорю честно, и это очень важно. Мне не приходится прибегать к уловкам. Если они делают ошибки, то я указываю на них – сразу! Если они делают глупости, я не выбираю слов. Я говорю: «Это глупость!»

Я была потрясена. «Ты называешь детей глупыми?» – переспросила я.

«Я не называю *их* глупыми. Я говорю, что они сделали глупость. Это большая разница!»

«Но, Марша, если кто-то назовет мои действия глупостью, я неизбежно *почувствую* себя глупой!»

«Это не так. Ребенок ощущает разницу. Все зависит от отношения. Я по опыту знаю, что если отношения хорошие, то я могу сказать ребенку все, что угодно – могу назвать его тупицей и глупцом. Он не обидится, потому что знает, что он важен для меня и что я пекусь о его благе. Может быть, тебе будет интересно узнать, что все мои ученики учатся превосходно».

Доктор Гинотт, я не знала, что ей ответить. И хуже всего то, что это *я* смутилась. Она действительно заботится о детях, она уверена в себе и добивается хороших результатов. Разве она может ошибаться?

Все заговорили одновременно. Всем было, что сказать. Доктору Гинотту пришлось взяться за колокольчик, чтобы его услышали.

– Рослин, – начал он, – вот как я понимаю эту проблему. Самый драгоценный подарок, какой мы можем сделать ребенку, это позитивное и реалистическое представление о себе. Как же формируется самооценка? Конечно, не сразу. Она формируется постепенно, опыт за опытом.

Давайте представим, что детская самооценка – это сырой цемент. Каждая наша реакция оставляет на этом цементе отпечаток и формирует характер ребенка. И это накладывает на родителей и учителей огромные обязательства. Мы должны быть абсолютно уверены в том, что, когда цемент затвердеет, нам не придется сожалеть об оставленном нами отпечатке.

Взрослые не должны недооценивать влияние собственных слов. Помнишь, Джен, что недавно сказал тебе Дэвид? Он сказал: «Мы с друзьями постоянно называем друг друга дураками, и это просто шутка. Но когда дураками называют нас родители или учителя, это совсем другое дело. Сразу думаешь, что это правда – ведь они должны знать!»

Что же происходит с ребенком, который принимает слова взрослого за истину? Как он будет справляться с новой ситуацией? Очень просто. Он скажет себе: «Я глуп, так к чему стараться? Если я не буду пытаться, то не потерплю неудачи». С другой стороны, если на протяжении многих лет взрослые адекватно оценивали его сильные стороны, то он будет жить с совершенно иным убеждением. Он будет говорить себе: «Я – умный человек, поэтому я обязательно сделаю попытку. Если у меня не получится, то я попробую по-другому».

Но, Рослин, я понимаю твою подавленность. Осознать эти идеи нелегко, и нелегко донести их до других. Понять концепцию описательной похвалы непросто. Я не раз говорил об этом родителям, врачам, учителям. Все соглашались с тем, что постоянная негативная критика очень вредна, но лишь немногие понимали разницу между позитивной оценкой характера ребенка («хороший мальчик») и позитивным описанием его действий.

– Всех сомневающихся посылайте ко мне! – заявила Кэтрин. – Я с радостью объясню им разницу, потому что на себе проверила оба подхода. На протяжении многих лет дети не слышали от меня ничего, кроме «хороший мальчик» и «плохой мальчик», в зависимости от их поведения. Точно так же со мной разговаривала моя мать.

> А потом мы отправились в магазин с моим пятилетним сыном Крисом. Я уже собиралась сказать ему: «Сегодня ты был очень хорошим мальчиком». Но тут я решила попробовать новый способ. Ведь можно описать мои чувства и рассказать о том, что я вижу. И я сказала: «Крис, ты так помог мне в магазине! Ты отлично расставил бутылки и коробки в тележке, и мне было гораздо проще делать покупки. У нас неожиданно оказалось столько свободного места!»
>
> Знаете, что с этого дня Крис не только расставляет покупки в магазинной тележке, но еще и наводит порядок в отцовском ящике для инструментов, в нашем шкафу и на полке с игрушками. Он не считает себя просто хорошим мальчиком или плохим мальчиком. Он считает себя человеком, способным навести порядок, если это ему будет нужно. Лично я вижу большую разницу.
>
> – Мне тоже есть что возразить скептикам, – сказала Ли.
>
> – Майклу было около восьми. Мы заканчивали ужинать, и я встала на табуретку, чтобы достать банку с персиками на десерт. Я взялась за банку, и вдруг меня окатил теплый персиковый сок. «Кто-то из вас лазил в шкаф!» – возмутилась я.

Джейсон тут же отказался: «Я этого не делал». «Я тоже», – подхватила Сьюзи. Но Майкл молчал. Мы все посмотрели на него. Дрожащим голосом он произнес: «Наверное, это сделал я. Я открывал банку вчера и поставил ее обратно. Я взял только один персик».

Вид его несчастного лица тут же меня успокоил. Мой гнев прошел. Я спрыгнула с табуретки, чтобы обнять его и сказать, что он – хороший, честный мальчик. Но муж меня опередил. У него еще было свежо в памяти то, о чем доктор Гинотт говорил в группе отцов. И он начал просто описывать.

«Майкл, – сказал он, – тебе было нелегко сказать правду – особенно, когда мама так кричала!»

Майкл был явно благодарен отцу за эти слова. Я решила, что инцидент исчерпан. Но на следующей неделе мы с мужем вернулись домой из кино и увидели, что к кухонной двери лейкопластырем приклеена записка: «Разбитое стекло – не ходите босиком. От того, кто это сделал. Ваш правдивый сын Майкл». А ведь отец ни разу не назвал его правдивым и честным!

Рослин слушала с несчастным видом.

– Если я расскажу об этом своей бывшей соседке, она поднимет меня на смех. Она пожмет плечами: «Что плохого в том, чтобы для начала назвать мальчика честным? К чему такие экивоки?»

– Давайте ответим на этот вопрос, – предложил доктор Гинотт. – Предположим, муж Ли сказал бы сыну: «Майкл, ты очень честный мальчик – самый честный в мире!» Что бы подумал Майкл?

Он бы подумал: «Если бы папа знал, сколько раз я не говорил ему правду!»

И тогда ему стало бы тревожно. Он получил награду, которой не заслуживал. Планку ему подняли на недостижимую высоту. Родители загнали его в угол, сами не желая того. Как же выбраться из этой ловушки? Может быть, сделать что-нибудь такое, чтобы отец понял, что он вовсе не ангел?

Многие родители удивляются, что их дети после похвалы начинают вести себя далеко не идеально. Но психологу тут все ясно. Психолог знает, что дети стремятся избавиться от глобальной похвалы – она слишком утомительна. Просвещенные родители должны знать, что, хваля детей подобным образом, они сами провоцируют проблемы. Я имею в виду такие похвалы, как «Ты всегда так хорошо мне помогаешь. Ты – самый хороший ребенок в мире. Ты невероятно умен!»

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.