

Инна Силенок - психолог, мастер нейролингвистического программирования (НЛП), действительный член Общероссийской Профессиональной психотерапевтической лиги, Представитель Центрального Совета ППЛ по ЮФО РФ, Член Совета по психотерапии и психологическому консультированию РФ. Председатель Совета по психотерапии Краснодарского края и республики Адыгея. В настоящее время является директором краснодарского центра психологии и бизнес-консультирования «Логос» и главным редактором психологической газеты «Золотая лестница». Автор и ведущий тренер программы для родителей «Успешный родитель - успешный ребенок». Программа разработана на базе передовой психологической технологии - нейролингвистического программирования. Особое внимание уделяется лингвистическим формам коммуникации родителей со своими детьми и осознанию, а также принятию возникающих при этом эмоций как важнейших факторов воспитательного процесса.



Что делать нам - родителям, чтобы наши дети росли здоровыми, счастливыми, успешными? - Следовать «волшебным истинам воспитания»:

- Любите своего ребенка таким, какой он есть!
- Не наказывайте своего ребенка! Когда нам плохо, мы не начинаем вести себя лучше, но начинаем врать, чтобы скрыть собственную неудачу;
- Доверяйте своему ребенку! Нам бывает стыдно обманывать того, кто нам доверяет;
- Уважайте своего ребенка. Помните, что мы уважаем тех, кто проявляет к нам уважение;
- Не смотрите на малыша сверху вниз, присядьте на корточки, когда говорите с ним, - так вам будет легче понять друг друга;
- Когда ваш маленький ребенок предлагает вам помощь, или хочет сделать что-то сам, давайте ему такую возможность, даже если вы уверены, что он пока не может справиться с такой сложной задачей, хвалите его за каждую малость, которую он смог сделать;
- Хвалите малыша, когда у него что-то хорошо получается, замечайте даже мелочи, в которых он успешен, ведь «ласковое слово и кошке приятно», а ради похвалы ребенок будет готов стараться сделать еще больше, еще лучше;
- Не ругайте своего ребенка за то, что он сделал что-то не так. Найдите в его действиях позитивное намерение, похвалите за то, что он сделал хорошо, а потом скажите, что можно было бы улучшить, - и покажите, как именно (ОСВК);
- Об этих и других волшебных истинах вы сможете узнать, прочитав эту книгу.

ISBN 978-5-222-16149-4





сердце отдаю детям

ВОЛШЕБНЫЕ ИСТИНЫ:



ВОЛШЕБНЫЕ ИСТИНЫ: ПОСОБИЕ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



ПОСОБИЕ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

УДК 37.0
ББК 74.9
КТК 480
С36

Силенок И.К.
С36 Волшебные истины : пособие для родителей /
И.К. Силенок. — Ростов н/Д: Феникс, 2010. — 349,
[1] с. — (Сердце отдаю детям).

ISBN 978-5-222-16149-4

Книга предназначена для родителей детей разных возрастов, для педагогов и психологов, работающих с детско-родительской тематикой. А также для всех тех, кто интересуется вопросами отношений и воспитания.

ISBN 978-5-222-16149-4

УДК 37.0
ББК 74.9

© Силенок И.К., 2010
© Оформление: ООО «Феникс», 2010

*Книга посвящается памяти моей
дорогой бабушки Фаины Ефимовны*



редисловие

ОТ АВТОРА

!^^орогие родители!

Эта книга предназначена для вас. Когда у меня возникла мысль написать книгу по материалам семинара для родителей, который я провожу, я задала себе вопрос: «Кому и для чего нужна эта книга?» — Она нужна родителям, у которых только появились дети, чтобы с самого начала построить свои отношения с ребенком на любви и доверии. Она нужна родителям детей, которые уже начали проявлять характер и демонстрировать непослушание. Книга будет очень полезна родителям школьников всех возрастов, потому что в ней отражены многие проблемы детей, связанные со школой, учебой, взаимоотношениями с коллективом и учителями, нежеланием делать уроки. Что делать родителям, чтобы приучить ребенка учиться, читать, быть самостоятельным и успешным? Если у вас уже взрослые дети, и вы иногда не понимаете друг друга, то вам тоже будет полезна эта книга. Я предлагаю вам рассмотреть проблемы и задачи детско-родительских отношений с трех сторон: глазами родителей, глазами детей и глазами психологов. Когда мы можем снять фиксацию с проблемы и посмотреть на нее с разных сторон, — это уже

олшебные истины: пособие для родителей

половина успеха в ее решении. Когда мы знаем, что проблемы у родителей с детьми возникают похожие, можно сказать, одни и те же, свойственные определенному возрасту ребенка, и верим, что их можно конструктивно решить, то у нас появляются силы с ними справиться. Эта книга помогает не только понять проблемы, но и предлагает инструменты для их решения. Наиболее важным для меня было уделить внимание чувствам, которые возникают у родителей и детей, их осознанию и принятию, а также лингвистике в детско-родительских отношениях. То есть тому, что именно и как именно нужно говорить детям, чтобы они нас понимали, хотели слушаться и были честны с нами.

Эта книга будет полезна специалистам, работающим с детьми и родителями, потому что в ней излагаются типичные истории детей и их родителей. Нам важно бывает обмениваться опытом друг друга, тогда мы можем помочь многим людям. Вы можете использовать психотерапевтические техники, тесты, таблицы и приемы, которые я здесь привожу в части групповой и индивидуальной работы с детьми и их родителями.

А главное, эта книга будет полезна детям. Детям тех родителей, которые прочитают ее и захотят использовать волшебные истины воспитания.

РЕЦЕНЗИЯ

на книгу И.К. Силенок
«Волшебные истины»

Проблемы воспитания подрастающего поколения всегда волнуют педагогическую общественность и родителей, которым часто оказывается трудно найти общий язык со своим ребенком.

Инна Казимировна Силенок – психолог из Краснодара, действительный член ОППЛ, автор и ведущая программы для родителей «Успешный родитель – успешный ребенок», автор посо-

Предисловие Дга

бий и книг для родителей, предлагает рассмотреть проблемы детско-родительских отношений с трех сторон: глазами родителей, глазами детей и глазами психолога.

Имея большой практический опыт педагогического и психологического консультирования, И.К. Силенок в своей книге в доходчивой и доступной форме объясняет современным родителям те трудности воспитания, с которыми они могут столкнуться в процессе общения со своими детьми.

«Когда мы можем снять негативную фиксацию с проблемы и посмотреть на нее с разных сторон, – считает автор, – это уже половина успеха в ее решении».

Когда мы знаем, что проблемы у родителей с детьми возникают похожие, можно сказать, одни и те же свойственные определенному возрасту ребенка и верим, что их можно конструктивно решить, то у нас появляются силы с ними справиться. С этим мнением автора книга рецензент абсолютно согласен.

Книга Инны Казимировны Силенок «Волшебные истины» написана на хорошем литературном уровне, отвечает педагогическим потребностям родителей, желающих воспитать достойных детей. Ее практическая польза несомненна и поэтому книга заслуживает поддержки и публикации.

*П.И. Петрушин – доктор педагогических наук,
профессор кафедры психологии МПГУ*

РЕЦЕПТЫ ВОСПИТАНИЯ

Воспитание детей – дело серьезное и ответственное. А в сегодняшнем, быстро меняющемся мире оно становится все сложнее. Ведь в наши дни привычные роли старшего поколения и молодежи меняются, и родительский опыт порой устаревает. Кажется даже, что современные дети как будто говорят на своем, особом, языке и живут по своим собственным законам. На самом деле, изменения оказываются только внешними. И хотя в языке меняются отдельные слова, сам по себе язык общения родителей с детьми остается прежним – это язык эмоций.



Волшебные истины: пособие для родителей

Так же точно и законы, лежащие в основе поведения детей и подростков, их взаимоотношения с родителями остаются неизменными— это незыблемые законы психологии. Законы, незнание которых не освобождает родителей от педагогической ответственности... И наоборот, их понимание помогает родителям найти общий язык с ребенком и приносит поистине волшебный воспитательный результат. Именно эти законы, а вместе с ними и практические психологические технологии общения с детьми, эффективного влияния на их поведение и раскрывает для родителей актуальная и мудрая книга Инны Силенок. И конечно, книга исключительно полезная, в чем читателям предстоит убедиться на личном опыте.

«Волшебные истины», изложенные в книге, вытекают из истин научных, описанных в психологии, педагогике и психотерапии. Их понимание и практическое применение позволяет сделать общение с детьми — совсем маленькими, и постарше, и даже внешне кажущимися взрослыми — бесконфликтным и взаимно уважительным. Уважение к личности ребенка начинается с понимания того, что внутренний мир маленького человека устроен не менее сложно, чем взрослого. И когда ребенок ведет себя «неправильно», в сравнении с ожиданиями родителей, очень часто он поступает так потому, что просто не может иначе.

Не может потому, что испытывает внутренний конфликт между «хочу», «могу» и «надо», между сознательными действиями и подсознательными желаниями. И тогда способом избавления от внутреннего конфликта становится вынесение его наружу. При подобном развитии событий добиться с ребенком взаимного понимания и согласия вполне возможно. Для этого родителям нужно осознать, чего на самом деле хочет ребенок, демонстрируя свой протест и непослушание: хочет ли он внимания и родительских эмоций, или, напротив, освобождения от переполняющих его эмоций собственных. Хочет индугенции («пусть будет правильно»).

Понимание этого важнейшего педагогического принципа и его практическое применение на основе рецептов, изло-

Предисловие



женных в книге, поможет родителям решить важнейшие задачи воспитания ребенка и избежать многочисленных семейных проблем.

*М.Е. Сандомирский – к.м.н., психотерапевт
Европейского реестра, действительный член Совета
по психотерапии и консультированию РФ,
чл. Общероссийской профессиональной психотерапевти-
ческой лиги, руководитель Общероссийского движения
социально-психологической помощи, ведущий сотрудник
Института групповой и семейной психотерапии
(г. Москва)*

ИСКУССТВО ПЕДАГОГИКИ

Книга, которую вы сейчас держите в руках, относится к разряду тех редких книг, в которых в доступной и понятной форме излагаются очень сложные, но очень важные законы воспитательного влияния родителей на своих детей. Автор Инна Силенок – психолог-практик, мастер нейролингвистического программирования в своей книге предлагает оригинальный подход к обучению родителей искусству «педагогического общения».

Книга специально написана для родителей и в этом качестве уникальна. Я бы определил статус этой книги как путеводитель для родителей в мире воспитания. Материал книги получен автором из практики консультирования родителей по проблемам их взаимоотношений со своими детьми, а также из проводимых ею систематических семинаров для родителей. Содержание книги представляет собой итог своеобразного исследования по применению нейролингвистического программирования (НЛП) в практике работы с родителями.

Воспитание является самым сложным видом человеческой деятельности. Это и наука, и искусство и практика многопланового и многоуровневого общения родителей с детьми. Такое общение требует не просто любви к собственным детям, но также и уважения к их развивающимся способностям и личностным



Волшебные истины: пособие для родителей

качествам. Для этого родителям нужна компетентность. Эта компетентность не приходит автоматически с появлением в семье ребенка.

Книга в полной мере предоставляет каждому, кому дорога судьба своих детей, возможность обретения такой компетентности. Книга является своеобразным «ликбезом» для родителей в области воспитания. В школе не учат воспитывать детей. Это и понятно, так как мы в школьном возрасте сами еще дети. Но, что самое печальное, этому, как оказывается, вообще не учат и потом, когда мы становимся родителями. Данная книга – это настоящий учебник для родителей.

Я являюсь непосредственным свидетелем создания этой книги и первым ее читателем. Я знаю, как автор – Инна – тщательно и кропотливо обобщала эмпирический материал, получаемый на проводимых ею консультациях и семинарах для родителей. И как затем эти обобщения в творческом процессе приводили к излагаемым в книге «волшебным истинам». Эти истины – из разряда «все гениальное – просто».

Осмелюсь сказать, что эти простые и гениальные истины воспитания, когда их открываешь, прочитав эту книгу, не только повышают компетентность родителей, но имеют скрытое на них влияние. А именно, они учат любить своих детей и делать это компетентно. И тогда это становится взаимосвязанным: любить и уметь любить. Я бы стал говорить о воспитательном влиянии «волшебных истин» на родителей. А суть родительского воспитательского влияния – компетентное умение любить своих детей.

Я искренне рад тому, что Инна завершила эту серьезную работу и что для многих родителей теперь откроются эти волшебные истины воспитания и любви.

*С признательностью и любовью, Петр Силенок –
к.п.н., психотерапевт Европейского реестра,
действительный член, преподаватель
и супервизор Общероссийской профессиональной
психотерапевтической лиги, тренер НЛП
международной категории, представитель по ЮФО РФ
Европейской Ассоциации NLPt*

СЛОВА БЛАГОДАРНОСТИ

Прежде всего, я хочу сказать слова благодарности своему любимому мужу Петру Силенку, который является моим первым и главным учителем в области НЛП и практической психологии. Я ему благодарна за поддержку, которую он оказал мне, когда я решила написать эту книгу. Именно он научил меня лингвистической чувствительности и тому, как важно, что именно мы говорим своим детям и всем остальным людям.

Я признательна своему сыну Эдварду, который научил меня быть хорошей мамой. Наши с ним теплые отношения взаимной любви, уважения, взаимопонимания и доверия позволили мне решиться на написание этой книги не только как психологу и автору тренинга для родителей, но и как успешной маме, которая гордится своим сыном.

Я признательна своим родителям, которые воспитали меня самостоятельной и решительной и сформировали планку, которую я держу, даже когда мне бывает трудно.

Я бесконечно благодарна своей бабушке Фаине Ефимовне, которая всегда была для меня примером искренности и любви. Ее отношение уважения и восхищения моим отцом — ее сыном послужили для меня моделью отношения к моему сыну. Теперь, когда бабушки нет больше с нами, я посвятила ей эту книгу. Волшебные истины, о которых я пишу в этой книге, — это и ее истины. Она их соблюдала, пусть даже неосознанно.

С чувством благодарности я вспоминаю Виктора Абрамовича Кан-Калика, который научил меня поддерживать своих детей, что бы они не натворили. Его книга по семейной педагогике была первой в моей жизни литературой о взаимоотношениях родителей и детей.

Я признательна Наташе Хван. С работы в ее психологическом центре начался мой путь в психологию. В Наташином центре я прошла первые в своей жизни психологи-



ческие тренинги. Ее общение на равных с детьми любого возраста всегда служило для меня предметом восхищения.

Я благодарна Ирине Трифионовой, у которой в 1994 году прошла родительский курс, что дало мне смелость относиться к сыну так, как я чувствую, «а не так, как положено». Ирина замечательная мама, излучающая столько тепла, что, общаясь с ней, я всегда вспоминаю метафору «мамины руки» и у меня возникает ощущение покачивания в колыбели.

Я признательна Татьяне Сотниковой, Григорию Красовскому, Любове Епихиной, Андрею Виноградову, Константину Коваленку, Михаилу Пелехатому, Михаилу Гинзбургу, Джону Гриндеру, Роберту Дилтсу, Марку Сандомирскому, Елене Пуртовой, Виктору Викторовичу Маркарову, Ирине Алексеевне Чегловой, у которых училась, и семинары-тренинги которых повлияли на то, что оказалось важным для меня написать в этой книге.

Большое спасибо я хочу сказать Елене Кучма за поддержку и помощь, за замечательное партнерство в работе с детьми и их родителями.

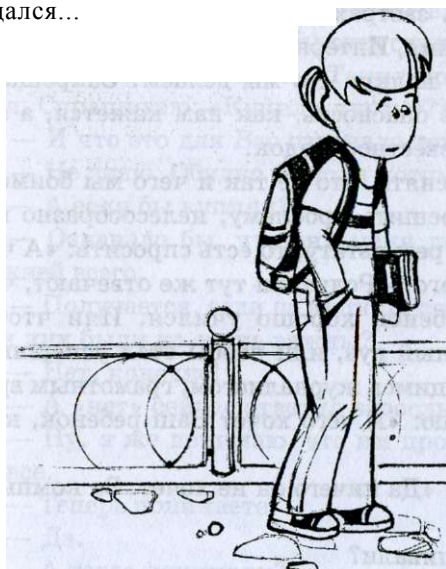
Хочу поблагодарить художницу Анастасию Бабанову за совместное творчество, позволившее появиться на свет замечательным веселым юмористическим рисункам о детях и родителях.

И.К. Силенок



Условия успешного развития ребенка

по улице мальчишка — подросток. Спина слегка сгорблена, смотрит в пол, ногами поддевает листву и мелкие палочки и подбрасывает их вверх. Ранец уныло болтается на одном плече,— похоже, школьный день не удался...



«П^ Волшебные истины: пособие для родителей

Ко мне часто обращаются родители школьников с одними и теми же проблемами. Дети не хотят учиться. У них нет, как кажется родителям и учителям, интереса к жизни. В школе получают двойки и тройки. На вопрос «Кем ты хочешь стать?» вяло пожимают плечами или отшучиваются: «Космонавтом!». Целый день готовы просидеть за компьютерной игрой или телевизором или, что еще хуже, слоняются до темноты с сомнительными друзьями неизвестно где-

Знакомые проблемы?

Что же происходит на самом деле? Мы боимся за своих детей. Боимся, что с ними случится что-то страшное или что они будут неуспешны в жизни. Сейчас средства массовой информации пестрят ужасающими фактами о наркомании, СПИДе, детской преступности, сексуальных извращениях. Жутко представить, что что-нибудь из этого может коснуться нашего ребенка.

Хочется оградить, застраховать его от дурного влияния улицы, телевидения, Интернета, и, конечно, мы здесь невольно перегибаем палку. Что мы делаем? Запрещаем все, что может таить опасность, как нам кажется, а запретный плод, как известно, сладок.

Можно долго выяснять, что не так и чего мы боимся, но для того, чтобы решить проблему, целесообразно перейти от симптома к результату, то есть спросить: «А что Вы хотите вместо этого?» Родители тут же отвечают, что хотят, чтобы их ребенок хорошо учился. Или чтобы поступил в престижный вуз, или чтобы стал успешным бизнесменом, выдающимся журналистом, грамотным врачом и т.д. Спрашиваю: «А чего хочет Ваш ребенок, кем он хочет быть?»

Отвечают обычно: «Да ничего он не хочет. За компьютером сидеть».

— А Вы его спрашивали?

Глаза. 1. Условия успешного развития ребенка



— Конечно! Почти каждый день спрашиваю, уже оскомину набила. Говорит: «Не знаю, оставь меня в покое». А как я могу оставить его в покое, если до конца учебного года два месяца, а у него двойки, если через три года он окончит школу, и надо куда-то поступать, а то в армию заберут!

Конечно, можно понять беспокойство родителей. Я сама мама и переживаю за своего сына. Тоже хочу, чтобы он был успешным, здоровым, счастливым...

Но вернемся к проблеме страха за своих детей. Я предлагаю родителям на время отставить в сторону проблемы воспитания своего ребенка или детей и вернуться на много лет назад — в собственное детство.

Все мы помним свое детство. У кого-то эти воспоминания более смутные, у кого-то более яркие и отчетливые. Чего мы хотели, когда нам было двенадцать или пятнадцать лет? Что было для нас важным? Сложные вопросы, правда? Легко вспомнить, как хотелось, чтобы родители купили куртку, или чтобы отпустили гулять с друзьями, или куда-нибудь поехать. Такие простые детские желания. Спрашиваю: «Купили куртку?» — «Нет!»

— И что это для Вас означало тогда?

— Не знаю. Обидно было, а потом забыла.

— А если бы купили?

— Означало бы, что они меня любят, что я для них важнее всего.

— Получается, если не купили, значит, не любят, и Вы для них были не очень важны?

— Нет, конечно!

— А «нет» сейчас ответил взрослый или ребенок?

— Ну, я же понимаю, что им просто не хватало денег на все.

— Теперь понимаете?

- Да .

— А тогда понимали?

«П^ Волшебные истины: пособие для родителей»

— Они мне говорили, что денег не хватает.

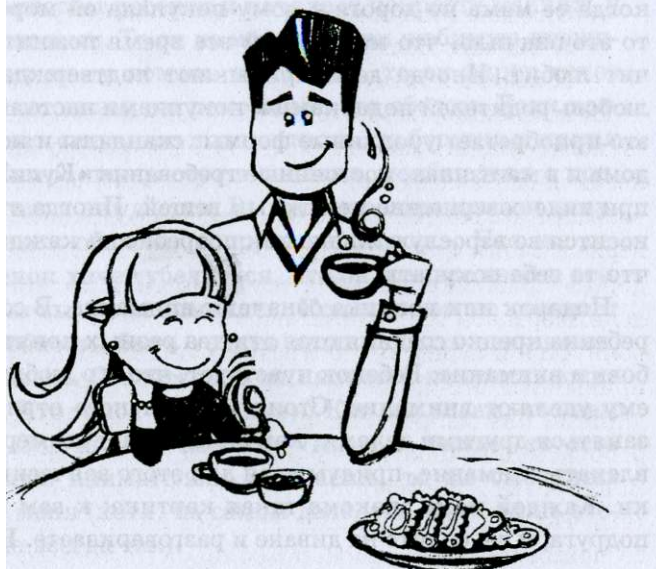
— А Вы понимали?

— Я хотела куртку.

Детям важно, чтобы их любили. И им это нужно бывает подтверждать самим себе. Но ведь и взрослым тоже необходимо знать, что их любят. И мы, независимо от возраста, ищем подтверждения любви к нам, как бы проверяем своих близких. Кто-то просит что-то купить по дороге с работы и ждет: вспомнит или нет. Кто-то с утра в день очередной годовщины знакомства со своей половиной волнуется и надеется: поздравит или забудет. Есть в этих привычках что-то детское. Конечно, ведь они родом из детства. Как мы радовались, если мама по дороге домой с работы купит шоколадку или папа, возвращаясь из командировки, привезет подарок. Мы не задумывались над тем, что для нас означали эти маленькие радости, но в сознании надежно укоренилось: «если про меня помнят, когда меня нет рядом, то меня любят, а если покупают то, что я люблю, значит, обо мне помнят».

- ГЛАВНОЕ УСЛОВИЕ: ЛЮБОВЬ РОДИТЕЛЕЙ
(КАК МЫ ЗНАЕМ О ТОМ, ЧТО НАС ЛЮБЯТ?)

Я когда-то обнаружила, что знаю о том, что меня любят, когда обо мне заботятся. Причем заботятся совершенно определенным способом: наливают чай. Накормив семью ужином, я обычно прошу: «Напоите меня чаем!» Я задумалась однажды: почему именно чай? И вспомнила. Когда я была маленькой, мой папа вечером наливал мне и себе чай, и мы сидели вместе, пили чай с вареньем и разговаривали. Это одни из самых счастливых минут моей жизни тогда. Сам процесс наливания мне чая и чаепития вдвоем «заякорился», как это называется в НЛП, и теперь



вызывает массу положительных эмоций. Я стала спрашивать у знакомых детей: «Какие действия твоих родителей означают для тебя, что они тебя любят?»

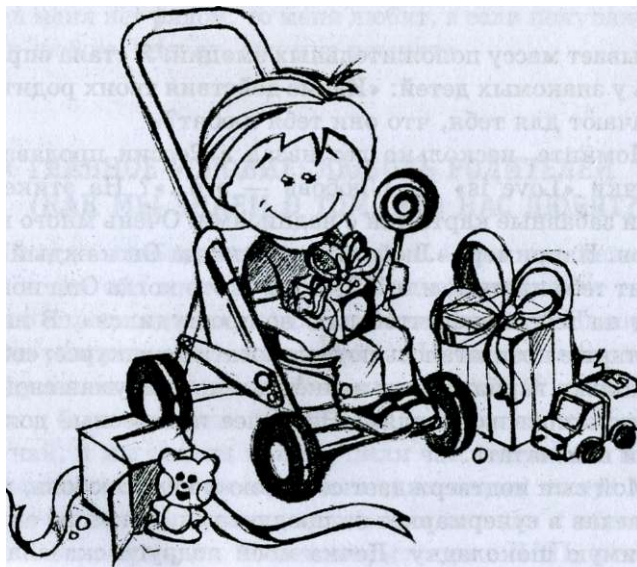
Помните, несколько лет назад в России продавались жвачки «Love is» — «Любовь — это...»? На этикетках были забавные картинки с надписями. Очень много вариантов. Например: «Любовь — это когда Он каждый день дарит тебе цветы», или «Любовь — это когда Она поправляет на тебе шарф, чтобы ты не простудился». В надписях также предлагалось поучаствовать в конкурсе: собрать несколько вариантов на этикетках и, придумав свой, отправить производителям. Наиболее интересные должны были напечатать.

Мой сын подтверждает себе мою к нему любовь, когда я, заехав в супермаркет за продуктами, покупаю ему его любимую шоколадку. Дочка моей подруги сказала, что

«П^ Волшебные истины: пособие для родителей

когда ее мама по дороге к дому покупала ей мороженое, то это значило, что мама о ней все время помнит, а значит любит. Иногда дети привыкают подтверждать себе любовь родителей подарками и покупками настолько, что это приобретает уродливые формы: скандалы и истерики дома и в магазинах, постоянные требования «Купи! Купи!» при виде совершенно ненужных вещей. Иногда это переносится во взрослую жизнь как потребность каждый день что-то себе покупать.

Подарок или покупка означают внимание. В сознании ребенка крепко соединяются эти два разных понятия: любовь и внимание. Ребенок чувствует, что его любят, когда ему уделяют внимание. Стоит маме от него отвлечься и заняться другими делами, как он начинает всемерно привлекать внимание, придумывая для этого всяческие уловки. Каждой маме знакома такая картина: к вам пришла подруга, и вы сидите на диване и разговариваете. Вдруг из



Глаза. 1. Условия успешного развития ребенка



детской прибегают ребенок и начинает попросту маячить у вас перед глазами. То он не может найти любимую игрушку и просит маму помочь в поисках, то он вдруг хочет есть, хотя час назад вы покормили его обедом. Если вовремя не взять ситуацию под контроль, то беготня и крики ребенка быстро перерастут в скандал, пообщаться с подругой вам так и не удастся. Вы будете раздражены и измучены, ребенок обижен, подруга недовольна. Что же делать? Ребенок хочет убедиться, что он для вас важен всегда, чем бы вы ни занимались. Конечно, он не осознает свою потребность быть только вашим, быть значимым, быть любимым. Сознательно он пытается получить ваше внимание. Что такое «внимание»? Как мы знаем, что нам внимают? Обычно это контакт «глаза в глаза», то есть если ты меня внимательно слушаешь, то ты смотришь именно на меня (хотя, на самом деле, это всего лишь стереотип и не всегда так).

Как, продолжая заниматься своими делами, дать ребенку понять, что он любим, значим, важен? Кэтрин Кволс предлагает следующий способ. Когда ребенок начинает бегать и шуметь, привлекая к себе внимание, нужно, продолжая делать то, что вы делали, обнять ребенка одной рукой так, чтобы он был к вам спиной, и, не глядя ему в глаза, продолжать свою работу или общение с подругой. Можно взять ребенка к себе на колени, но обязательно спиной к себе, чтобы не было контакта с его глазами, потому что контакт «глаза в глаза» означает внимание. Полезно погладить ребенка по голове, это успокаивает. Через некоторое время он почувствует, что получил достаточно любви от мамы, и убежит играть.

Теперь хочется задать обратный вопрос «Как мы узнаем, что нас не любят?» Сама мысль, что нас может не любить близкий человек, страшна. От нее становится холодно где-то в животе и колет в области груди. Хочется

Волшебные истины: пособие для родителей

убежать, спрятаться И Даже умереть. Помните свои детские мысли: «Вот я умру, и тогда они узнают!..»?

Нам очень важно, чтобы нас любили такими, какие мы есть, независимо от нашего поведения и обстоятельств. Больными и здоровыми, веселыми и грустными, успешными и неудачливыми, в общем, всегда, в любой ситуации. Когда это так, то мы чувствуем себя защищенными, быстро и легко справляемся с трудными ситуациями, можем себе позволить быть естественными и не боимся делать ошибки.

Вспомните, как вас в детстве «воспитывали». Неприятное чувство. Даже если вас не наказывали, а просто ругали за что-то, вспомните, какие чувства у вас возникали?

Когда мама ругает ребенка или предъявляет к нему требования, с которыми он может не справиться, ему становится страшно. Ему кажется, что мама его разлюбила. Он чувствует одиночество и начинает бояться ошибок. Ребенок начинает скрывать свои ошибки от родителей, друзей, учителей, чтобы казаться лучше, чем есть. Он начинает врать, чтобы заслужить любовь. Это не означает, что вы должны одобрять любой поступок ребенка, но важно понимать, какую реакцию вызывает у ребенка ваше поведение и учитывать эту реакцию!



Спросите своего ребенка, в каких случаях он чувствует, что вы его любите? Поговорите с ним об этом.

СПОСОБЫ «ЗАСЛУЖИВАНИЯ» ЛЮБВИ

Что мы делаем, чтобы «заслужить» любовь родителей, учителей, друзей, всех тех, кто нам дорог и чье мнение для нас является важным?

Глава 1. Условия успешного развития ребенка



Некоторые действия для «заслуживания» любви можно назвать прямыми:

- скрываем ошибки;
- говорим не то, что думаем, а то, что от нас хотят услышать;
- делаем что-то, чтобы услужить;
- рассказываем о себе небылицы, чтобы удивить, показаться лучше;
- берем на себя повышенные обязательства;
- стараемся быть во всем первыми.

Но если это не помогает, и мы считаем, что нас не любят, то мы переходим к парадоксальным действиям:

- начинаем часто недомогать, травмироваться;
- делаем вид, что мы хуже, чем есть на самом деле;
- грубим;
- прекращаем общение;
- устраиваем сцены ревности.

Человек, старающийся заслужить любовь, вызывает разв ж что жалость. Помните советский детский фильм «В моей смерти прошу винить Клаву К.»? Главный герой, стараясь заслужить любовь Клавы, делал всякие глупости и вызывал у нее лишь раздражение, а у зрителей кинофильма жалость. Хотелось остановить его, крикнуть: «Будь мужчиной!». А сколько раз мы сами пытались «заслужить» любовь?

• ВТОРОЕ УСЛОВИЕ: ПРАВО НА ОШИБКУ

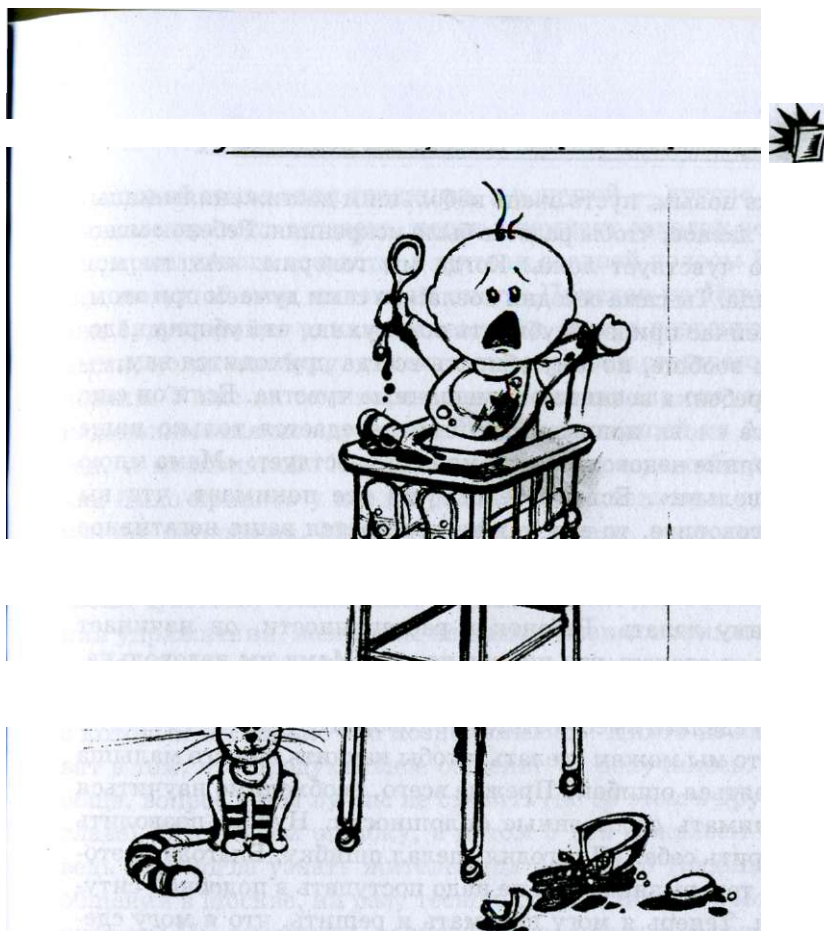
Почему многим бывает так трудно признать свои ошибки? Люди часто считают саму возможность быть неправыми унижительной. Если исследовать причины такого страха ошибок, то мы опять вернемся в раннее детство, в ситуации, когда у нас что-то не получалось, и родители нас ругали или наказывали.

«П^ Волшебные истины: пособие для родителей

Мы не можем обрести навык, не делая ошибок. В процессе обучения человек делает множество неудачных попыток, прежде чем у него начинает получаться то, чему он учится. Ребенок делает тысячи попыток встать на ноги и пойти, прежде чем у него получится ровно ходить и не падать. Эти первые падения и повторения попыток имеют очень высокую ценность. Можно позавидовать упорству малыша, с которым он снова и снова встает и падает, пока не научится ходить. Куда девается это природное упорство у взрослого человека? Когда ребенок учится ходить и у него пока не получается, то для родителей это вполне естественный процесс, они любят своего малыша, радуются его успехам, умиляются его неуклюжести и терпеливо ждут, когда он, наконец, научится ходить ровно и стройно, как взрослые.

Формирование у ребенка более поздних навыков, таких, как умение есть ложкой, пить из чашки, одевание одежды и обуви, оказывается значительно более тернистым, чем обучение ходьбе. Неудачные попытки уже не так умиляют родителей. Малыш учится держать ложку и доносить еду до рта. При этом еда попадает на стол, на пол, маме на фартук или вообще летит во все стороны. Маме некогда. Нужно покормить ребенка, убрать со стола, приготовить еду для остальных членов семьи и сделать еще массу других дел. Проще и быстрее, оказывается, покормить самой ребенка с ложечки. Ребенок сначала выхватывает ложку, потом привыкает и сидит над тарелкой в ожидании, что его покормят. Родители потом удивляются: «Он не хочет есть сам!» Но ведь мы сами к этому приучили!

Дайте ребенку возможность самому научиться есть, одеваться, убирать игрушки. Как? Просто не мешайте ему. Наберитесь терпения. Сначала у вас будет немного больше хлопот. Вам придется отмывать всю кухню, планиро-



вать более тщательно собственное время, чтобы ребенок успел поесть или одеться сам. Может быть, придется чуть раньше встать. Очень важно поддерживать и подбадривать ребенка, когда он чему-то учится. У него не сразу будет получаться обретать эти навыки. Ему придется так же, как с ходьбой, делать множество попыток. Для того чтобы малыш не разочаровался в своих силах и не переложил свои обязанности на маму, ему нужна свобода и поддержка одновременно. Вспомните, как вы умилялись первым неровным шажкам своего ребенка, и порадитесь



также новым, пусть очень небольшим достижениям малыша. Главное, чтобы радость была искренняя. Ребенок мгновенно чувствует ложь. Когда мы говорим: «Ах ты моя умница! Ты сама сегодня поела!», а сами думаем при этом, что сейчас придется убирать всю кухню, что уборка надоела и вообще, почему убирать всегда приходится вам, — то у ребенка возникают смешанные чувства. Если он еще не все слова понимает, то ему передается только наше состояние недовольства, и малыш чувствует: «Мама мною недовольна». Если ребенок уже все понимает, что вы ему говорите, то ему также передается ваше негативное состояние, но он при этом еще слышит, что его хвалят. У малыша возникает фрустрация. Он вообще не знает, что ему делать. Ребенок в растерянности, он начинает бояться сделать что-нибудь не так. Мама им недовольна, а что он сделал неправильно, а, главное, что ему нужно было сделать вместо этого, не говорят.

Что мы можем сделать, чтобы научить нашего малыша не бояться ошибок? Прежде всего, необходимо научиться принимать собственные оплошности. Нужно позволить говорить себе: «Я сегодня сделал ошибку. Благодаря этому я теперь знаю, как не надо поступать в подобной ситуации. Теперь я могу подумать и решить, что я могу сделать, чтобы исправить ситуацию».

В НЛП существует очень полезная базовая пресуппозиция: «Не бывает поражений, бывает только обратная связь, не бывает неудач, есть только опыт». Мы не можем заранее предугадать, как вести себя в любой ситуации. Мы общаемся с разными людьми, и иногда у нас возникают конфликтные ситуации на работе, дома, на улице, где-нибудь еще. Люди по-разному воспринимают одну и ту же ситуацию. Думаю, достаточно легко признать, что все мы разные. У нас разная внешность, характер, темперамент. Мы получили разное образование и воспитание. Дело не в том, что у кого-то оно хорошее, а у кого-то плохое. Прос-

Глаза. 1. Условия успешного развития ребенка



то в одной семье одни традиции, а в другой — другие. На Кавказе принято вставать, когда в комнату заходит человек преклонного возраста, а жители средней полосы России могут об этом ничего не знать. Приехав на Кавказ, они будут крайне удивлены, если их сочтут невоспитанными, когда они будут сидеть в присутствии старшего человека. У нас на семинаре однажды возникла ситуация недопонимания между участницей, приехавшей из Адыгеи, и москвичкой. Жительница Адыгеи вела себя так, как было принято у нее на родине: была вежлива, сдержанна, осторожна. Москвичка была весела, раскованна, общалась на короткой дистанции, откровенно говорила о своих чувствах. Оказавшись в одной группе для выполнения упражнения, женщины не нашли взаимопонимания, и у них возник конфликт. Сложно предугадать заранее, как принято общаться на родине или в семье человека, с которым вы только что познакомились. Никто не виноват в том, что продуктивное общение не получилось. Вообще, вопрос вины лучше не ставить (но об этом в другой главе). Мы делаем ошибку, а потом о ней сожалеем. Но ведь как могла узнать жительница Адыгеи о традициях общения в Москве, ни разу тесно не пообщавшись с москвичами? Мы действуем, получаем нежелательный результат и таким образом обретаем опыт. Учимся тому, как лучше вести себя в такой ситуации. Так почему же не поблагодарить себя за ошибку? Благодаря ей мы научились новому. Какой смысл ругать себя и винить?

Для того чтобы ребенок легко ошибался, признавал свои ошибки и исправлял их, нужно, прежде всего, делать это самим в его присутствии. Во многих семьях существует миф о том, что если родители будут показывать детям свои слабости, то дети не будут их уважать. Дети изначально идеализируют своих родителей: «Моя мама самая красивая, самая добрая. Она вкуснее всех готовит.

олшебные истины: пособие для родителей

Мой папа самый сильный, самый смелый, самый умный». Иллюзия того, что мама с папой никогда не ошибаются, заложена в детях с самых первых лет, и поэтому, стремясь соответствовать своим родителям, они боятся ошибаться. Им тоже очень важно быть самыми-самыми. Особенно для мамы с папой. Ребенок с раннего детства привыкает стремиться к хорошему результату своих действий, забывая об ощущениях, которые у него возникают от процесса. Исключение составляет игра. Когда ребенок играет, то сам процесс игры доставляет ему удовольствие, а если игра носит соревновательный характер, то для малыша становится важным победить в ней. Когда мы рассказываем ребенку о своих радостях и огорчениях, о том, что у нас получилось и что не очень, и о чувствах, которые у нас при этом возникали, ребенок чувствует близость



Глаза. 1. Условия успешного развития ребенка



и доверительность наших с ним отношений. Тогда вы можете по-настоящему быть для своего ребенка не только учителем, но и другом. А если вы еще и попросите у своего малыша совета, то он почувствует себя необходимым и значимым. Ему не нужно будет скрывать от вас свои промахи, чтобы казаться лучше, ведь мы принимаем друзей такими, какие они есть, и любим их, независимо от того, сколько и каких ошибок они нынче совершили.

На семинарах я предлагаю родителям рассказать о том, что у них получается хорошо и что пока не получается. Некоторые сразу легко делятся своими достижениями и неудачами. А другие не могут признаться даже нам, та-ким же, как они, родителям, что делают что-то не так.

Одна из мам (пусть ее зовут Оксана) рассказала нам о том, что они стали говорить с детьми по душам. Что с младшим это получается пока легче, чем со старшим. Мы вместе порадовались ее достижениям. А потом Оксана призналась, что опять не выдержала и побила своего ребенка, когда он мучил кошку. Она сказала, что ей было очень стыдно потом, и она попросила у сына прощения. Мальчик очень удивился. Мама и раньше наказывала его подобным образом, но никогда раньше не просила у него за это прощения. Конечно, он простил маму. А еще он сознался, что ему тоже стыдно сейчас, что он мучил кошку, и пообещал относиться к ней теперь «по-человечески».

Другая мама (пусть ее зовут Тамара) рассказывала только о своих успехах и еще о том, как плохо при этом ведут себя ее дети. Мы стали разбираться, что происходит в ее взаимоотношениях с детьми, и оказалось, что Тамара ставит слишком высокую планку в своих требованиях к детям. Дети боятся не справиться, поэтому выбирают парадоксальное поведение. А еще она говорит детям только о своих успехах. И училась она на одни пятерки, и работает руководителем фирмы. Они просто не могут соответствовать такой маме, дети думают, что не достойны Тамары.



«П ^ Волшебные истины: пособие для родителей

Что бы они ни делали, они не будут так же хороши, поэтому и делать ничего не стоит.

Если ребенок с раннего детства слышит от вас, что вы что-то делаете очень хорошо, а с чем-то пока не справляетесь, что вам нравится чем-то заниматься, но вы пока еще не научились, что вы допустили вчера оплошность и сегодня собираетесь ее исправить, и обсуждаете с ним, как именно, — то он тоже будет делиться с вами своими радостями и горестями. Ребенку не придется скрывать от вас плохую оценку. Он будет обсуждать с вами, что он может сделать, чтобы ее исправить, и как поговорить с учительницей, чтобы плохая оценка не повлияла на результаты четверти.

Если в вашей семье принято общение на равных и можно открыто говорить о своих ошибках, то ваш ребенок не попадет в дурную компанию, не начнет пить или употреблять наркотики, чтобы получить состояние эйфории или казаться для кого-то «круче», чем он есть. Он будет принимать себя и адекватно оценивать свои поступки, а подобное поведение вызывает уважение учителей и сверстников. Поэтому ваш ребенок сможет с раннего детства успешно проявить свои лидерские качества в школе, дома и на улице со сверстниками.



Поговорите со своим ребенком о том, как многому вы научились на своих ошибках. Договоритесь с ним рассказывать друг другу о своих ошибках и о том, что вы нового узнали, совершив их.

• ТРЕТЬЕ УСЛОВИЕ: УВАЖЕНИЕ

Что такое уважение? Почему мы так ценим уважительное отношение к нам людей значимых, стремимся его заслужить своими поступками? Слышала от стариков такую

Глава 1. Условия успешного развития ребенка



фразу: «Любят сердцем, а уважают умом». Я много буду говорить в последующих главах о «заслуживании» любви родителей, которая и так принадлежит нам по праву — праву рождения. И при этом мы стараемся совершать хорошие поступки, заслуживая если не любовь, то хотя бы уважение тех, кто нам дорог. И тогда уважение — это что, подмена любви? И да и нет. В Толковом словаре С.И. Ожегова дается следующее определение: «Уважение — почтительное отношение, основанное на признании чьих-то достоинств», а «Любовь — глубокое эмоциональное влечение, сильное сердечное чувство». Или второе значение, там же: «Любовь — чувство глубокого расположения, самоотверженной и искренней привязанности». И ни слова о поступках, достоинствах, позитивных качествах, когда речь идет о любви.

А в этой главе я все же хочу поговорить об уважении родителей к своим детям — как о третьем условии успешного развития ребенка. Что мы чувствуем, когда нас уважают? Благодарность, симпатию к тому, кто нас уважает, а еще желание совершать поступки, которые вызывают уважение, как бы подкрепляют его. Для ребенка тема взаимного со взрослым уважения — это тема равенства, признания, возможность почувствовать себя личностью. Дети лучше всего относятся к тем учителям в школе, которые их уважают, независимо от того, строгий учитель или «добрый» (как часто дети называют тех учителей, которые делают поблажку, прощают ошибки). Разбирая школьные конфликты подростков с учителями, можно часто услышать от подростка, проявляющего девиантное поведение по отношению к кому-то из учителей, такой аргумент: «Да она никого не уважает, относится к нам ко всем, как...». И мы, родители, стараясь как-то объяснить своему ребенку, как правильно вести себя в школе, и, понимая, что в подростковом возрасте варианты «можно» и «нельзя» без объяснений, «почему», уже не работают, —

«П^ Волшебные истины: пособие для родителей

начинаем задавать ему вопросы типа: «А что ты делаешь такого, чтобы она (учительница) тебя уважала?» Или: «А ты сам достоин уважения?» Говорим мы как бы правильно, при этом не осознавая, что, с одной стороны, подвергаем сомнению естественное право любого человека на уважение, а с другой, намекаем своему ребенку, что его не за что уважать, нанося удар по его самооценке и тем самым еще больше усугубляя ситуацию его внутреннего конфликта, приводящего к конфликтам внешним. (Но о конфликтах в следующем разделе.)

Наша задача, как родителей, создать условия для того, чтобы ребенок сам себя уважал, а еще для того, чтобы он уважал других людей, и при этом создать у него мотивацию совершать поступки, достойные уважения. Наверняка, подавляющее большинство родителей и сами прекрасно понимают необходимость вышеперечисленного, но если спросить, как именно решить эти задачи, то, как правило, ответ на этот вопрос вызывает сложности.

И еще, когда я на семинаре для родителей спрашиваю: «Как вы проявляете уважение к своему ребенку?», то в ответ обычно слышу что-нибудь о вежливости. Например:

- «Я говорю ему «спасибо», когда он что-то сделает, о чем я его прошу»;
- «Когда мне нужно о чем-то попросить моего ребенка, я говорю ему «пожалуйста».

Для многих родителей, действительно, тема уважения и тема вежливости — это синонимы. Тогда получается, что когда ребенок с ними говорит невежливо, то это означает для них, что он не уважает родителей. Вежливость и уважение — понятия, безусловно, связанные, но не однозначные. Когда мы кого-то уважаем^ то мы, как правило, ведем себя так вежливо, как это принято в том кругу, в котором мы привыкли общаться. И при этом нам приходится общаться и с теми людьми, которых мы по каким-то причинам не можем уважать. И тогда, если нам необ-

Глаза. 1. Условия успешного развития ребенка



ходимо решить при их помощи какие-то задачи или просто нужно поддерживать с ними дружественные отношения, мы ведем себя вежливо. Получается, что вежливость — это всего лишь внешний атрибут уважения. А дети очень остро чувствуют истинное отношение к ним, не важно, прикрыто оно вежливостью или нет. Более того, они воспринимают отсутствие искреннего уважения в сочетании с вежливостью, как лицемерие, и не прощают это лицемерие, мстят за него, особенно в подростковом возрасте. И это часто приводит к конфликтам.

Многие родители в ответ на вопрос: «Как вы проявляете уважение к своему ребенку?» сразу же задают вопрос: «А за что уважать ребенка, если он еще ничего особенного не совершил?» или «С какого возраста ребенок уже должен совершать что-то такое, за что его можно было бы уважать?» То есть они проявляют убеждение (надо сказать, вполне справедливое), что уважение нужно заслужить какими-то качествами или поступками. Но если применять это к детям, то можно дойти до того, чтобы начинать вводить критерии, за что нужно уважать человека в определенном возрасте. А это уже абсурд, потому что при разных системах ценностей и в разных культурных традициях уважение могут вызывать разные поступки и качества человека, и это никак не должно быть связано с его возрастом. Иногда мы уважаем человека за те качества или поступки, которые сами не можем себе позволить. Но мы не можем себе позволить что-либо, когда боимся, что наши поступки или качества приведут к потере (имиджа, статуса, отношений, стабильности — в общем, чего-то ценного). И тогда получается, что если у человека нет такого страха — потерять то, что боимся потерять мы, и он благодаря этому проявляет какие-то недоступные нам качества или совершает непостижимые для нас поступки, то это уже вызывает уважение. Но ведь человек не боится лишиться статуса чаще всего в случаях, когда у него этого

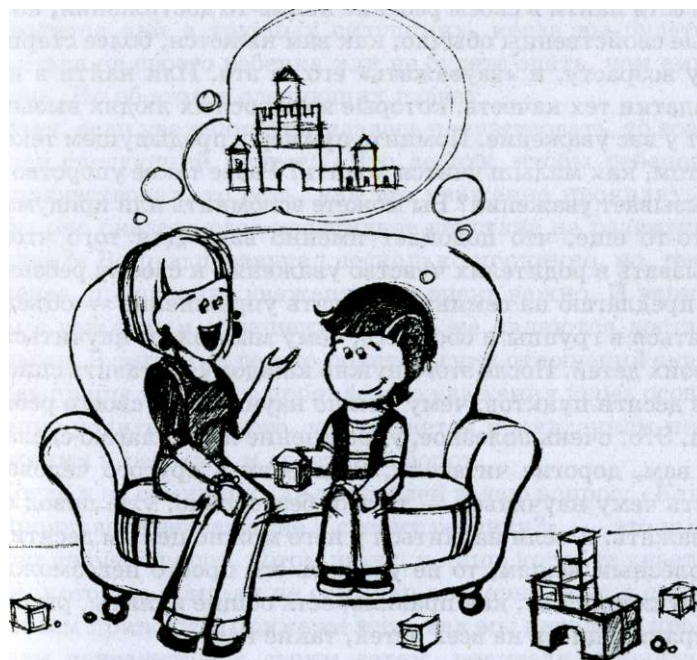


статуса просто нет, и не дорожит отношениями, если они для него не значимы. Или, возможно, его не устраивают, и он вытеснил хроническую ситуацию неудовлетворенности отношениями, неосознанно совершая поступки, разрушающие отношения, вызывая восхищение тех, кто не может себе такую «смелость» позволить. Знакомая картина, не правда ли? То, что в одних слоях общества или национальных традициях вызывает уважение, в других может быть естественным, или обычным, не важным, или вообще осуждаться. Цыгане обучают своих детей с ранних лет попрошайничеству. И если ребенок сумел прикинуться хромым и выпросил у прохожих большую сумму денег, то его за это будут хвалить и почитать все члены табора. При этом он не имеет права обманывать «своих», то есть цыган. В английской, даже очень бедной, семье за подобный поступок (обман и попрошайничество) ребенок заработал бы оплеуху или был бы поставлен в угол, в общем, был бы наказан.

Очень важно родителям понять необходимость уважения как одного из факторов успешного развития ребенка. Ребенка необходимо уважать не за поступки или качества, а просто потому, что он ВАШ ребенок. *Уважение родителей для ребенка — это всегда аванс*, который вы можете сделать ему, чтобы ребенку было к чему стремиться, чтобы сформировать у него модель отношения к себе и людям, чтобы у него появилась высокая планка, на которую он будет равняться в своих поступках и достижениях. Уважение родителей — это также очень мощный ресурс, который поможет в трудной ситуации получить доступ к другим ресурсам, которые ребенок может, будучи в стрессе, не заметить. Уважение к ребенку, независимо от его возраста, дает ему энергию, так же, как и вера в него родителей, — вера в то, что с ним все хорошо и с ним все будет хорошо.

Глаза. 1. Условия успешного развития ребенка

В некоторых семьях чувство уважения к каждому члену семьи, независимо от возраста, прививается с раннего детства, является традицией, и, как правило, это семьи с теплыми взаимоотношениями, где все члены семьи поддерживают друг друга, делятся переживаниями, достижениями, неудачами. В большинстве семей принято уважать старших. В мусульманских странах все члены семьи обязаны уважать взрослых мужчин. Чем старше мужчина в семье, тем большее к нему проявляется уважение. Если мы хотим, независимо от вероисповедания, места проживания и семейных традиций, унаследованных от наших бабушек и дедушек, воспитать ребенка успешным, здоровым и счастливым, то необходимо научить его уважать





истины: пособие для родителей

себя уже в раннем детстве, а для этого необходимо, чтобы мы сами чувствовали к нему уважение. Не просто думали о том, что ребенка нужно уважать (хотя это уже первый шаг к чувству уважения), а именно **чувствовали** к нему уважение.

Как почувствовать к ребенку уважение, когда он еще маленький? Любовь — понятно, а вот уважение? В НЛП предлагается простой способ: нужно вспомнить чувство уважения к кому-то, кого вы действительно за что-то очень сильно уважаете, почувствовать это, усилить чувство, а потом перенести его на ребенка и «заякорить». Звучит просто, но сделать это может только тот, кто НЛП занимался. Если вы не занимались НЛП, то можно действовать как в фильме «Влюблен по собственному желанию», то есть найти в своем ребенке какие-то достижения, которые свойственны обычно, как вам кажется, более старшему возрасту, и «зауважать» его за это. Или найти в нем задатки тех качеств, которые во взрослых людях вызывают у вас уважение. Помните пример в предыдущем тексте о том, как малыш учится ходить? Разве такое упорство не вызывает уважения? Вы можете вспомнить или придумать что-то еще, что подойдет именно вам. Для того чтобы вызвать в родителях чувство уважения к своему ребенку, я предлагаю на семинаре сделать упражнение — объединиться в группы и обсудить, чему мы можем научиться у своих детей. После этого нужно каждому составить список из десяти пунктов: чему можно научиться у своего ребенка. Это, очень полезное, упражнение я предлагаю сделать и вам, дорогие читатели. Ведь если у другого человека есть чему научиться — то это, безусловно, уже повод его уважать. А если научиться у него можно целым десяти (!) полезным вещам, то не уважать его просто невозможно. В этих списках, как правило, есть общие пункты, распространяющиеся на всех детей, такие как:

- естественность;



- искренность проживания ситуаций;
- легкость переключения от одной ситуации к другой;
- умение быть «здесь и сейчас», как говорят гештальтисты;
- быстрое освоение новой бытовой и компьютерной техники;
- гибкость;
- упорство (которое мы так часто называем упрямством).

И кроме этого в списках находят место черты характера, способности или привычки, присущие именно вашему ребенку. Например, это может быть умение сопереживать другим людям, или очень точное название событий метафорическими словами, которое свойственно немногим, или что-нибудь еще. Сохраните этот список. Он еще не раз пригодится вам в трудных ситуациях, когда вы будете сердиться на своего ребенка или не будете знать, чем ему помочь. Но об этом в следующих главах.

Итак, если уважение уже удалось почувствовать, то возникает следующий вопрос: «Что делать, чтобы ребенок это почувствовал, то есть, как это уважение проявлять, чтобы оно оказало свое позитивное действие на развитие ребенка?» Вопрос прозвучал несколько иронично, но, тем не менее, проявление уважения это очень важно. И варианты с вежливым обращением здесь не являются достаточными. В ситуации детско-родительских отношений оказалось проще прийти к проявлению уважения через осознание родителями того, что является проявлением **неуважения** к ребенку, и делать наоборот.

Когда я на семинаре для родителей задаю вопрос: «Как вы проявляете неуважение к своему ребенку?», — это вызывает вначале ропот, потом паузу, и лишь когда те участники, которые пришли на семинар повторно, или я сама начинаю приводить примеры того, как мы невольно проявляем неуважение к своим детям, родители неохотно

«П[^] Волшебные истины: пособие для родителей

начинают признавать, что нередко делают это, и рассказывают как именно.

Мы проявляем неуважение к своим детям, когда:

- не слушаем их;
- не обращаем внимания на то, чем они занимаются, и вторгаемся в их личное пространство;
- забываем выполнить их просьбы;
- не выполняем то, что сами им пообещали;
- не находим времени на них;
- не считаем их дела важными;
- принимаем за них решение;
- не считаемся с их чувствами,
- не верим тому, что они нам говорят.

Этот список можно продолжать еще долго, и все мы можем признать, если будем честными сами с собой, что допускаем все это по отношению к своим детям. Потому что так привыкли, потому что боимся сделать что-то не так, и тогда ребенок вырастет каким-то «не таким», потому что всегда много дел и не остается времени остановиться и подумать, а что чувствует мой ребенок, когда я так себя веду. А многие и не задумываются над тем, что это ненормально — так себя вести, пока не становятся пожилыми, пока дел не становится значительно меньше и пока сами не начинают нуждаться во внимании и понимании собственных детей. И вот тут и получается, что наши дети начинают вести себя с нами так же, как и мы с ними когда-то, невольно причиняя нам боль. Мы не всегда осознаем, что сами их этому невольно научили. И когда наши дети забывают поздравить нас с днем рождения, не замечают, что мы болеем, отмахиваются от наших вопросов и советов, «как от назойливой мухи», мы чувствуем боль, обиду, усталость, начинаем их упрекать, как они нас когда-то в подростковом возрасте, вызывая наше недоумение: «О чем это он (или она)?» Или взываем к совести, оперируя словами «должен», «обязан», «сыновний долг» и так



далее. Об этом более подробно написано в главе «Мамы и бабушки», а здесь для меня важно, чтобы вы приняли необходимость уважать своих детей и проявлять это уважение по отношению к ним уже в самом раннем возрасте. И не только потому, что тем самым мы строим взаимоотношения со своими детьми на долгие годы, но еще и потому, как я уже упоминала ранее, что тем самым формируем базу для самоуважения своего ребенка. Родители для ребенка — это «боги», и то, как родители относятся к своему ребенку, формирует его отношение к самому себе. Если мама и папа считают, что их сын талантлив, то сын будет считать себя человеком талантливым. Если родители считают своего ребенка успешным, то он будет успешным. А если родители думают, что их ребенок слабый и не способный на самостоятельные поступки, то даже если они ему это прямо не говорят, их отношение все равно передается ребенку, и он со временем может начать и сам верить в собственную слабость и беспомощность. Поэтому так опасно «вешать» на ребенка негативные ярлыки типа «неудачник», «бездарь», «тупица» и так далее. Конечно, бывают случаи, когда ребенок, чтобы доказать родителям, что он не такой, как они говорят и думают, достигает в жизни довольно многого, но в таких случаях его отношения с родителями гармоничными не назовешь, и его достижения — это компенсация нехватки любви и подмены ее уважением или даже страхом. Вряд ли мы сознательно хотим такого для себя и своего ребенка.

Если вы с раннего детства будете проявлять к своему малышу уважение, то он привыкнет к этому, будет сам себя уважать, уважать вас и других людей и строить с вами и другими людьми гармоничные отношения.

Проявить свое уважение к ребенку вы можете, соблюдая следующие правила:

- Внимательно слушайте своего ребенка, когда он к вам обратился. То, что вам может показаться

«П^ Волшебные истины: пособие для родителей

незначительным, в вашем возрасте, может быть бесконечно важно для малыша.

- Не смотрите на малыша сверху вниз, присядьте на корточки, когда говорите с ним, так вам будет легче понять друг друга.
- Советуйтесь с ребенком по вопросам, касающимся вашей семьи: что приготовить к обеду, как лучше провести выходные, какую мебель купить в комнату и т.д.
- Не пытайтесь приучить ребенка читать, если вы сами этого никогда при нем не делаете, и убирать свои вещи, если ваша одежда валяется по всей квартире;
- Уважайте территорию каждого из своих детей. Они в равной степени имеют право на неприкосновенность к своим вещам, независимо от возраста.
- Обещайте ребенку только то, что вы действительно можете выполнить, и если пообещали, то выполняйте.
- Если ребенок вас о чем-то попросил, и это возможно — сделайте это.
- Если вы хотите, чтобы ребенок стучался к вам в дверь, перед тем как войти в вашу комнату, стучитесь к нему в дверь, перед тем как войти.
- Покажите, что для вас действительно важно то, что важно для вашего ребенка: его решения, чувства, дела, друзья (даже если они вам не нравятся).
- Доверяйте своему ребенку, нам не хочется обманывать того, кто нам доверяет, и мы стремимся быть еще лучше, делать добрые дела, совершать хорошие поступки.

О том, что нужно делать, чтобы эти правила стали для нас естественными и легковыполнимыми, более подробно написано в последующих главах.



• А ТАКЖЕ: ДОВЕРИЕ

Светлана быстрыми шагами шла по коридору школы. До звонка с урока оставалось пять минут, а ей нужно было еще много успеть. В школе проводилась неделя иностранных языков, и в программе этой недели нужно было выпустить стенгазеты от каждого класса на конкурс, подготовить концерт, в котором должны были участвовать ученики всех классов. Три преподавателя иностранных языков проводили работу с учениками для привлечения их к участию в «неделе». Светлана знала английский, как она сама считала, «не очень хорошо», хотя, начиная с пятого класса, у нее по английскому была пятерка. В восьмом «Б», где училась Светлана, были ребята, которые занимались с первого класса с репетиторами, у некоторых ее одноклассников мамы преподавали английский язык в техникумах или вузах, двое ее одноклассников участвовали в олимпиадах по английскому и занимали призовые места. Светлана такими достижениями в освоении иностранного языка похвастаться не могла, она знала все слова, которые должна была знать по школьной программе, но боялась сделать ошибку, поэтому говорила, только когда ее вызывали, и голос ее звучал при этом неуверенно, — и поэтому она считала свои знания средними. Но когда в классе объявили неделю иностранного языка, она сразу же взяла на себя организацию всех мероприятий «недели». Для Светланы было важно, чтобы неделя прошла на высоком уровне, чтобы участникам было интересно и чтобы ее класс хорошо проявил себя во всех конкурсах и в концерте. Одноклассники уже привыкли к активности Светланы, да и учителя, хотя и считали, что в иностранных языках Свету лидером никак не назовешь, были уверены, что Света с ее ответственностью организует все мероприятия прекрасно. Девочка очень ценила доверие одноклассников и учителей, для нее было важно оправдать доверие,

«П^ Волшебные истины: пособие для родителей

подготовить все очень хорошо. Ради этого она сидела пол ночи с книжками иностранных стихов, выбирая, что может подойти для стенгазеты, а что было бы хорошо прочесть на концерте. Днем она обсуждала с ребятами то, что нашла для мероприятия, просила ребят приносить на общее обсуждение то, что они считают подходящим для концерта. Она слушала диски с зарубежной музыкой, выбирая, что можно было бы разучить с ребятами, а что просто включить как фонограмму на фоне сценки, которую репетировали ребята из параллельного класса. Светлана так увлеклась процессом подготовки, вкладывала в него столько творчества, энергии, души, что учителя решили предложить ей ведение концерта на иностранном языке. Для Светланы это было знаком очень высокого доверия. Девочка знала о том, что говорит по-английски далеко не лучше всех, но ей очень хотелось вести концерт. И Светлана учила текст целыми днями, отрабатывая произношение.

На концерт Светлана надела самое красивое платье. Вечером во время концерта девочка чувствовала себя как Золушка на своем первом балу. С ролью конферанса она справилась прекрасно, было такое ощущение, как будто английский — ее родной язык. Откуда у восьмиклассницы взялись такие силы, такие ресурсы и способности? Этими силами ее наделило такое значимое для нее доверие учителей и одноклассников. Это доверие наделило ее ответственностью и верой в свои силы одновременно. Она просто не могла это доверие не оправдать. И, как потом, разбирая этот случай, решили психологи, — сила доверия, ответственность и вера в собственные силы сняли речевой блок, который возник у девочки на иностранную речь и мешал ей разговаривать свободно по-английски, хотя она прекрасно знала грамматику и владела большим словарным запасом английских слов. И когда речевой блок был снят, Светлана свободно заговорила по-английски. После кон-

Глава 1. Условия успешного развития ребенка

директора Светлана и сама с удивлением обнаружила, что говорит по-английски свободно, не боясь, что скажет что-то не так. В девятом классе девочка защищала честь школы на олимпиаде по иностранному языку.

...Когда мне было восемь лет, я сильно заболела. У меня была ангина с высокой температурой, я лежала, и мама (о, счастье!) читала мне замечательную детскую книжку «Катя и крокодил», в которой девочке Кате (примерно моего тогда возраста) доверили на хранение животных из школьного зооуголка. Сначала Катя не справлялась с животными, и эти животные (не без помощи Катиних родственников) разбежались. Девочка очень сильно переживала, что не оправдала доверия. Она так и говорила: «Мальчик, я не справилась! Мне ничего нельзя доверить!» Потом при помощи тех же родственников часть животных удалось найти и собрать, а другая часть животных, как это бывает в детских книжках, вернулась сама, самым чудесным образом. Катя была счастлива: с животными все в порядке, и она смогла оправдать доверие к ней мальчика, справилась с заданием. Для актуализации темы ответственности и доверия почитайте своим детям книжку Н. Гернет и Г. Ягдфельда «Катя и крокодил», она написана в юмористическом стиле и просто создана для семейного чтения. Дети вообще очень любят, когда родители читают им книги, и не только в тех случаях, когда они еще сами не могут читать. Семейное чтение укрепляет взаимоотношения в семье и создает условия для того, чтобы дети полюбили чтение как вид деятельности, ведь усадить ребенка за книжку в наше время вызывает большие сложности для родителей. Эта книга создает у детей множество полезных установок на чувство ответственности, дружбу, крепкую семью, приятельство с соседями, принятие в компанию детей разных возрастов. Ценность доверия и стремление его оправдать, а ради этого стать лучше, проявить



Волшебные истины: пособие для родителей

свои самые позитивные качества, — наглядно показаны в этой детской книжке.

Для нас очень важно, когда нам доверяют, особенно значимые люди: родители, старшие товарищи, учителя. Ради этого доверия нам хочется «горы свернуть». Напротив, недоверие вызывает желание отомстить, сделать что-нибудь плохое. Когда нам не доверяют, то говорить правду и смысла никакого нет. Пропадает мотивация действовать, «напрягаться», как принято говорить теперь у детей и молодежи, не хочется брать на себя «лишнюю» ответственность. Дети, привыкшие к недоверию со стороны взрослых, проявляют агрессию или апатию. И задача родителей, если они видят, что их ребенку не хватает чувства того, что ему доверяют что-то очень серьезное, ради чего хочется совершить то большое и значительное, — «подвиг», — нужно найти то значительное, что они смогли бы (пусть даже рискованно) доверить своему ребенку. Например, если вы очень сильно ранее опекали ребенка подросткового возраста, напоминали ему, что нужно поесть, выучить уроки, не опоздать в школу, то в ситуации, когда вам необходимо на несколько дней уехать, полезно было бы вместо привычного поручения контроля за ним родственникам или соседям, сказать ему, что он уже стал самостоятельным, что вам очень приятно то, что он сам уже может о себе позаботиться. И поэтому вы абсолютно уверены, что ему можно доверить в ваше отсутствие квартиру и собаку. Что вы знаете, что он и поест вовремя, и с собакой погуляет, и с учебкой все будет в порядке. Обычно такие действия приводят к повышению у подростка уверенности в себе, к развитию его самостоятельности. Дети даже готовят еду и накрывают стол к приезду родителей. И если эту проявившуюся в отсутствие родителей самостоятельность и ответственность закрепить по возвращении похвалой и продолжать так же доверять своему ребенку, и вместо напоминаний, что нужно сделать, хвалить за то,

Глава 1. Условия успешного развития ребенка

что он все помнит и заботится о себе сам, — то очень скоро ребенок привыкнет к самостоятельности и начнет лично проявлять заботу о семье и доме.

Когда-то мы впервые доверяем своему ребенку самому сходить в магазин и что-нибудь купить, самому впервые пойти в школу без сопровождающих взрослых, самому отправиться на прием к врачу, самому куда-то поехать, самому принять решение. Получается, доверие связано с тем, что мы считаем своего ребенка «достаточно взрослым» для каких-то действий или поступков. При этом в понятие «достаточно взрослый» мы можем вкладывать такой смысл, как достаточно умный, достаточно самостоятельный, достаточно внимательный, достаточно ответственный, и так далее. Как мы узнаем, что уже можем доверить ребенку какое-то самостоятельное действие? Чем мы руководствуемся, когда принимаем решение поручить или позволить своему ребенку что-то новое, то, что раньше мы ему не разрешали делать самостоятельно? Когда мы не доверяем, то это означает, что мы чего-то боимся. И что же должно произойти, чтобы мы справились со своим страхом за ребенка и что-то ему позволили? В разделе «Право на ошибку» я писала о том, как важно давать ребенку возможность обретать навыки самостоятельности в том темпе, который свойствен именно вашему ребенку. Таким образом мы проявляем доверие своему ребенку, — он сам пробует что-то сделать, когда у него возникает желание, сам обучается некоторому навыку, сам делает ошибки и сам их исправляет. Мы, присутствуя при этом физически, или находясь где-то в отдалении, поддерживаем ребенка на всех перечисленных выше этапах, хвалим его, радуемся его достижениям, гордимся им. И тогда ребенок легко берется за что-то новое и доводит до завершения начатые Дела, даже если у него что-то не получается, потому что, благодаря нашему доверию и поддержке, он сохраняет мотивацию действовать самостоятельно.

«П^ Волшебные истины: пособие для родителей

Доверие — это процесс, как правило, обоюдный. И если брать только контекст детско-родительских отношений, то ребенок, доверяющий на сто процентов своим родителям, будет обращаться к ним, что называется, «и в горе, и в радости». Ему не нужно будет искать поддержки «улицы», если он знает, что родители помогут ему и поддержат его в ситуации, с которой он сам не справляется. Почему дети с большей легкостью делятся своими проблемами со сверстниками или с чужими людьми? Потому что они боятся огорчить своих родителей (по разным причинам), а еще потому, что они не уверены в том, что родители поступят в этой проблемной ситуации так, что они, дети, о действиях своих родителей не пожалеют. Мы часто действуем сугубо как взрослые, не считаясь с ценностными ориентирами собственных детей, и неудивительно, что наши дети начинают скрывать от нас свои проблемы, сложности и неудачи. В результате, не справившись с трудной ситуацией, ребенок получает соответствующие неприятности, о которых мы сразу же или со временем узнаем, и в свою очередь перестаем доверять своим детям или начинаем им доверять все меньше. То есть, мы становимся на путь взаимного недоверия и, следовательно, взаимной неуспешности: я — не успешный родитель, потому что у меня не успешный ребенок.

Очень важной составляющей темы доверия к своим детям является то, как мы реагируем на ситуации, когда кто-то жалуется нам на наших детей. Мы автоматически попадаем в тестовую ситуацию, когда не отреагировать мы не можем, а реакцию нужно выбрать «правильную». Это непросто, так как жалобы на наших детей мы берем на свой счет. Для большинства родителей одинаково неприятно, когда «ругают» их самих или их любимое чадо. Вернее, это для них одно и то же. То есть когда ругают моего ребенка — это означает, что ругают меня. И если моего ребенка ругают часто, то я начинаю постепенно за-



щищаться от этого диссоциацией от ребенка. Ведь не могут же все люди вокруг ошибаться. Если они говорят, что ребенок у меня плохой, то это означает, что он действительно плохой! С этим же надо что-то делать! Нужно предпринимать экстренные меры, надо как-то заставить его хорошо себя вести, ведь меня уже считают плохим родителем, и вообще, если он такой сейчас, то что же из него вырастет? Я просто обязан занять более жесткую позицию! Вышеописанные мысли нередко возникают у родителей, когда их дети становятся неуправляемыми, и тем самым вызывают возмущение преподавателей в школе, воспитателей в детском саду, соседей или еще кого-нибудь из взрослых. И мы, родители, опасаясь, что если вовремя не среагируем «правильно», то вообще утратим контроль над ситуацией, — начинаем выяснять, кто же прав и кто «виноват» в ситуации конфликта между взрослыми людьми и нашим чадом. Выяснения не всегда приводят к позитивным результатам — ребенок, стараясь доказать, что он не виноват, что взрослые его не понимают, начинает что-нибудь присочинять к реальным событиям, и мы перестаем ему верить. А дальше традиционный сценарий: «Если мне все равно не верят, то зачем же мне говорить правду». Ребенок обижается на недоверие, у него падает самооценка, он боится потерять любовь родителей, и из страха и обиды начинает совершать поступки, которые усугубляют ситуацию конфликта с другими взрослыми и обостряют семейный конфликт.

Обычно, когда мы разбираем подобные ситуации на семинаре для родителей, родители говорят: «А что же делать? Ребенок же действительно неправ, и он обманывает. Так что же нам, пустить все на самотек? Сделать вид, что мы ему верим?» Здесь все намного сложнее. Не нужно пускать на самотек и «делать вид». Попустительство родителей дети воспринимают как безразличие, а когда мы «делаем вид» — то есть, притворяемся, то мы пытаемся

«П^ Волшебные истины: пособие для родителей

обмануть своего ребенка, а значит, делаем одновременно два серьезных «зла»: обманываем его самого и, плюс, демонстрируем ребенку модель неискренности с близким человеком. На подобные ситуации, чтобы разрешить их, необходимо смотреть более широко, исходя из того, что правы могут быть обе конфликтующие стороны и что каждой из сторон не хватает для позитивного разрешения конфликта каких-то ресурсов. Взрослым — понимания, принятия ситуации, уважения к ребенку, оценки энергии, которой у детей много, и с ними иногда действительно очень нелегко. Детям же не хватает уверенности в себе, сил, такта, опыта. Поэтому родителям, вместо того, чтобы становиться на сторону одной из конфликтующих сил, нужно проявить такт по отношению к взрослому участнику конфликта и доверие и понимание по отношению к ребенку. Если ребенок будет чувствовать, что мы ему доверяем, то это придаст ему сил и уверенности, и он станет вести себя с другими взрослыми намного лучше. Когда человек морально хорошо себя чувствует, то он и ведет себя хорошо, то есть легко выбирает лучшие из своих поведенческих моделей.

И есть еще один очень важный аспект темы доверия родителей к своим детям. Бывают ситуации, когда ребенок действительно нас обманывает. Делает он это из страха, что его накажут, или из страха потерять нашу любовь, или из нежелания нас огорчить, а бывает, что просто по привычке или из желания показаться лучше, для «красного словца», или почему-то еще. Если мы, понимая, что ребенок говорит неправду, скажем ему в лоб: «Ты врешь!», то это лишь усугубит ситуацию. Я еще раз призываю родителей к гибкости. Ситуации бывают разные, и готового рецепта на все случаи вранья детей своим родителям не существует. В каждом отдельном случае нужно выбирать разные стратегии поведения, учитывая ха-

Глава 1. Условия успешного развития ребенка

характер ребенка, его возраст, сегодняшнее состояние ваших с ним взаимоотношений. В последующих главах мы еще не раз будем возвращаться к теме правды и лжи, их причинам и способам конструктивного воздействия на ситуацию. Единственное, что я хочу добавить здесь, это то, что доверие своим детям всегда приносит больше пользы, чем вреда. И даже в тех случаях, когда ситуация настолько серьезна, что справиться сам ребенок уже никак не может, и ему нужна наша помощь, — необходимо доверять своему ребенку, помогая ему и поддерживая его. А недоверие создает массу дополнительных проблем, но об этом тоже далее, в разделе о конфликтах.

Способы проявить доверие к своему ребенку:

- попросить совет у ребенка и сделать так, как он предлагает;
- поддерживать словами: мне приятно видеть, что ты умеешь о себе позаботиться;
- попросить его о помощи;
- предложить ребенку выбор домашних обязанностей по его вкусу;
- поручить ребенку что-то новое, для него сложное, и поддержать его словами: ты уже достаточно самостоятельный, мне приятно видеть, как ты справляешься...

Примеры проявления недоверия своему ребенку:

- запреты («Я запрещаю тебе делать это!» — вместо того чтобы сказать: «Я прошу тебя этого не делать, потому что...»);
- контроль и проверка (вместо вопроса: «Тебе нужна моя помощь? Чем именно я могу тебе помочь?»);
- в ситуации конфликта принятие стороны не ребенка, а его оппонента;
- частые звонки с вопросом: «Ты где, ты что делаешь?»

«П^ Волшебные истины: пособие для родителей»

На одном из семинаров для родителей я предложила участникам вспомнить ситуации в детстве, когда взрослые (родители, учителя или кто-нибудь еще) доверили им что-то важное. Нужно было рассказать о самой ситуации и о том, что они тогда чувствовали. Одна из участниц (мать троих детей) рассказала, как ей в семилетнем возрасте доверили совсем маленького грудного ребенка. Его мама убежала в поликлинику за справкой, а девочка осталась с малышом. Она чувствовала ответственность, трепет, нежность к малышу. Она говорила: «Я до сих пор помню это ощущение: ребенок в одеяле — теплый, спящий у меня на руках». Другой участник сказал о том, что тема доверия или недоверия у них дома вообще не возникала, потому что родителям было некогда, он постоянно был с младшим братом, брал его всегда с собой. Иногда они, еще совсем маленькие, попадали в разные передряги (жили они тогда на границе), — фактически родители доверяли ему жизнь младшего брата. Теперь он был военным начальником и государство доверило ему жизнь большого количества людей. Третья участница вспомнила о том, как ей доверяли организацию общешкольных мероприятий, как она чувствовала ответственность, вовлеченность, гордость за хорошо сделанное дело. Теперь она уже организует общегородские и краевые мероприятия. Интересно, правда? Уж не знаю, вспомнили ли участники те ситуации доверия им взрослых из своего детства, которые по ценностям соответствуют их нынешним предпочтениям и видам деятельности, или те детские ситуации доверия так вдохновили их тогда, что сформировали эти ценности, и теперь именно в этих видах деятельности они наиболее успешны. Важно то, что эти ситуации из детства, безусловно, связаны с их взрослой профессиональной деятельностью. Это еще одно подтверждение того, что когда мы доверяем детям что-то очень серьезное, мы создаем пред-

Глаза. 1. Условия успешного развития ребенка



посылки для их будущих значительных достижений. Можно по-разному относиться к общественной работе, но отрицать тот факт, что ребенок, который во времена нашего детства был «руководителем» октябрятской звездочки, потом стал председателем совета отряда или старостой, потом комсоргом, во взрослой жизни становится либо руководителем предприятия, либо политиком, в общем, руководит людьми или процессами, что-нибудь возглавляя. Вряд ли стоит советовать ребенку, кем ему нужно стать, когда он вырастет, но создать предпосылки его будущей успешности в предпочитаемом им самим виде деятельности мы можем уже сейчас, когда ребенок совсем маленький.

Граница между доверием и попустительством бывает иногда трудно различимой. Мы можем сознательно полагать, что не контролируем своего ребенка, потому что доверяем ему; при этом сам ребенок может воспринимать такое отношение родителей как безразличие к его жизни. Очень важно установить в семье отношения взаимопонимания, когда члены семьи осознают, какую реакцию вызывает их поведение, когда каждому известно, что остальным членам семьи приятно, что неприятно. О том, как установить это взаимопонимание — в последующих главах.



Что мы делаем, чтобы заслужить любовь?

Дернемся к тому, как наши дети, да и мы сами пытаемся «заслужить» любовь своих близких людей прямыми и парадоксальными способами.

- **КАК МЫ ГОВОРИМ ТО,
ЧТО ОТ НАС ХОТЯТ УСЛЫШАТЬ**

Ну и что плохого, скажете вы? Это дипломатично. Ни с кем не испортишь отношения, будешь для всех «хорошим». Одна моя знакомая, Елена, так и делает. Сколько лет ее знаю, все пытаюсь понять, что же она думает на самом деле. Иногда кажется, что своего мнения у нее нет вообще, она просто знает, что и кому нужно сказать в данной ситуации. Гибкость? Не только. Я ее спрашиваю: «Как ты себя чувствуешь, когда говоришь людям то, что они хотят услышать?» — «Нормально». Ничего не чувствую, отвечает она. А через некоторое время Елена пришла ко мне вся в слезах. Они сильно поссорились с сыном. Сыну четырнадцать лет. Он сказал маме: «Я тебе не верю. Ты врешь! Ты всем врешь и никого ни во что не ставишь!» Вот так обратная связь! Елена долго плакала, а потом захотела поговорить.

Глава 2. Что мы делаем, чтобы заслужить любовь?

Конфликт у Елены с сыном был совершенно банальный. Она не отпустила сына поздно вечером на дискотеку, сын расстроился, и его «прорвало». Дискотека— это только повод, а причины конфликта более глубокие. Как я уже писала раньше, дети остро чувствуют ложь и не выносят, когда родители неискренни с ними. В семье, где нет искренних и доверительных отношений, ребенок чувствует одиночество, отчуждение, у него накапливается агрессия.

Я спросила Елену: «Ты понимаешь, почему сын так сказал тебе?» Я хотела услышать «Да!», и я это услышала. Чтобы разобраться в проблеме, нам пришлось вернуться в детство Елены. У маленькой девочки Леночки были добрые, очень вежливые родители. Ее вовремя кормили, покупали книжки, хвалили за хорошие оценки. Она всегда точно знала, что хотят от нее родители, и, чтобы ее похвалили, спешила сделать ожидаемое. Никто не спрашивал Леночку, что хочет она сама. Ее вообще замечали только тогда, когда она делала что-то «полезное»: убирала в своей комнате, учила уроки, приносила пятерку. У Леночки было все необходимое, но при этом ей думалось, что она никому не нужна. Ей казалось, что ее никто не любит, что с ней неинтересно. И Лена все время раздумывала, что же ей делать, чтобы ее любили? И единственное, что пришло в голову маленькой Лене, это то, что нужно нравиться родителям, учителям, одноклассникам. А чтобы им всем нравиться, надо быть «хорошей», то есть соответствовать их требованиям. Говорить то, что они хотят, делать то, что от нее ждут. И надо сказать, что Елена научилась делать это блестяще. Только внутри у нее была пустота и одиночество. А мама, у которой внутри холод, дать тепло своим детям просто не может. Я спросила у Елены, чего она хочет сейчас. Она мне, конечно, ответила, что хочет поработать со своей проблемой. Но я видела, что это не так. Елена поступила привычным для себя образом— сказала то, чего от нее ждут.

«П^ Волшебные истины: пособие для родителей»



Ф

Я попросила Елену честно признаться себе самой, чего она хочет сейчас, и, когда она примет решение, сообщить мне о нем. Елена молчала сколько-то минут, а потом сказала, что ей хочется побыть одной, и ушла. На тот момент для Елены это было большое достижение. Я знала, что через некоторое время она действительно захочет изменить свою позицию и придет ко мне или к другому специалисту.

Большинство родителей хотят вырастить своего ребенка с четкой гражданской позицией, сильным характером, способного принимать грамотные решения. Для этого у него должно быть, как минимум, свое мнение по поводу ситуаций, с которыми он сталкивается. Но это мнение неожиданно во взрослой жизни появиться не может. Способность оценивать ситуацию, иметь к ней какое-то отношение, понимать, нравится она или не нравится, должна сформироваться еще в детстве. Но когда наш малыш начинает в раннем детстве высказывать свое мнение, это иногда оказывается очень неудобным для родителей. Иногда дети

Глава 2. Что мы делаем, чтобы заслужить любовь? -ajjj

декларируют свое мнение в такой форме, что у нас это вызывает протест. Они как бы дают на нас своим правом на отношение к ситуации. Казалось бы, скажи они это спокойно и по-детски, мы бы восприняли их мнение нормально, но они всем своим поведением подчеркивают: «Я уже взрослый, я тоже знаю, как правильно». Родителям становится страшно, что они не смогут контролировать своих детей, и дети натворят что-нибудь такое, что это будет трудно исправить, или что-то такое, что это подорвет репутацию семьи. Иногда родители реагируют тем, что «затыкают» ребенку рот. «Не говори глупости!»,— говорят они. Или: «Ты еще мал, чтобы говорить такое!», или: «Поговори у меня еще!»

Некоторых детей остановить не удастся. Они будут высказывать свое мнение, бравировав им, даже если их за это наказывают. Такие «смелые» дети доставляют немало хлопот еще в начальной школе, а когда им становится лет одиннадцать — двенадцать, за ними закрепляется ярлык: «трудный подросток». Эти дети в парадоксальной форме проявляют свои лидерские качества, и такая форма «заслуживания» любви, как соответствие нашим ожиданиям, им не грозит.

Гораздо сложнее обстоит ситуация с «удобными» детьми. С ними намного меньше хлопот, они послушны и учатся хорошо. Мы всегда знаем, где они находятся и что делают, но вряд ли мы можем себе представить, что они думают и чего хотят на самом деле. Такие дети часто болеют хроническими заболеваниями или ломают руки либо ноги. Они никогда не пропустят уроки без уважительной причины и будут страшно переживать, если учительница на них строго посмотрела. «Удобные дети» будут подстраиваться¹⁰ Д учителей, сверстников, родителей, стремиться быть для них «хорошими», а стараться быть хорошими для всех занятие неблагодарное.

«П^ Волшебные истины: пособие для родителей

Что могут сделать родители для того, чтобы сформировать у детей способность высказывать свое мнение, когда это необходимо, в социально приемлемой форме? Прежде всего, мнение ребенка должно быть для родителей интересным, и они не должны его бояться. Когда мы уважаем своих детей, советуемся с ними по важным для нас вопросам, дети привыкают задумываться над сложными ситуациями, думают о том, как бы поступили в этой ситуации они на месте кого-то другого. Их советы действительно становятся ценными, и это вызывает уважение у сверстников и учителей. Им не надо «заслуживать» любовь, она принадлежит им по праву.

^^ Советуйтесь с ребенком по вопросам, касающимся вашей семьи: что приготовить к обеду, как лучше провести выходные, какую мебель купить в дом и т.д.

• УСЛУЖЛИВЫЙ ЗАЯЦ

Помните сказку об услужливом Зайце, который стремился всем зверям угодить, всем услужить, и был так настойчив, что в результате его съел Лев, чтобы Заяц не мешал ему спать? Наверняка эта сказка напоминает вам кого-нибудь из ваших знакомых. А еще так часто начинают вести себя дети, если получают в школе двойку или натворят что-нибудь такое, что вас вызывают в школу. Вы приходите домой, а дома порядок, ужин разогрет, вам подадут тапочки и говорят так ласково, что возникают мысли: «Что-то случилось. Что-то здесь не так». В этой услужливости и предупредительности есть что-то виноватое, зависимое. Когда так поступают наши дети, это вызывает неловкую улыбку и недоверие, а когда взрослые посторонние люди — то хочется отодвинуться, защититься от этой навязчивой услужливости, не попадать в зависимость.

Глава 2. Что мы делаем, чтобы заслужить любовь?

Кажется, что тебя сейчас о чем-то неприятном попросят, а ты не сможешь отказать. Вспоминается дочь одной моей знакомой (назовем девочку Олей). Родители развелись, и девочка осталась с мамой. Оля ведет себя услужливо по отношению к взрослым и при этом часто ссорится и даже дерется с детьми. Позже мы вернемся к причинам Олиной услужливости.

Почему услужливость нас так сильно раздражает? Обычно нас раздражает в других людях то, что где-то очень глубоко затаилось в нас самих, и мы сознательно отрицаем в себе это свойство, а бессознательно оно может проявиться в какие-то стрессовые моменты жизни. И потом нам стыдно бывает об этом вспоминать, и мы опять вытесняем это в наше бессознательное. Почему стыдно быть услужливым? Потому что делаем мы при этом действительно полезные дела для других людей, но не от чистого сердца, а украдкой, как бы «воруя». Ворую у себя самих возможность делать это с открытой душой, когда хочется, а не когда от человека что-нибудь нужно. Получается, сознательно мы реагируем раздражением на то, что человеку от нас что-то нужно, а он не может нас об этом прямо попросить, чтобы мы могли честно согласиться или отказать. А бессознательно мы реагируем на то, что мы сами бываем такими же, тоже иногда не можем честно попросить то, что нам нужно, боясь услышать отказ, и пытаемся получить желаемое окольными путями.

Почему нам так страшно бывает получить отказ в ответ на какую-нибудь просьбу? Что происходит с нами, когда нам отказывают? Вспомните ситуацию, когда вам отказали в чем-то важном. Что вы тогда почувствовали? Наверняка, это была целая гамма эмоций: разочарование, гнев, стыд, раздражение, удивление, страх, обида или что-нибудь еще. Откуда такая сильная реакция? Уже привычным путем возвращаемся в детство.

Вспомните, как вы просили о чем-то родителей, а они вам отказали. Я задала этот вопрос на семинаре, и один



Волшебные истины: пособие для родителей

из слушателей (назовем его Андрей) рассказал нам: «Когда я был маленьким, я все время просил отца купить мне велосипед, а он все время мне отказывал. Мне было обидно, но я надеялся, что, когда я стану старше, папа все-таки купит мне велосипед. А он все отказывался. Я спрашивал, почему он не хочет покупать, а папа отвечал, что



Глава 2. Что мы делаем, чтобы заслужить любовь? -ajjjj

это опасно, что можно попасть под машину или упасть и разбиться. А мне казалось, что все это отговорки. Иногда я думал, что ему просто жалко денег, а иногда, что он мне не доверяет. Иногда мне казалось, что отец просто не понимает, что важно для меня. Потом я подумал, что, может, еще не заслужил велосипед. Решил попросить велосипед у ребят во дворе, чтобы научиться кататься. Научился, рассказал об этом отцу, а он все равно не купил мне его. Я до сих пор не понимаю, почему у меня не было велосипеда». Андрей просил отца об одном и том же, а отец ему отказывал. В результате ребенок решил, что недостойн подарка, о котором просил.

Другая участница семинара, Татьяна, вспомнила, как просила родителей на выходные пойти в парк покататься на каруселях. Родители в парк идти не хотели. Предлагали ей выйти во двор, погулять с ребятами или подождать до вечера и пойти вместе в гости. Но маленькая Таня не хотела во двор и не хотела в гости к друзьям родителей. Она хотела покататься с папой и мамой на каруселях, поесть мороженого, покормить рыбок в пруду, как это уже один раз было в прошлом году. Родители не соглашались, и Тане было очень обидно. Я спросила Таню, что она чувствовала, когда родители отказывались идти в парк? Таня ответила, что она чувствовала себя ненужной, что родители с ней не считаются. «И что это значит?», — спросила я. У Татьяны на глазах выступили слезы. «Я думала, что они меня не любят», — сказала Татьяна.

Для ребенка, когда он совсем маленький, отказ означает, что родители его не любят. Он не может понять причин, по которым нельзя выполнить его просьбу. Его Реакции просты: хвалят — значит любят, отказывают — значит не любят. Когда ребенок становится старше, возможность отказа остается такой же болезненной, но теперь он пытается найти пути, сделать что-то, чтобы «полюбили». Он пытается понять причины, почему ему не



дают того, что он просит. Он начинает думать, что ему не доверяют, или недостаточно ценят, или не очень прислушиваются к его мнению. А какому человеку не доверяют, какого не ценят? Который того недостоин. Недостоин того, чтобы его ценили, доверяли, то есть любили. Десятилетняя Оля считает себя, неосознанно, конечно, недостойной любви отца, который ушел в другую семью. Ушел не от нее, а от ее мамы, но девочка взяла это на себя, и теперь старается заслужить любовь излишней угодливостью и предупредительностью.

Итак, отказ страшен, потому, что он означает, что нас не любят. Но ведь мы уже взрослые и понимаем, что далеко не всегда так. На семинарах-тренингах я работаю с такими устойчивыми сцепками понятий методом декартовых координат, потому что здесь налицо причинно-следственная связь. Когда человек понимает, что для него отказ напрямую означает нелюбовь, с этим уже можно работать. Я предлагаю проверить все варианты сочетаний двух понятий: нелюбви и отказа.

- Были ли случаи, когда вас не любили и вам отказали? — Конечно, были.
- Были ли случаи, когда вас не любили и вам не отказали? — Конечно, были.
- Были ли случаи, когда вас любили и вам не отказали? — Конечно, были.
- Были ли случаи, когда вас любили и вам отказали? — Были.

Метод декартовых координат позволяет разделить нелюбовь и отказ, и когда отказ означает просто отказ, то реакцию на него уже можно менять.

Для того чтобы найти разумный баланс между тем, в чем можно уступить ребенку, а в чем необходимо отказать, нужно, прежде всего, себе честно признаться, чего я хочу в данной ситуации. Почему я не хочу давать ребенку того, о чем он просит. Охраняю ли я установленные границы,

Глава 2. Что мы делаем, чтобы заслужить любовь? -ајјј

заботясь об экологии семьи, или мне просто не хочется выполнять просьбу ребенка? Если мне не хочется выполнять просьбу, то что стоит за этим? Какое у меня сейчас состояние? Чувствую ли я интуитивно, что выполнение просьбы может привести к неприятностям, или просто сейчас для меня более важно что-то другое? Готова ли я выполнить эту просьбу в другое время, или не хочу этого делать вообще? С ребенком нужно договариваться. Договариваться так, чтобы результат переговоров устраивал всех членов семьи. Это должны быть переговоры победителей. Объясните ребенку, почему вы не можете выполнить его просьбу сейчас, или не выполнить вообще. Пусть он сам предложит варианты выхода из сложившейся ситуации, устраивающие его. Обсудите эти варианты и договоритесь с ним. Очень важно, чтобы в результате переговоров все члены семьи остались довольны.



Создайте в семье традицию успешных переговоров. Спросите своего ребенка, что он чувствует, когда участвует в принятии решения наравне со взрослыми.

• ГРАНИЦЫ

Вы приходите со своим малышом в супермаркет за продуктами. Берете с витрины товар и складываете в корзину-каталку. Ребенок идет рядом с вами. Все хорошо и спокойно до момента, пока вы не подходите к витрине со сладостями или игрушками. В этот момент ребенок сильно меняется. Он начинает хватать с витрины товар и класть в корзину или начинает ныть: «Купи машинку» или «Купи шоколадку». Вы ему объясняете, что покупали ему машинку вчера, что покупать машинку каждый день вы не можете, что столько сладостей есть, сколько ест их он, вредно, что у него вчера уже была сыпь, и врач сказала,

«П^ Волшебные истины: пособие для родителей

что это от конфет. Уговоры бесполезны. Ребенок настаивает все громче. Он уже не просит, а требует. Вы понимаете, что сейчас начнется истерика, что вы опять не справитесь с ситуацией, что малыша придется шлепнуть, что весь супермаркет опять будет свидетелем скандала, и у вас опускаются руки.

Вы пошли в воскресенье с ребенком в гости к друзьям, у которых есть дети. Через два часа вам пора идти домой. Ребенок играет с детьми и не хочет уходить. У вас на вечер запланировано еще множество дел, вам завтра на работу, вы пытаетесь объяснить это ребенку, но он ничего не хочет понимать. Ему нравится играть с детьми. Вы просите ребенка сказать деткам «до свидания», берете его за руку и пытаетесь повести в коридор одеваться, но он начинает сопротивляться, кричать: «Не пойду!», вырываться, убегать, прятаться. Вам стыдно, вы не знаете, как выйти из этой неловкой ситуации. Вы идете на уступку: «Ну, хорошо, еще пять минут», но через пять минут повторяется то же самое.

Девять вечера. Ребенку пора спать. Только что все было спокойно, малыш играл у себя в комнате, вы мыли посуду на кухне. Посмотрели на часы и пошли в комнату к ребенку, чтобы уложить его спать. Вы собираетесь рассказать ему сказку, погладить его по голове, выключить свет и выйти из комнаты, но не тут-то было. Малыш, услышав, что пора ложиться спать, начинает бегать, смеяться, прятаться, сна ни в одном глазу. Вы понимаете, что в таком состоянии уложить ребенка спать невозможно. Вы начинаете его уговаривать не бегать, посидеть спокойно, предлагаете лечь спать не сейчас, а через десять минут. Но ребенок разыгрался и ложиться спать вообще не собирается. Ждать, пока он набегается и устанет, можно долго. Вы переживаете по поводу того, что завтра опять не сможете поднять его, чтобы отвести в детский сад, что он будет всю дорогу плакать, и вы опоздаете на работу.



С подобными ситуациями сталкивается большинство родителей. Они говорят, что ребенок у них неуправляемый, что уговорить его невозможно, что им не хочется, но приходится его наказывать, чтобы хоть как-то заставить сделать то, что нужно. Чего хочет в этой ситуации Ребенок? Он делает то, что ему нравится, и когда вы его этого лишаете, сопротивляется и настаивает на своем. Но ведь дать ему возможность делать все, что он хочет, невозможно. У ребенка должен быть режим. Нельзя питаться одними конфетами. Необходимо научить его считаться с

олшебные истины: пособие для родителей

вашиими потребностями и слушаться. Как мы это можем сделать?

Представьте ситуацию, что вы пришли в гости к подруге, с которой давно не виделись. Через некоторое время к вам присоединилась еще одна ваша старая приятельница, и вы втроем с удовольствием общаетесь. Вдруг вам по телефону звонит муж и говорит, что нужно немедленно приехать домой, потому что пришла его мама и хочет пообщаться с вами обоими. Что вы чувствуете? Вы знаете, что нужно прямо сейчас идти домой, вам очень жалко расставаться с друзьями, с которыми вы так давно не общались. Подруги тоже расстроены, вам обидно. Вы извиняетесь, встаете, прощаетесь и уходите. Дома стараетесь поддерживать оживленную беседу со свекровью, а в голове мысль о том, что вечер безнадежно испорчен.

Мы уже взрослые, и когда нам что-то не нравится, мы все равно стараемся выбирать социально приемлемые формы поведения. В душе остается осадок от сдержанных негативных эмоций, но внешне все выглядит прилично. Дети ведут себя естественно, так, как чувствуют. Если им больно — они плачут. Если они с чем-то не согласны — они кричат, настаивают на своем желании способами, которые им доступны. Что вы хотели сделать, когда были в гостях и муж позвонил вам? Наверное, остаться еще хотя бы немножко с подругами, сказать мужу, что уходить сейчас не хотите, но портить отношения со свекровью позволить себе не могли. Ребенок еще не умеет размышлять на тему, с кем у него испортятся отношения, если он не выполнит мамину просьбу. Он находится «здесь и сейчас» и действует исходя из своих желаний. Как мы сейчас, будучи взрослыми, можем **генеративно** разрешить противоречивую ситуацию? Мы учитываем интересы всех сторон и находим решение, которое будет нравиться всем участникам ситуации. Конечно, идеально было бы, если бы ваша свекровь предупредила вас о своем визите зара-

Глава 2. Что мы делаем, чтобы заслужить любовь?



нее. Тогда вы смогли бы распланировать свое время, и успеть и пообщаться с подругами, и уделить внимание свекрови. Безусловно, сообщать заранее о своем визите или нет, зависит от свекрови, а вот заблаговременное предупреждение ребенка о своих намерениях и его возможностях зависит от вас. Намного легче увести ребенка домой или уложить спать вовремя, если заранее поговорить с ним об этом.

Кэтрин Кволс рекомендует следующую стратегию установления временных границ. Собираясь в гости, скажите своему ребенку о том, что вы идете ровно на два часа, что вам необходимо вечером сделать дома все дела и что завтра вам рано вставать на работу, а ему в детский сад. Договоритесь с ребенком заранее о том, что вы его предупредите за двадцать минут до того, как нужно будет уходить, и что через двадцать минут вы подойдете к нему, возьмете его за руку, и он, попрощавшись с детьми, пойдет в прихожую, оденется, и вы уйдете. Важно получить его согласие. Придя в гости, напомните малышу о том, чем вы договорились.

Проблема в том, что дети не всегда выполняют договоренности. Дети выполняют те договоренности, которые их устраивают. Поэтому, я обычно предлагаю замотивировать ребенка на выполнение договоренности. Только очень важно, чтобы здесь не получилось ситуации подкупа или «ты мне — я тебе». Мотивировать нужно способом, предложенным самим ребенком. Что-то приятное должно происходить с ним по дороге домой и дома, чтобы он с готовностью ушел от детей. Вы можете предложить ему заранее поиграть по дороге домой в одну из его любимых игр, например, в «слова» или в «города». А он пусть выберет, какая игра ему больше по душе сегодня вечером. Или пусть он предложит что-нибудь свое. Важно, чтобы договор устраивал вас обоих.

Таким образом, вы устанавливаете временные границы, которые ребенок сможет соблюдать. Таким же способом

нужно установить режим дня, при этом очень важно учитывать физиологические особенности ребенка. Нормы, которые описаны в книгах и говорят, что ребенок пяти лет должен спать не меньше десяти часов ночью и не меньше двух часов днем, подходят не всем детям и не всегда реально выполнимы. Некоторые дети спят больше, некоторые — меньше, и не все могут заснуть днем. На семинарах родители часто жалуются, что их дети не хотят спать днем. Укладываешь ребенка в постель, он два часа капризничает или балуется, или покорно лежит, но не спит, и встает, как только ему разрешили. А потом с семи вечера начинает капризничать. И спать не ложится, и играть не хочет, и родителям делать ничего не дает. Или «перевозбуждается», начинает бегать, смеяться, а потом плакать. В таких случаях я спрашиваю: «Были ли случаи, когда вы уложили днем спать вашего ребенка, и он заснул?» Некоторые родители отвечали, что были, а другие, что с тех пор как ребенку исполнилось четыре года, они такого не помнят. Вначале я работаю с теми, кому хотя бы несколько раз удавалось уложить ребенка спать днем. Я прошу рассказать, как это происходило. Довольно часто родители говорят, что для того, чтобы ребенок днем заснул, нужно лечь с ним рядом. Некоторые мамы при этом тоже засыпают и спят вместе с малышом. Другие говорят: «Я с ним полежу, он заснет, и я тихонечко встаю, чтобы заняться своими делами». Это очень индивидуально. Здесь нет жестких шаблонов поведения. Нужно выстроить режим дня вашего ребенка таким образом, чтобы это было приемлемо и для вас, и для малыша. Если ребенок засыпает только вместе с вами, выберете для себя, что вам проще: полежать с ним немного, чтобы он заснул, или без пользы дела уговаривать его, настаивать, наказывать, нервничать по этому поводу. Может быть, для вас окажется проще вообще его не укладывать.

Тем родителям, которые укладывают каждый день ребенка спать, а он не засыпает, я задаю обычно вопрос:

Глава 2. Что мы делаем, чтобы заслужить любовь?

«Почему для вас важно, чтобы ребенок днем спал?» Ответы бывают разные. Обычно эта тема волнует мам. Некоторые из них отвечают, что так принято. Я начинаю выяснять, кем принято, и оказывается, что источники традиции могут быть разными, но истинными причинами оказывается то, что для родителей важно воспитывать своего ребенка правильно, чтобы чего-то не случилось, или то, что, пока ребенок днем спит, мама может многое сделать по дому. Миф о том, что если ребенок не будет спать днем, то от перегрузки будет хуже развиваться и болеть, пока еще реальными фактами не подтвердился. Если ребенок захочет спать, он пойдет и ляжет сам или попросит его уложить. Хуже развиваться и болеть ребенок может, если он не получает витаминов и необходимых микроэлементов, с одной стороны, и любви, заботы и внимания, с другой.

Границы — это некоторые законы, которые мы соблюдаем, живя в семье и обществе, а также рамки, за которые у нас не принято выходить. Когда мы устанавливаем временные границы, мы защищаем себя и членов своей семьи от перегруженности, согласовываем наше взаимодействие и обеспечиваем возможность уделить внимание друг другу и побыть наедине с самим собой, что тоже бывает необходимо. Для того, чтобы обеспечить безопасность малыша и обозначить собственную территорию, мы устанавливаем пространственные границы. К пространственным границам мы можем отнести объективные запреты касаться горячего, чтобы не обжечься, взаимодействие с электроприборами, выходы за пределы двора на улицу без родителей, выбегание на проезжую часть. Существуют также субъективные запреты, которые мы устанавливаем для того, чтобы сберечь дорогие вещи, мебель, приучить малыша к нашим собственным предпочтениям и особенностям. Важно выработать стратегию установления границ таким образом, чтобы Ребенок понимал, почему ему что-то можно, а что-то нельзя,



Волшебные истины: пособие для родителей

и если границы установлены, то изменяться они без вашего согласия не могут.

Когда малыш совсем маленький, мы запрещаем ему включать газовую плиту и электроприборы. Постепенно, когда он взрослеет, мы все больше расширяем круг предметов, взаимодействие с которыми становится безопасным для ребенка и для самого предмета. Конечно, запретный плод сладок. Чем больше мы запрещаем малышу, тем больше ему хочется нарушить границы, поэтому важно самим быть бдительными и не оставлять ребенка без присмотра. Часто маленькие дети играют в игру «а вот я сейчас...»: при маме или папе подбегают к газовой плите, подносят пальчик близко к огню и хитро так смотрят на родителей в ожидании испуганного крика: «Ты что! Нельзя! Обожжешься!» Или залезают высоко на шкаф, чтобы достать убранный туда в недостижимое для малыша место предмет, и косятся на испуганных родителей. Становится понятным, что малыш не собирается обжигаться и предмет на шкафу его не так уж интересуют. Для него важна реакция родителей. Он хочет получить внимание. Эти ситуации подобны тем, когда малыш пытается, во что бы то ни стало, отвлечь вас от других дел и заставить заниматься им.

Когда мы устанавливаем запреты, очень важно, чтобы малыш не связывал их наличие напрямую с тем, что ему не доверяют. Родители часто запугивают ребенка, чтобы достичь послушания. Рассказывают страшные истории, усиливая эффект тоном голоса и выражением лица. И ребенок действительно начинает бояться. Он не выбегает за пределы двора, чтобы его не забрали «страшные дядьки», прячется за спину мамы, если видит милиционера, которым его пугали, когда он капризничал и не хотел идти с прогулки домой. Некоторые родители для усиления собственной позиции придумывают мифических монстров или заимствуют их из книг и мультфильмов, которые смотрит малыш. Эти инструменты работают, заставляя ребенка из

Глава 2. Что мы делаем, чтобы заслужить любовь?



страха слушаться. Но они же и приводят к нарушению сна, страху темноты, боязни малыша оставаться одному. Конечно, мы не пугаем ребенка темнотой, но где еще, по мнению малыша, могут скрываться страшные чудовища, о которых мы ему рассказали?

Существует мнение, что в детстве страх является нашим «союзником», стимулирующим формирование адаптивного поведения в мире. Это отчасти верно, если брать ту часть наших страхов, которая связана с инстинктом самосохранения. Согласно этой теории, когда ребенок становится взрослым, страх из «союзника» превращается во «врага», и, как пишет Карлос Кастанеда, человек потом пол жизни сражается с этим врагом, чтобы победить его. Возникновение страхов у человека неизбежно. Мы учимся взаимодействовать с окружающим нас миром, получаем от него обратную связь, иногда такую, что начинаем бояться ее повторения. Потом, развиваясь, учимся преодолевать свой страх. Получается, что мы, родители, создаем для ребенка дополнительных «врагов» — страхи, с которыми он потом будет сражаться, тратя силу и энергию и не делая, возможно того, что могло бы приносить пользу людям и удовольствие ему самому. Мы не хотим запугивать своего малыша, создавать ему дополнительные трудности, мешать его предназначению. Мы хотим вырастить его здоровым и научить «правильно» взаимодействовать с окружающим миром.

Тогда что же делать, чтобы установить четкие границы, которые ребенок будет соблюдать? Объясняя ему причины, почему вы не хотите, чтобы он с другими ребятами уходил за пределы двора, говорите о себе, о своих волнениях и переживаниях, при этом подчеркивайте, что вы понимаете, что с ним все будет в порядке. Говорите, что ^{вы} ^в него верите, но вам самим для спокойствия необходимо видеть его из окна. И еще очень важно наше собственное состояние в моменты, когда мы общаемся с ребенком.

УмДг 3°лшебные истины: пособие для родителей

Если мы встревожены, боимся за него, то малышу передаётся наше состояние. Естественный страх матери потерять ребенка ослабляет малыша, его иммунную систему. В раннем возрасте дети очень сильно связаны с матерью. Когда мы спокойны за своего ребенка, верим в него по-настоящему, искренне, без скребущего где-то в глубине души страха: «а вдруг что-нибудь произойдет», малыш растет здоровым, спокойным, хорошо спит по ночам и успешно развивается.

Ко мне часто обращаются мамы с вопросами, почему их дети часто болеют простудными заболеваниями и часто травмируются: «Только отвернусь, — уже где-то поранился, два дня походил в детский сад, — и опять болит горло». Как правило, это очень тревожные мамы. Они полностью идентифицируют себя с малышом, с одной стороны, а с другой, панически боятся его потерять. Страх потерять своего ребенка вполне естественный для родителей, но мы люди взрослые и понимаем, что паника еще ни к чему хорошему не приводила. Вряд ли в состоянии паники мы сможем грамотно прийти на помощь своему ребенку, если это потребуется, поэтому задача номер один — это научиться справляться с собственными состояниями. Нередко матери тревожатся о своих детях и в моменты, когда, казалось бы, нет поводов для беспокойства. Тревожась, они теряют силы сами, и одновременно ослабляют собственного ребенка, так как сильно с ним связаны, и мы не раз наблюдали, как состояние матери передается ребенку, даже когда его нет рядом.

Предлагаю сделать такое упражнение.

1. Вспомните случай, когда вы сильно тревожились за своего малыша, в ситуации, когда это было не совсем оправданно. Что тогда происходило? Вспомните, что вы тогда видели, какие звуки слышали, обратите внимание на ваши ощущения в теле, на сердцебиение, дыхание. Наверняка, вы тогда рисовали

Глава 2. Что мы делаем, чтобы заслужить любовь? ^Qjff



себе мысленно страшные картинки, и у вас перехватывало горло, слабели ноги и руки.

2. А теперь мысленно перечеркните эти картинки и скажите себе: «С моим ребенком все хорошо, и все будет хорошо!» Одновременно с этим начните менять свое дыхание. Делайте его более ровным и спокойным, используя для этого счет. На счет «четыре» вдох и на счет «четыре» выдох. Важно при этом, чтобы дыхание не было излишне глубоким, чтобы не допускать гипервентиляции легких. Дышите «поверхностно» и думайте о том, что с вашим ребенком все хорошо, что вы верите в него, что вам нравится его самостоятельность.
3. Продолжая следить за дыханием, обратите внимание на то, как меняются ваши ощущения в руках и ногах, горле. Мысленно нарисуйте картинку своего здорового и счастливого ребенка в том возрасте, в котором он сейчас находится, а теперь через год, два, пять, десять, пятнадцать лет. Состояние изменилось?
4. Закрепите состояние уверенности в своем ребенке. Пусть это состояние будет ассоциироваться у вас с каким-то символом. Это может быть какой-то предмет или что-то абстрактное. Возможно, у этого символа есть цвет и форма. Интересно, если бы символ зазвучал, то какой это был бы звук? Продолжая чувствовать уверенность в своем ребенке, представьте еще раз этот символ. Назовите его символом уверенности в ребенке. Запомните его.
5. Подумайте о чем-нибудь другом: о погоде на улице, о том, что собирались приготовить к обеду, о предстоящих выходных.
6. Вспомните еще раз символ уверенности в ребенке. Обратите внимание на состояние, которое у вас



Волшебные истины: пособие для родителей

возникает при этом. Скажите еще три раза: «С моим ребенком все хорошо, и все будет хорошо!»

Если вы лучше воспринимаете аудиальную информацию, чем визуальную, вы можете кого-нибудь из друзей или знакомых с приятным голосом попросить тихо и медленно прочесть вам текст этого упражнения. Возможно, первый раз вам будет лучше воспринять его на слух. А потом можно уже самой или самому (папам тоже очень полезно делать это упражнение, если они слишком сильно беспокоятся о своем ребенке), читая текст, представлять все то, что я предлагаю. Это упражнение полезно делать каждый раз, когда вы начинаете необоснованно тревожиться о своем ребенке. Со временем необходимость делать все упражнение пропадает, достаточно вспомнить символ, и состояние начинает меняться. Я вам предлагаю также понаблюдать за тем, как меняется состояние и поведение вашего ребенка, когда вы входите в состояние уверенности в нем.

• ВСЕ ВЫШЕ, И ВЫШЕ, И ВЫШЕ

Есть среди моих знакомых такие люди — «достигатели». Попробую описать портрет такого человека. Это respectable вида молодой человек или девушка в солидном костюме. Он или она занимают высокий пост или находятся на престижной и высокооплачиваемой работе. У них квартира в престижном районе, дорогая машина, высокопоставленные друзья. От них веет успешностью. Как им удалось так хорошо «устроиться»? Они ставят амбициозные цели и, подобно танку, движутся к ним, преодолевая препятствия. Таких людей обычно уважают, им завидуют и немного побаиваются. С ними полезно přátельствовать и сотрудничать. «Достигатели», как правило, успешны, но очень редко счастливы. Почему так происходит? Расскажу об одном таком человеке.

Глава 2. Что мы делаем, чтобы заслужить любовь? ^Qjff

Сергей — молодой симпатичный мужчина тридцати пяти лет, юрист по образованию. У него собственная юридическая фирма с солидным офисом в престижном месте. У него прекрасная семья: красивая жена и двое детей. Казалось бы, что еще нужно для счастья? Однако, у него бессонница, головные боли и проблемы с женой. Он обратился ко мне с ситуацией, когда нужно было принимать решение по поводу очень серьезной и рискованной сделки. Если Сергей решался на сделку, то он рисковал как минимум половиной своего капитала. Если отказывался, то ничем не рисковал, но его обороты росли бы в прежнем темпе, а это его не устраивало. Вначале я пыталась разобраться, почему Сергея не устраивает нынешний темп роста оборотов в его бизнесе, ведь обороты-то растут, но оказалось, что дело не в оборотах. И даже не в самой сделке. Для Сергея важен сам риск: адреналин, который вырабатывается в опасных ситуациях, бессонница, которая знаменует для него сложность задач, которые он решает. Для него необходимо, чтобы задача, которую он решает, была очень сложной, вернее, сложнее предыдущей. Цели, которые Сергей для себя ставит, должны быть все более трудно достижимыми. До прихода на консультацию, он не задумывался, что дело давно уже не в самих целях, а в том, что они «как горные вершины: все выше, выше и выше!» Я спросила: «А что дальше?» Сергей ответил: «Еще более высокая вершина». — «А потом?». Он помолчал и тихо сказал: «Как бы не сорваться...».

Я спросила Сергея: «И давно Вы так вверх карабкаетесь?» — «Давно. С детства».

Мы стали вспоминать, когда это началось, оказалось, в школе. Когда у Сережи родился младший брат, родителям стало совсем не до него. Сергей пытался завоевать внимание родителей, но папа был целый день на работе, приходил поздно и, полюбовавшись младшим, засыпал. А мама, все время занятая пеленками, кашками, первыми

словечками малыша, обращала внимание на Сережу, только если нужно было сходить за молоком. Правда, когда он приходил из школы, она спрашивала: «Как дела, что получил?», и если мальчик получал пятерку, обнимала его и говорила: «Ах ты мой умница!» Сережа сделал вывод, что для того, чтобы его снова полюбили так же, как и младшего брата, нужно очень хорошо учиться, и стал отличником. Через некоторое время родители Сережи при-

Глава 2. Что мы делаем, чтобы заслужить любовь? ^Qjff

выкли к его успехам в учебе, перестали волноваться за его будущее и в ответ на полученные пятерки, вместо: «Ах мы мой умница!», стали машинально кивать. Тогда Сережа понял, что одних пятерок мало. Он стал участвовать в предметных олимпиадах, занялся борьбой, стал участвовать в спортивных состязаниях, потом даже побеждать в них, и все для того, чтобы его похвалили, а значит, снова «полюбили». А потом Сергей привык ставить себе все более высокие планки и начал таким образом «заслуживать» любовь своей девушки, а потом жены. Он даже не догадывался, что ей нужно совсем не это. Он говорил: «Я столько делаю, чтобы им было хорошо, а они не ценят!» Сергей зарабатывал все больше денег, ставил все более трудные задачи, решал их, приходил домой и ждал одобрения жены, не догадываясь, что ей необходимы были его тепло, нежность, понимание. Он так привык заслуживать любовь своей семьи, что сам проявлять любовь к своим близким был не в состоянии. Исключение составляла только маленькая дочка, которая в свои три года умела растопить любой лед, и «не замечала» настроения родителей и брата. Она была так уверена, что все ее любят, что даже когда взрослые были на грани развода, не расстраивалась, потому что не воспринимала их ссору всерьез. Надо сказать, что она их и помирила. Вот на примере этой маленькой девочки и стал Сергей снова учиться проявлять любовь к своей семье. Конечно, нам пришлось много работать с историей его детства, для того, чтобы он поверил, что достоин любви независимо от достижений, просто потому, что он есть. И все равно привычка «достигать» у Сергея осталась, но ведь это хорошо. Ведь мы живем в мире, где нужно работать, ставить цели, выполнять обязательства, быть успешным, решать сложные задачи. Очень важно при этом помнить о себе и своих любимых, уметь отдыхать и быть счастливым. Сергей стал больше отдыхать со своей семьей, уделять внимание

УмДг 3°лшебные истины: пособие для родителей

детям. Его старшему сыну, возможно, теперь не нужно будет достигать все большего и большего, чтобы заслужить любовь отца.

Конечно, связь между потерей внимания со стороны родителей при появлении второго ребенка в семье и выбором заслужить любовь достижениями неоднозначна. В подобной ситуации одни дети начинают привлекать к себе внимание своей успешностью, а другие парадоксальным поведением. Причем парадоксальное поведение может быть разным. Один ребенок начинает очень плохо себя вести, другой скатывается на двойки, а третий начинает неосознанно вредить своему здоровью. Это могут быть частые простуды, травмы, проба наркотиков и даже попытки суицидов. Что выбирает для себя ребенок, чтобы получить любовь родителей, зависит от многих факторов, но об этом позже.

Для нас очень важно, чтобы наши дети были успешными. Это означает, что мы хорошие родители, что мы смогли научить их адаптироваться в жизни, что мы их воспитали правильно. Как при этом научить их быть здоровыми и счастливыми? Что мы можем сделать для них уже в раннем детстве и что в школьном возрасте? Очень важно, чтобы мы, радуясь их успехам, обращали внимание на то, что чувствовал ребенок, когда он шел к цели. Не когда уже пришел к ней, а когда был в пути. Что ему нравилось делать, а что не очень. Какие эмоции у него возникали, когда он решал задачу, и какие, когда отвечал у доски. Если ребенок осознает свои чувства, точно знает, что ему нравится, а что не нравится, то он выберет профессию по душе, не попадет в дурную компанию, будет расти и развиваться здоровой и гармоничной личностью. И еще очень важно: не может человек быть всегда успешен! Обязательно возникают ситуации, когда что-то не получается. В такие моменты бывает нужна поддержка тех, кто нас любит. Если родители будут говорить ребенку, что лю-

Глава 2. Что мы делаем, чтобы заслужить любовь?

бят его таким, какой он есть, независимо от того, двойку он получил или пятерку, и что просто пятерку получать гораздо приятней, то ребенок сможет легко исправить плохую оценку, и школьные отметки не будут влиять на его самооценку.

Давайте будем говорить нашим детям о том, как мы их любим!

III БЫТЬ ПЕРВЫМ! ВСЕГДА И ВО ВСЕМ!

Как выглядит человек, стремящийся во всем быть первым?

Ко мне на консультацию привели Сашу — двенадцатилетнего подростка. Его маму волновала замкнутость ребенка, отсутствие у него друзей и, как обычно, долгое сидение за компьютером. Мальчик боялся идти к психологу, но мама его уговорила, замотивировав возможностью точно определить, к чему у него наибольшая склонность и какую специальность для него лучше всего выбрать. Саша был очень зажат, отвечал односложно, настороженно: «Да, нет, не знаю», ответы были очень правильные, а я все пыталась вывести его на откровенный разговор. Стала спрашивать о том, что ему нравится смотреть по телевизору. «Comedy club» и обычный набор любимых передач ребят его возраста. Мальчику нравилось путешествовать с мамой, играть в компьютер. Вроде немного оживился. Спрашиваю, какой предмет в школе больше всего нравится, Саша пожимает плечами. Говорит, по каким предметам у него пятерки (а их большинство). Я спрашиваю, что ему нравится в предметах, где он успешен, а в ответ: «Обычные предметы. Я в них бываю первым».

— Тебе нравится быть первым?

— Всем нравится, — отвечает он.

УмДг 3°лшебные истины: пособие для родителей

— Но ведь все не могут быть первыми!

— Не у всех получается, — отвечает Саша.

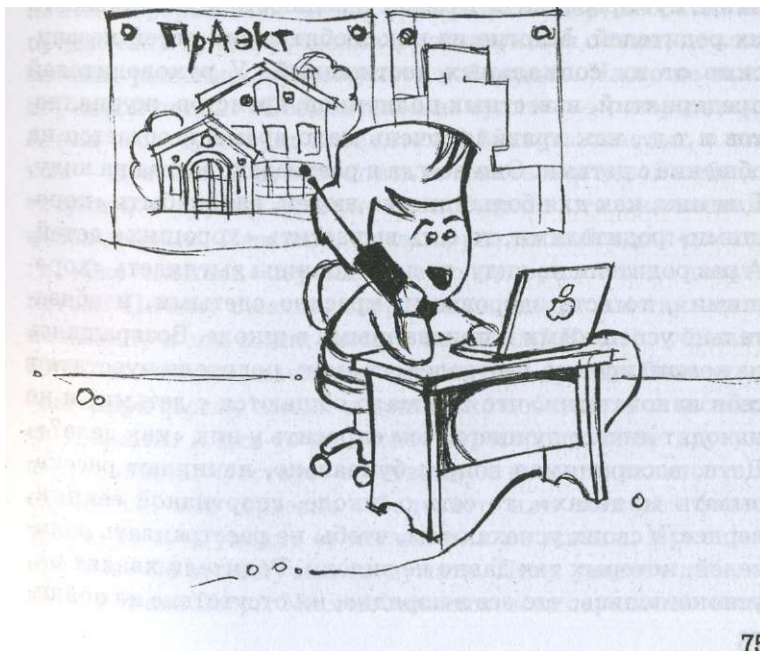
Я спрашиваю Сашу, кем он хочет быть, когда вырастет. Мальчик пожимает плечами и, как само собой разумеющееся, говорит: «Руководителем». Я говорю: «Руководителем чего?» Он отвечает: «Какого-нибудь предприятия». — «Какого?» — «Не знаю, какого-нибудь». Саше не важно, какая это будет отрасль, будут ли они что-то производить, продавать или оказывать услуги. Я спрашиваю, что ему нравится: дома, машины, компьютеры, путешествия или что-нибудь еще? С чем бы из этого ему хотелось иметь дело в будущей работе? Саше нравилось все вышеперечисленное: красивые дома, дорогие машины, крутые компьютеры, путешествия за границу, и было все равно, какой фирмой руководить. Казалось бы, все хорошо. У мальчика высокие критерии, серьезные цели, нормальная мотивация на будущие достижения, но как-то было мне не по себе от общения с ним. Ребенку двенадцать лет, а в нем нет детской живости, пытливости, сомнений, интереса, в общем, нет эмоций. Есть готовые прагматичные схемы, безразличие к себе самому и будущему предмету деятельности.

Как произошло, что двенадцатилетний мальчик превратился в холодного прагматичного одиночку? У Саши родители недавно в разводе, но причина такой «законсервированности» эмоций у подростка не в этом. Саша одинаково хорошо относится к обоим родителям, общается с ними. Проблема в том, что мама и папа у Саши руководители. И дедушки были руководителями. Саше нужно как-то соответствовать своей успешной родне. Мама и папа каждый день решают серьезные вопросы. Предприятия у них разные и успешные. Брак распался давно, но времени на развод как-то не было, поэтому они до последнего времени жили в одной квартире, общались, рассказывая друг

Глава 2. Что мы делаем, чтобы заслужить любовь?



другу при сыне, в основном, о своих достижениях. Раздражение от совместного проживания без любви, от неоправдавшихся ожиданий в браке, от неразрешенности ситуации нарастало, но внешне все было прилично. Модель сдерживания эмоций, скрывания их даже от самих себя постоянно присутствовала в доме, и Саша надежно ее усвоил. При этом родители признавали и уважали достижения друг друга, оценивали решения сложных вопросов, даже советовались друг с другом, но только по работе. Для Саши такая модель взаимоотношений стала единственным способом получения признания, а значит, любви. Конечно, мальчик не осознает, что для него любовь тождественна уважению. Он знает, что уважение можно заслужить, а модель «заслуживания» у него постоянно перед глазами.





Удивительные истины: пособие для родителей

В повседневной жизни мы часто встречаемся с людьми, стремящимися быть во всем первыми. От «достигателей» они отличаются тем, что у них очень силен дух соревнования. Сашины родители как бы соревновались друг с другом, говоря о своей работе, и Саша невольно соревновался с одноклассниками, неосознанно стремясь заслужить их любовь. При этом становился успешным в школе, и родители «признавали», то есть хвалили его. Контакты с одноклассниками при этом становилось все меньше. Кто-то втягивался в соревнование, и возникали ситуации «победитель — побежденный», кто-то понимал, что Сашу не победить, да и соревноваться было лень, поэтому просто избегал его.

Мы знаем много историй о том, как дети знаменитостей стремятся стать такими же знаменитыми, то есть первыми в чем-то. Им это часто удается, но редко они бывают счастливы. Тут проблема не в самой успешности и уникальности их родителей. Многие из них любят своих детей независимо от их социальных достижений. У руководителей предприятий, известных политиков, артистов, журналистов и т.д., как правило, очень мало времени остается на общение с детьми. Они всегда в разъездах, всегда на виду. Для них, как для большинства людей, важно быть «хорошими» родителями, то есть вырастить «хороших» детей. А раз родители на виду, то дети должны выглядеть «хорошими», то есть здоровыми, красиво одетыми, и обязательно успешными и признанными в школе. Возвращаясь из командировок, гастролей, съемок, родители чувствуют себя виноватыми, что так мало общаются с детьми, и не находят ничего лучшего, чем спросить у них «как дела?». Дети, воспринимая вопрос буквально, начинают рассказывать «о делах», то есть о школе, спортивной секции, вернее, о своих успехах там, чтобы не расстраивать родителей, которых так давно не видели. Родители хвалят их, успокоившись, что все в порядке, их отсутствие не повли-

Глава 2. Что мы делаем, чтобы заслужить любовь?

яло негативно на развитие детей. Можно продолжать заниматься своим бизнесом, дети справляются сами (так сказать, «порода»). При этом детям хочется любви, тепла, им этого всегда мало, родители опять заняты, надо чем-то привлечь их внимание по-настоящему. У кого-то получается стать «исключительным», первым, лучшим. Родители гордятся ими, хотя иногда начинают соревноваться с собственными детьми. Чаще всего отцы с сыновьями, матери с дочерьми. Но это бывает уже в старшем возрасте, когда дети оканчивают школу, и привычка быть первыми полностью сформирована.

Что с этим делать? Родители сами когда-то научились быть во всем первыми. В некоторых видах деятельности такая привычка специально формируется, без нее нельзя стать успешным в спорте, в шоу-бизнесе, в политике. Чтобы газета была популярной, журналист должен первым найти информацию. Чтобы выиграть тендер, необходимо предложить лучшие условия и договориться с теми, от кого зависит решение. Нужно уметь побеждать. Часто НГ ВЗЖ" но, какой ценой. «Победителей не судят», — говорим мы. А как себя чувствует победитель? Минута счастья, а потом — пустота. И нужно опять готовиться к новой победе, вступать в борьбу и, если не победишь, то окажешься побежденным. Неважно, сколько раз ты побеждал до этого. «Экс-чемпион» звучит тоже почетно, но что же делать потом? Почему бывшие спортивные чемпионы так часто исчезают, и мы о них ничего не знаем? Кто-то, уйдя из большого спорта, начинает заниматься другим бизнесом, благодаря своему имени и привычке побеждать становится успешен. А кто-то не может перестроиться на другую Деятельность, чувствует собственную несостоятельность и спивается, или серьезно заболевает, или погибает физически, то есть уходит от жизни или из жизни. Мрачный прогноз? Об этом лучше не думать. Пока удастся побеждать, и слава Богу... Многие знаменитости заранее готовят

УмДг 3°лшебные истины: пособие для родителей

себе «запасной аэродром», чтобы было куда идти, когда придется уйти.

В этой главе я пишу о тех, кому удается побеждать, сегодня они успешны. Мы, родители, можем помочь нашим детям-победителям научиться быть счастливыми не только в момент победы, чтобы защитить их от разочарований. Нужно говорить с ними не только о «делах». Спрашивать их не только о результатах (оценках, местах в соревновании, мнении учителя), но и о процессе, который к этим результатам привел. О том, что нравится и что не нравится. О чувствах, которые возникали, когда они готовились к тем событиям, в которых участвовали. Рассказывать о том, что нравится делать вам, говорить о том, что вы их любите, что вам с ними интересно. Интересно все, что у них происходит, независимо от результата, и ведь «один в поле не воин».

Если мы сумеем сформировать у ребенка навыки командного взаимодействия, то одиночество и замкнутость ему не грозят. Вспомните о том, как приятно вам было с друзьями или единомышленниками делать общее дело. Как здорово, когда побеждаешь целой командой, как это объединяет с другими людьми, помогает многому научиться и развивает лидерские качества. Поговорите об этом с детьми.

^^ Научите своего ребенка получать удовольствие от процесса движения к победе. Говорите с ним о том, что нравилось и не нравилось делать вам, когда вы шли к цели, о своих мыслях и чувствах.

- КАК ХОЧЕТСЯ СТАТЬ
ВСЕМОГУЩИМ ВЕЛИКАНОМ!

Мы поговорили о победителях, а теперь вспомним о «проигравших». О тех, кто втянулся в соревнование и был побежден.

Ко мне за помощью обратилась Ирина. Молодая красивая женщина — руководитель. С мужем она давно в разводе, и у нее проблемы с сыном Колей. Мальчику четырнадцать лет. Он пропускает школу, пропадает где-то по вечерам и, как говорит Ирина, все время врет. В школе двойки, учителя вызывают Ирину, но она старается не ходить, чтобы не слушать, как ругают ее сына, да и дел у нее много, она придумывает всякие отговорки, чтобы не ходить в школу (то есть тоже врет). Ирина то сердится на Колю, то чувствует себя виноватой перед ним. Я предложила для начала поработать с Колей, чтобы понять, что там на самом деле происходит, и мы отправили его в детский психологический лагерь. В этом лагере детей учат осознавать свои чувства, брать на себя ответственность, работать в команде, быть лидером и поддерживать лидера. Одновременно эта детская психологическая программа является прекрасной диагностикой того, какие проблемы у ребенка стоят наиболее остро, и формирует в нем решение осознать их и научиться справляться самому или в команде, то есть делать то, что можешь, самому, а где нужно, просить помощь.

В лагере с Колей начали происходить «чудеса». Он стал рассказывать ребятам и инструкторам о своей очень интересной жизни, и ребята начали на него ориентироваться. Коля рассказал, что учится в кулинарном колледже на повара, и умеет готовить необычные очень вкусные блюда. Ребята предложили Коле что-нибудь приготовить, купили продукты, и Коля стал варить какой-то уникальный соус. Дети отравились. Ребята и инструкторы решили,



что это случайность, что какой-то из продуктов оказался несвежим. Отравление, к счастью, оказалось легким, дети отделались небольшой диареей, и через сутки уже все забыли о недавних неприятностях, вызванных Колиным соусом. Потом у Коли возник конфликт с самым младшим участником лагеря. Это было похоже на армейскую «дедовщину». Мальчик не хотел застилать Колину кровать, и если бы не пришли на помощь старшие ребята, Коля бы успел его побить. На вопрос: «Что происходит?» Коля сказал, что «этот мелкий хамит». Ребята насторожились, стали внимательнее приглядываться к Колиным поступкам и осторожнее относиться к его словам.

Когда пришла очередь Колиной команды готовить обед, Коля, сославшись на плохое самочувствие, лег в постель. Ребята стали готовить сами, лишь иногда приходили к мальчику за советом. Тут Коле стало «совсем плохо». Мальчик сказал, что у него редкая болезнь, что он постоянно пьет специальные таблетки, что забыл их дома, и их нужно срочно купить. Но Ирина ничего не говорила о болезни сына. У него была медицинская справка, что он здоров. Инструкторы попытались связаться с мамой мальчика, но она отключила телефон, еще только отправив его в лагерь. У нас было ощущение, что Ирина от сына «избавилась», хотя бы на время. Ее можно было понять. С Колей было очень непросто. Инструкторы посоветовались с врачами и узнали, что таблетки, которые просил мальчик, в больших дозах подростки иногда используют как наркотик. Становилось понятным, что и во всех предыдущих случаях Коля либо лгал, либо преувеличивал свои реальные достижения. Что ему хочется быть лидером, первым, лучшим, что у него не получается, и он готов на отчаянные поступки: издевательства над младшими, постоянную ложь, симуляцию, даже употребление наркотиков. Как помочь Коле найти свое место в жизни, почувствовать себя реальным лидером, поверить в себя, наладить взаимоотношения со сверстниками?



Глава 2. Что мы делаем, чтобы заслужить любовь?

На первый взгляд Коля создавал впечатление ребенка благополучного, даже успешного. Если с ним происходили какие-то неприятности, то он объяснял их возникновение так естественно и проникновенно, что ему хотелось верить. Коля вызывал к себе симпатию. Но когда с ним вместе начинаешь делать какое-нибудь дело, то возникают проблемы. Коля устранился от своей части действий в случае командного взаимодействия. Он боится не справиться с порученным ему делом, боится быть отвергнутым сверстниками и учителями, берет на себя повышенные обязательства, а потом находит способ избежать их выполнения. И причины отказа от обязательств выдвигает весьма серьезные. Практически, «форс-мажор». Напоминает некоторых взрослых, с которыми нам приходится иметь дело в бизнесе, не правда ли? Они так приятны, с ними так хочется иметь дело, они рисуют радужные перспективы совместного бизнеса. Им искренне веришь, на них надеешься, а потом они «исчезают». Возникает недоумение, думаешь, что с ними что-то произошло очень серьезное, беспокоишься об их здоровье, и только несколько раз столкнувшись с одной и той же ситуацией, понимаешь, что это их стратегия, их почерк: «наобещать с три короба» — и исчезнуть. Зачем, почему они это делают?

Удивительно то, что, обещая фантастические возможности, эти люди сами верят в то, что говорят. Они сами зажигаются предстоящими возможностями, они чувствуют себя в такой момент по-настоящему успешными, востребованными, уважаемыми. Им необходимо чувствовать себя такими. Это как алкоголь или наркотик. Выпил — и почувствовал себя «крутым». А потом приходит похмелье. Или момент, когда нужно выполнять взятые обязательства. Веры, что сможешь это сделать, уже нет. Становится стыдно, и хочется сбежать, что они и делают, появляются в другом месте, обещают, исчезают, и т.д.

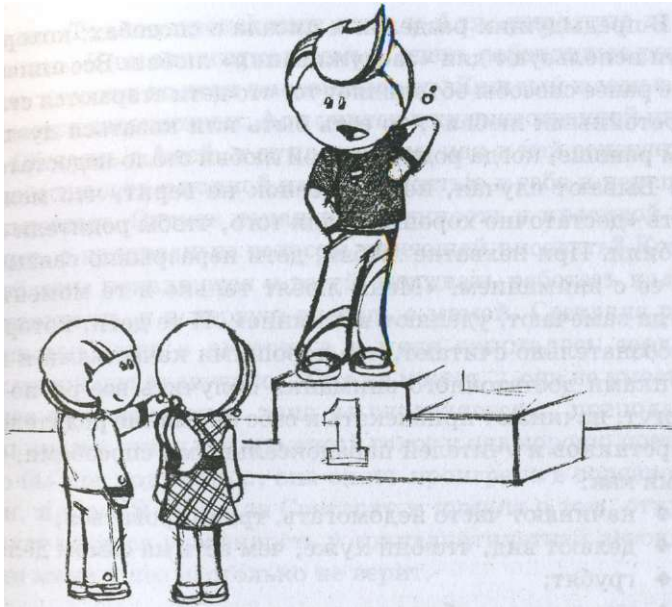
« не могут просто «быть». Они должны быть лучшими,

УмДг 3°лшебные истины: пособие для родителей

хотя бы на очень короткое время. И это проявляется уже в раннем детстве, когда ребенок, придя из детского сада, рассказывает, какой он «крутой», как он что-то сделал такое, чего другие дети не смогли, как его хвалила воспитательница. Что обычно делают родители? Иногда они не верят, говорят: «Зачем ты все это выдумал?», и ребенку становится стыдно, и он не знает, что ему делать, начинает смеяться, или выбегает из комнаты; иногда говорят: «Ты у меня самый лучший, ты молодец», и ребенок стремится опять стать самым лучшим, а если не получается, то выдумать историю о том, как у него это получилось. Оба способа реагирования не являются самыми лучшими. Некоторые концепции воспитания предлагают относиться проще к выдумкам ребенка, считать, что он не врет, а фантазирует. В этом есть рациональное зерно. Если относиться к выдумкам малыша как к фантазиям, подыграть ему, вместе придумать что-нибудь еще, а потом сказать, что вы, когда были маленькими, тоже любили выдумывать. Что это как игра, и что вы его любите просто потому, что он ваш ребенок, а не потому, что он что-то умеет делать лучше всех. Ребенок поиграет в «придумки» и перестанет. Привычка преувеличивать свои достижения вряд ли появится, если ребенок уверен в родительской любви. Дети очень талантливые выдумщики. Они легко сочиняют волшебные сказки, необычные метафоры. Важно развивать в детях эти способности. Тогда у них не будет проблем с речью, со школьными сочинениями, с созданием нового. Дети, у которых с детства поощрялось любое творчество, вырастая, становятся успешными в той профессии, которую выбирают. Даже если она, как кажется, не связана с тем, в чем «творили» когда-то малыши.

Что же делать, когда ваш ребенок — школьник, и вы замечаете, что он рассказывает о себе всякие небылицы вам и своим сверстникам? Прежде всего, скажите ему⁰ том, как вы его любите. Объясните ему, что ваша любовь к нему не зависит от того, первый он или второй, и вооб-

Глава 2. Что мы делаем, чтобы заслужить любовь? ^Qjjfj



ше ни от чего не зависит. Разделите для себя в первую очередь отношение к нему самому и к его поступкам. А потом вспомните о том, что ваш ребенок сам действительно сделал хорошо, и обсудите с ним, что ему понравилось, когда он делал это. Поговорите с ним о чувствах, которые у него возникали во время самого процесса успешного действия, и что он почувствовал, когда осознал результат. Признайте его чувства. Поделитесь с ним своими подобными переживаниями. Порадуйтесь вместе с ним открытиям, которые неизбежно возникнут у вас и у него во время этого разговора.

<i>

у Разделите для себя в первую очередь отношение к своему ребенку и к его поступкам. Поговорите с ним о его Реальных достижениях и о чувствах, которые у него возникли во время процесса и при получении результата.

УмДг 3°лшебные истины: пособие для родителей

В предыдущих разделах я писала о способах, которые дети используют для «заслуживания» любви. Все описанные ранее способы объединяет то, что дети стараются стать «достойными любви», то есть быть или казаться лучше, чем раньше, когда родительской любви стало недостаточно. Бывают случаи, когда ребенок не верит, что может быть «достаточно хорошим» для того, чтобы родители его любили. При нехватке любви, дети неразрывно связывают ее с вниманием. «Меня любят только в те моменты, когда замечают, уделяют внимание». И те дети, которые бессознательно считают, что хорошими качествами и поступками достаточного внимания получить все равно не смогут, начинают привлекать к себе внимание родителей, сверстников и учителей парадоксальными способами, такими как:

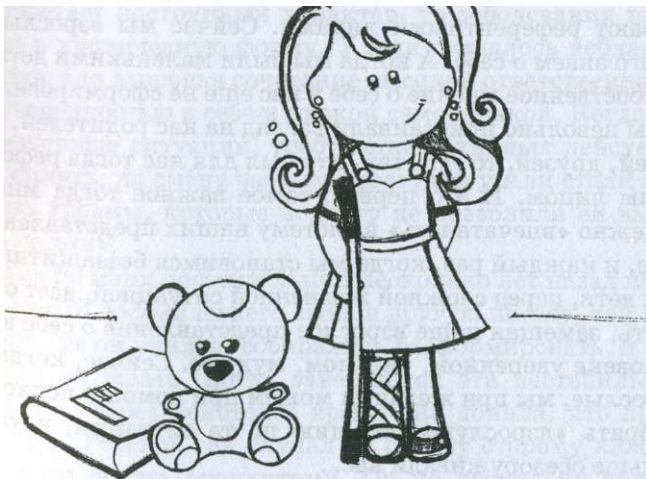
- начинают часто недомогать, травмироваться;
- делают вид, что они хуже, чем есть на самом деле;
- грубят;
- прекращают общение;
- устраивают сцены ревности.

• «ПУСТЬ МНЕ БУДЕТ ХУЖЕ ВСЕХ»

Дочка моей знакомой Светланы — талантливая хрупкая девочка Аля — за прошлый год дважды ломала ногу. Ситуации, при которых это с ней произошло, обычно называют «на ровном месте». В результате девочка не могла ходить в школу, очень переживала, что отстанет от класса, что у нее будут плохие оценки. Одноклассники говорили ей: «Вот повезло! Можешь теперь в школу не ходить больше месяца!» Звучит кощунственно, но это то, что называют «устаи младенца...». Сознательно Аля, конечно, не хотела этой ситуации, а какие бессознательные процессы вызвали такую травматичность, разобраться не так

Глава 2. Что мы делаем, чтобы заслужить любовь? ^Qjffj

просто. То, что происходит дома у Али, выглядит даже красиво. Интеллигентная семья, очень заботливые родители, девочку во всем поддерживают. Каждый в семье занимается творчеством, Аля учится в художественной школе. Общаясь с Алей, я думала о том, как в ней сочетается талантливость с полной неуверенностью в себе и нерешительностью. Откуда такая неуверенность у красивой девочки, с прекрасным голосом, умеющей рисовать? Когда проблемы появляются у детей, начинать работать надо с родителями, и в первую очередь с мамой. Светлана рассказывала мне о дочери, а у меня сжималось сердце. В каждой фразе звучало: «Она не может..., она не умеет..., у нее не хватит сил..., она не справляется..., преподаватель сказал, что у нее красивый голос и она хорошо поет,— кто бы мог подумать..., она опять проиграла в соревновании, и т.д.» Я слушала Светлану и думала о том, откуда может взяться уверенность у тринадцатилетней девочки, если мама в нее настолько не верит.



Вспомните ситуации, когда вы с чем-то не справлялись. Что вы сами себе о себе говорили? А теперь послушайте, чей это голос звучал в вас?

Ко мне на консультацию приходят взрослые люди в сложные периоды своей жизни. Когда они говорят о себе, то в их словах звучит неуверенность, они находятся в состоянии слабого беззащитного ребенка. Я повторяю слова, которые они говорили о себе, и спрашиваю: «Кто Вам это раньше говорил?» Обычно они некоторое время молчат, а потом отвечают: «Мама, когда я еще учился в школе»; или: «Когда-то давно, отец. До сих пор помню его голос, когда он это говорил».

Почему мы так надежно усваиваем мнение родителей о нас, и оно преследует нас многие годы, лишая сил, в то время как мы давно уже выросли, научились решать сложные задачи, и наши же родители теперь нами гордятся?!

Есть люди, мнение которых бесконечно важно для нас, особенно если это мнение о нас самих. Обычно это люди, которых мы любим. Или уважаем. Или стремимся быть похожими на них, сознательно или неосознанно,— их называют референтными лицами. Сейчас мы взрослые, и много знаем о себе. А когда мы были маленькими детьми, то собственное мнение о себе у нас еще не сформировалось, и мы невольно присваивали взгляд на нас родителей, учителей, друзей, то есть тех, кто был для нас тогда референтным лицом. И это первое, самое важное тогда мнение надежно «впечаталось» в систему наших представлений о себе, и каждый раз, когда мы становимся беззащитными, как дети, перед сложной жизненной ситуацией, дает о себе знать, замещая наше взрослое представление о себе как о человеке уверенном, сильном, мудром. Сейчас, когда мы взрослые, мы при желании можем при помощи психолога выбрать «взрослую» реакцию на те ситуации, которые раньше обезоруживали нас...

Глава 2. Что мы делаем, чтобы заслужить любовь?

Одной из отличительных черт Али, по словам Светланы было то, что она «не могла за себя постоять». То есть учителя и одноклассники могли сказать ей что угодно, она не стала бы возражать, спорить, возмущаться, она «проглатывала» обиду и замыкалась в себе. Ситуаций, где необходимо было предпринимать активные действия, Аля просто избегала. Я спросила Алю по поводу ее частых болезней, в связи с которыми она пропускала школу, я пыталась выяснить, какие события школьной жизни происходили в то время. Оказалось, что Алины вынужденные пропуски совпадали то с дежурством ее класса по школе (Аля была ответственной за дежурство по школе, и ребята ее не слушались, не желали оставаться после уроков и убирать в коридоре), то со спортивной эстафетой, во время которой Аля чувствовала себя никчемной, то с контрольной по алгебре. Обычно у родителей в таких случаях возникают мысли о симуляции своих детей. Конечно, бывают и такие случаи, но некоторые дети настолько остро переживают собственную несостоятельность, не осознавая этого, что реально заболевают. И если эта несостоятельность приобретает постоянный характер, то заболевания переходят в хроническую форму. У Али оказалось неблагоприятное для здоровья сочетание высокой ответственности с неуверенностью в себе и низкой самооценкой. Когда неразрешенные ситуации, требующие активных действий, накопились, на смену частым простудам у Али стали возникать травмы, которые подолгу не позволяли ей выходить из дому.

Одна из моих посетительниц несколько лет назад перевела своего восьмилетнего сына в другую школу, так как ^{Школ}у> где он учился, собирались расформировать, и она решила не ждать, когда завершится эта нестабильная ^{Сит}уация. Через некоторое время она поняла, что ^{роп}илась. Ребенок так скучал по своему старому классу, ^{что} начал болеть бронхитами. Он по несколько недель

УмДг 3°лшебные истины: пособие для родителей

пропускал учебу и все просил сводить его в старый класс, повидаться с ребятами. Кроме того, частые болезни позволяли ему пропускать музыкальную школу, а музыкой мальчик заниматься не хотел. Его мама считала, что нежелание сидеть по два часа за пианино явление для восьмилетнего малыша обычное, и что со временем он перерастет и привыкнет, тем более что у него абсолютный слух. Бронхиты становились все более частыми и долгими. Наконец мама догадалась спросить у ребенка, что ему в его жизни не нравится. Мальчик, оказывается, осознавал, что происходит, и ответил, что ему не нравится новая школа и что он хочет бросить музыкальную школу. Мама пришла ко мне на консультацию. В НЛП не принято давать советы, и я просто задавала ей обычные в таких случаях вопросы:

- Чего она хочет в сложившейся ситуации для себя?
- Что ценного для нее в том, что ее сын занимается музыкой?
- Что произойдет, если он будет музыкой и дальше заниматься?
- Что произойдет, если мальчик перестанет заниматься музыкой?
- Что произошло с классом, в котором малыш раньше учился?
- Что она может сделать для того, чтобы ее сын выздоровел?

Отвечая мне, а иногда самой себе на задаваемые вопросы, женщина решила предоставить выбор своему восьмилетнему сыну. Мальчик попросил вернуться в старый класс и бросить музыкальную школу. Мама нашла компромиссное решение: она вернула ребенка в старый коллектив, а в музыкальной школе взяла академический отпуск по болезни мальчика. Со стороны матери это был настоящий подвиг. Как показывает практика, родители редко признают, что приняли поспешное решение, и еще реже отменяют свои решения, когда это касается таких серьезных

Глава 2. Что мы делаем, чтобы заслужить любовь?

вопросов, как смена школы. И тем более редко они спрашивают у своих детей, чего они хотят.

Дети болеют по разным причинам. Иногда из-за неуверенности в себе, иногда, когда что-то очень сильно не хотят делать. Тогда болезнь — это способ избегания чего-то неприятного. Бывают случаи, когда дети неосознанно выбирают заболевание, как наказание самим себе. Бывает так, что болезнь — это единственный способ привлечь к себе внимание родителей, получить их заботу. Часто болезнь — это единственная возможность отдохнуть, когда другим способом отдых себе позволить не можешь. Узнаете себя или своих знакомых? Конечно, взрослые болеют по тем же причинам, что и дети, но им легче решить свои проблемы более «экологичными» способами, чем болезнь. Мы уже можем принимать решения самостоятельно, никого не спрашивая, а дети зависят от нас и от учителей в школе.

Родительница по имени Оксана как-то рассказала мне о ситуации, когда ее ребенок специально пил ледяную воду из крана, чтобы заболеть. Когда она это увидела и спросила его, что он делает, то мальчик расплакался и прокричал: «Пусть мне будет хуже! Я все равно такой никому не нужен!» Оказалось, что у ребенка конфликт с одноклассниками. Они дразнили его из-за низкого роста и полноты, и мальчик очень переживал, и вообще не хотел идти в школу.

Что родители могут сделать, чтобы помочь детям научиться справляться с ситуациями, которые их раньше так сильно огорчали, что они заболели? *Прежде всего, нужно говорить с детьми о том, что им нравится, а что не нравится, что они хотят и чего не хотят* Желать. Кто-то сейчас, наверное, подумал: «Да если им Дать волю, они бросят школу и будут целый день гулять и есть одни конфеты!» Но это не так. Когда ребенок проговаривает свои чувства, свое отношение к чему-то, это уже Решает часть проблемы. Дети часто переживают из-за того,

УмДг 3°лшебные истины: пособие для родителей

что думают, что проблема, которая их беспокоит, есть только у них, что они какие-то не такие, что если кто-то узнает о том, что их мучает, то они будут отвергнуты родителями, сверстниками, учителями. Этот страх «инаковости», «отвергнутое™» мешает им жить и учиться, лишает сил, делает их замкнутыми, провоцирует частые болезни. *Если научить ребенка говорить родителям о том, что его мучает, и рассказать о том, что вы переживали нечто подобное в его возрасте (а обычно так и бывает), то часть страхов отпадет сама собой.* Ребенок станет более раскованным и успешным, перестанет сторониться сверстников, больше энергии сможет вкладывать в свои увлечения.

Иногда разговорить ребенка — непростая задача, особенно если у него замкнутый характер, или если именно сейчас его что-то очень сильно тревожит. Родителям придется проявить незаурядную гибкость, и первыми пойти на откровенность, рассказав о том, что их волнует сейчас. Тему для начала разговора лучше выбрать нейтральную для ребенка. Когда контакт налажен, можно рассказать о том, что беспокоило вас в его возрасте, и предложить ему поделиться его переживаниями. Возможно, если у вас раньше не было доверительных отношений, ребенок с первого разговора на контакт не пойдет. Тогда можно ввести ежедневную традицию общения с ним один на один, например, за чашкой чая, и через некоторое время ребенок начнет рассказывать вам о своих проблемах. Это произойдет только в том случае, если родители будут искренними со своими детьми. Дети мгновенно чувствуют фальшь и еще больше закрываются и отстраняются.

В некоторых случаях ребенку достаточно проговорить свои проблемы, и ему становится легче, он начинает понимать, что некоторые проблемы надуманные, и из-за них не стоит переживать. Например, это в случаях, когда ребенок переживает из-за своей внешности, а с внешностью

Глава 2. Что мы делаем, чтобы заслужить любовь? ^Qjif

у него все в порядке. Такие ситуации часто возникают в подростковом возрасте и у девочек и у мальчиков. Иногда ребенок думает, что к нему плохо относятся одноклассники, но это не подкрепляется конкретными действиями, просто они на него «не так смотрят». В таких случаях можно предложить ребенку сменить имидж, сходить в салон красоты, посоветоваться со специалистами, купить какую-нибудь модную обновку или аксессуар. Нам иногда бывает непросто понять современную молодежную моду. Здесь родителям придется опять проявить определенную гибкость, посмотреть, во что одеваются сверстники ребенка, признать право на выбор одежды. Согласитесь, это лучше, чем пропуски школы, частые простуды и согорбленные спины наших детей. Когда ребенок выглядит так, как принято в его среде, ему намного легче подойти к «высокомерным», как ему кажется, одноклассникам, встречаются-то по одежке.

Расскажите своему ребенку о ситуации, когда вам казалось, что к вам плохо относятся, а это не подтвердилось, такие ситуации бывают у каждого человека. Мы часто берем на свой счет то, что люди проявляются как-то необычно, выглядят угрюмыми, отводят глаза. Конечно, это может быть связано и с нами, может, у нас возникло какое-то непонимание, может, мы невольно обидели человека и не заметили. Но часто бывает так, что у человека какие-то свои проблемы, неприятности дома, что-то беспокоит или болит. Подойдите к нему, поговорите, он поймет, что вы о нем тревожитесь, что вам безразлично его состояние, и, возможно, приятельские отношения перерастут в дружбу. Как минимум, вы перестанете волноваться по поводу взаимоотношений с ним. Научите этому своих Детей, объясните им, что общительный человек в жизни часто успешнее замкнутого.

Бывают ситуации, которые требуют немедленного вмешательства родителей, когда ребенку нужна срочная помощь



Волшебные истины: пособие для родителей

и защита. Если вы узнали, что у ребенка серьезные проблемы, с которыми он не может справиться, предложите ему помощь, уговорите принять ее и начинайте действовать. Важно, чтобы ребенок знал, что при взаимодействии с окружающим миром родители всегда на его стороне. Даже если он в чем-то неправ, вы его защитите перед другими людьми, если он попросил вашу помощь. Он должен знать, что дома у него крепкий тыл, тогда не будет наркотиков, убоганий из дома. А о том, что вам не нравится поступок ребенка, нужно с ним поговорить один на один, объяснить свою позицию, спросить, что он чувствовал, когда выбрал поведение, которое привело к неприятностям, что он думает и чувствует теперь, что может сделать, чтобы исправить ситуацию.

Если ребенок часто болеет, подумайте о том, какой возможности он лишится, если перестанет болеть. Это не всегда возможность пропустить школу. Это может быть связано с отношениями со сверстниками или с возможностью побыть одному, пока родители на работе. Если у ребенка нет своей комнаты, то потребность в уединении часто удовлетворяется за счет болезни. Подумайте, что ценного приобретает ваш ребенок, заболевая. Если вам приходится брать больничный, чтобы сидеть с ним, то, возможно, таким способом он удовлетворяет потребность в вашей заботе. Поговорите с ребенком, подумайте вместе с ним, как вы можете ему помочь другим, более приемлемым способом получить то, чего ему не хватает и что он берет во время болезни. Если ребенок сам предложит способ, как он может получить желаемое, оставаясь здоровым, у него больше шансов перестать болеть и начать жить полной жизнью. Поговорите с ним о том, чего он лишается важного и приятного, когда болеет. Мягко направьте его к мысли о том, что, когда он дома, интересная жизнь проходит мимо него. Пусть у него у самого возникнет желание закаляться, заниматься спортом, поддержите его, если

Глава 2. Что мы делаем, чтобы заслужить любовь?

он попросит, начните заниматься спортом вместе с ним. Планируйте вместе интересные события, к которым он будет стремиться, готовиться и стараться оставаться здоровым. Поощряйте даже маленькие успехи вашего ребенка.

К сожалению, иногда часто болеющий ребенок привыкает к болезням и находит в них «вкус». Болезнь становится образом жизни. Чаще это происходит с уже большими детьми, причем у них может не быть значительных врожденных патологий или настолько серьезных хронических заболеваний, что это действительно реально может препятствовать работе или учебе. Болезнь становится поводом для замещения решений, действий и событий, свойственных данному возрасту ребенка или взрослого человека, походами по больницам и клиникам, разговорами о болезнях и лекарствах, возможностью отказаться от действий, требующих усилий. Через свою болезненность такие люди удовлетворяют потребность быть исключительными, они наполняют свою жизнь событиями, для них это возможность «выделиться», отличаться от окружающих. Они не осознают собственного убеждения, что ничем другим, кроме своих болезней, не могут быть интересными. При этом у них может быть масса замечательных способностей, но отсутствие веры в себя, вытесненное в бессознательное, или даже осознаваемое, чувство собственной никчемности не позволяет им заняться по-настоящему полезными делами, развить и применить свои способности.

Бывают ситуации, когда матери или обоим родителям, или бабушкам, в общем, кому-то из взрослых, выгодно, чтобы ребенок болел. Необходимость водить его по поликлиникам, брать больничные листы по уходу за ребенком, Доставать редкие лекарства позволяют кому-то из взрослых чувствовать себя значимым и управлять остальными членами семьи. Здесь налицо так называемые «гомеостатические отношения» (П.Ф. Силенок) — работают законы

Волшебные истины: пособие для родителей

системы, и создать условия для выздоровления ребенка в такой семье достаточно сложно.

Примером подобного гомеостаза является следующая история.

Ко мне обратились Федор и Александра — родители тринадцатилетнего мальчика Егора — с довольно-таки обычной для родителей просьбой: «Сделайте с ним что-нибудь!» Родители просили взять их сына в детский психологический лагерь, говорили, что он их не уважает, что не хочет с ними общаться, что мальчик замкнут в себе. Александра жаловалась, что Егор не общается с младшей сестрой, что вообще не хочет ее признавать. Я согласилась взять его в детский лагерь и предложила родителям, пока их ребенок будет в лагере, пройти программу для родителей. Проблемы начались сразу. Обычно мы выводим детей всех вместе автобусом, чтобы они по дороге познакомились и подружились. Мы сразу предупреждаем родителей о том, чтобы они забрали у детей мобильные телефоны, потому что в лагере они будут учиться принимать самостоятельные решения. Кроме того, в мобильных есть компьютерные игры, в которые дети привыкли играть в те моменты, когда их что-то тревожит и они с чем-то не справляются. Они переключаются на игру, отвлекаются от проблем, оставляя их нерешенными. Забирая детей в психологический лагерь, мы берем на себя за них ответственность, мы им помогаем, и для нас важно, чтобы родители при этом были нашими союзниками и нам доверяли. Для многих родителей задача перестать контролировать своего ребенка хотя бы на время, пока он находится с психологами, которые работают с ним непосредственно, является трудной, почти непосильной. Федор и Александра здесь превзошли все наши представления о родительском гиперконтроле. Федор сказал, что Егор «боится ехать с детьми в автобусе, потому что автобус может разбиться»(!), что у него «как раз случайно возникла именно в

Глава 2. Что мы делаем, чтобы заслужить любовь? -III/

тот день, когда мы возем детей в лагерь, командировка» и что он отвезет мальчика сам прямо на место. Обычно я жестко требую выполнения правил в лагере, потому что это важно для достижения результатов у детей, но в этом случае было понятно, что на автобусе со всеми мальчика просто не отпустят. Мне вдруг стало так жалко Егора, которого родители считали совсем беспомощным (они много еще всего о сыне наговорили), что разрешила Федору привезти его прямо в лагерь, надеясь, что родители, увидев хороший пансионат и грамотных психологов, занимающихся с ребятами, успокоятся и оставят ребенка в покое, хотя бы на время. Но не тут-то было. Федор привез Егора в лагерь. Понимая, что, как бы родители нам ни доверяли, они все равно беспокоятся о своих детях, мы раз в два дня обзваниваем всех родителей и рассказываем, что с их детьми все в порядке. Кому-то важно, что они едят, кто-то спрашивает, купались ли они в море, кто-то переживает, подружился ли его ребенок с другими детьми. Я как мама их прекрасно понимаю, раз в два дня созваниваюсь с психологами в лагере и сообщаю информацию родителям. Федору с Александрой этого оказалось недостаточно. Пройти родительский курс они время не нашли. Зато через пять дней после начала лагеря мне позвонила Александра и стала кричать, что ее ребенок «страшно болен», что у него «чуть ли не вирусная инфекция». Александра утверждала, что Егор никогда не скажет, что ему плохо, что «бедному мальчику нужны лекарства», а мы этого даже не заметили. Я спрашивала Александру, с чего она взяла, что Егор заболел. Женщина ответила, что «у нее есть информация, и неважно, как она ее получила». После долгих уговоров Александра сказала, что говорила с сыном по телефону. Я позвонила психологам, они очень удивились, сказали, что Егор здоров, что вчера немножко «чесал нос», но был бодрым, веселым, активно участвовал в тренинге и ни на что не жаловался. Психологи пришли к

олшебные истины: пособие для родителей

Егору и спросили у него, что произошло. Оказалось, что родители отпустили его в лагерь при условии, что он возьмет с собой мобильный телефон, и они всегда смогут с ним связаться. Мама позвонила мальчику в полвосьмого утра, и он, спросонья, говорил с ней «в нос» и был немного охрипшим. Мама стала требовать, чтобы он признался, что заболел. И Егор «признался». После разговора с психологами Егор решил позвонить маме, чтобы она не волновалась, что с ним все в порядке. Каково же было наше удивление, когда через три с половиной часа (именно столько нужно, чтобы доехать от Краснодара до лагеря) примчались родители Егора и забрали его из лагеря, потому что «мальчик серьезно болен, у него герпес и аллергия, у него может обостриться хронический насморк, и тогда все каникулы насмарку». Александра говорила мне, что я не понимаю, что у них очень болезненный ребенок, что он будет ходить и мучаться и не попросит лекарство, что они боятся осложнений. Александра выглядела очень воодушевленной, а Егор поник и действительно выглядел намного хуже, чем до приезда родителей. Я подумала, что если бы мои родители поступили так со мной, то я бы тоже заболела. Егор не стал просить родителей оставить его в лагере. Похоже, ему было стыдно перед ребятами, ведь он там был одним из старших, начал проявлять лидерские качества, а теперь его авторитет был подорван. Для нас было очевидно, что, когда дети болеют, Александра чувствует собственную значимость. Здесь она может принимать решения, брать на себя ответственность. Болезнь сына — удобная возможность проявить гиперконтроль, для которого теперь есть уважительная причина. Федор в таких ситуациях начинает полностью поддерживать Александру, семья сплачивается. Почему людям иногда бывает так сложно чувствовать собственную значимость и поддерживать друг друга без возникновения «трагических» обстоятельств?

Глава 2. Что мы делаем, чтобы заслужить любовь?

- я ЖЕ ТЕБЕ СКАЗАЛ:
«Я ПЛОХОЙ. Я ОЧЕНЬ ПЛОХОЙ!»

Катерина сидела у меня на приеме и плакала: «Мне кажется, он надо мной издевается. Или он какой-то ненормальный. Я не знаю, что мне с ним делать. Я совершенно не справляюсь с ситуацией. Когда он так ведет себя, мне хочется сбежать, спрятаться, иногда даже умереть...». Когда слышишь такие слова, кажется, что речь идет о каком-то монстре или настолько значимом человеке, что женщина невольно драматизирует ситуацию. Но Катерина говорила о своем шестилетнем сыне Артеме. Я спрашивала Катерину, что такого делает ее сын? «Он меня совсем не слушается. Что бы я ни попросила, он все делает наоборот. Артем не может говорить спокойно. Он все время кричит. Я ему начинаю что-то объяснять — он меня перебивает: «Бе-бе-бе, бе-бе-бе». Я ему говорю: «Не бегай так быстро по комнате, ты зацепишь мою любимую вазу и разобьешь». Он, продолжая меня перебивать, подбегает к вазе, хватает ее и кидает об пол». «И что Вы сделали?» — спрашиваю я Катерину. — «Я хотела его очень сильно ударить, но вместо этого расплакалась и выбежала из комнаты. У меня все внутри опустилось. Сил вообще нет. Без отца мальчика воспитывать невозможно. Но мне кажется, если бы у него был отец, он бы Артема убил». Тема смерти, убийства, насилия то и дело проскальзывала в разговоре женщины. «Ну и что сделал Артем, когда Вы выбежали из комнаты?» — спросила я Катерину. — «Не знаю. Он остался в той же комнате, где был. Когда я пришла собрать осколки, он строил из «Lego» машинку. Неужели он совсем бесчувственный! Я убиваюсь, плачу, ^{а он иг}рает с конструктором». Я спросила, что случилось с отцом мальчика. «У него нет отца», — ответила Катерина.

Конфликт Катерины с сыном зашел уже очень далеко.
^нх уже выработался стереотип поведения: мама читает

Волшебные истины: пособие для родителей



0

нравоучения — мальчик ее перебивает; Катерина просит что-то не делать — Артем делает это назло с вызывающим видом, как бы прося: «Ударь меня!» Катерина хочет отомстить сыну, сделать ему еще больнее, чем чувствует это сама, и вместо того, подавив в себе агрессию, убегает.

Я спросила у женщины, как давно у нее продолжают такие конфликты с сыном. Катерина ответила, что больше года. «А до этого?» — спросила я. — «Было как-то поменьше...».

У меня на семинаре обучалась Антонина — молодая красивая женщина, подстриженная очень коротко, «под мальчика», с очень подвижным, «богатым мимикой» ля-

Глава 2. Что мы делаем, чтобы заслужить любовь?



дом. Такие лица бывают у людей творческих, чувствительных, эмоциональных. Во время тренинга выяснилось, что Антонина — бизнес-леди, что она занимает солидную должность и что для нее главное — карьера, и при этом она не знает, что же делать с ее ребенком?! Он вообще не слушается, делает все назло, балуется, не хочет учить французский, обижает гувернантку, все время врет, отказывается делать математику. Я спросила, сколько лет ребенку. У меня было ощущение, что это школьник лет семи-восьми. Оказалось, что мальчику нет еще шести лет. Я спросила, давно ли они обучают ребенка математике, русскому и французскому языкам? Антонина сказала, что «недавно, с четырех лет»(!) Родители решили дать мальчику дворянское воспитание со всеми его атрибутами: мальчик с раннего детства загружен уроками, ему ставят оценки и порют за двойки и непослушание. В результате мальчик ненавидит гувернантку, боится родителей, демонстрирует вызывающее поведение, проявляет агрессию. Я спросила у Антонины, зачем они ставят оценки такому маленькому мальчику, ведь сейчас даже в общеобразовательных школах оценки первоклассникам не ставят, а в первом классе учатся шести—семи летние дети. Сыну Антонины стали ставить оценки с четырех лет, да еще и наказывают за плохие оценки. Как мальчик может полюбить сам процесс учебы и людей, с ним связанных, если с обучением у него связано столько страха и других негативных эмоций? Обучение таких маленьких деток должно происходить в форме игры, ни в коем случае не оцениваться напрямую и строиться на поддержании, подбадривании и поощрении каждой маленькой удачи, каждого, даже, казалось бы, совсем незначительного успеха. Тогда ребенку нравится учиться, он с интересом и удовольствием пойдет в школу» будет сам садиться за уроки. Антонина не хотела соглашаться с моими советами, она говорила: «А как же «кнут и пряник»?» Я объясняла, что на страхе мотивацию к

Волшебные истины: пособие для родителей

учебе и успех в ней у маленького ребенка не построишь. Антонина приходила с работы в девять-десять часов вечера, разговаривать с гувернанткой было поздно, они писали друг другу записки. Папа вообще уклонялся от процессов воспитания, так как «не знал, что ему делать с непослушным и упрямым сыном». Мама жаловалась на упрямство сына, и при этом сама вела себя как упрямый ребенок. Я предлагала ей приходить домой пораньше, больше общаться с мальчиком, а не только проверять его тетрадки, смотреть на оценки, хвалить за пятерки и наказывать за двойки. Антонина говорила, что это невозможно, что у нее много дел, что ей нужно «делать карьеру», что она сына родила, а теперь нужно «только организовать процесс его воспитания на должном уровне». Мальчика стало жалко всем участникам семинара. Группа и я вместе с ней просили маму хотя бы перестать бить сына. «А как же тогда заставить его делать то, что нужно?» — спрашивала Антонина. На семинаре участники берут на себя обязательство не наказывать детей, иначе методы, которые я предлагаю, не работают. Антонина согласилась временно не бить сына в течение месяца, пока идет семинар. Но этого недостаточно. Необходимо еще как можно больше бывать со своим ребенком, и в моменты, когда ты с ним, отдавать ему сто процентов своего внимания. То есть, когда ребенок подходит к вам и обращается с просьбой или вопросом, что бы вы в этот момент не делали, необходимо отвлекаться и уделить ему все свое внимание. Это не займет много времени. Если вы в момент общения с ребенком будете полностью захвачены общением с ним, а не думать в это время о работе, невымытой посуде, проблемах с мужем, о чем-нибудь еще, то он почувствует вашу любовь, убедится, что он для вас важнее ваших дел, и убежит заниматься своими делами. Но мы, как правило, когда к нам обращаются наши дети, либо отмахиваемся от них, «нам некогда», либо что-то механически им отвечаем, продолжая

Глава 2. Что мы делаем, чтобы заслужить любовь?



заниматься своими делами или думать о каких-то других заботах. Дети это чувствуют, обижаются, им недостаточно формального внимания, им необходимо чувствовать, что они для нас важнее всего на свете, — как мы для них, и получать этому постоянное подтверждение. Кроме того, им не хватает энергии, которую они могут получить только от родителей, когда мама или папа соединены мысленно только с ними и больше ни с чем. К истории Антонины и ее сына мы еще вернемся несколько позже...

Когда ребенок хронически испытывает нехватку родительской любви, он предпринимает действия, чтобы получить ее любыми способами и в любой форме. Родительская любовь, которая проявлялась бы в теплом контакте, ласке, игре, так же необходима малышу, как воздух, еда и одежда. Это та энергия, благодаря которой он может нормально развиваться, и когда энергии не хватает, он пытается ее получить, путая любовь с вниманием, а внимание бывает разным.

Если отойти от контекста детско-родительских отношений и просто оглядеться вокруг, — что привлекает наше внимание в первую очередь? То, что выделяется, то есть либо бросается в глаза, либо громко звучит, либо чем-то вызывает сильные чувства. Мы заняты какими-то делами, думаем о чем-то своем. Чтобы обратить внимание на других людей, нужно, чтобы они нас как-то затронули. Здесь большую роль играет чувствительность, то есть некий порог — уровень воздействия, начиная с которого мы реагируем. Человек, долго проживший в тихом месте, получает стресс, оказавшись на шумной городской улице. Долго проработав в тихой закрытой лаборатории и оказавшись на заводе в экспериментальном цехе, человек от грохота и резких запахов на время теряет способность воспринимать информацию. Но потом происходит привыкание. Мы так устроены, что если долго находимся даже в неприятных для нас условиях, мы к ним адаптируемся, перестаем



Ребённые истины: пособие для родителей

их замечать. Мы начинаем слышать на фоне заводского гула голоса людей, и звук заводского оборудования должен сильно поменяться, чтобы мы его заметили. Спустившись в метро впервые, мы испытываем дискомфорт, из-за того, что люди бегут и толкаются, но если ездить на метро каждый день, то через некоторое время мы как бы перестаём замечать толчею и беготность, если это только не выходит резко за рамки привычных норм.

Дети, чтобы отвлечь родителей от их привычных забот и хлопот, идут на разные уловки, привлекая их внимание всевозможными способами. Почему-то, если ребенок ведет себя хорошо, то на внимание родителей ему рассчитывать не приходится. Если ребенок убирает за собой игрушки, хорошо кушает и слушается, то это норма, и замечать его вовсе не обязательно, а вот если он что-то натворил, разбил, сломал, нагрубил маме или отказался есть, то тут он получит свое долгожданное «внимание». Его как минимум заметят: поругают, предупредят, накажут, в общем, дадут энергию, хоть и негативную. А если для ребенка внимание и любовь безусловно связаны, то, чтобы получить любовь, нужно привлечь внимание тем способом, которым это сделать проще, то есть уже получалось раньше.

Если мы обращаем внимание на ребенка только тогда, когда он делает что-то плохое, то мы невольно закрепляем и поощряем такое поведение. Привычка получать шлепки и окрики переходит из домашнего контекста в школьную жизнь, и через некоторое время нас вызывают в школу и рассказывают о невыносимом поведении нашего ребенка. А что ему еще делать, чтобы получить внимание — то есть любовь учительницы, если в классе тридцать, а то и больше детей, и все сидят тихо и учатся. Проблема еще и в том, что мелкими проделками для привлечения внимания дети обычно не ограничиваются. Как мы привыкаем к шуму и толчее в метро, так, с одной стороны, ребенок привыкает к окрикам и строгим взглядам учительницы

Глава 2. Что мы делаем, чтобы заслужить любовь? -III/

или шлепкам родителей, то есть этого становится недостаточно для получения энергии, а, с другой стороны, учителя и родители перестают замечать мелкие шалости ребенка, реагируя только на более серьезные проделки. Например, сначала нам не нравится то, что ребенок шумит и бегаёт, и мы одергиваем его, в результате чего шум и беготня закрепляются, и мы со временем перестаем это замечать. Тогда, чтобы получить внимание, малыш, пробегая мимо нас, подпрыгивает и громко вскрикивает. Мы пугаемся, то есть реагируем. Малыш получил внимание. Если это сработает несколько раз — поведение закрепилось. Когда мы отправляем ребенка в школу, у нас есть некоторые идеальные представления о том, каким он будет учеником. Мы представляем себе, как он хорошо учится, что у него аккуратные тетрадки, в дневнике пятерки, но постепенно ребенок нас «приучает» к тому, что тетрадки могут быть грязными, записи в дневнике совсем не хвалебного характера. Сначала мы ругаем его за грязь в тетрадках, а потом привыкаем к этому, реагируя уже только на то, например, что из тетрадки вырвана страница, или в ней двойка, или вообще учительница написала в дневнике, что ваш ребенок тетрадку потерял. То есть усиливается негативное поведение ребенка, усиливается реакция на это поведение взрослых, конфликт становится все более серьезным, родители перестают справляться с ребенком, и некоторые из них переходят к жестким мерам. Когда ребенок становится подростком, учителя начинают пугать его родителей будущим малолетнего преступника для их ребенка, детской комнатой милиции, требуют принять меры или пытаются избавиться от неудобного ребенка, настаивая на смене школы.

В.А. Кан-Калик писал в книге «Семейная педагогика»⁰ том, как необходимо подкреплять похвалой хорошее поведение ребенка, замечая даже мелочи: убрал за собой
Хотя бы часть игрушек — похвалите! Пришел с прогулки

Волшебные истины: пособие для родителей

сегодня более чистым, чем вчера, — заметьте и похвалите! Дети очень чувствительны к похвале, особенно к похвале родителей. Однажды я случайно оказалась свидетелем общения мамы с трехлетней девочкой. Мама говорила дочке о том, какое красивое платье видела на ее подружке, говорила, что девочка в платье была очень аккуратной, играла осторожно, чтобы его не запачкать. Малышка слушала, слушала, а потом ей ответила: «Мама, эта девочка что, твоя родная? Ты ее почему хвалишь? Ты что, ее любишь?» Женщина была очень озадачена. Она сказала мне: «Представляете, оказывается, если я кого-то хвалю, то это значит для нее, что люблю!»

Действительно, дети думают, что мы их любим, когда мы их хвалим, и думают, что мы их не любим, если мы ругаем их. Конечно, на негативное поведение сложно не реагировать, особенно если ребенок от мелких шалостей перешел к по-настоящему нехорошим поступкам. Но реагировать нужно «правильно», как я уже писала, разделяя отношение к самому ребенку, дорогому, любимому, и к его действиям, которые вам не нравятся. В последующих главах я буду говорить о том, что именно было бы лучше всего делать в ответ на негативное поведение ребенка с точки зрения детских психологов, и о своих собственных наработках.

Когда ребенок привыкает вести себя «плохо», то он как бы сживается с ролью «плохого» ребенка. Это становится его особенностью, тем, чем он точно может отличаться от других детей. В этом он чувствует свою смелость, за это он в подростковом возрасте получает признание некоторых других подростков. Ребенок усваивает эпитеты, которыми его награждают родители и учителя в ответ на его парадоксальное поведение, и начинает отчасти в них верить. Вы, наверное, не раз слышали, как в ответ на возмущение родителей или учителей: «Как ты можешь так себя вести!» — подросток с вызовом отвечает

Глава 2. Что мы делаем, чтобы заслужить любовь?

что-нибудь типа: «Ну, я же оболтус» или что-то другое, используя те слова, которыми его тот же взрослый недавно сгоряча окрестил. И, воспринимая полученный от взрослого ярлык как личную метафору, со свойственными детям актерскими способностями играет роль «оболтуса» или кого-то другого при каждом удобном случае. Ярлык, полученный от взрослого, является оправданием его негативного поведения. Ярлыков бывает, как правило, несколько, они могут быть разными по смыслу, и подросток четко улавливает значение каждого, понимая, какое именно поведение соответствует данному прозвищу.

У детей существует потребность в самоидентификации. У них есть несколько образов самих себя, которые им нравятся или не нравятся. И формируются эти образы при помощи родителей и учителей. Когда мы говорим дочери «хорошая девочка», мы как бы стимулируем ее на проявление роли хорошей девочки. Когда называем девочку неряхой, мы невольно закрепляем у девочки поведение, свойственное неряхе. Мы как бы узакониваем неряшливое поведение ярлыком, подразумевая, что неряшливость это не случайный поступок, а проявление некоторого свойства девочки, которое у нее есть и которое вам не нравится. То есть формируется роль неряхи, которая будет время от времени проявляться у ребенка, все больше подкрепляясь тем, что родители ее за это поведение ругают. По мере того как ребенок проявляет разное поведение в школе и дома, формируется целая система ярлыков, за каждым из которых стоит какое-то поведение. Эти ярлыки становятся «опорами» для ребенка. Действуя в рамках одного из них, можно чувствовать себя защищенным, так как там находится область изведанного. Ребенок точно знает, что, когда он «шут», то над ним смеются; когда «тупица», то можно не думать, это даже удобно; когда «наглец», то он оказывается со взрослыми на равных, как бы взрослые при этом на него не кричали, часть

Волшебные истины: пособие для родителей

сверстников смотрит на него с восхищением. Ребенок держится за эти «опоры» и прячется за них, когда не справляется с ситуацией. Вы наверняка не раз слышали, как родители, пытаясь вразумить своего ребенка, уговаривали его: «Ты же хороший мальчик! Что же ты делаешь?», а он им в ответ: «Нет! Я плохой! Я очень плохой!» В том, чтобы оставаться «плохим», появляется свой горьковатый вкус.

На семинарах я предлагала родителям такое домашнее задание: отмечайте только хорошие поступки своего ребенка, замечая каждые мелочи. Хвалите его чаще и на логическом уровне поведения, указывая, за какие именно действия вы его хвалите: «Мне нравится, как ты *помыл посуду!*», и закрепляйте это поведение похвалой на логическом уровне идентичности: «Мне приятно, что у меня есть *помощник!*» Через неделю, на следующем занятии, я спросила участников семинара о результате. Родители отметили, что когда часто хвалишь ребенка именно таким образом, как я предложила, дети действительно стараются вести себя лучше. Когда мы хвалим ребенка на логическом уровне поведения, то есть указываем, что именно нам понравилось, то ребенок точно знает, какое поведение нужно выбрать, чтобы его опять похвалили. А когда мы даем ему «опору» в виде имени «помощник», то эта роль помощника закрепляется и ребенку хочется помогать родителям.

<ф> Чаще хвалите своего ребенка за каждую мелочь, поясняя, за что вы его хвалите. Давайте ему приятные определения, закрепляющие хорошее поведение: «старательный ученик», «творческий мальчик», «аккуратная девочка», «настойчивый человек» и т.д.

• ИЗБЕГАНИЕ ОБЩЕНИЯ

«От хорошей жизни человек не сбежит один в деревню», говорил герой мультфильма «Трое из Простоквашино» о Дяде Федоре, когда мальчик, обидевшись на родителей за то, что они не разрешили ему взять домой кота, ушел вместе с котом из дома в деревню. История, конечно, шуточная, но в каждой шутке...

Людмила пришла ко мне на консультацию на грани развода. Они с мужем вообще перестали разговаривать. Вернее, вначале перестала разговаривать Людмила, а потом ее мужу надоело, что с ним не хотят общаться, и он тоже перестал предпринимать попытки общения. А потом стал все позже приходить домой. Брак рушился. Никто не делал первого шага к примирению, ситуация затянулась дольше, чем это бывало раньше (оказалось, что это не первый случай).

Я стала выяснять, как это происходит, что Людмила перестает разговаривать с мужем. Людмила рассказала, что когда ей становится обидно из-за какого-то поступка мужа, то у нее перехватывает горло и ей хочется молчать. И Людмила молчит. А потом муж начинает реагировать на ее искусственное молчание и тоже перестает с ней общаться. В доме нависает грозная тишина, которая со временем нарастает, и муж старается бывать дома реже. А Людмиле « деться некуда», поэтому она сидит дома одна, переживает и не знает, что ей делать.

— Что это за чувство, которое перехватывает Вам горло? — спросила я Людмилу.

— Обида, — ответила она.

— А Вы только с мужем вот так молчите, когда Вам обидно?

— Теперь, да.

А раньше с кем это бывало?

С родителями и с подружкой.

Волшебные истины: пособие для родителей

Получалось, что, обижаясь на самых близких людей, Людмила не могла с ними разговаривать. Я предложила Людмиле вспомнить ситуацию, когда она первый раз не смогла разговаривать из-за обиды. Женщина вспомнила себя в шесть лет, ее незаслуженно наказали, и она стала молчать.

— Что для маленькой Люды тогда означало, что ее незаслуженно наказывают? — спросила я.

— Что они не любят меня, — Люда словно «выдавила» из себя эти слова и закрыла рот рукой. Казалось, ей так страшно это произносить, что лучше вообще молчать.

Похоже было на то, что Люда так боялась узнать, что родители ее не любят, что не могла говорить.

Бывают и другие причины молчания при обиде. Помню случай из своего детства. У меня была подруга Лидочка, которая очень часто обижалась на девочек во дворе из-за всяких мелочей. Стоило кому-нибудь из девочек сказать что-то неосторожное, пошутить, скорчить рожицу, глядя на Лидочку, даже не думая обижать ее, как Лидочка хмурилась, надувала губы и демонстративно уходила домой. Потом, чтобы вызвать ее опять на улицу, приходилось девочку долго уговаривать, извиняться, объяснять, что никто не собирался ее обижать, и Лидочка долго оставалась непреклонна, а потом все-таки выходила гулять с видимым одолжением. Надо отметить, что девочка росла с бабушкой, что мама у нее погибла, а папа работал в другом городе, и полностью заменить тепло и внимание обоих родителей бабушка не могла. Недостаток внимания и любви Лидочка восполняла во дворе таким вот парадоксальным способом. Мы любили Лидочку и жалели и готовы были часами уговаривать поиграть с нами, а ей сам процесс уговоров так нравился, что это превращалось в ежедневный ритуал: Лидочка обижается и уходит, мы бежим за ней и начинаем уговаривать вернуться.



У одной из моих посетительниц сын в день своего рождения (ему исполнилось одиннадцать лет) пять часов просидел, запершись в ванной. Утром его маме пришлось съездить на час на работу, а мальчик надеялся, что мама будет с ним весь день с самого утра. Проснувшись и узнав, что мама побывала на работе, мальчик так расстроился, что у него выступили слезы на глазах, и он зашел в ванную и запер за собой дверь. Накануне мама с мальчиком договорились вместе пойти в парк, посидеть в кафе,

Волшебные истины: пособие для родителей

а вечером всей семьей с родственниками за праздничным столом отметить день рождения. Вместо этого они провели день по разные стороны двери от ванной. Женщина уговаривала сына выйти и начать отмечать день рождения, а мальчик молчал.

Одна моя знакомая полгода не разговаривала с двенадцатилетней дочерью. Она на что-то «обиделась» и замолчала. Спустя несколько месяцев женщина уже не могла вразумительно объяснить, на что именно она обиделась тогда. Девочка вначале делала попытки заговорить с мамой, просила прощения, но так как это было бесполезно, тоже перестала общаться с матерью. Это вошло в привычку. Отец был в длительной командировке, и мама с дочкой, живя под одной крышей в разных комнатах, занимались каждая своими делами, как бы не замечая друг друга. Девочка рассказала мне эту историю, уже став взрослой. Я была знакома с ними обеими несколько лет, и никогда бы не подумала, что у них настолько сложные взаимоотношения, хотя отсутствие взаимопонимания время от времени бросалось в глаза. Услышав эту странную историю, я спросила у собеседницы: «Как же ты выдержала столько времени не разговаривать с мамой?». И услышала в ответ: «А я привыкла. Это было даже удобно. Мы не общаемся, я делаю то, что хочу, и никто мне не мешает. Есть захотела — приготовила, посуду помыла и ушла к подружке делать уроки», — «Как же вы заговорили?» — спросила я. — «Уже не помню...». Видимо ситуация была так мучительна для двенадцатилетней девочки, что она вытеснила в бессознательное всю ее эмоциональную составляющую и вообще забыла, как эта ситуация возникла и как ей удалось из нее выйти. А сознательно она рассудила, что не общаться полгода с матерью — это «удобно».

Перед нами четыре совершенно разных ситуации, когда молчать заставляла «обида». В первом случае обида действительно «перехватывала горло», и женщина не могла

Глава 2. Что мы делаем, чтобы заслужить любовь?



говорить. Это было похоже на спазм. Во втором случае Лидочка использовала «обиду» для получения от подружек недостающего в семье внимания, а молчание служило как бы «катализатором», усиливающим внешнюю составляющую ситуации. Третий случай похож на первый, но носит разовый характер и не перешел пока в хроническую форму. Во всех трех случаях вторая, «говорящая», сторона конфликта активно пытается наладить с «обиженным» общение, и через некоторое время лучше или хуже ей это удастся. В четвертом случае стороны конфликта обособились друг от друга, и им стало «удобно» не общаться. Как мать и дочь заговорили, вспомнить дочери так и не удалось.

Если ребенок замолчал и уклоняется от общения с вами, очень важно понять, что с ним происходит и проговорить с ним это. Нужно сказать: «Тебе больно? Это я тебя обидела?» Даже если он промолчит в ответ, по его невербальной реакции будет понятно, обиделся ли он на вас, или у него какая-то другая проблема. Нужно спросить у ребенка: «Ты хочешь сейчас помолчать и побыть один?» И в случае утвердительной невербальной реакции сказать: «Я подойду к тебе через некоторое время. Полчаса тебе будет достаточно? Если ты сможешь раньше начать общаться, дай мне знать. Я очень тебя люблю. Извини, если я обидела тебя!» — и выйти из комнаты. Через некоторое время, когда ребенок будет готов к общению, нужно спросить у него, хочет ли он обсудить проблему сейчас, или он готов будет сделать это в другое время, а сейчас ему нужно заняться чем-нибудь другим. Важно, чтобы решение принимал сам ребенок и чтобы форма общения была приемлема для вас обоих.

Если замолчал и стал уклоняться от общения маленький ребенок (лет до шести примерно), то его можно растормозить, переключить его внимание на что-то другое. Но это в том случае, если вы уверены, что с его здоровьем не происходит что-то серьезное, с чем необходимо срочно

Волшебные истины: пособие для родителей

разобраться, и если он не нуждается в помощи врача. Если стратегию молчания и уклонения от общения выбрал подросток, то необходимо проявить незаурядную коммуникативную гибкость, чтобы вывести его из этого состояния, используя описанную выше схему.

Очень важно обратить внимание на чувства, которые возникают у вас, когда ребенок уклоняется от общения с вами. Если вы чувствуете раздражение, то это парадоксальный способ привлечь ваше внимание. Ребенку важно убедиться, что он вам нужен больше всего на свете, и он вынуждает вас продемонстрировать это ему, преодолев его уклонение от общения. Если вы злитесь, а это может быть, когда ребенок не общается с вами демонстративно, даже вызываясь, если вам хочется проявить свою силу (а у родителей ее больше), заставить ребенка начать отвечать на ваши вопросы, то он таким способом отстаивает свои права. Он пытается показать вам, что тоже может управлять ситуацией. Это его парадоксальный способ проявить лидерство. В такой ситуации задача родителей не поддаваться на эмоции, не использовать давление, а придумать, в чем дать возможность ребенку проявить свое лидерство, продемонстрировать ему свое уважение, уступить без злобы, с пониманием. Иногда дети уклоняются от общения с родителями таким образом, что мама или папа чувствуют обиду. Это означает, что вы чем-то очень сильно обидели своего ребенка, и теперь он вам мстит. В этой ситуации хорошо подходит вышеописанная схема, состоящая из предложения поговорить потом, когда ребенок будет готов общаться, и из принесения извинений.

^^ Если ваш ребенок на вас обиделся, попросите у него прощения и скажите о том, как сильно вы его любите. Родитель, способный извиниться перед ребенком, вызывает у него уважение, и отношения становятся более близкими и искренними.

Глава 2. Что мы делаем, чтобы заслужить любовь? -III/

Бывают очень серьезные случаи уклонения от общения когда ребенок не общается не только с каким-то конкретным человеком. Ко мне обращались родители, дети которых вообще отказывались от общения с другими людьми. Ребенок мог месяцами сидеть у себя в комнате, «уоставившись» в компьютер. Когда родители к нему заходили и о чем-то спрашивали, молчал или отвечал «да», «нет» или «не знаю». Похоже, что у ребенка апатия ко всему, что происходит. Обычно в таких ситуациях родители сначала чувствуют страх, потом жалость к ребенку, и у них «опускаются руки». В этом случае необходимо найти что-нибудь такое, что могло бы увлечь вашего ребенка. Очень хорошо было бы найти какое-нибудь совместное увлечение. Но для начала, для вывода его из такого состояния необходима встряска. В то же время необходимо разобраться, что именно привело к такому состоянию ребенка. В подобных состояниях бывают не только дети, но и взрослые люди. Как правило, подобные ситуации связаны с потерей смысла всего того, чем человек раньше занимался, а новое занятие или новый смысл еще не найдены. Конечно, не все люди, потеряв смысл в своей профессиональной деятельности или семейной жизни, перестают общаться и сидят в комнате, не выходя из нее. Так ведут себя люди, которые не только потеряли смыслы, но и не верят в собственные силы найти что-то новое, с чем-то справиться, что-то преодолеть. Чтобы помочь своему ребенку вернуть утраченный «вкус к жизни», необходимо, чтобы он обрел несколько составляющих этого «вкуса»:

- Жизнь должна быть интересна. То есть в ней должны быть события, вызывающие интерес. А для того, чтобы события были интересными, они должны как-то касаться вашего ребенка, а лучше всего, чтобы он принимал в них активное участие или был их организатором, то есть важно, чтобы он чувствовал свою собственную роль в возникновении и характере протекания

Волшебные истины: пособие для родителей

жизненных событий. Ребенок должен твердо усвоить: *«Я могу влиять на свою жизнь. Если меня что-то не устраивает, я могу это изменить».*

- Ребенок должен чувствовать себя частью чего-то большего, чем он сам, и важного: семьи, класса, спортивной команды, школы, города, страны и даже планеты Земля. То есть ему необходимо чувствовать свой вклад в то, что происходит рядом с ним, пусть даже на первый взгляд незначительный. Мы с вами знаем, как нам необходимо чувствовать в семье свою незаменимость, нужность, значимость. Взрослому человеку проще понять свою роль в семье. Женщина может сказать: «Я жена и мама. Я создаю в доме уют, забочусь о муже и детях. Я готовлю, стираю, убираю, обеспечиваю условия, чтобы в моей семье всем было хорошо». Мужчина так видит свою роль в семье: «Я муж и отец. Я добытчик. Я зарабатываю деньги для всей семьи и принимаю ответственные решения. Без меня моя семья не сможет никак обойтись». Это очень упрощенный пример семейного распределения ролей. Но именно такая схема семейного взаимодействия является одним из факторов, укрепляющих семью и наполняющих смыслом жизнь ее членов. Ребенку намного сложнее осознать свою роль в семье, поэтому очень полезно родителям говорить о ней своим детям. Проще всего понять свою роль через сферу ответственности, как это приведено выше для взрослых мужчины и женщины. Если ребенок будет знать свои обязанности в семье, понимать, почему это именно его обязанности, гордиться ими и чувствовать свою незаменимость, то это будет наполнять его жизнь смыслом, придавать уверенности, служить опорой в ситуациях, когда возникают трудности, усталость, непонимание со стороны значимых людей или что-нибудь еще. Задача родителей создать условия ребенку, чтобы он сам выбрал себе обязанности, почувствовал в выпол-

Т а в а 2. Что мы делаем, чтобы заслужить любовь?

нении их свою незаменимость, научился получать удовольствие от процесса их выполнения. Уборку квартиры можно превратить в праздник или игру. Если делать ее всей семьей, предложить ребенку самому распределять обязанности, то есть назначить, кто и где убирает, придумать всем членам семьи форму, в которой они будут делать уборку, и включить музыку, которая нравится всем членам семьи, то обыденная и рутинная работа превратится в праздник для всех членов семьи. А если по ее окончании всем вместе накрыть праздничный стол, приготовить любимое блюдо и пообедать, то момента начала уборки ребенок, да и вы сами, будете ждать всю неделю.

- У ребенка должна быть перспектива чего-то важного и интересного в будущем. Например, это может быть поездка во время каникул в какое-нибудь путешествие, или участие в интересном проекте, кульминационный момент которого еще впереди, и назначены его конкретные сроки (например, весь класс готовится принять участие в КВН, и ваш ребенок является одним из участников команды). Если подобное событие предстоит, а ваш ребенок в нем не участвует, то ваша задача состоит в том, чтобы включить его в процесс подготовки: поговорить с классным руководителем, так, чтобы никто не знал о разговоре, предложить самому ребенку способы установления контакта с одноклассниками, или что-нибудь еще.
- Ребенок осознает собственные достижения. То есть он видит, что умеет делать что-то значительно лучше, чем раньше. Дети могут не задумываться о собственной позитивной динамике. Они часто сравнивают себя с кем-то другим, более или менее успешным, как им кажется, а сравнить себя с самим собой год или два назад — не догадываются. Пассивному троечнику, утратившему ^{не}ВКУС к жизни, не приходит в голову вспомнить те времена, когда он не умел ни читать, ни писать. Он

Волшебные истины: пособие для родителей

замечает, что его одноклассники более успешны, их хвалят учителя и родители, а он не вызывает, как ему кажется, ни у кого интереса. В этой ситуации необходимо обратить внимание ребенка на то, чему он научился за время учебы в школе, и обязательно нужно найти, чему вы сами — его родители — можете у него научиться. Просто необходимо найти что-то, что он делает лучше вас. Это может быть знание компьютера или способность быстро разбираться в самой современной бытовой технике. Дети намного легче нас взаимодействуют с Интернетом, находят в нем всю необходимую информацию. Для них это привычно, они не воспринимают это как достижение, потому что все их поколение обладает такими навыками. Зато они могут помогать взрослым в освоении современных технологий, чувствовать себя, благодаря этому, значимыми и успешными.

Необходимо, чтобы ребенок знал, что у каждого человека бывают в жизни периоды, когда он теряет смыслы, чувствует апатию, утрачивает веру в свои силы. Вспомните моменты собственной биографии, когда у вас самих было подобное состояние или настроение. Расскажите ребенку, как вы выходили из этого, меняли свою жизнь. Объясните ему, что это нормально — иногда «уходить в себя», забывать, что у вас есть силы быть успешным. Важно вспомнить об этом, опять поверить в себя и начинать действовать.

Самое главное, чтобы ребенок знал, что дома у него крепкий тыл, где его всегда поймут, примут, помогут в трудной ситуации. Скажите своему ребенку, что вы, безусловно, верите в него, что ему не нужно сравнивать себя с другими детьми, что у него свой путь и темп развития. Приведите примеры биографий знаменитых людей, которые были не очень успешны в детстве, а теперь все человечество благодарно им за их открытия, достижения, обще-

Глава 2. Что мы делаем, чтобы заслужить любовь? - III /

ственную деятельность. Скажите своему ребенку, что вы его любите, независимо от того, кажется он себе самому и другим людям успешным или нет.

Итак, задача родителей вернуть потерянный смысл жизни своему ребенку или помочь найти новый. Создать для этого условия, продемонстрировать ребенку его позитивные перспективы и роль в них, проговорить с ним вместе нынешнюю ситуацию и способы выхода из нее.

III НУ ВОТ, ОПЯТЬ ОН МНЕ ХАМИТ!

«С ним просто невозможно разговаривать! Я обращаюсь к нему с самыми обычными словами, даже ни о чем не прошу, а в ответ — грубость. Он отвечает мне на каком-то ужасном жаргоне, я его даже не всегда понимаю, но тон грубый. Он как будто все время хочет обидеть меня», — Альбина выглядела расстроенной и растерянной. Я спросила Альбину, как ее сын разговаривает с остальными людьми. «Я не знаю. Учителя в школе тоже жалуются. А со сверстниками, похоже, он говорит на одном с ними языке. Они вообще все сейчас такие грубые, общаются вызывающе. Но как они говорят друг с другом, это их дело, хотя, конечно, слышать неприятно, но что с ним делать, чтобы он хотя бы взрослым не грубил?!» Сын Альбины Миша выглядит обычно, как многие подростки. Смотрит исподлобья, говорит резко, короткими фразами, старается вообще молчать. Стараюсь «разговорить» мальчика — на контакт идет неохотно. Спрашиваю, чем любит заниматься в свободное время, а он в ответ: «У меня все время свободное».

А в школу ты что, не ходишь? (Альбина жаловалась на его частые пропуски и сидение целый день за компьютером.)

Волшебные истины: пособие для родителей

— Хожу, когда нужно.

— А «нужно» — это как?

— Иногда приходится. — Отвечал Миша так, что спрашивать больше не хотелось. Жаргона я, правда, не услышала, но тон его вежливым никак не назовешь.

От чего же так усиленно защищается этот пятнадцатилетний парень? Чем же мы, взрослые, его так задержали, что он любыми способами избегает общения, причем делает это мастерски: через минуту я уже сама не хотела с ним говорить! Решать проблемы общения ребенка со взрослыми надо начинать с взрослых и, прежде всего, с мамы. Как полная противоположность сыну, Альбина общаться очень любит, говорит много, громко, ее не остановишь. На первой консультации целый час говорила только она. Было такое ощущение, что она боится, что ее остановят, не дослушают. Когда я пыталась что-нибудь сказать или спросить, она очень быстро отвечала и уже дальше говорила без пауз. Говорила сразу обо всем: о сложных отношениях с сыном и вообще с мужчинами, о неудачном первом замужестве, о сомнениях в правильности выбора работы, о финансовых и бытовых проблемах. Если бы я встретила Альбину впервые, я бы подумала, что ей не с кем общаться, у нее нет подруг, и женщине необходимо выговориться. Но я давно знакома с Альбиной по семинарам, и знаю, что это не так. Альбина яркая творческая женщина, у которой множество подруг и приятельниц, она любит активный отдых, и привыкла быть в центре внимания. Откуда такая потребность выговориться и страх, что не выслушают? На второй встрече я спросила об этом Альбину. Женщина сильно покраснела, смутилась, замолчала на короткое время и стала вспоминать. Она выросла в семье преподавателей. Мама учитель литературы, папа — географии. Оба доминантные личности, к единственной дочери относились очень строго, никогда не хвалили, за четверки ругали, за тройки наказывали. Высказывать свой

Г

Глава 2. Что мы делаем, чтобы заслужить любовь? -III/

мысли вообще не давали, перебивали, отправляли учить уроки. «Они меня никогда не слушали, не считались с моим мнением, да и сейчас, когда я к ним приезжаю, они меня осуждают. Им не нравится, что я делаю, они меня не слушают, говорят, что я живу неправильно, не так воспитываю детей, мало общаюсь с внучкой». Став сама бабушкой, Альбина продолжала зависеть от мнения родителей, опасалась их осуждения, и потребность быть выслушанной никак не могла быть восполнена. Похоже, что одной из причин Мишиного нежелания общаться была потребность Альбины, чтобы ее, наконец, выслушали. Женщина обращалась к сыну, когда это удобно было ей, независимо от того, чем мальчик занимается, насколько он увлечен чем-то другим, важным для него в данный момент. Такое поведение мамы вызывало у сына естественный протест, который он выражал в доступной ему форме, к сожалению, привычной для современных подростков. Постепенно это вошло в привычку, и реагировать грубостью Миша стал на любое обращение матери. Но это только одна из причин грубого поведения мальчика. Альбине пришлось одной без мужа воспитывать двоих детей. Конечно, зарплаты врача не хватало, приходилось подрабатывать, дежурить по ночам в больнице. Детям мамы не хватало катастрофически. Работая без выходных и праздников, Альбина обеспечила детей всем необходимым с материальной стороны, но, конечно, обделила их вниманием. Когда мы очень устаем, нам уже не хочется общаться. К нам обращаются, а мы или отмахиваемся, или не реагируем, или отвечаем невпопад. У собеседника создается впечатление, что разговор с ним не интересен, что сам он не важен или не нужен, это обижает, вызывает протест или нежелание общаться. А когда это повторяется изо дня в день с близкими людьми, то они должны быть очень мудрыми, чтобы Понять, ЧЮ их любят, что они нужны и важны, но просто так устали, что не можете с ними сейчас разговаривать.



Волшебные истины: пособие для родителей

Сын Альбины был маленьким, мудрым быть не мог. Он хотел чувствовать любовь и заботу мамы, а мама дать ему это не могла. Мальчик привык считать, что не нужен матери, что у нее всегда есть более важные дела, чем он. Миша решил, что мама его не любит, и начал за это мстить: грубить, огрызаться, избегать общения. Постепенно такое общение с мамой вошло в привычку, и хотя мальчик повзрослел и уже стал понимать, почему мама мало уделяет ему внимания, поведение осталось прежним. Для того чтобы избавиться от сложившегося стереотипа общения, предстояла серьезная работа. Необходимо было поменять поведение и маме и мальчику, а у них накопилось множество взаимных обид, которые необходимо было простить друг другу. Для этого нужно было, прежде всего, начать говорить друг с другом об отношениях, и Альбине пришлось искать к сыну подход. Миша всячески уклонялся от общения с матерью, и начать с ним откровенный разговор было непростой задачей. Для того чтобы разговор об отношениях не превратился в обычный скандал и остался бы конструктивным, я предложила Альбине общаться с сыном по системе «Обратной связи высокого качества» (ОСВК), как это называется в НЛП. Но для начала нужно следующее.

- О** Запланировать заранее тему и время разговора с сыном. Нужно сказать мальчику, что вам необходимо поговорить с ним, и сказать, о чем, не пускаясь в обвинения. Договариваться о времени нужно тогда, когда отношения спокойны и нет обострения конфликта. Время должно устраивать вас обоих. Нужно спросить сына, когда ему будет удобно поговорить с вами, предложить свое время, при необходимости пойти на уступки, ведь вы старше, а, значит, можете проявить большую гибкость, чем подросток. Если разговор планируется за несколько дней, то можно накануне напомнить о договоренности, сославшись на то, что этот разговор очень

важен для вас. Место, где будет происходить разговор, должно быть на «нейтральной территории», то есть это не должно быть то место, где у вас обычно разыгрываются конфликты. Если дома уже нет таких мест, то можно пойти в кафе. Когда вы встретитесь в месте предстоящего разговора или вместе придете туда, поблагодарите сына за то, что он выделил для вас свое время.

- © Говорите сначала о том, что вам нравится в поведении вашего сына. Очень важно при этом говорить о конкретных ситуациях и о своих чувствах. Например: «Мне очень понравилось смотреть вместе с тобой фильм летом. Я была рада тому, что нам с тобой бывает интересно одно и то же. Я до сих пор вспоминаю, как мы с тобой обсуждали главного героя после просмотра». Или: «Мне было очень приятно, когда на прошлой неделе ты убрал в своей комнате. Я обрадовалась и подумала, что у меня самостоятельный, аккуратный сын, который умеет о себе позаботиться». Очень важно вспомнить несколько позитивных ситуаций вашего совместного взаимодействия, прежде чем вы начнете говорить о том, что вас не устраивает. Спросите сына о том, что ему нравится в ваших отношениях, выслушайте его и поблагодарите за откровенность.
- ® Скажите ему о том, что вы хотели бы улучшить в вашем с ним общении, признайте, что вы понимаете, что в тех ситуациях, которые вас не устраивают, есть ваша часть ответственности, и что вы готовы меняться и просите его об этом же. При первом подобном разговоре не перечисляйте все, что вас не устраивает, выберите самое важное для вас (один или два аспекта поведения, не больше!).
- ® Говорите о ситуациях, которые вам не нравятся, в прошедшем времени в единственном числе. Говорите о том, что вы почувствовали тогда. Например: «На прошлой



Волшебные истины: пособие для родителей

неделе я попросила тебя купить хлеб, а ты мне ответил: «Отвяжись, не видишь, я занят!» Я понимаю, что, возможно, отвлекла тебя от важных для тебя дел, но при этом мне было обидно слышать грубый ответ».

- © Говорите о том, какой именно вклад вы готовы внести в изменение отношений на примере этой конкретной ситуации, и что бы хотели получить с его стороны. Например: «Я решила более внимательно относиться к твоим занятиям, и прежде чем отвлечь тебя, я буду спрашивать твоего разрешения. Я прошу тебя, даже если я по привычке это нарушу, говорить со мной более мягко. Мне очень приятно, когда ты ласково со мной разговариваешь».
- © Спросите сына о том, что в вашем поведении его не устраивает, выслушайте его внимательно, признайте, что он прав. Спросите, как именно он бы хотел, чтобы вы общались с ним. Пообещайте, что вы будете стараться изменить свое поведение. Попросите сына о том, чтобы он мягко напомнил вам, если вы продемонстри-



руете старую модель поведения. Договоритесь вместе заботиться о ваших с ним отношениях и откровенно обсуждать их.

0 Скажите сыну о том, что вам приятно, что у вас получился откровенный разговор. Поблагодарите его за готовность улучшать ваши взаимоотношения.

Предложенная выше схема подходит для налаживания взаимоотношений не только между родителями и детьми, но и для супругов, конфликт между которыми затянулся, для друзей, у которых в последнее время испортились отношения и возникло ощущение тупика, — то есть для людей близких, дорогих друг другу. Для людей, которым ценны их взаимоотношения, испорченные в течение последнего долгого времени. Важно заметить, что эта схема будет работать только в случае искренности инициатора разговора, его открытого сердца, мудрости и терпения, готовности делать навстречу несколько шагов и ждать.

С темой грубости детей по отношению к родителям и учителям ко мне обращаются довольно часто. Ситуации бывают разные, разными могут быть поводы для такого поведения, особенно подростков, но общим является одно: грубость — это, как правило, защита от внедрения на территорию ребенка, это способ защититься, когда не хватает энергии. Родители, учителя, в общем, взрослые, всегда оказываются сильнее. У них больше внешних опор. Их мнение является для ребенка авторитетом, независимо от того, признает это ребенок или нет, и чтобы освободиться от давления авторитета, защитить свое право на собственное мнение, ребенок начинает грубить. Чем чаще он чувствует давление, тем чаще он реагирует грубостью. Со временем это становится привычкой, и ребенок начинает грубо разговаривать со всеми или почти со всеми. Для того чтобы ребенок перестал грубить, необходимо, чтобы он сам обнаружил, что может говорить по-разному.

Ужно дать ему возможность услышать себя со стороны в

/^олшебные истины: пособие для родителей

ситуациях, когда он грубит, и в ситуациях, когда говорит спокойно и вежливо. Для этих целей можно использовать диктофон. Пусть он сам заметит разницу. Нужно сказать ребенку о том, что вам неприятно слушать его, когда он грубит, и что вы любите с ним общаться, когда он говорит нормально. Важно, чтобы он сам задумался о том, каково бывает его собеседнику, и сам принял решение поменять поведение, а вы можете помочь ему тем, что будете хвалить его каждый раз, когда он вежливо разговаривает с вами или с кем-то другим при вас. Альбине пришлось не раз использовать вышеописанную схему переговоров, многое менять в собственном поведении, делать шаги навстречу сыну. С нашей первой встречи прошло два года, и на сегодня отношения мамы с сыном стали намного теплее, да и Миша поступил в институт, чувствует себя успешным и осознает роль матери в этих позитивных изменениях.



Поощряйте каждый вежливый разговор вашего ребенка, обсудите с ним, что ему нравится и что не нравится в вашем с ним общении.

• НУ ПОЧЕМУ У НЕГО ВСЕ ЛУЧШЕ?!

Александра и ее шестилетняя дочь Машенька отправились на прогулку в парк. По дороге они встретили подружку Александры с маленьким сыном. Малыш сидел в коляске и играл с мягкой игрушкой. Игрушка была музыкальная: при надавливании на живот медвежонка, он начинал петь песенку, а потом смеялся. И малыш тоже начинал смеяться вслед игрушке. Эта картина вызывала невольную улыбку, — настолько хорошенький был малыш, хотелось его потрогать, что-то сказать ему, поиграть с ним. Александра остановилась поговорить с подружкой. Машенька начала дергать маму за рукав: «Мама! Пойдем в парк!»

Глава 2. Что мы делаем, чтобы заслужить любовь?

Женщина давно не общалась с подругой, ей хотелось поговорить. Малыш продолжал весело играть с медвежонком и смеяться. Александра тоже рассмеялась и заговорила с малышом. Ребенок пошел на контакт, и вот они уже смеялись вдвоем. Машенька вдруг схватила медвежонка, швырнула его на асфальт, топнула по нему ногой и побежала в сторону дома. Александра растерялась, ей было неловко за выходку дочери...

У Татьяны было два сына: Миша и Костик. Маленькая разница в возрасте мальчиков — всего один год — не раз приводила к недоразумениям в их семье. Миша был старшим, и по традиции с него спрашивали как со старшего, но он был поменьше Костика и ростом и весом, да и характер у него получился более замкнутый. Костик рос активным, общительным мальчиком, открыто выражал свои чувства. Если Костик баловался и его наказывали, то он не обижался, легко просил прощения, опять баловался, — в общем, родителям с ним было как-то легче, чем с Мишей, который «надувался» чуть что не так, обижался, мог



/^олшебные истины: пособие для родителей

часами ни с кем не разговаривать, не объясняя причин. Когда Мише исполнилось семь, а Костику шесть лет, родители решили определить мальчиков в музыкальную школу. На прослушивании выяснилось, что у Костика очень хорошие музыкальные способности, а Мише их нужно еще развивать. Костика принимают в первый класс музыкальной школы, а Мишу в подготовительный. Миша сказал, что музыке учиться не будет, и родители легко с ним согласились и купили Костику маленькую скрипку. Однажды вечером, придя с работы, Татьяна обнаружила, что скрипка разбита, а Миша заперся в ванной и не выходит. На вопрос мамы «что случилось?» Костик ответил, что он учил на скрипке упражнение, и вдруг Миша подбежал к нему, выхватил скрипку и стал бить ей об пол, о мебель, — и так, пока не разбил. На следующий день Татьяна пошла с Мишей к детскому психологу...

Как вы уже, наверное, догадались, в этой главе пойдет речь о зависти и о ревности — об этих двух неприятных, тяжелых недугах, способных отравить жизнь самому жизнерадостному человеку и испортить характер самому очаровательному ребенку. И, как правило, эти два чувства «ходят вместе», то есть если мы ревнуем, то одновременно с этим завидуем тому, к кому ревнуем. Родителям, обычно, бывает очень неприятно, когда дети завидуют или ревнуют. Мы стыдимся, когда у нас самих возникают эти чувства, и тем более не хотим быть свидетелями их проявления у своих детей.

Что происходит с человеком, когда он завидует кому-то? Нам нравится то, что есть у кого-то другого, но нет у нас. Или нам нравится то, что умеет делать другой человек, а мы так хорошо делать не умеем. Фактически, мы высоко оцениваем достижения другого человека, но порадоваться за него с открытым сердцем почему-то не можем себе позволить. Почему? Обычно радости мешает страх.

Глава 2. Что мы делаем, чтобы заслужить любовь?

Страх, что я хуже, что меня не будут любить, страх, что «не хватит места под солнцем». Страх — это первая составляющая, которая порождает зависть и ревность. Возникает чувство опасности: что-то или кто-то грозит моему благополучию.

На предприятии, на котором вы работаете, появляется новый сотрудник или сотрудница. И через некоторое время вы вдруг замечаете, что этот человек вызывает интерес у ваших сослуживцев. Проходит время, и на планерке его похвалили за что-то начальник, а вас поругал, или просто ничего не сказал. И вы начинаете пристально наблюдать за тем, как относятся окружающие вас люди к новому сослуживцу. Вы начинаете огорчаться, когда он бывает успешен, и радоваться, если его постигают неудачи. О собственных успехах и промахах вы уже не думаете — фокус внимания на нем. То есть вы завидуете новому сотруднику и ревнуете к нему ваших сослуживцев и руководителя. Вы боитесь не того, что он «хороший» или к нему «хорошо» относятся. Вас тревожит, что он *лучше* вас, потому что, как вам кажется, к нему *лучше*, чем к вам, относятся. Вы начали и уже не можете прекратить сравнивать его с собой. Вам все время кажется, что у него все лучше, внимания ему больше.

Сравнение — это вторая составляющая, без которой ревность и зависть просто не могут возникнуть. Для того чтобы начать ревновать или завидовать, нужно вначале сравнить себя с кем-то и «заподозрить», что он чем-то лучше. Если я лучше, то я могу быть спокоен, а вот если он, тогда... Тогда страшно потерять то благополучие, которое до появления нового человека казалось незыблемым. Потребность вернуть себе былое чувство благополучия очень сильна, и мы начинаем доказывать окружающим, и, прежде всего, себе самим, что «он хуже, а я лучше». Кто-то говорит об этом прямо, кто-то делает в косвенной форме. После

того, как мы несколько раз явно или косвенно продемонстрировали окружающим свое превосходство над объектом зависти, сам объект втягивается в нашу игру и начинает соревноваться с нами. Теперь уже и он (или она) показывает окружающим, кто «на самом деле» лучше. Иногда такое соперничество приводит к довольно высоким достижениям обоих участников соревнования — но это при условии, что никто из них не начинает пакостить другому. Часто встречаются ситуации, когда больше радуют не собственные успехи, а неудачи соперника, и тогда возникает желание этим неудачам поспособствовать. Сколько энергии уходит на организацию козней сопернику, ее бы — «в мирных целях»!

Возникает вопрос: откуда берутся зависть и ревность? Ведь мы не рождаемся с этими чувствами, когда-то они возникают впервые. Для того чтобы вспомнить, при каких обстоятельствах мы впервые почувствовали ревность или зависть, необходимо для начала признать, что эти чувства у нас бывают. Я довольно часто слышу в ходе своих консультаций, от участников семинаров и просто знакомых такие высказывания: «Да никогда я никому не завидовал!» или «Да я не знаю, что такое ревность! Как вообще можно ревновать!» «Счастливы», скажете вы. Но, как правило, они всего лишь лукавят, и, прежде всего, с самими собой. «Открещиваются» от этих двух неприятных эмоций люди вовсе не «просветленные», самые обычные, такие, как мы с вами. Просто почему-то принято считать, что ревновать и завидовать стыдно. Наверное, это потому, что если я ревную или завидую, то фактически я признаю, что кто-то лучше меня. А если я это признаю, то остальные и подавно должны так думать, и тогда тот самый страх «за место под солнцем» захлестывает еще сильнее. А бояться взрослому человеку не пристало, а значит, и саму способность ревновать и завидовать мы вытес-

Глава 2. Что мы делаем, чтобы заслужить любовь?

нием и сознательно думаем, что свободны от этих двух «недугов», как я назвала их в начале этого раздела.

Давайте вспомним ситуацию, когда дорогой вам человек с кем-нибудь другим, а не с вами, с интересом и удовольствием общается. Вы приходите к любимой подруге в гости, а у нее в гостях уже сидит женщина, и они о чем-то оживленно беседуют. Они так увлечены разговором, что в первые секунды вашего появления в комнате вас даже не замечают, продолжая общаться друг с другом. Вы дружите много лет, а новую собеседницу своей старой подруги вы видите впервые. Вы еще не успеваете осознать свои мысли, возникшие при виде этой картинки, но чувствуете, что у вас возник ком в горле, или холодное покалывание в животе, или похолодели руки и ноги, или ноги на мгновение стали ватными. Вы быстро справились с собой, «одели» на лицо улыбку и заговорили чуть более оживленно, чем того требовала ситуация. Но фоном осталось ощущение неловкости, и вы, посидев с женщинами немного, сослались на неотложные дела и поспешили уйти. Знакомая ситуация? Это происходит в случаях с очень близким, значимым человеком, которого считаешь или хочешь считать своим. Когда мы видим, что дорогой нам человек уделяет внимание не нам, а кому-то другому, мы как бы чувствуем себя обделенными, нам кажется, что у нас забрали что-то, принадлежащее нам по праву, и мы обижаемся на дорогих нам людей.

Как справиться с завистью и ревностью? Не соврать самому себе, что у меня этого «нет и никогда не было», а научиться чувствовать себя прекрасно в обстоятельствах, подобных описанным. Давайте подумаем, при каких условиях чувства зависти или ревности в той же ситуации не возникли бы. При каких обстоятельствах оживленное общение близкого вам человека вызвало бы спокойную и ровную реакцию? Какая ваша реакция была бы самой лучшей для ваших взаимоотношений с близким человеком?

/^олшебные истины: пособие для родителей

Года два назад ко мне обратилась Лариса — молодая красивая женщина тридцати пяти лет. Высокая, стройная, с прекрасной фигурой, мать двоих детей. Муж ее занимается собственным бизнесом, много работает и хорошо зарабатывает. Лариса после рождения второго ребенка не вышла больше на работу, сидит дома, занимается детьми и домашним хозяйством. Ее отношения с мужем простыми не назовешь, с этими проблемами она ко мне и обратилась. Лариса, психолог по образованию, насидевшись с детьми дома, почувствовала острую необходимость в профессиональном общении. Выйти на работу ей казалось пока невозможным, и она решила повысить свой профессиональный уровень, стала посещать семинары, тренинги, осваивать новые направления практической психологии. Посещение психологического семинара или тренинга не проходит бесследно для его участников. После тренингов у нас начинают происходить изменения в восприятии жизненных ситуаций, а значит, мы меняем поведение, и окружающие нас люди, привыкшие к старому стереотипу поведения, столкнувшись с этими изменениями, пугаются. Особенно заметными даже незначительные изменения в поведении становятся для членов семьи участника семинара. И семья начинает тревожиться по поводу этих изменений, даже если возникшие перемены явно позитивные, потому что «раньше было, пусть не очень хорошо, но стабильно, а теперь, пусть вроде как лучше, но ведь неизвестно пока, к чему это приведет». Сначала члены семьи после первых посещений вами семинара просто внимательно приглядываются к вам, потом начинают высказывать свои опасения, что вас там «зомбировали» или загипнотизировали, потом пытаются запретить вам посещение семинаров или тренингов. Именно так происходило и с Ларисой. Необходимо заметить, что Лариса — женщина, обладающая бурным темпераментом, и поэтому все изменения у нее происходят явно и ощутимо для окружающих.

Глава 2. Что мы делаем, чтобы заслужить любовь?

Возвращаясь с очередного тренинга, Лариса выражала восхищение происходящими там событиями так горячо, что ее супруг Александр стал ревновать ее к обучению. Не к какому-то конкретному человеку или людям, а к самому факту обучения на семинаре или тренинге. Ревность возникла потому, что Александр почувствовал, что обучение для Ларисы более интересно, чем общение с ним. При этом у него возник страх потерять жену, то есть стать для нее совсем не интересным, а значит, и ненужным. На этом примере явно проявляется то, что для появления ревности совсем необязателен факт измены или чья-то неверность, или реальная опасность потерять отношения со значимым человеком. Часто достаточным бывает просто уделить внимание кому- или чему-нибудь, чтобы вас приревновали, то есть обиделись на вас за то, что ваше внимание принадлежит не только «ревнивцу», но и еще чему-то или кому-то. Помните ситуацию с Машенькой и ее мамой Александрой, которую я описала в начале этой темы? Такую же, как у маленькой Машеньки, реакцию нередко проявляют взрослые люди. Это что-то очень — детское, как будто у меня забирают что-то дорогое (любимую игрушку). И такие ситуации тоже являются примером смешения таких понятий, как «любовь» и «внимание».

То есть, когда меня любят — мне уделяют внимание.

Когда мне уделяют внимание — меня любят.

Когда уделяют внимание чему-то другому — любят что-то другое.

Когда уделяют внимание кому-то другому — не уделяют внимание мне.

Когда не уделяют внимание мне — меня не любят.

А это очень страшно, — заподозрить, что меня не любят!

То есть, если я уверен, что меня любят, независимо от того, уделяют внимание мне или кому-то (чему-то)



другому, то я не буду ни ревновать, ни завидовать. Как же получить эту уверенность? Пока все в порядке, мы вроде уверены, а когда возникают ситуации, подобные вышеописанным, с нами вдруг что-то начинает происходить.

Как хочется научиться «справляться» с чувствами зависти и ревности. Как было бы хорошо, если бы удалось избавиться от них себя и своих детей. Предлагаю начать с себя! Но просто избавиться от них невозможно. Это чувства, а «избавление» от чувств путем их отрицания, запрещения себе их испытывать приводит к проблемам еще более серьезным, чем те неприятности, которые возникают у нас от длительного проживания негативных эмоций. Давайте рассмотрим чувства зависти и ревности с точки зрения НЛП, используя для этого исследовательскую рамку модели «SCORE». Как пишут А. Плигин и А. Герасимов, «модель «SCORE» — это модель описания причинно-следственной организации опыта и эффективно организованного сбора информации». Название исследовательской рамки «SCORE» возникло из начальных букв следующих слов:

S — *symptoms* — симптомы;

C — *causes* — причины;

O — *outcome* — результат;

R — *resources* — ресурсы;

E — *effects* — эффекты.

Из первых букв выше названных слов складывается английское слово, в переводе означающее «счет», а исследование по модели «SCORE» ведется в порядке:

S — O — E — C — R.

Симптом — это то состояние, которое меня не устраивает. То есть в данном случае симптомом является зависть или ревность. Возьмем для примера одно из чувств. Пусть симптомом будет ревность. Но, независимо от того, какое из двух чувств мы выберем, здесь не все так просто. Помня о том, что просто «выбросить» чувство ревности — это, по

Глава 2. Что мы делаем, чтобы заслужить любовь?

крайней мере, неразумно, давайте рассмотрим как симптом не само чувство ревности, а весь комплекс переживаний и поведенческих реакций, который возникает у меня по поводу информации, вызвавшей эмоцию ревности.

Проводя исследование по модели «SCORE», переходя в точку «результат», мы задаем вопрос: «Что я хочу вместо этого?» Да, конечно, я не хочу «дуться», уходить из дому и бродить по городу, увидев, что мой любимый с удовольствием общается со своей коллегой. Я понимаю, что устраивать сцену с битьем посуды — нецелесообразно. Но просто «вести себя как хорошая девочка» в этой ситуации, обманывая своих близких, и в первую очередь, себя, что «все в порядке» и ничего не происходит, — это не выход, потому как на самом деле происходит нечто важное. Надо бы понять: что на самом деле лучше всего было бы делать, думать, чувствовать в ситуации, когда возникла ревность. И вот здесь нет готовых рецептов. Мы все разные. У нас разные характеры, темпераменты, поведенческие привычки. Поэтому необходимо понять, какое поведение в ситуации, когда вы почувствовали ревность, приемлемо именно для вас.

Давайте разберем конкретную ситуацию, очень часто встречающуюся в нашей жизни и подобную той, которая описана выше, когда вы пришли к любимой подруге и стали свидетелем ее общения с незнакомой вам женщиной. Пусть вы пришли не к подруге, а домой, и дома у вас гости. Это коллеги вашего супруга, и он с ними оживленно общается, особенно оживленно с одной из них. Конечно, при виде этой картины у вас внутри кольнуло и в горле возник ком. Что делать в этой ситуации? От подобных ситуаций никто не застрахован.

Прежде всего, давайте разберем, о чем очень важно для вас сигнализирует эта ситуация. Во-первых, о том, что ваш супруг вам дорог и для вас ценны ваши взаимоотношения. Во-вторых, у вас есть ценность интересного

/^олшебные истины: пособие для родителей

общения, и вам важно, чтобы такое общение было у вас с вашим мужем. В-третьих, похоже, что вам обоим этого не хватает.

Как вы раньше реагировали? Кто-то в подобных ситуациях пытался безуспешно влиться в возникшую без него компанию, кто-то демонстративно уходил в спальню, закрыв за собой дверь, кто-то начинал подавать чай, усиленно гремя посудой и роняя ложки. Мысли и чувства, которые были у вас на фоне ваших неловких действий, позитивными и приятными никак не назовешь. И как эффект от этой вашей реакции — вечер безнадежно испорчен, гости быстро засобирались домой, супруг вами недоволен. В завершение всего осталось устроить ему сцену ревности или начать упрекать — и ссора надолго вам обеспечена. Знакомая ситуация?

Какое поведение было бы лучше вместо этого? Кому-то подойдет в этой ситуации подумать о себе как о радушной хозяйке и внести в общение супруга с гостями атмосферу уюта: оберегая их общение, тихонько подать им чай. Для кого-то лучшей будет роль интересного собеседника, только важно при этом помнить, что для того, чтобы влиться в уже существующий разговор, необходимо обладать тактичностью, а, может, заготовить пару — тройку анекдотов. Кому-то больше подойдет, поприветствовав мужа и его гостей, предложить чай или ужин и, получив отказ, мягко устранившись. Вариантов подходящего в подобной ситуации поведения может быть много, важно, чтобы само поведение было для вас естественным и чтобы вы сами хорошо себя чувствовали. Желательно, чтобы модель поведения была примерно заготовлена у вас заранее, так как реакции на подобные ситуации без готовой модели приемлемого для вас поведения у вас уже были и вас не устраивают.

Когда вы выберете подходящую для себя модель поведения, необходимо проверить ее на эффекты, то есть по-

Глава 2. Что мы делаем, чтобы заслужить любовь?

пробовать представить себе, как будут дальше развиваться события после ухода гостей. Сыграть роль радушной хозяйки или интересного собеседника, или какую-нибудь еще, даже с позитивными мыслями и чувствами на ее фоне, недостаточно. Важно отнестись к чувству ревности как к сигналу и ответить себе на несколько вопросов:

- + О каком недостающем компоненте ваших с супругом отношений сигнализирует эта ситуация?
- Какие качества вам необходимо развить, которые есть у сегодняшней собеседницы вашего супруга, чтобы восполнить то, чего не хватает в ваших с ним отношениях?
- Что вы можете предложить своему супругу для обогащения общения?

Продумайте несколько вариантов.

После того, как вы дадите себе ответы на эти вопросы, необходимо поговорить с мужем о своих чувствах. Иногда это можно сделать в тот же день, через некоторое время после ухода гостей, а иногда это лучше сделать на следующий день. Оставлять эту ситуацию без обсуждения с мужем нежелательно. Когда вы говорите с близким человеком о своих чувствах, это делает ваши взаимоотношения еще более открытыми и искренними, кроме того, возможно, и у него тоже есть пожелания по поводу обогащения ваших взаимоотношений новыми событиями и переживаниями. То есть в модель результата, которую вы будете проверять на эффекты от нее, необходимо включить общение с супругом по поводу этой ситуации. А эффектами от Результата будут ваши взаимоотношения, то есть улучшатся они, ухудшатся или останутся неизменными.

Казалось бы, как все просто! Что же тогда мешает нам выбирать позитивные мысли и чувства, а также свою лучшую роль в ситуации, когда мы видим повод для ревности? Нам не хватает уверенности в себе, силы, мудрости,

гибкости, еще каких-нибудь качеств, доступных нам в других ситуациях и словно забытых в этой. То есть, нам не хватает ресурсов. Но для начала, соблюдая порядок исследования по модели «SCORE», давайте поговорим о причинах, то есть, как это принято в НЛП, о предыдущем опыте ревности, обретенном когда-то давно, еще в детстве. Давайте вспомним себя маленькими и постараемся восстановить в памяти те события, при которых мы научились ревновать.

Те, у кого есть братья и сестры, преуспели в навыке ревности и зависти, ведь любовь мамы и папы — это самое ценное, что есть у ребенка. Это то, что потерять кажется равносильным смерти, а значит поделить с кем-то просто невозможно. Как я уже писала выше, когда мама хвалит одного из детей, другой ребенок делает вывод, что она того ребенка, которого хвалит, больше любит. А значит, его самого любит меньше, а это очень страшно. И тогда возникают ситуации, подобные истории с Мишей и Костиком. Но чувства ревности и зависти знакомы детям не только в семьях, где два ребенка и больше. Чувства зависти и ревности знакомы и единственным детям в семье. Они возникают, когда мама сравнивает своего ребенка с другими детьми, даже если это сравнение оказывается в пользу ее ребенка, а не его соседа, одноклассника или ребенка ее подруги. Сам факт сравнения побуждает ребенка тоже сравнивать себя с кем-то, а сравнение не может быть всегда в пользу кого-то одного. Мы что-то умеем делать лучше, что-то хуже. Обучаясь, мы ориентируемся на достижения других людей, как на модель, к которой нужно стремиться. Маленькие спортсмены мечтают стать такими же, как нынешние олимпийские чемпионы, стремятся к их достижениям, и детям не приходит в голову завидовать своим кумирам, соревноваться с ними пока рано. Но они завидуют свои юным коллегам по спортивной секции и соперникам,

Глава 2. Что мы делаем, чтобы заслужить любовь?

если те достигают большего, чем они сами, и они ревнуют к более успешным детям, если тренер их хвалит.

Вот здесь и таится ответ на вопрос: откуда берутся зависть и ревность? Зависть и ревность возникают, когда появляется страх потери чего-то важного и ценного, страх, что кто-то, более успешный в этот момент, у тебя это отнимет.

Я часто слышу высказывания родителей: «Что вы, мои дети любят друг друга, они не ревнуют!»; или: «Как они не понимают, что ревновать стыдно!»; или: «Мой старший устроил мне сцену ревности к младшему, и я его наказала». Мы отрицаем чувства ревности и зависти, стыдимся их, и тем самым лишаем себя и своих детей возможности почерпнуть из них энергию и ресурсы, научиться использовать их как сигнал о значимости ситуации и находить модели адаптивного поведения. В детстве у нас недостаточно ресурсов уверенности в себе, силы, мудрости, гибкости. Мы их обретаем позже, обучаясь справляться с все более сложными жизненными ситуациями. И теперь, когда мы уже взрослые, и у нас достаточно ресурсов, нам необходимо научиться получать к ним доступ. Для этого в НЛП предлагается вспомнить ситуации, когда вы себя чувствовали, например, уверенными, и войти в состояние уверенности. Вспомнить ситуации, когда вы чувствовали себя сильными, и войти в это состояние, и так далее. Если вы не можете справиться с ситуациями собственной ревности или зависти сами, и это мешает вашим взаимоотношениям со значимыми людьми, то можно обратиться к психологу или психотерапевту. Если сцену ревности вам устроил близкий человек, например, ребенок, то очень важно дать ему возможность успокоиться и продемонстрировать, что вы его любите, что вашим отношениям ничто не угрожает. Ваша задача как родителей научить ребенка признавать свои чувства и не стыдиться их.



Волшебные истины: пособие для родителей



Поговорите с ребенком о чувствах, которые возникли у него, расскажите ему о том, что вы тоже не раз чувствовали зависть и ревность, что это неприятно, но естественно. Что не нужно бояться своих чувств, и очень важно научиться выбирать такое поведение, чтобы это было приемлемо для самого ребенка и для окружающих его людей. Поблагодарите его за откровенность.

В последующих главах мы еще не раз вернемся к теме зависти и ревности и к тому, как разрешать ситуации, связанные с этими чувствами, «генеративными» способами (П. Силенок), то есть порождающими новое, обогащающими, творческими, выводящими отношения на новый, более высокий уровень.



КОЛА ДИПЛОМАТИИ

• КОНФЛИКТЫ И СТРАТЕГИИ ИХ РАЗРЕШЕНИЯ

ы рассмотрели способы «заслуживания» любви. И некоторые из этих способов родители обычно называют «плохим поведением» ребенка. На семинарах для родителей я обычно спрашиваю, чего родители хотят от своих детей, и они с готовностью отвечают, что хотят, чтобы их дети «хорошо себя вели». «А «хорошо» — это как?» — спрашиваю я. — «Слушались родителей», — отвечают мне.

Почему для родителей так важно, чтобы дети их слушались? Банальный вопрос. На него, как правило, звучит сразу несколько ответов, которые я слышу в каждой группе из семинара в семинар:

— Мы плохого не посоветуем!

— Когда он меня слушается, то я могу быть за него спокойна.

— Мы же лучше знаем, как правильно поступать в разных ситуациях!

У нас же больше опыта!.. (И так далее.)

А дети чаще всего слушаться не хотят. Даже самые примерные и покладистые время от времени поступают по-своему, иногда они делают при этом ошибки и вызывают неизменную реакцию родителей: «Мы же тебе говорили!»

/^олшебные истины: пособие для родителей

Я предлагаю родителям назвать, что они считают «плохим поведением ребенка». Вот обычный список:

- грубит;
- не слушается;
- кривляется;
- балуется;
- слишком бурно выражает эмоции;
- обманывает;
- ест одни конфеты;
- не учит уроки;
- прогуливает школу;
- делает все назло, и так далее.

Конечно, все, перечисленные выше, виды «плохого» поведения неприятны для родителей, хочется уговорить, а то и заставить ребенка прекратить негативное поведение, но, как правило, это приводит только к обострению конфликта. Я рассматриваю конфликт как некий сигнал о том, что что-то «не так», или что-то изменилось, а мы или наши дети пока не готовы к этим изменениям.

Конфликт развивается по этапам. В социальной психологии принято выделять несколько этапов или фаз развития конфликта.

1. Возникновение объективной конфликтной ситуации.
2. Осознание ситуации как конфликтной хотя бы одним из ее участников.

3. Конфликтное поведение или взаимодействие. Это уже система эмоционально окрашенных действий, которые затрудняют взаимодействие участников конфликта. Дальнейшее развитие событий может быть конструктивным или деструктивным. Задача родителей научиться действовать конструктивно в конфликтных ситуациях, хотя это бывает нелегко. Для нас очень важно все, что происходит с нашим ребенком. Наше с ним взаимодействие всегда эмоционально окрашено, и когда нами движут эмоции, конструктивными действия можно назвать далеко не всегда.

Глава 3. Школа дипломатии ^BjI

Но **отказ***ываться от эмоций нельзя. Эмоции — это важная информация. Очень важно научиться осознавать собственные эмоции в различных ситуациях, а особенно в ситуации конфликта. Кэтрин Кволс предлагает для родителей целую систему управления конфликтом, то есть его конструктивного разрешения, руководствуясь осознанием испытываемых нами эмоций в ситуации «плохого» поведения детей. Позже я приведу таблицу Кэтрин Кволс с типами конфликтов и стратегиями их разрешения. Но для начала необходимо понять, что конфликт может быть не только между людьми, но и внутренний конфликт, возникающий как у взрослых, так и у детей каждый раз, когда у нас происходят изменения, которые нас не устраивают или

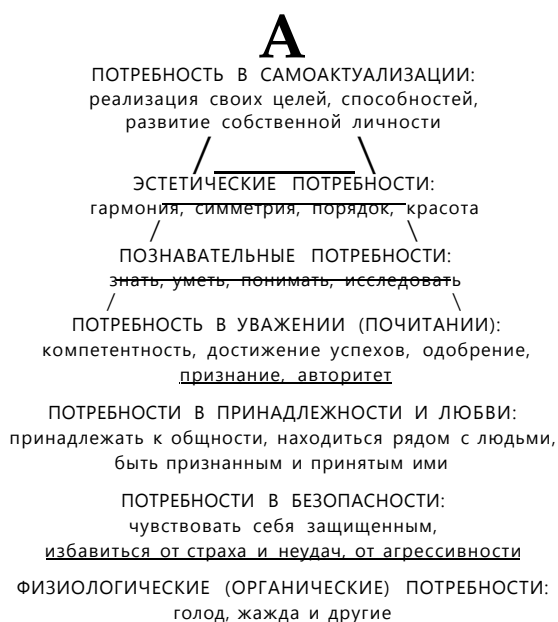


Рис. 18. *Пирамида развития потребностей в онтогенезе по А. Маслоу*

Волшебные истины: пособие для родителей

пока не устраивают. Внутренний конфликт — это когда со мной что-то происходит и мне это не нравится. Если я не справляюсь с тем, что происходит со мной, я начинаю протестовать. Если мой протест начинает проявляться внешне, то такое поведение часто называют конфликтным. Для того чтобы понять причины внутреннего конфликта ребенка или взрослого, можно рассмотреть пирамиду А. Маслоу, представляющую последовательность появления потребностей в онтогенезе — снизу вверх. Каждый раз, когда у человека возникает одна из потребностей, приведенных в пирамиде, и он не может эту потребность своевременно удовлетворить по каким-то причинам, у него возникает внутренний конфликт.

У детей мы конфликтное поведение обычно называем «плохим» поведением. Условно можно разделить ситуации «плохого» поведения ребенка на два типа:

- *первый тип* — это ситуации, которые мы называем скандалом, то есть ребенок «ни с того ни с сего» вдруг начинает капризничать, плакать или что-то требовать, топтать ногами. Это поведение быстро перерастает в истерику, с которой мы не в состоянии справиться;
- *второй тип* — это ситуации, когда ребенок ведет себя так, что нас это не устраивает, но форма поведения сама по себе носит более скрытый характер. Поведение ребенка вызывает у нас негативные эмоции. Но скандальным его поведение не назовешь. Иногда вообще кажется, что внешне «все нормально», но почему-то нас что-то «задевает». Мы раздражаемся, или злимся, или обижаемся, или нам становится страшно, и у нас опускаются руки. Но об этих ситуациях я напишу позже.

• УВАГАН ПОДКРАЛСЯ НЕЗАМЕТНО

Рассмотрим ситуации первого типа — скандалы. Бурная эмоциональная реакция ребенка не связана логически с тем, что делаем мы, взрослые. Только что все было нормально, и вдруг ребенок устраивает скандал. То есть конфликт возник «внутри» ребенка. А дальше события могут развиваться по-разному. Мы можем втянуться в конфликт и усугубить ситуацию, а можем уладить внутренний конфликт, возникший у ребенка. Для улаживания внутреннего конфликта ребенка необходимо разобраться в причинах его негативного поведения. Для этого необходимо вернуться к приведенной выше пирамиде. Причины скандального поведения ребенка могут быть как психологические, так и физиологические.

Вначале давайте поговорим о физиологических причинах возникновения внутреннего конфликта, отраженных в самом нижнем уровне пирамиды А. Маслоу.

Каждому из нас знакома такая ситуация, когда мы, взрослые люди, плохо себя чувствуем. И тогда мы начинаем «вдруг» раздражаться, грубить или «капризничать». И нам говорят: «Ну, что ты, как ребенок себя ведешь?» Если взрослый человек, испытывая физический дискомфорт, не может с ним справиться, он «вспоминает» и использует детские модели поведения. Когда-то, когда мы были маленькими, мы еще не умели сами создавать себе комфортные условия, а еще раньше не умели попросить об этом взрослых так, чтобы они нас поняли, и тогда на помощь приходил крик или плач. А потом способ получения желаемого при помощи крика или плача закрепился, и у Родителей появилась новая задача: отучить ребенка кричать и плакать, когда он может попросить словами то, что ему нужно. Проблема в том, что не всегда ребенок в состоянии понять, что ему на самом деле нужно, ведь даже ^{мы} — взрослые — иногда не осознаем свои желания. А также бывают ситуации, когда ребенок знает, чего

/^олшебные истины: пособие для родителей

хочет, но боится, что просто попросить не будет достаточно, и начинает кричать и плакать, так как этот способ раньше помогал ему получить желаемое. Когда ребенок плохо себя чувствует физически, то он не понимает: что именно не так и как это исправить. Он начинает капризничать, кричать, плакать, как бы сигнализируя: «Помогите мне!» Наша задача понять, чем именно мы можем помочь малышу.

Отчего ребенок может испытывать физический дискомфорт? Оттого что он голоден или хочет пить. А может быть, малыш заболел, у него повышена температура, и болит голова или животик. Очень важно, чтобы у ребенка была удобная одежда. Часто дети капризничают из-за того, что одежда на них тесная, или «колется», то есть раздражает нежную и чувствительную кожу малыша. Маленькие дети начинают плакать, если хотят спать, а заснуть не могут. Ребенок чувствует усталость, а лечь спать прямо сейчас негде, или он устал, и при этом «перевозбудился», и чтобы успокоиться и заснуть, ему необходима разрядка, то есть какое-то время поплакать.

Чтобы ребенок успокоился, необходимо выяснить физиологические причины внутреннего конфликта ребенка и устранить их, то есть накормить, или напоить, или дать жаропонижающее, или погладить животик. А может быть, ему нужно поменять одежду или уложить его спать. В ситуациях, когда ребенок устраивает скандал, независимо от причин скандала родители должны сохранять спокойствие и быть внимательными к своему малышу.

Теперь рассмотрим потребности, находящиеся на более высоких уровнях пирамиды А. Маслоу. Потребности в безопасности, в принадлежности и любви, в чувстве уважения, в познании, а также эстетические потребности и потребности в достижении собственных целей и развитии личности можно назвать психологическими потребностями. Они естественно возникают в процессе развития и



взросления каждого человека и становятся наиболее актуальными в определенные периоды жизни, начиная с раннего детства. И так же, как мы учимся удовлетворять физиологические потребности, заявляя о себе и выбирая вначале неадекватные формы поведения, и только с опытом овладевая социально приемлемыми поведенческими моделями, — навыки удовлетворения психологических потребностей приходят не сразу. Потребность в чувстве безопасности и принадлежности к своей семье или к компании одноклассников Ребенок учится удовлетворять вначале через конфликт, который может протекать и в форме скандалов. Наиболее типичной психологической причиной скандального поведения ребенка бывает потребность в принадлежности и любви. Ребенок не осознает собственную потребность и,

^Олшебные истины: пособие для родителей

смешивая понятия «любовь» и «внимание», пытается удовлетворить потребность в любви, устраивая скандал. Необходимо отметить, что внимание дети пытаются получать по-разному. Иногда они чувствуют внимание, и при этом убеждаются в том, что их любят, когда родители общаются только с ними, «не отвлекаясь» на своих друзей и знакомых. Иногда, когда родители покупают игрушку или шоколадку. Существует еще множество способов получить от родителей внимания, а значит — любовь. При этом форма, при помощи которой ребенок просит или требует к себе внимания, может быть разной. Для начала рассмотрим скандальные формы поведения ребенка.

В разделе об установлении границ я описывала достаточно типичную ситуацию в супермаркете, когда малыш устраивал маме истерику, требуя, чтобы она купила игрушку. Эта история повторялась каждый раз, когда они приходили в супермаркет за продуктами. Мама терялась. Ей было стыдно перед другими посетителями и сотрудниками магазина за то, что она не может справиться с ситуацией. Она чувствовала себя плохой матерью, считала своего сына неуправляемым, подумывала о походе с ребенком к психиатру. Мама старалась любыми путями прекратить скандал в общественном месте и, в конечном итоге, снова покупала ребенку игрушку. Дети быстро усваивают наиболее эффективные стратегии получения желаемого от родителей, бабушек, воспитателей и всех остальных взрослых, с которыми взаимодействуют. Они точно знают, с кем можно поплакать и получить желаемое, с кем для этого нужно устроить истерику в общественном месте, а с кем необходимо быть послушным, «хорошей девочкой» или «хорошим мальчиком». О таком таланте управления взрослыми писал К.И. Чуковский в книге «От двух до пяти», рассказывая о ребенке, плачущем, чтобы получить желаемое от своей тети. На вопрос другого взрослого: «Почему плачешь?», малыш ответил: «Я плачу не тебе, а тете Симе!»

Чтобы прекратить скандал в супермаркете, маме необходимо, псжеде всего, оставаться спокойной. Необходимо показать ребенку, что скандал — это не тот способ, при помощи которого можно получить желаемое. И при этом не стоит наказывать ребенка. С ним необходимо договориться. Но договариваться в то время, как он плачет, кричит, лежит на полу и бьет ногами, — бесполезно. Лучше всего сказать малышу: «Я отойду от тебя, пока ты не успокоишься. Когда ты успокоишься, мы вместе пойдем выбирать...». Что вы пойдете выбирать, нужно придумать заранее. Но это не должна быть игрушка или шоколадка, из-за которой произошел скандал. Это должно быть что-нибудь нужное всей семье, и в то же время, интересное самому ребенку. Если вы уже все купили, и покупать больше ничего не планировали, то можно сообщить ребенку о том интересном совместном действии, которое вы будете делать, когда он успокоится и вы с ним сможете выйти из супермаркета. После того как вы сказали ребенку, что произойдет, когда он успокоится, необходимо сразу же отойти от него, уйти в другой отдел, чтобы он вас не видел, подойти к сотруднику магазина (лучше всего к охраннику супермаркета) и попросить его строго сказать мальчику, чтобы он не кричал в общественном месте и не пугал покупателей. Таким образом, вы производите косвенно тройное воздействие на своего ребенка. Вы даете ему позитивную мотивацию на быстрое прекращение скандала (когда он успокоится, будет что-то интересное). Вы отходите от него, он вас не видит, и ему не для кого кричать, то есть ушла та «тетя Сима», для которой он плакал. Кроме того, когда посторонний человек строгим голосом скажет, чтобы он не нарушал порядок в супермаркете, ребенок немножко испугается, быстро успокоится, встанет и побегит искать маму. Обычно такая стратегия прекращения скандала в общественном месте работает. Если это был уже не первый случай истерики в магазине, необходимо

^олшебные истины: пособие для родителей

перед выходом из дома договориться с ребенком о том, что именно вы с ним сегодня будете покупать. Важно, чтобы ребенок согласился с тем вариантом совместных покупок который вы ему предлагаете. Возможно, у него есть свой вариант. Выслушайте малыша. Если его вариант вам не подходит, объясните ему, чем именно вам не подходит то, что предложил ваш ребенок. Необходимо договориться с малышом до выхода из дома так, чтобы он принял вариант, подходящий и вам и ему, то есть установить, таким образом, четкие границы его поведения в общественном месте. И после выхода из дома эти границы необходимо соблюдать. Если ребенок забыл о них, а это бывает довольно часто, — нужно спокойно напомнить малышу о вашей с ним договоренности.



На семинарах я спрашиваю родителей, почему для них так важно не покупать своему малышу шоколадку или игрушку. Очень часто родители обосновывают отказ от каждодневных покупок страхом избаловать ребенка. В этом есть, конечно, доля смысла, но не все так однозначно: дети, которым покупают каждый день шоколадки, — избалованные, а дети, которым шоколадки каждый день не покупают, — не избалованные. Покупка шоколадки или игрушки для ребенка не только означает внимание, подменяющее любовь, но и является удовольствием, которое необходимо каждому ребенку, и взрослому человеку, для нормального самочувствия. У всех нас есть потребность в удовольствии, одним из которых является еда. Поэтому мы «заедаем» скуку, проблемы, чувство собственной незначимости и другие неприятные моменты жизни. Задача родителей научить ребенка получать удовольствие от полезных и интересных занятий. Для малыша очень важен контакт с мамой и папой, и поэтому совместные с родителями занятия приносят ему удовольствие. Так, когда малыш сначала «читает» книжку вместе с мамой или папой, а потом постепенно вы приучаете его самого читать книжку кому-то из родителей, а затем уже все члены семьи сидят в одной комнате и читают каждый свое, то ребенок будет получать удовольствие от чтения. Он начнет читать сам, получая удовольствие от вовлеченности в сюжет книги, от узнавания новой информации. В последующих главах я напишу о том, как превратить в праздник уборку квартиры и научить ребенка получать удовольствие от наведения порядка.

Выше я описала ситуацию, когда ребенок устраивает скандал, подменяя потребность в принадлежности и любви попыткой управлять родителями через крик. Другой психологической причиной истерики у ребенка является Утрата им веры в свои силы. Попросту говоря, ребенок чувствует, что с чем-то не справляется, ему не хватает



^олшебные истины: пособие для родителей

страну, где на пути вам встречались волшебные герои, драконы, добрые и злые колдуньи. Ваш ребенок сражался с отрицательными героями и всех победил. Когда ребенок проживал вместе с вами сказочные события своей фантазии, он чувствовал волнение, тревогу, радостное возбуждение, чувство победы, гордость. Очень важно понимать, что эти эмоции необходимы каждому человеку, и если их не хватает в реальной жизни, то мы создаем условия для их возникновения. Дети для этого фантазируют, а некоторые взрослые «невольно» попадают в экстремальные ситуации, поднимаются на высокогорные вершины, прыгают с парашютом, играют в виртуальные, иногда сопряженные с опасностью игры. Мечтать и выдумывать полезно, это развивает творческое мышление, словарный запас ребенка, кроме этого, совместное с родителями проживание сказочных событий сближает всю семью. Полезно предложить ребенку нарисовать волшебных героев, с которыми он встретился во время фантастического путешествия. И еще полезно предложить ребенку подумать, от каких реальных жизненных событий он может получить подобные переживания. Запланируйте реальный поход, «спасите» птенчика или котенка, если они в этом реально нуждаются. Важно, чтобы дети умели фантазировать, и при этом получали всю гамму эмоций от событий реальной жизни. Когда ребенок выдумывает о себе героические истории и проживает их, он удовлетворяет потребности в уважении и почтении, а также познавательные потребности (вернемся к пирамиде А. Маслоу). Если совместные задумки и реальные семейные походы и поездки станут традицией, ребенку не нужно будет устраивать истерики по поводу несбывшихся мечтаний. Он будет прямо говорить родителям о своих желаниях, обсуждать их осуществимость или возможность замены на что-нибудь другое, тоже подходящее. И при этом он будет мечтать и фантазировать, как и его сверстники.

- ВЗРОСЛЕЕМ, КОНФЛИКТУЯ

Конфликты, как я писала выше, могут протекать в разных формах. Скандалы и истерики — это очень явная форма конфликта. Как правило, чем старше становится ребенок, тем реже он выбирает скандальный способ удовлетворения своих потребностей. На форму протекания конфликта также влияют характер и темперамент его участников. И хотя скандалы и истерики ребенка доставляют родителям, на первый взгляд, больше неприятностей, чем более скрытые формы конфликта, «вялотекущие» конфликты также вызывают в семье напряжение и требуют разрешения. Важно научиться урегулировать конфликтные ситуации, ведь за ними в любом случае стоят неудовлетворенные потребности их участников. В ситуации детско-родительских отношений к конфликту часто приводит «плохое» поведение ребенка, то есть поведение, которое нас — родителей — не устраивает.

Как понять, какие именно потребности ребенка лежат в основе выбора поведения, приводящего к конфликту? Кэтрин Кволс предлагает родителям систему управления конфликтом через осознание собственных эмоций, возникающих в контакте с ребенком, когда в его поведении что-то не устраивает. В зависимости от того, что мы чувствуем, общаясь с ребенком, можно понять, какие у него сейчас потребности. Как и в ситуации скандала, ребенок свои потребности не осознает, его что-то не устраивает или ему чего-то не хватает, и он находит свой, не очень Удачный способ получения того, что ему нужно. Ребенок не осознает своих естественных потребностей (см. пирамиду потребностей А. Маслоу) и подменяет удовлетворение потребностей получением чего-то другого. Конечно, так поступают не только дети. Как часто мы, взрослые, начинаем есть сладкое в больших количествах, когда нам не хватает любви, заболеваем, избегая неприятных поручений

^a Работе, прекращаем общаться с дорогим и близким

Волшебные истины: пособие для родителей

человеком, начиная сомневаться в его любви. Естественные потребности, возникающие у каждого человека, подменяются «заменителями»: вместо любви — подарок или конфетка, вместо чувства безопасности — желание отомстить, отплатить тем же, вместо уважения, признания, авторитета — борьба за власть, давление, подстрекательство. Использование заменителей входит в привычку, ребенок взрослеет, а способы удовлетворения потребностей использует инфантильные, детские. Задача родителей научить ребенка осознавать, чего он на самом деле хочет, и помочь находить адекватные способы достижения целей, соответствующих естественным потребностям каждого человека.

Кэтрин Кволс называет «заменители» естественных потребностей ошибочными целями. Ниже я приведу таблицу ошибочных целей Кэтрин Кволс, в которой выделены четыре основных ошибочных цели, возникающие у ребенка, когда он не может удовлетворить свои потребности. Это внимание, борьба за власть или влияние, месть и уклонение.

• МАМА! ОТ МЕНЯ НЕ ОТВЛЕКАЙСЯ!

Приходит Саша из школы домой, и мама его, как обычно, спрашивает: «Как дела?»

— Нормально.

— Что было интересного в школе?

— Ничего.

— Тебя вызывали к доске?

— Нет.

— Ты что-нибудь получил сегодня?

— Ничего.

«И так всегда», — жаловалась мне Татьяна. — «Когда я его спрашиваю о школе, из него слова не вытянешь».

— И что, ничего вообще не рассказывает?



Когда я спрашиваю — нет! Но вот стоит мне заняться какими-то своими делами... Только открою журнал, начинаю читать, подбегает Саша: «Мама! Мама! Знаешь, что у нас* сегодня было на «Кубановедении?»» Спрашиваю: «Что было?» Начинает рассказывать. Слушаю, конечно. Саша убегает к себе в комнату. Только начинаю читать, прибегает Саша и говорит: «Мама, я не могу понять, как решить задачу по математике». Начинаем вместе разбираться. Разобрались. Пошел к себе в комнату записывать решение. В этот момент звонит мне подруга, и я начинаю говорить с ней по телефону. Забегает Саша, кричит: «Мама, ты не видела мою линейку?» Я отвлекаюсь от разговора: «Посмотри в портфеле». Саша выходит, через несколько секунд возвращается: «В портфеле нет! Где еще может быть?» Я начинаю сердиться. Говорю: «Саша, ты же большой мальчик! Посмотри в столе, посмотри на полу, поищи сам». Саша не хочет сам искать, просит меня помочь, говорит, что без линейки уроки делать не может. Мне больше ничего не остается, как попроситься с подругой, ведь поговорить он все равно мне не даст. Я иду в комнату к сыну. Линейка лежит на подоконнике. Хочется верить, что он ее там не видел.

Спрашиваю Татьяну, что она чувствовала, когда Саша отвлекал ее от важных для нее занятий. «Раздражение», — ответила Татьяна.

На семинаре предлагаю женщинам рассказать, как они проводят свободное время. Алина сразу начинает возмущаться: «Какое может быть свободное время? Свободное время появляется, когда дети спят, но я так устаю за День, что засыпаю раньше их».

Но Вы же делаете в течение дня что-то для себя, — Удивляюсь я.

Скорее, пытаюсь делать. Хочу посмотреть любимый сериал, дети сразу возмущаются: «Делать тебе, что ли, нечего? Смотришь всякую ерунду!» Только я включу

^олшебные истины: пособие для родителей

телевизор, как они начинают по очереди ко мне подходить и что-нибудь спрашивать. То какая завтра будет погода, то что я им приготовила на ужин, то не звонил ли им кто-то, то когда придет папа, и так далее. А ведь они уже большие! Девять и двенадцать лет.

— И что Вы делаете?

— Прошу не мешать мне. Говорю, чтобы занимались своими делами, дали мне посмотреть сериал. Он идет всего сорок минут. Но они тут же приходят снова.

— Что Вы при этом чувствуете?

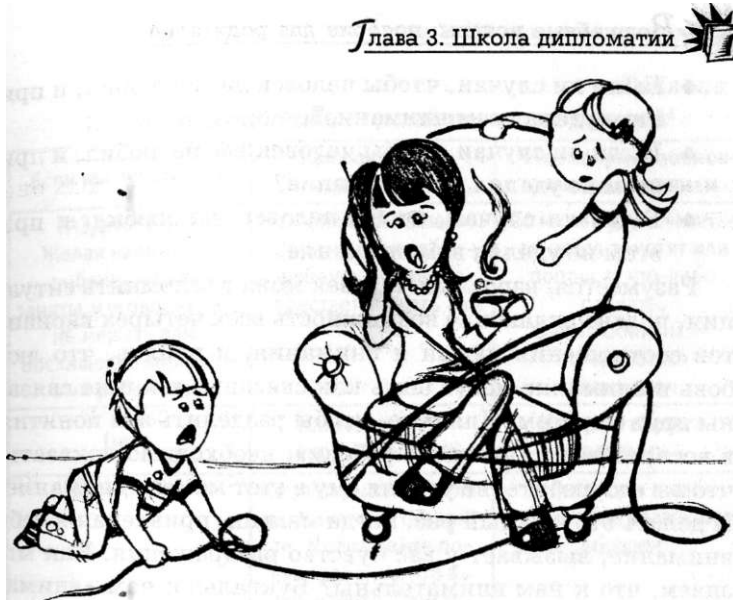
— Когда как. Иногда желание спрятаться, иногда — выгнать их, иногда накричать.

— А какие эмоции у Вас возникают, когда дети Вас отвлекают каждую минуту?

— Раздражение, конечно.

В разговор включаются другие женщины. «Хорошо еще, когда они так ведут себя наедине с нами, а когда при посторонних? — жалуется Светлана на своих детей. — Только зайдет ко мне соседка, так кажется, будто своих занятий у детей нет. Обычно из них слово не вытянешь, но стоит мне отвлечься на кого-то от них, дети просто жить без меня не могут. В доме пять комнат, но все оказываются там, где разговариваем мы с соседкой. И не выгонишь. Предлоги такие благовидные. Один по поводу реферата советуется, другая вдруг решила научиться блины жарить. До прихода соседки, реферата словно не было, и особой тяги к кулинарии у дочери не наблюдалось».

Что общего в этих ситуациях? Во всех случаях дети пытаются привлечь внимание мамы в момент, когда у нее появляются важные для нее дела, но не связанные с детьми. Пока мама занимается ребенком, это ему вроде бы и не нужно, а как только от него отвлечется — не порядок. Как я писала выше, чаще всего ребенок убеждается в том, что его любят, когда ему оказывают внимание. И если мама от ребенка отвлеклась, то ему кажется, что она его в



этот момент не любит. Любовь мамы необходимо вернуть, то есть привлечь к себе внимание. Задача родителей в такой ситуации научить ребенка разделять любовь и внимание. Важно, чтобы ребенок понимал, что любовь и внимание не всегда безусловно связанные понятия. Часто дети привлекают к себе внимание такими способами, что у взрослых возникает желание накричать, отшлепать, наказать. При этом такая реакция взрослых на поведение детей — это тоже внимание, хоть и негативное. То есть ребенок получает «то, что просит». И если каждый раз в ответ на привлечение внимания мы будем реагировать негативно, то у ребенка сформируется привычка получать «любовь» в виде шлепков, окриков и подзатыльников.

Помочь взрослому разделить такие понятия, как любовь и внимание, можно, используя метод декартовых координат. Нужно задать четыре вопроса и предложить мысленно на них ответить:

- Были ли случаи, чтобы человек вас любил, и при этом уделял вам внимание?

/^олшебные истины: пособие для родителей

- Были ли случаи, чтобы человек вас не любил, и при этом уделял вам внимание?
- Были ли случаи, чтобы человек вас не любил, и при этом не уделял вам внимание?
- Были ли случаи, чтобы человек вас любил, и при этом не уделял вам внимание?

Разумеется, взрослый человек может вспомнить ситуации, подтверждающие возможность всех четырех вариантов соотношения любви и внимания, и понять, что любовь и внимание могут быть как связаны, так и не связаны друг с другом. Для того, чтобы разделить эти понятия в восприятии маленького ребенка, необходимо показать, что вы его любите, не уделяя ему в этот момент внимание. И делать это каждый раз, когда малыш, привлекая к себе внимание, вызывает у вас чувство раздражения. Как мы знаем, что к нам внимательны? Буквально: нам «внимают», когда смотрят нам в глаза. Учителя в школе часто делают замечания ученикам: «Ты меня слушаешь невнимательно — ты на меня не смотришь!» Хотя смотреть на человека и слушать его, это тоже явления не всегда связанные. Но стереотип такой существует. Чтобы малыш почувствовал, что его любят, а внимания не получил, Кэтрин Кволс предлагает взять его на руки и посадить на колени спиной к себе, и при этом продолжать заниматься своими делами. Если ребенок уже большой или вы стоите и на колени посадить его неудобно, можно просто привлечь к себе ребенка спиной и, не глядя ему в глаза, погладить по голове, продолжая общаться с теми, с кем вы общались, когда ребенок начал привлекать к себе внимание. Телесный контакт позволяет почувствовать ребенку любовь и принадлежность, а отсутствие внимания при этом — разделить эти понятия, если родители будут последовательны в выполнении этих инструкций.

Таблица ошибочных целей поведения детей¹

Если вы чувствуете	Как реагирует ребенок	Что говоритребенок своим поведением
<p>РАЗДРАЖЕНИЕ Желая напомнить ребенку, что вы заняты, и уговорить его не мешать вам. Восхищение «примерным ребенком»</p>	<p>Добившись вашего внимания к себе, ребенок временно перестает мешать вам</p>	<p>Со мной будут считаться, когда заметят или попросят что-либо сделать. Быть любимым — пользоваться вниманием</p>
Цель	Как исправить такое поведение	Научите вашего ребенка
<p>ВНИМАНИЕ</p>	<p>Не заглядывайте в глаза. Ничего не говорите. Молча дайте понять ребенку, что вы его любите. Приступайте к действию, как только ребенок начнет раздражать вас</p>	<p>Привлекать к себе внимание должным образом</p>

Иногда ситуации, в которых ребенок, как нам кажется, пытается привлечь внимание, вызывают у нас агрессию, желание надавить, заставить, куда-то не пустить. Это ситуации, когда цель ребенка уже не внимание и любовь, а борьба за власть. Ребенок хочет чувствовать к себе уважение, быть авторитетным (см. пирамиду потребностей А. Маслоу); «мой дом — моя территория», как бы пытается продемонстрировать он, но формы поведения при этом выбирает такие, что возникает конфликт с родителями.

¹Кэтрин Кволс. Таблица ошибочных целей. Цель — Внимание.

- КТО кого?

Елена рассказывает о конфликте, возникшем у мужа с сыном во время поездки на природу. «В прошлую субботу утром мы выехали за город. Там есть небольшой лесок и поляна. Толик (муж) предложил подготовить сухие ветки для костра, а потом пойти всем вместе на речку. Речка протекает метрах в пятидесяти от поляны, где мы остановились. Миша (сын) принес одну палку и побежал на речку. Толик кричит: «Миша, вернись! Давай вместе соберем хворост, а потом пойдем купаться!» Миша в ответ: «Не хочу! Я выкупаюсь, а потом буду помогать». Я говорю мужу: «Оставь его, пусть купается. Сейчас мы с тобой сами соберем ветки, а потом присоединимся к Мише». Но Толик хотел быть втроем. Он говорил, что мы так давно вместе не выезжали на природу, что сын должен нас слушаться, что в речке лучше плескаться всем вместе. А для Миши в последнее время стало важным делать все по-своему. Он вообще перестал слушаться. Но я стараюсь сглаживать эти ситуации, а муж напрягается, злится, пытается заставить сына подчиниться, но ничего хорошего из этого не выходит. Миша демонстративно поступает так, как хочет. Вот и тогда Толик пошел за сыном на речку, стал требовать, чтобы Миша вылез из воды и пошел собирать хворост. Миша — ни в какую. Муж побагровел, вылезай, говорит, а то сейчас домой поедem. Миша стал издевательски смеяться и кричать: «Без меня не уедете!», потом вообще стал брызгаться водой из речки. Муж вошел в воду и насильно вытащил сына из реки и потащил к машине. Отдых был испорчен. Когда они так начинают соревноваться в силе, у меня опускаются руки. Конечно, дети должны слушаться, но когда сын с отцом упираются, как два барана на мосту, это же ненормально. Кто-то же должен уступить, иначе — это вечные конфликты. Муж считает, что уступить должен тот, кто младше. Скажите, кто должен уступить?»



Эта ситуация напоминает целую серию историй взаимодействия школьного учителя со строптивым учеником подросткового возраста, когда учитель пытается заставить ученика подчиниться, а тот демонстративно делает по-своему. Учитель злится, кричит, а ученик ведет себя вызывающе спокойно или смеется и кривляется. Для учителя важно сохранить свой авторитет, поддерживать дисциплину в классе. Взрослые часто боятся, что если один ребенок не будет их слушаться, и ему это сойдет с рук, то и другие дети начнут себя вести так же. Поэтому мы пытаемся любой ценой заставить ребенка подчиниться или наказать за неподчинение так, чтобы другие дети боялись. А в результате конфликт только усугубляется. Дети обижаются и начинают мстить. Учителя невольно тоже втягиваются в процесс мщения: «Ах, ты так! Ну, я тебе сейчас покажу!..» В результате приходится вмешиваться третьей стороне, то есть родителям: разбираться «кто прав — кто виноват», советоваться с друзьями, идти к директору, менять школу, вести ребенка к психологу, и так далее.

Когда конфликт «Кто сильнее?», или «Кто остроумнее?», или «Кто прав?» возникает в школе, то школу, конечно, можно сменить. Хотя это приводит к другим проблемам: новый коллектив, новые учителя, новые требования.

Олшебные истины: пособие для родителей

А это создает дополнительную нестабильность, а когда ребенок в подростковом возрасте, и так чувства стабильности не хватает и детям, и родителям. А когда такой конфликт возникает между ребенком и кем-то из родителей, то семью ведь — не поменяешь! В таком конфликте не может быть победителей и побежденных.

Чтобы урегулировать конфликт, нужно разобраться в его причинах. Почему ребенок перестает слушаться и начинает демонстрировать непослушание, пытается диктовать свои условия? У каждого человека есть потребность в лидерстве. Но не давить и влиять силовыми воздействиями, а как писал Роберт Дилтс: «Идти куда-то совместно с другими, указывать дорогу собственными действиями. Идти первым и влиять на других, как своими словами, так и делами». В пирамиде Маслоу эта потребность называется: «Потребность в уважении, почитании. Компетентность, достижение успехов, признание, авторитет». Если спросить взрослого человека, как он знает о том, что его уважают, что у него есть авторитет, то он ответит, скорее всего, что к его мнению прислушиваются, с ним советуются. Когда мы начинаем сомневаться в том, что нас уважают, мы начинаем создавать тестовые ситуации, проверять, а прислушиваются ли к нашему мнению. Иногда мы это делаем неуклюже, как дети. Взрослые при общении с детьми часто создают ситуации, в которых дети не чувствуют к себе уважения. На семинарах и консультациях я от родителей часто слышала высказывание: «А за что его (или ее) уважать? Что он сделал в своей жизни?» Существует стереотип, что уважать нужно за достижения, а то, что потребность в уважении есть у любого человека, даже у маленького ребенка, мы забываем. Уважение, как и любовь, приходится заслуживать. И как мы при этом благодарны тем людям, которые относятся к нам не в зависимости от наших поступков и достижений, а любят и уважают нас «за то, что мы есть»? Задача родителей — дать ребенку в



семье чувство уважения, безусловного принятия, научить его влиять на свою жизнь, почувствовать собственный авторитет. Тогда он будет чувствовать свою личную силу, не станет обижать слабых, не поддастся влиянию «улицы», будет уверенно чувствовать себя в школе и сможет наладить контакт с учителями.

Когда ребенок создает конфликт, переставая слушаться и всячески демонстрируя свою «свободу и независимость», он тем самым дает нам понять, что этой самой свободы ему не хватает. То есть он не чувствует в достаточной мере собственного влияния на события своей жизни. В этой ситуации взрослому человеку очень важно, вместо того, чтобы поддаваться эмоциям, осознать, какая потребность стоит за негативным поведением ребенка, и помочь ему удовлетворить эту потребность наиболее социально приемлемым способом. То есть, необходимо дать ребенку возможность почувствовать себя лидером. Кэтрин Кволс предлагает в этой ситуации вести себя как можно более мягко, ни в коем случае не подавлять ребенка и обязательно найти что-то, в чем ребенок может почувствовать себя авторитетным (см. табл. 2).

В момент конфликта, конечно, сложно вспомнить, в чем вы можете посоветоваться со своим ребенком. Поэтому необходимо, когда вы будете спокойны, подумать и записать десять его позитивных черт. А потом подумать и записать Десять навыков или свойств, которым вы могли бы научиться у своего ребенка. Эти записи помогут вам в ситуации конфликта легче вспомнить о хороших качествах вашего ребенка и вместо того, чтобы злиться и соревноваться, переключить внимание ребенка на что-то для него важное, в чем он успешен, попросить его помощи или совета, предложить ему лидерские функции в каком-то вопросе, с конфликтом не связанном.

Одна из слушательниц семинара, Екатерина, нашла хороший выход из конфликтной ситуации с дочерью Ирой.

Таблица ошибочных целей поведения детей¹

Если вы чувствуете	Как реагирует ребенок	Что говорит ребенок своим поведением
ПОДСТРЕКАТЕЛЬСТВО Потребность употребить свою «власть», возмущение. Вам брошен вызов — «Я заставлю тебя сделать это!» «Все равно ты не сможешь превзойти меня в этом!»	Продолжает настаивать на своем. Ребенок хочет превзойти вас, стать хозяином положения	Со мной будут считаться лишь тогда, когда я буду иметь влияние на кого-нибудь; вы сделаете так, как хочу я; я докажу, что вы не сможете помыкать мной
Цель	Как исправить такое поведение	Научите вашего ребенка
ВЛИЯНИЕ	Дайте право на выбор, не приказывайте. Не состязайтесь в «перетягивании каната». Ласково загляните в глаза. Не ввязывайтесь в ссору, но и не уступайте. Разумным образом дайте ребенку почувствовать свою самостоятельность	Достигать желаемого так, чтобы обе стороны конфликта оставались довольными

(Девочке четырнадцать лет.) Вечером девочка собралась на прогулку. Екатерина спросила дочь, когда она вернется. Ира сказала вызывающе, что не знает: может в десять, может в одиннадцать. Екатерина испугалась, что дочь будет гулять так поздно. Она попросила девочку вернуться не позже девяти вечера. Ира с вызовом в ответ: «Я уже не маленькая и буду гулять, сколько хочу!» Ека-

¹ Кэтрин Кволс. Таблица ошибочных целей. Цель — борьба за власть.

Глава 3. Школа дипломатии if/ljr"

терина почувствовала желание оставить силой дочку дома, но вспомнила инструкции, по поводу того, что если ребенок вызывает своим конфликтным поведением у вас желание надавить, заставить сделать по-вашему, необходимо, не вступая в обострение конфликта, успокоиться и переключить внимание ребенка на что-то другое, важное, то, в чем он успешен. Екатерина посмотрела внимательно на дочь и сказала: «Ты красиво накрасилась сегодня. У тебя очень хорошо получилось подвести глаза: аккуратно и четко. Я так не умею. Накрасишь меня так завтра, когда я буду собираться в гости?» Вызывающее поведение дочери как рукой сняло. Ира ответила с удивлением: «Тебе правда нравится?» Раньше Екатерина часто переживала по поводу того, что дочь наносит макияж слишком ярко, но сегодня у девочки действительно получилось очень хорошо. Девочке было приятно, что мама признала в ней, таким образом, взрослую девушку. Ира почувствовала к себе уважение, и ей не надо было больше соревноваться с матерью и доказывать свои права. Ира сказала уже спокойно: «Мама, я хочу прийти домой позже девяти». Екатерина предложила дочери вернуться в половине десятого и вместе посмотреть сериал в 21.30 по ОРТ. Девочка согласилась.

Екатерине так быстро удалось уладить конфликт с дочерью потому, что она поняла потребность Иры, чтобы с ней считались, как с взрослым человеком. Когда мама признала, что девочка умеет краситься и лучше ее, девочка почувствовала уважение к себе и свой авторитет: когда со мной считаются и меня уважают, то мне не нужно требовать к себе уважения.

Если родителям удастся спокойно отреагировать на ситуацию, когда ребенок начинает с ними соревноваться, то у них получается, как правило, использовать инструкции

Урегулировать возникший конфликт. Но очень часто Родители жалуются на то, что в момент, когда ребенок

начинает вызывая себе вести, «их накрывает» и они не могут справиться с эмоциями. Молодая, внешне спокойная, даже меланхоличная женщина Виктория делилась на семинаре своей проблемой: «Когда Таня начинает кривляться и отказывается одевать то, что я ей предложила, берет праздничную одежду и собирается одеть ее в школу, у меня возникает бешенство. Мне кажется, я бы ее убила». — «Неужели такая сильная агрессия, что можете убить?» — спрашиваю я. — «Ну, не убью, так сильно побью. Я выбегаю из комнаты, чтобы ее не покалечить. Хочется силой одеть ее в то, что я считаю нужным, и вытолкать в школу». Внешне эта ситуация напоминает историю Екатерины и ее сына Артема, описанную в главе («Я же сказал, что я плохой! Я очень плохой!»). Виктория, как и Екатерина, не справляясь со своими эмоциями и с ребенком, убегает, чтобы не побить его. Но между этими ситуациями есть существенная разница: Виктория чувствует очень сильную злость, желание заставить подчиниться, а Екатерина хочет отомстить сыну за боль, которую он ей причиняет. Внешне — похоже, но содержание конфликтов разное. Конфликт Екатерины и Артема более запущенный и глубокий, чем у Виктории с дочерью. И если Виктория на этой стадии не научится разрешать конфликт, то девочка начнет матери мстить, и уладить ситуацию станет сложнее.

Виктория понимает, что нужно делать, чтобы уладить конфликт. Когда девочка в школе, она несколько раз проигрывала мысленно ситуацию соперничества с дочерью, знала, что лучше всего сказать и сделать в этой ситуации. Но в момент конфликта выполнить заранее запланированные действия не может, потому что не справляется с сильной эмоцией, возникающей, как только Таня начинает с мамой соперничать. Эмоция — сильная злость, даже «бешенство», как реакция на кривляние дочери, — запускает следующий процесс, в смысле убегания из комнаты-

Чтобы не убежать, а разрешить конфликт, необходимо изменить то, что приводит к бегству. Необходимо ослабить реакцию мамы на соперничество дочери, то есть не убирать эмоцию совсем, что вредно, как я уже писала в предыдущих главах, а поменять один или два из ее параметров, как это предлагают Лесли Камерон-Бэндлер и Майкл Лебо в книге «Заложник эмоций». В данном случае я предложила Виктории уменьшить такие параметры эмоции, как темп и интенсивность. Такую задачу самостоятельно решить очень сложно, здесь необходима помощь психолога. После психологической консультации Виктория в ответ на конфликтное поведение дочери реагировала тем, что чувствовала злость. Но если раньше интенсивность злости была 9 баллов, и внутренний темп эмоции тоже 9 баллов (если брать за основу 10-балльную шкалу), и Виктория с этим не справлялась, то теперь интенсивность злости была оптимальной, то есть 3 (как выбрала сама Виктория). А самый подходящий темп, с точки зрения клиентки, — это 2, при таком внутреннем темпе она может легко управлять ситуацией и урегулировать конфликт с дочерью.

- ПУСТЬ ИМ БУДЕТ ТАК ЖЕ БОЛЬНО, КАК МНЕ!

Когда наш ребенок сражается с нами «за территорию», мы злимся, иногда даже очень сильно, но проходит время, и часто конфликтная ситуация кажется нам смешной и незначительной. Мы начинаем сожалеть о своей реакции, думаем, что можно было уступить ребенку, что предмет спора не такой уж важный, чтобы из-за него ссориться. Значительно сложнее и глубже бывают те конфликтные ситуации, когда мы, общаясь с ребенком, чувствуем °ль. Вроде ничего такого особенного не произошло, а в горле — ком...

«Олшебные истины: пособие для родителей»

Ольга рассказывала о своих взаимоотношениях с дочерью, с трудом подбирая слова. Было очевидно, что ей трудно говорить, казалось, она вот-вот заплачет: «Я не могу объяснить, что происходит. Таня вроде ничего такого криминального не делает и не говорит, а мне больно. Я думала много о том, что меня так обижает, и не могу объяснить. Тон у нее, конечно, немного колкий, но не очень. Раньше она мне грубила, я ее ругала за это или наказывала, а потом все было опять нормально. А теперь нормально не бывает. После общения с ней мне хочется сделать что-то такое, чтобы ей тоже было больно, чтобы она поняла, каково мне с ней разговаривать».

— Вы, наверное, чем-то сильно обидели свою дочь? — предположила я.

— Не знаю. Вроде нет. Чем я могу ее обидеть? Кормлю, одеваю, воспитываю, помогаю делать уроки, если нужно, правда, в последнее время она не просит помогать.

Мы иногда не замечаем, как обижаем своих детей. Чем можно обидеть ребенка? Тем же, чем и любого взрослого человека, делаю поправку — «чувствительного и ранимого взрослого». Дети более чувствительны и ранимы, чем мы. Они еще не научились защищаться от неуважения, грубости, неделикатности. А в ситуации, когда такое «задевающее за живое» поведение допускают родители, мы не в состоянии защититься и став взрослыми. Когда мы общаемся со своими родителями, мы опять чувствуем себя детьми беззащитными и боящимися потерять любовь. Неважно, сколько нам сейчас лет, десять, пятнадцать или тридцать пять. Когда мы общаемся со своими родителями или другими очень близкими людьми, мы обижаемся на мелочи, чувствуем себя беззащитными.

Чтобы родители смогли понять, что произошло с их детьми, на что их ребенок обижается, я предлагаю вспомнить, когда началась эта ситуация, когда ребенок был наказан за свое поведение обидой. Важно понять, что слу-

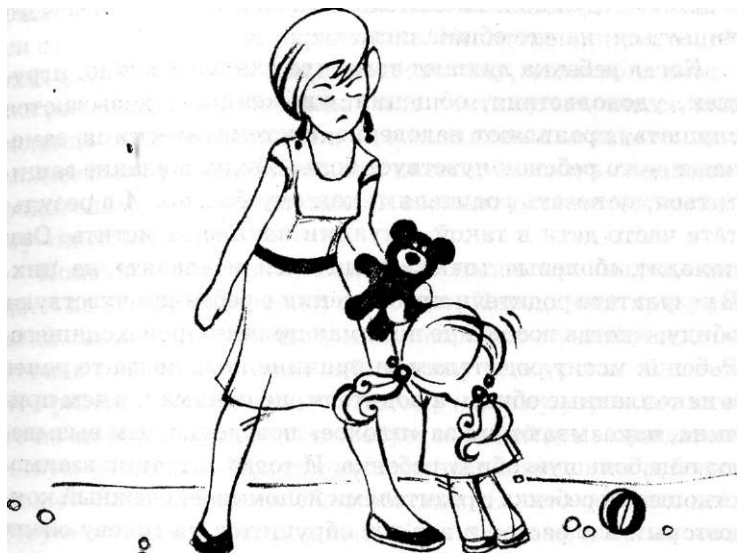
чилось перед этим. Это мог быть скандал, когда вы невольно унизили или оскорбили своего ребенка. Это мог быть конфликт, когда вы не признали или не приняли что-то очень важное для вашего ребенка, не придав этому значения. Вы могли просто не пустить куда-то своего сына или дочь и забыть об этом через полчаса. А для ребенка пойти туда, куда вы его не пустили, могло оказаться очень важным, значимым, и он до сих пор не может простить вам того, что вы его не поняли и применили родительскую власть. Чтобы понять своего ребенка, необходимо стать на его место, то есть вспомнить себя в его возрасте. Что для вас было важным, когда вам было ... лет.

Мы до сих пор помним свои детские обиды. Многие из них кажутся теперь смешными, если посмотреть на них со стороны, но если вспомнить их «изнутри», то есть почувствовать себя в том возрасте, когда это произошло, то ситуация опять вызовет обиду. В НЛП есть техника «Изменение личностной истории», которая позволяет решить проблемную ситуацию взрослого человека, постепенно «вернув» его к первой детской ситуации, когда подобная проблема у него появилась, и разрешить ее там, в том возрасте. Пестом мысленно решить все вспомнившиеся подобные проблемные ситуации, которые возникли в течение жизни между тем первым случаем и той проблемой, с которой человек обратился за помощью к специалисту.

Если рассмотреть ситуации, с которыми обращались за консультацией ко мне, то обычно первые вспомнившиеся людям случаи обиды были в возрасте примерно пяти—шести лет, и могли быть связаны с тем, что родители не поняли значимости какого-то предмета или события для ребенка. Одна из консультируемых мною, Ирина, до визита ко мне боялась, что у нее «что-нибудь отнимут». На вопрос «Кто отнимет?» она отвечала несколько путано: «Ну, не знаю... Бог, судьба, правительство». На вопрос «⁰ отнимут?» отвечала: «Все!», и у нее на глазах выступили слезы. Выяснить более подробно, что именно «все»,

/^олшебные истины: пособие для родителей

было невозможно, да и бессмысленно. Мы стали искать более ранние ситуации, когда возникал подобный страх, что «все отнимут», и постепенно вспомнилась Ирине первая детская ситуация, когда ей на день рождения, в пять лет, подарили много разных подарков и в том числе очень красивую куклу. Остальные подарки Ирина вспомнить не могла, а вот куклу описала очень подробно: «Ее звали Гуля. У нее были рыжие волосы, открывались и закрывались глаза, было розовое платье в горошек и беленькие туфельки. Она мне очень понравилась». Ирина рассказывала: «Когда ушли гости, я хотела поиграть с новой куклой, но родители забрали Гулю и сказали, что скоро день рождения у дочки папиного коллеги и что они куклу подарят ей, потому что у меня и так много игрушек. Вон у тебя двенадцать кукол, девать некуда, а у нас сейчас «плохо с деньгами». Я заплакала и попросила их не забирать куклу, но родители сказали, что это капризы, что я большая и должна понимать проблемы нашей семьи. Меня отругали и отняли куклу. Но это же был мой подарок на день рождения!» Пятилетняя Ирина почувствовала тогда сильную обиду. А позже родители не раз забирали у нее что-то, что считали для нее не очень важным или нужным, и отдавали младшим сестрам, детям сослуживцев. Или просто могли выбросить. В результате у Ирины сформировался страх, что у нее «что-нибудь отнимут», который сильно мешал ей быть успешной во взрослой жизни. Проблему страха мы решили, а тема обиды на родителей оказалась актуальной и сейчас, когда Ирине около сорока лет. У нее и сейчас не складывались отношения с родителями-пенсионерами. До сих пор она общалась с ними неохотно, легко обижалась на их замечания. Для работы с темой обиды на родителей я предложила Ирине встать на их место и понять, что они не хотели ее обидеть, просто они рассуждали как взрослые, забывшие о том, как много может значить кукла для ребенка.



В каждом возрасте для человека важным бывает что-то свое. На семинарах я предлагаю родителям вспомнить себя в детстве в разном возрасте и рассказать, что для них было важно тогда. Обычно в таких случаях они начинают рассуждать с точки зрения взрослых. То есть думают о том, что важно в семь лет так, как думает об этом родитель семилетнего ребенка. Так происходит даже в том случае, когда мы легко вспоминаем себя в семь лет. Это связано с тем, что семилетний ребенок не задумывается над тем, что для него важно, ведь этого не делают и многие взрослые люди. Чтобы понять, что для нас по-настоящему важно, иногда нужно это потерять или почувствовать угрозу потери: «что имеем — не храним, потерявши — плачем». Поэтому, чтобы понять, что было важно тогда,



^олшебные истины: пособие для родителей

в детстве, нужно вспомнить, что боялись потерять, чего лишиться, на что обижались.

Когда ребенка лишают того, что для него важно: игрушек, удовольствия, общения, уважения, отказываются слушать, проявляют недоверие, систематически не замечают — то ребенок чувствует боль, обиду, желание защититься, показать родителям, как ему больно. И в результате часто дети в такой ситуации начинают мстить. Они находят «болевы́е точки» родителей и «давят» на них. В результате родители при общении с ребенком чувствуют обиду, иногда вообще не понимая причин происходящего. Ребенок мстит родителям за причиненные когда-то ранее и накопленные обиды, а родители, не понимая, в чем причина, наказывают его за «плохое» поведение, чем вызывают еще большую обиду ребенка. И тогда ситуация взаимоотношений ребенка с родителями напоминает снежный ком, который все растет и вот-вот обрушится на голову обеих незадачливых сторон...

Способы для мщения дети выбирают разные. Они могут как просто язвить, попадая в самые болевы́е точки родителей, так и совершать поступки, которых вы боитесь больше всего. В дошкольном возрасте ребенок может разрисовать шариковой ручкой ваше любимое платье или выбросить диск с вашим любимым фильмом. Становясь старше, дети находят более тонкие или более опасные формы мщения. И действуют они при этом неосознанно. Спросите ребенка: «Ты что, хотел нам отомстить?», — он удивится и скажет: «Нет, конечно!» Некоторые дети из мести воруют у родителей деньги. Другие прогуливают школу, или приходят домой пьяными, попадают в **неприятные** истории, ставящие под угрозу репутацию семьи, если репутация важна для родителей. Разбивают новую папину машину, взяв ее без разрешения. Бывают ситуации, **когда** ребенок в первый раз принимает наркотики, чтобы отомстить родителям за то, что они его не понимают или не

Глава 3. Школа дипломатии ^Vj/I

уважают, а потом уже не может остановиться и справиться **с зависимостью** от наркотиков. **Некоторые**, повзрослев, **выходят** замуж или женятся не потому, что любят своего **избранника** или избранницу или считают **его** или ее **подходящей** партией для себя, — основанием для такого **шага** может быть то, что избранник категорически не подходит родителям, **и** это единственная возможность по-настоящему «насолить» им.

Конечно, поступки, подобные вышеперечисленным, дети не всегда совершают из мести. Иногда они прогуливают школу, потому что у них конфликт с учителем, или первая любовь, или они забыли выучить уроки. Бывает, что ребенок ворует деньги, потому что ему угрожает кто-то из старшеклассников и требует каждый день приносить какую-то сумму. Причин негативного поведения ребенка может быть множество, и чтобы понять, что ребенок действует из мести, необходимо обратить внимание на эмоции, которые у нас возникают в контакте с ребенком. Если нам больно, обидно и хочется сделать ему еще больнее, то ребенок нам мстит. А это означает, что мы его серьезно обидели. Кэтрин Кволс пишет, что, выбирая месть, ребенок таким образом подменяет потребность чувствовать себя защищенным (см. табл. 3).

Что же делать, если ребенок мстит своим родителям? Главное в этой ситуации признать, что вам обидно, осознать, что вы тоже чем-то обидели своего ребенка, и не наказывать. Если вы накажете ребенка за негативное поведение в подобной ситуации, вы ее еще больше усугубите, конфликт углубится, и разрешить его станет еще трудней. В этой ситуации нужно не идти на поводу у своих эмоций,^a спросить у своего ребенка: «**Я** тебя чем-то обидела?», и попросить прощения. Очень важно сделать это искренне. Если вы не в состоянии сдержать колкие интонации в голосе, то лучше ничего не говорить, взять паузу, успокоиться и вспомнить какие-нибудь хорошие, приятные

Таблица ошибочных целей поведения детей¹

Если вы чувствуете	Как реагирует ребенок	Что говорит ребенок своим поведением
ОБИДА, РАЗЪЯРЕННОСТЬ Вы хотите свести счеты. «Как ты мог поступить так со мной»	Хочет «отплатить вам тем же». Вызывает неприязнь к себе	Пусть меня не любят, и я ничего не могу поделать, но со мной будут считаться лишь тогда, когда я отомщу обидчику
Цель	Как исправить такое поведение	Научите вашего ребенка
МЕСТЬ	Не вымещайте свою обиду. Восстановите взаимоотношения. Воспользуйтесь естественными последствиями, от которых ребенок получит удовольствие. Установите с ним более тесный дружеский контакт	Достоинно сдерживать свое чувство обиды, не вымещать ее на других

ситуации вашего общения. Попробуйте подумать о **положительных** качествах вашего ребенка, вспомните его **маленьким**. Идти на контакт лучше всего, когда вы полностью успокоились. При этом очень важно, чтобы ваш **ребенок** тоже был готов общаться с вами. Схему **налаживания** контакта с ребенком и урегулирования затянувшегося конфликта я приводила в разделе «Ну вот, опять он мне **хамит!**». **Попросите прощения у своего ребенка**. Скажите ему, что вы сожалеете о том, что обидели его.

¹ Кэтрин Кволс. Таблица ошибочных целей. Цель — месть.

U Я НЕ ЗНАЮ, ЧЕМ ЕМУ ПОМОЧЬ!

Чаще всего ко мне обращаются родители детей от **одиннадцати** лет и старше. На одном из семинаров я задала **вопрос**: «Какие периоды в воспитании детей вы считаете **наиболее** проблемными для себя?» В процессе обсуждения мы выявили три периода:

- Ф от трех до пяти лет — когда дети устраивают скандалы в общественных местах: «Купи! Купи...»;
- семь-восемь лет — когда ребенок адаптируется к школе и нужно приучить его к дисциплине и к ежедневном домашним заданиям;
- от одиннадцати и старше.

По поводу третьего периода говорить можно бесконечно. Здесь у родителей возникает больше всего проблем. Даже самые послушные и примерные дети в этом возрасте начинают пугать родителей частой сменой настроений или охлаждением к учебе, или вдруг выясняется, что они врут...

Я попросила родителей подростков сказать, что именно их беспокоит в поведении детей. Получился довольно-таки длинный список:

- не учит уроки;
- прогуливает школу;
- грубит учителям;
- конфликтует с одноклассниками;
- отказывается носить школьную форму;
- пробует курить;
- целый день играет в компьютер;
- вообще не читает;
- ничем не интересуется;
- обманывает;
- все время просит деньги непонятно на что;
- смотрит по телевизору одни только боевики и «ужасстики»;



^ошебные истины: пособие для родителей

- на вопрос «Какой школьный предмет тебя больше всего интересует?» отвечает: «Никакой!»; «Кем хочешь стать, когда вырастешь?» — «Никем»;
- отказывается нормально питаться, ест только пиццу, гамбургеры и сладости;
- не хочет заниматься спортом;
- дружит непонятно с кем: приходят какие-то сомнительные подростки старше его, звонят поздно вечером;
- отказывается убирать в своей комнате;
- не хочет помогать по хозяйству;
- несколько раз в год теряет школьный дневник;
- не носит в школу учебники;
- уклоняется от общения с нами, отвечает на вопросы односложно, будто хочет отвязаться, избавиться от общения с нами поскорей;
- приходит из школы, снимает одежду и бросает на пол. Сам никогда не уберет. Если я не уберу, может завтра взять ее с пола, одеть грязную и мятую и пойти в школу;
- начала краситься (делать макияж), и так ярко, что страшно смотреть;
- гуляет поздно вечером неизвестно где и неизвестно с кем;
- общается неизвестно с кем через Интернет, пишет какие-то непонятные вещи.

Этот список можно продолжать еще довольно долго. Когда ребенок переходит в подростковый возраст, он меняется, и это пугает родителей. Он еще не может думать и действовать как взрослый, но ему хочется чувствовать себя взрослым, а главное для него, чтобы родители относились к нему не так, как к ребенку. Подростки стремятся завоевать авторитет у старших по возрасту ребят. Чтобы казаться старше, они выбирают формы поведения, содержащие внешние атрибуты «взрослости»: курят, смотрят над-

Глава 3. Школа дипломатии -31Jff

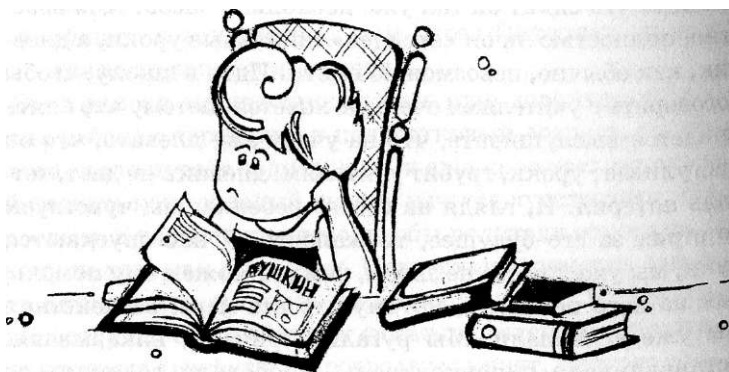
менно на тех, кто младше, чтобы продемонстрировать независимость или силу, грубят. В подростковом возрасте дети становятся особенно самолюбивыми и чувствительными к тому, как другие люди ведут себя по отношению к ним. Если подросток не чувствует себя успешным в учебе или взаимоотношениях с одноклассниками, то он не видит смысла в том, чтобы ходить в школу. В младших классах для ребенка важно, чтобы было интересно учиться, общаться с ребятами. В школе малышам интереснее, чем дома. Для подростка наиболее актуальной становится его собственная роль в событиях, в которых он принимает участие. Если он не чувствует собственную значимость, нужности, ценность для других людей, то смысла участвовать в школьной жизни, жизни класса, своей семье он не видит. В подростковом возрасте страх быть неуспешным становится настолько сильным, что ребенок может просто не браться за те действия, которые у него могут не получиться или получиться недостаточно хорошо.

И в результате мы часто наблюдаем картину: одиноко слоняющегося подростка с печальным видом, в то время как его одноклассники сидят на уроках. Или приходим с работы, а наш ребенок сидит за компьютером, увлеченный компьютерной игрой, с красными глазами, и мы понимаем, что сидит он так уже несколько часов. И неизвестно, полностью ли он «отсидел» школьные уроки, а дневник, как обычно, невозможно найти. Идти в школу, чтобы поговорить с учителями очень не хочется, потому что опять придется выслушивать, что на учебу ему плевать, что он прогуливает уроки, грубит учителям, дневник не дает, тетрадь потерял. И, глядя на своего ребенка, мы чувствуем ^{то} ст^рах за его будущее, то жалость. У нас опускаются РУки, мы уже просто не знаем, чем мы можем ему помочь, ^{как} на него повлиять, потому что все меры воздействия Уже исчерпали. Мы ругали, кричали, наказывали, навливали гиперконтроль, пробовали говорить по

«Олшебные истины»: пособие для родителей

душам, делали за него уроки, но все это не приводило к результатам, которые мы хотели бы получить. Крики и ругань он не воспринимает, начинаем наказывать — мстит, и конфликт приобретает острую открытую форму. Чем больше контролируем, тем больше врет, а на разговор по душам не идет, отвечает односложно, так, будто хочет поскорее избавиться от неприятной повинности: разговаривать с родителями. Попытки делать за него домашние задания ни к чему хорошему не приводят: ну будет у него на одну двойку меньше, да ему и все равно, сделано домашнее задание или нет. Многие из них так и говорят: «Тебе надо — ты и учись».

Что делать в такой ситуации? Прежде всего, понять, что ребенку плохо. Он не чувствует себя успешным учеником и не видит смысла в учебе. Ребенок не считает себя хорошим сыном или дочерью, и поэтому уклоняется от общения, которое еще раз напомнит ему о собственной несостоятельности. В такой ситуации дети стремятся защититься от того, кто демонстрирует им их незавидную роль. И способы защиты я перечислила выше, приводя примеры жалоб родителей на поведение подростков. Сам подросток с такой ситуацией справиться не в состоянии, да он уже и не пыта-



Глава 3. Школа дипломатии ^В/Г

ется справляться. Нам необходимо ему помочь. Но не делать за него то, что у него не получается или он не хочет делать, а помочь ему разделить сложные для него занятия на цепочку простых этапов таким образом, чтобы каждый из этапов был для него реально выполним. И на каждом этапе ребенка необходимо подбадривать и поддерживать, хвалить за каждый, самый маленький успех, и делать это достаточно деликатно, естественно, потому что подростки, не привыкшие к похвале, ищут подвох в ситуациях, когда мы начинаем вдруг хвалить их. Очень важно, чтобы у ребенка в такой сложный период было любимое занятие, были настоящие верные друзья. Просто необходимо, чтобы он нашел что-то такое, что было бы ему интересно и в чем он стал бы успешен. Многие родители понимают, что интересный досуг ребенку необходим, и при этом они считают, что занятие в свободное от учебы время также должно быть полезно. Ребенку интересно сидеть за компьютером. Он любит общаться через Интернет, знакомиться в Чате, и > рать в компьютерные игры, записывать и слушать через компьютер любимую музыку. Но мы считаем это хобби бесполезным и даже вредным.

Я спрашиваю родителей, что они считают лучшим занятием для своего ребенка, и они говорят примерно одно и то же: «Пусть читает, пусть спортом занимается, пусть ^в кружки какие-нибудь запишется полезные». Конечно, приятно видеть своего ребенка читающим, спортивным и увлеченным понятными и полезными с точки зрения родителей делами. Но приходится признать, что времена поменялись. То, что было интересно нам, нашим детям Делать не хочется. Но ведь если вспомнить, что нам говорили наши родители, то окажется, что их пугало то, что

Увлекались рок-музыкой, а еще ходили с плеером в наушниках. Нашим мамам и папам это было непривычно, нятно, а потому настораживало. Людям старшего поколения бывает сложно понять молодежную моду, мы с

Волшебные истины: пособие для родителей

большим трудом, чем наши дети, осваиваем современную технику, а они знают, как ей управлять, «с пеленок». Приучать ребенка к тому, что нравится нам, а ему нет, — бесполезно. Проще развивать то, что ему нравится. Запишите его на компьютерные курсы, только курсы необходимо найти «продвинутые». Дети сейчас многое знают и умеют и без специальных курсов. Покупайте детям диски с теми компьютерными программами, которые им нужны и интересны. Пусть ваш ребенок покажет вам, что интересного он умеет делать на компьютере. Пусть он поможет вам найти что-то или кого-то через Интернет. Послушайте вместе с ним музыку, которая ему нравится. Вы можете ее не понять, но узнать, что в ней нашел ваш ребенок. Признайте его право быть иным, не таким, как были вы в его годы. Покажите ему, что вы его любите и принимаете, даже когда не можете понять и одобрить то, что он делает.

Подумайте и напишите, чему вас может научить ваш ребенок. Если у вас получилось меньше десяти пунктов, то нужно подумать, чему еще. Эти записи пригодятся вам, когда вы увидите своего ребенка подавленным и почувствуете жалость к нему. Ниже я привожу таблицу Кэтрин Кволс, в которой она дает рекомендации, что делать, когда ребенок, не веря в свои силы, ничего не хочет делать. Я предлагаю также поговорить с ребенком о том, что у вас тоже бывают ситуации, когда вы не хотите за что-то браться, потому что боитесь не справиться. У каждого **человека** так бывает, вы верите в своего ребенка. Скажите своему ребенку о том, чему вы у него учитесь и чему **можете** научиться. Помогите ему разделить сложную для него задачу на этапы, и пусть он убедится, что по частям она вполне решаема (см. табл. 4).

Когда ребенок уклоняется от общения, на части общение, конечно, **не** поделишь, и родителям **необходимо** проявить незаурядное терпение, делая шаги навстречу, стараясь не реагировать на грубость ребенка. Обращаться к ре-

Таблица ошибочных целей поведения детей¹

Если вы чувствуете	Как реагирует ребенок	Что говорит ребенок своим поведением
<p>ОТЧАЯНИЕ «Что мне делать?» Жалость</p>	<p>Никак не реагирует. Чувствует, что бесполезно даже пытаться сделать что-либо. Пассивен</p>	<p>У меня ничего не получается так, как надо, поэтому я вообще ничего не буду делать. Я бездарен и глуп. Оставьте меня в покое</p>
Цель	Как исправить такое поведение	Научите вашего ребенка
<p>УКЛОНЕНИЕ</p>	<p>Неуговаривайте и не показывайте, что вы жалеете ребенка. Ведите к успеху постепенно. Не делайте ничего за ребенка сами. Найдите такую ситуацию, в которой ребенок ощутит свое достоинство</p>	<p>Доводить дело до конца и преодолевать трудности. Ощущать свои истинные способности</p>

бенку за помощью, за советом, спрашивать, как для него лучше решить какой-то общий семейный вопрос. И лед растает. Вы сможете наладить контакт со своим ребенком, он ведь сам этого хочет, только боится снова почувствовать, что родители его не ценят, не уважают или не доверяют ему.

Для того чтобы легче и быстрее урегулировать конфликт с ребенком, сразу же начинать действовать конструктивно, необходимо не только осознать собственные эмоции, возникающие при «плохом» поведении ребенка, нужно справиться с собственным состоянием раздражения, злости¹ обиды, жалости, а для этого полезно осознать — что

¹ Кэтрин Кволс. Таблица ошибочных целей. Цель — уклонение.

позитивное можно «вытащить» из негативного поведения ребенка. Для этого очень полезно произвести рефреминг, то есть переформирование своего отношения к поведению ребенка.

В НЛП предлагается подумать:

- в каком контексте (при каких обстоятельствах) было бы уместным и даже полезным то поведение ребенка, которое мы считаем сейчас негативным;
- какой другой, полезный смысл можно увидеть в «плохом» поведении ребенка.

Для того, чтобы получить навык быстрого изменения состояния на более конструктивное, я предлагаю родителям на семинаре заполнить таблицу рефреминга. Несколько примеров того, как родители смогли изменить отношение к поступкам своего ребенка, я привожу ниже и оставляю вам несколько строк, чтобы потренироваться в заполнении таблицы (см. табл. 5).

Когда мы привыкаем находить в «плохом» поведении ребенка положительные стороны, мы перестаем фиксироваться на собственных негативных эмоциях по поводу этого поведения, и тогда мы можем действовать конструктивно, по-взрослому в направлении урегулирования конфликта. При этом, видя положительные стороны конфликтного поведения ребенка, очень важно помнить, что конфликт все-таки существует, а значит, его необходимо разрешать. Удачи вам и мудрости! Вспомните, «милые бранятся, только тешатся!»

- МАМЫ И БАБУШКИ
(а еще — о нежности и строгости)

Антонина Николаевна смотрела на дочь, как «удав на кролика». Во всяком случае, именно так ощущала себя ^{га}, когда мать высказывала ей, что она неправильно

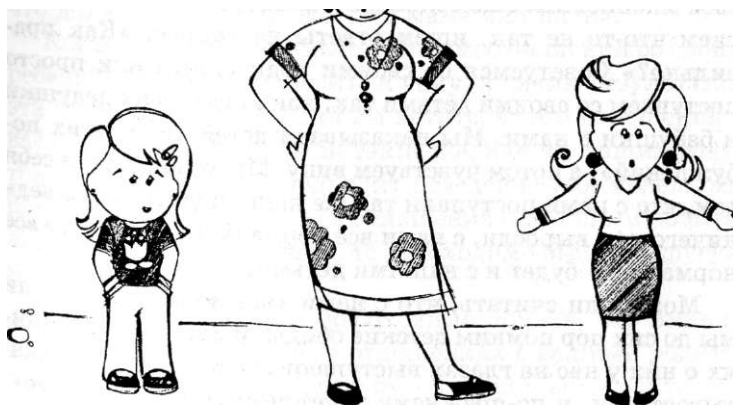
воспитывает Наташеньку. И четырехлетняя Наташенька чувствуя мамину слабость, именно в присутствии бабушки начинала общаться с мамой «панибратски», вызывая, излишне развязно, как казалось Ольге. Ольга реагировала на поведение дочки чересчур бурно. Она краснела, сначала терялась, потом начинала неловко защищаться, крича на Наташу, наказывая ее. Из-за какой-нибудь шалости, допущенной Наташенькой в присутствии бабушки Антонины Николаевны, Ольга могла отшлепать дочку, отнять у нее игрушку, обозвать жестким, бранным словом. Реакцию мамы на поведение дочери адекватной назвать было никак нельзя. Антонина Николаевна при этом благодушно говорила: «Девочки, не ссорьтесь!» Эта фраза как огнем обжигала Ольгу. В такие моменты она ненавидела свою мать, хотела сбежать куда-то вместе с дочкой, пока «бабушка ее совсем не испортила». Конечно, женщина боялась не того, что бабушка «испортит» внучку. Ее смущало то, что для ее матери они с дочкой как бы на равных. Ольга считала, что мама подрывает ее авторитет у Наташеньки, что девочка никогда не будет ее уважать и слушаться. Фразу «Девочки, не ссорьтесь!» женщина воспринимала как проявление неуважения к ней матери, как оскорбление, издевательство, унижение. Получалось, что ее мать не признает в ней взрослого человека. И она как ребенок начинала свою «взрослость» доказывать, в результате чего проявляла именно детское поведение (крик, брань, топанье ногами, шлепки). Бабушка проявляла позицию «сверху» по отношению к дочери. Для нее дочь и внучка были как бы «ее дети». При этом внучка была младшей, еще маленькой, поэтому к ее шалостям можно было относиться с улыбкой. А дочь была старшей и «излишне проявляла свой норов», поэтому хотелось ее осадить. Конечно, если бы Ольга была уверенной в правильности собственных действий, она бы намного легче реагировала на попустительство бабушки по отношению ^к

Г

Глава 3. Школа дипломатии

Наташеньке и на ее высказывания в свой адрес. Но уверенности в своих действиях Ольга не чувствовала. Когда-то ее мама Антонина Николаевна поступала с ней так же, как она теперь с дочкой. Тогда Ольга обижалась на мать и клялась себе, что, когда у нее самой будут дети, она будет их понимать и никогда не будет наказывать. Теперь она сомневалась, правильно ли понимает свою дочь, приписывала ее поступкам более серьезный негативный смысл, чем этого требовала ситуация. Ольга не знала, как правильно поступать, и поступала либо импульсивно, действуя из страха не справиться с дочерью, либо «обдуманно», используя родительские поведенческие модели, так знакомые ей с детства и так ненавидимые ею, когда она сама была ребенком.

На семинаре я предлагаю родителям изменить поведенческие стереотипы, которые они невольно унаследовали у своих родителей. Когда мы были детьми, мы, как и Ольга, нередко цбижаясь на взрослых, обещали сами себе, что





когда вырастем, никогда не будем относиться к своим детям так, как к нам относились наши родители. Мы были уверены, что будем понимать своих детей, прислушиваться к их мнению, безусловно верить им. Что же происходит, когда мы вдруг начинаем поступать со своими детьми так же, как наши мамы и папы с нами? Мы забыли свое детство? Не помним, что волновало нас, когда мы были маленькими? Помним, конечно. И все же поступаем «как взрослые». Почему? Потому что нами движет страх. Мы боимся, что наши дети вырастут «какими-то не такими». Дети быстро развиваются. В мире и вокруг происходит столько пугающего. Газетные статьи пестреют ужасающими цифрами и фактами о наркомании, СПИДе, детской преступности, похищении детей и многом другом, тоже очень страшном для родителей. Мы не знаем, как застраховать себя и своих детей от неприятностей, и нам в голову не приходит ничего лучшего, чем постоянно контролировать детей, проверять их, то есть демонстрировать им свое недоверие. А ведь когда-то нас так обижало недоверие наших родителей! Постоянный контроль приводит к обострению отношений. Дети сейчас более смело, чем мы когда-то, говорят о своих чувствах, протестуют, высказывают свое мнение. Мы еще больше пугаемся, понимаем, что делаем что-то не так, ищем ответы на вопрос: «Как правильно?» Советуемся со своими родителями или просто поступаем со своими детьми так, как когда-то их бабушки и бабушки с нами. Мы наказываем детей «из благих побуждений», а потом чувствуем вину. Мы успокаиваем себя тем, что с нами поступали так же наши родители, «и ведь ничего, мы выросли, с нами все нормально». Значит, «все нормально» будет и с нашими детьми.

Можно ли считать, что с нами «все нормально», если мы до сих пор помним детские обиды, и при воспоминаниях о них у нас на глазах выступают слезы, к горлу подкапывает ком, и по-прежнему хочется высказать им «все»-

Глава 3. Школа дипломатии ^Bj/I

Кто-то из нас, менее чувствительный, говорит: «Они поступали, как могли, я тоже теперь так поступаю». Я спрашиваю в таких случаях: «Как часто вы общаетесь со своими родителями?» Ответы бывают разные. Кто-то говорит, что звонит один раз в месяц, кто-то говорит, что по праздникам. Я слышала высказывания, что мать сама регулярно звонит, спрашивает, как дела. Для кого-то регулярные звонки матери — это серьезный стресс. Мать звонит взрослой дочери, чтобы получить тепло, любовь, чувство собственной значимости, но, не чувствуя этого от дочери в первые же минуты разговора начинает жаловаться и упрекать. В результате взрослая дочь думает во время разговора только о том, как бы повежливее прервать разговор, а к концу общения остается совсем без сил, ощущая себя «выжатым лимоном». Кто-то говорит, что высылает родителям деньги. В общем, общение с родителями у взрослых детей каким-то образом происходит, только не чувствуется тепла в этом общении. Здесь в основном ответственность, чувство долга, иногда привычка поддерживать взаимодействие из-за внуков, соблюдение неких правил. Когда родители уже совсем старенькие и слабые, появляется жалость, желание помочь, не потому что должен, а потому что «это мама или папа».

Когда мы выбираем модель взаимоотношений со своим ребенком, важно осознавать, к чему, к каким результатам эта модель приведет. Если вы хотите, чтобы отношения у вас с вашими детьми были такие же, как и у ваших родителей с вами, то вам подходит поведенческая модель ваших родителей. Если вас в отношениях с вашими родителями что-то не устраивает, то необходимо выбрать другую модель. А вот какую?

Чтобы определиться, необходимо понять, что именно не устраивает вас сейчас в отношениях с вашими родителями. Чего вам не хватало в отношении к вам родителей,

когда вы были еще детьми? Обычно, задавая этот вопрос на семинаре, я получала следующие ответы:

- понимания;
- доверия;
- уважения;
- постоянного ощущения, что меня любят;
- без оценочного принятия (это уже взрослая формулировка «продвинутых» родителей);
- более легкого отношения к мелочам;
- общения на равных;
- принятия моей точки зрения.

После составления вышеуказанного списка, я спрашиваю: «Получают ли ваши дети это от вас?» Кто-то говорит, что недостаточно. «Не хватает времени, все время какие-то заботы. Тут бы одеть, накормить, проверить уроки. А ведь еще и деньги надо зарабатывать, и проблем бытовых куча...». Кто-то отвечает, что старается «все так и делать, но вот моя мама...». И дальше, как правило, родители жалуются на своих родителей, которые либо «портят их детей», либо регулярно высказывают своим взрослым детям, что они их внуков воспитывают неправильно. И в такие моменты взрослые люди, родители со стажем, снова оказываются в роли «нашкодившего» ребенка, которого отчитывают за шалости, или «двоечника, который никак не может решить задачу по математике». Родители пытаются своим родителям доказать собственную правоту, но роли расписаны были давно, и, вступая во взаимодействие, обе стороны придерживаются многолетнего сценария: один отчитывает — другой оправдывается, или один высказывает претензии — другой терпеливо молчит, или один упрекает, а другой, чтобы хоть как-то справиться с ситуацией, излишне бурно реагирует (чтобы «неповадно было»), — а при этом все равно внутри что-то скребется, покоя и уверенности нет.

Что же делать в ситуации, когда бабушки или дедушки в присутствии внуков высказывают их родителям, что они



неправильно воспитывают своих детей? Самое главное в этой ситуации — сохранять состояние. Если вам удалось в такой ситуации сохранить спокойствие — это уже победа, потому что и в состоянии обиды, возмущения, гнева или апатии действовать конструктивно невозможно. Чтобы научиться держать состояние в такой ситуации, нужно, во-первых, понимать, что родителями вашими движет некое позитивное намерение. Они хотят, чтобы их внуки выросли здоровыми, счастливыми и хорошо воспитанными, а еще хотят в очередной раз напомнить вам, чтобы вы их самих любили и уважали как родителей. Если осознания их позитивного намерения для состояния спокойствия вам недостаточно, то, во-вторых, можно сделать следующую технику НЛП самостоятельно.

Нужно заранее, до возникшей ситуации, представить того из своих родителей, кто обычно отчитывает вас при ваших детях, в очень смешном виде: в каких-нибудь оранжевых шароварах, в клоунском колпаке, с приставным носом-помидором. Так вы убавите значимость грозного облика своего родителя. После этого необходимо снизить воздействие его голоса. Для этого нужно представить, что он говорит голосом «мультика» из диснеевского мультфильма, то есть более высоким голосом и более быстро, чем обычно. Или наоборот, представить, что он говорит голосом переводчика нелегальных иностранных фильмов — металлическим, медленным, «через платок». Когда я предлагаю на семинаре для родителей сделать такое упражнение, часть родителей остаются довольными, потому что так им становится легче воспринимать то, что их отчитывают в присутствии их детей. Некоторые участники соглашаются делать это упражнение, потому что считают, что, представляя своих родителей в смешном виде, они проявляют к ним неуважение. В данном случае мы наблюдаем действие ограничивающего убеждения: «уважаемый человек не может быть смешным». То есть, «быть

смешным — это плохо». Видимо, в их родительской семье шутить с родителями и над родителями было не принято, и у них сформировался страх быть самим смешными, и поэтому они не могут себе позволить представить смешным своего родителя.

Иногда наши убеждения бывают очень важными для нас, и если начать их менять, может измениться вся жизнь, а это не всегда экологично, да и сам человек не всегда готов к этому. Поэтому каждый из нас может сам выбрать, хочет ли он избавиться от ограничивающего убеждения, или ему почему-то важно продолжать оберегать это убеждение. В любом случае, в ситуации, когда мы сами не можем справиться с проблемой, нам необходима помощь специалиста. Кроме того, если конфликт между вами и вашими мамой или папой носит острый или затяжной характер, то такой техники будет недостаточно. Просто представить своих родителей в смешном виде, чувствуя к ним при этом любовь и тепло, не удастся. Поэтому тем, кому это упражнение не подходит, я предлагаю обратиться к психологу индивидуально.

Если вам подходит это упражнение, я предлагаю хорошо запомнить, как выглядит и звучит ваш родитель в смешном виде, и в момент, когда он или она начнут вас воспитывать при ваших детях, мысленно убавить реальный звук этой коммуникации и представить себе забавную картинку. При этом можно значительно кивать: «Да, мама, конечно, мама!» Потом необходимо подойти к маме сзади, обнять ее и вашего ребенка одновременно обеими руками и сказать: «Я вас так люблю!» Таким образом, ваша мама будет обезоружена. Эта ситуация может повториться еще несколько раз. Если вы будете каждый раз вести себя подобным образом, у вашей мамы отпадет необходимость парадоксальным способом добиваться от вас любви, она и так будет ее чувствовать и перестанет вас отчитывать.

Я думаю, вам уже стало понятно, что когда ваши родители делают вам замечание при ваших детях, они показы-

Глава 3. Школа дипломатии

важно, что им не хватает вашей любви, и пытаются заменить любовь чем-то другим, как это делает ребенок, когда любви не хватает ему. Помните, это парадоксальные способы заслуживания любви, о которых я писала в начале книги? В результате возникает конфликт, и вы даете маме или папе внимание вместо любви, причем, внимание в негативной форме.

То, как вы ведете себя со своими родителями, является для ваших детей моделью, которую они невольно усваивают и будут проявлять, когда вырастут, по отношению к вам. Поэтому очень важно выбрать такую модель поведения, которая устраивала бы все стороны. А главное, поведение должно быть честным и искренним и основанным на душевном тепле. Вежливость и соблюдение приличий выглядят, конечно, привлекательно, но если за ними не стоят теплые отношения искренней привязанности друг к ДРУГУ, то у ребенка не формируются ценности дома, семьи, и, вырастая, он не может создать крепкую семью, основанную на взаимоотношениях любви и принятия друг друга. Теплые, или наоборот, холодные взаимоотношения между родителями и детьми как традиция передаются из поколения в поколение. Достаточно часто встречается ситуация, когда в семье традицией являются напряженные отношения соперничества между матерью и дочерью. Эти отношения можно наблюдать из поколения в поколение, причем потребность девочки в любви и принятии компенсируется ее отношениями с бабушкой. Бабушка, которая когда-то не могла дать достаточно тепла своей дочери, теперь дает это тепло внучке. Похожую картину можно наблюдать во взаимоотношениях отца и сына, которые из-за излишней строгости отца и отсутствия тепла к мальчику даже в раннем возрасте, перерастают в отношения соперничества в его подростковом периоде и сохраняются таковыми навсегда. Сын всю жизнь доказывает что-то отцу, вместо того, чтобы искренне порадоваться

достижениям своего* уже взрослого, ребенка, сравнивает эти достижения со своими в его возрасте. Бывает, что традиция соперничества между отцом и сыном переносится потом, когда сын становится взрослым и у него появляется дочь, на его взаимоотношения с дочерью (чаще со старшей), если сына у него нет.

Очень часто мнения мамы и бабушки не совпадают по вопросу, строго или нежно нужно воспитывать ребенка. Нет единства в вопросах выбора стиля воспитания. Вообще, вопрос, что лучше: баловать или «держат в ежовых рукавицах» — является предметом спора как у двух поколений воспитателей, так и внутри самих поколений — между мамой и папой, бабушкой и дедушкой. Много споров между родителями и между поколениями воспитателей вызывают вопросы: «Хвалить или не хвалить, за что хвалить ребенка, сколько его полезно хвалить?» На семинарах для родителей я часто слышу мнение, что ребенка нельзя перехваливать, что если мама приучит малыша к похвалам, то потом, когда он пойдет в детский сад и в школу, там его никто хвалить не будет, и ему трудно придется. Мнение, что в семье ребенок должен получить закалку, чтобы потом, при соприкосновении с трудностями жизни, быть готовым, неизнеженным, звучит нередко от мам и пап. И при этом, как правило, является либо пересказом мнения бабушек и дедушек, либо невольной трансляцией семейных традиций, в которых выросли нынешние родители, испытывая в детстве недостаток тепла и любви. **Когда** взрослые люди, выросшие в традиции «спартанского» воспитания, вспоминают на семинарах для родителей свое детство, они чувствуют нехватку тепла и любви к себе от своих родителей. Тогда они начинают понимать, как это необходимо их детям, и у них меняются убеждения по поводу стиля воспитания детей, где есть место похвале, поддержке и принятию. Нехватка любви, тепла и **принятия** ребенка родителями не просто неприятна для ребенка

ка, она опасна для него и даже для общества, в котором живет и будет жить, повзрослев, этот ребенок. Константин **Райкин** в интервью «Аргументам и фактам» сказал: «**Злодей** растет из детства — он им не рождается, а становится. Это становление интересно проследить. И когда кто-то из критиков иронично говорит: «Ричард III, что, стал плохим, потому что его мама, видите ли, не любила?» — Не «видите ли!», а точно! Он стал плохим, потому что его мама не любила. Оттого, что мама не любит, хорошими не становятся. Это еще у Пушкина в дневниках подмечено: «Лучше человека делает только счастье». А эти уверения — мол, ежовые рукавицы, суровость воспитания идут на пользу... Нет, лучше человека делает только счастье, добро, любовь и нежность».

Чем меньше любви и тепла получает ребенок в детстве, тем больше нарушений личности мы можем у него заметить, когда он вырастет. Кроме того, потребности в любви, внимании, уважении, собственной значимости, не удовлетворенные в семье, реализуются в других контекстах при взаимодействии со сверстниками, и не только. И вот здесь возникает опасность попадания под дурное влияние. Как часто мы узнаем страшные истории о том, как некие злоумышленники приучили подростков к наркотикам, принудили их к преступной деятельности, завоевав вначале расположение, уделив им внимание, проявив к ним интерес, похвалив их за что-то, для детей важное. Дети получают на стороне то, чего им так не хватает дома и привязываются к тем, кто дает им это. А иногда наркотики, преступления, проявления жестокости по отношению к сверстникам и более младшим детям, к животным и старикам оказываются следствием мести родителям за нехватку любви. Ребенок думает: «Вам на меня наплевать, вы со мной жестоки, так и я буду таким же!» И модель безразличия родителей к ребенку и его интересам, требовательность

на границе с жестокостью переносятся на взаимоотношения ребенка с теми, кто слабее его. Ведь он же слабее, чем его родители. А дальше ситуация перерастает в «снежный ком». Ребенок привязывается к идентичности малолетнего преступника и оказывается не в состоянии выйти из этой роли, так как эта роль для него — это сила, которая у некоторых сверстников вызывает то самое уважение, которого ему так дома не хватало.

Родители детей, употребляющих наркотики или совершивших преступления, часто недоумевают: «Ведь мы выросли нормальными людьми. Мы воспитывали своего ребенка так же, как нас когда-то воспитывали родители. Почему же наш ребенок пошел по такой дорожке?» Бабушкам и дедушкам просто больше повезло. Их детей в рамках социально приемлемого поведения удерживала иллюзия стабильности общества, ощущение заботы пионерской организации, комсомола, коммунистической партии, государства в целом, ощущение перспектив. Тогда тоже были беспризорники и малолетние преступники, но их было значительно меньше вообще и, тем более, меньше из семей, где с родителями все в порядке. То есть родители живы, достаточно здоровы, не являются алкоголиками, наркоманами или преступниками, работают и зарабатывают средства, которых хватает на самое необходимое для детей. Отсутствие тепла и заботы и подмена их деньгами в семьях с высоким уровнем достатка приводит к таким же последствиям в поведении детей, как и отсутствие необходимых условий для жизни в малоимущих семьях, в неполных или социально неблагополучных семьях.

Если рассматривать семьи, в которых родители достигли высокого финансового уровня, имеют высокий социальный статус, то во многих случаях можно наблюдать такую ситуацию: когда-то детям (теперешним родителям) катастрофически не хватало тепла и любви их родителей. И дети старались эту любовь заслужить высокими дости-

ясениями, нередко подменяя любовь уважением, а то и страхом (боятся — значит, уважают). И, преуспев во всяческих достижениях (социальных и финансовых), создали свою семью, которую не просто обеспечили всем необходимым, но и «нагрузили» известностью, публичностью, уровнем, которому обязаны соответствовать все ее члены. А соответствие уровню и необходимость поддерживать и развивать бизнес, карьеру, статус требует очень много времени и энергии. В результате у взрослых не хватает времени и энергии на построение теплых и доверительных отношений как друг с другом, так и со своими детьми. Фактически, традицию отношений без родительского тепла они переносят на своих детей. Но их дети уже не стремятся к достижениям, ведь достичь такого, чтобы это соответствовало, а лучше, превосходило бы достижения родителей, трудно, поэтому и браться они за это, как правило, не хотят. В результате, чувствуя свою тщетность получить любовь и внимание родителей, дети мстят им, проявляя то поведение, которое их родителей наибольшим образом уязвит.

Ангелина и Николай пришли ко мне на прием, вернее, ворвались во внеурочное время. Они были так настойчивы, что не пустить их было невозможно. Ангелина с заплаканным лицом сбивчиво пыталась рассказать мне о своей беде, а Николай перебивал ее время от времени скептическими дополнениями. В голосе Николая звучали досада и раздражение. Супруги говорили о резко обострившемся конфликте со своим уже взрослым единственным сыном. Вернее, Григорий — это сын Ангелины, а Николай ^{е му} приходится отчимом. Оказалось, что молодой человек «взял» из сейфа отчима на работе сорок тысяч долларов (!), ^а еще совсем недавно чуть не женился на проститутке. ^{ко}гда им удалось помешать этой свадьбе, так разозлился ^{на Мать и отчи}ма, что перестал вообще с ними общаться и совершил еще несколько действий, суливших отчиму

7*

Олшебные истины: пособие для родителей

большие неприятности по работе. Ангелина плакала, она очень хотела наладить с сыном отношения, вернее, «вернуть его», как она сама говорила. Николай при этом говорил, что они его просто избаловали, что он военный, «сопли разводить» у мужчин не принято, что его отец тоже был военным, и его слово для Николая было законом. Что в таких случаях нужно «пороть», что его самого в детстве «пороли», и он вырос нормальным преуспевающим человеком. Я спросила Николая, как он собирается пороть взрослого детину, которому двадцать один год. Ответ Николая приводит в книге я, пожалуй, не стану, но в его голосе звучала обида, признаваться в которой он не хотел даже самому себе. Григорий военным быть не захотел, его детство прошло совсем в другое время, когда ломались старые устои, как экономические, так и политические, идеологические. В новой для России ситуации удержать в семье армейскую дисциплину, когда все средства массовой информации проповедуют свободу, близкую к анархии, очень сложно, почти невозможно, да и состояние армии в то время, когда Григорий был ребенком, не вызывало желания посвящать ей свою жизнь. А попытки Николая любыми способами наладить в семье жесткую дисциплину, «заставить» уважать себя из страха и всячески бравируя собственными достижениями, и, как следствие, полное отсутствие во взаимоотношениях с пасынком тепла и взаимопонимания, привели к губительной отчужденности и бесконечной «дележке» Ангелины между сыном и мужем. Ангелина устала разбираться, кто прав — кто виноват. У Николая силы больше, у него собственный бизнес, связи, деньги, а Григорий только заканчивает вуз, ему необходимо начинать строить свою профессиональную карьеру, а от бесконечных «разборок» в семье сил на это он не чувствует. В результате он жестко отомстил матери и отчиму, ушел из дома, и где он живет, Ангелина и Николай не знают. Ангелина спросила у меня, что ей делать. Я ей

ответила: «А чего Вы хотите?» Ангелина хотела «вернуть сына», но для этого нужно было «принять его сторону», иначе на контакт он не пойдет. Она не знала, давать ли ему в сложившейся ситуации деньги, ведь они привыкли управлять поведением сына, ограничивая его в финансовых средствах за плохое поведение, за что он, в общем-то, и наказал их, «взяв» в сейфе отчима крупную сумму. Острая конфликтная ситуация требовала коренного изменения прежнего устройства семьи, изменения представлений о том, как строить отношения с детьми, и как следствии, — совершенно иного поведения по отношению к сыну. Необходимо было признать, что сын стал взрослым и научиться принимать его таким, какой он есть. У Ангелины вырвалось: «Николай так многого достиг, а я не могу сказать, что отец его уважает, что же тогда говорить об уважении Николая к Григорию, ведь сын за всю жизнь еще ничего серьезного не сделал!»

Конечно, это очень приятно, когда твой ребенок совершает поступки, за которые его нельзя не уважать, но для того, чтобы развить в нем силу, необходимую для совершения этих поступков, нужно с раннего детства проявлять к нему уважение как к личности, что, к сожалению, не было в традициях предыдущего поколения. И проявление уважения родителей к детям было, скорее, исключением, чем правилом. Поэтому новому поколению родителей предстоит стать первооткрывателями в проявлении этой составляющей стиля воспитания, если они хотят воспитать своих Детей успешными, лидерами, людьми, способными устоять перед опасными для подростков соблазнами современного общества: игровыми автоматами, казино, компьютерным Хакерством, наркотиками и многими другими.

А бабушки и дедушки, убедившись, что ваш ребенок ^{ВЫРОС} Успешным и проявляет хорошие душевные качества, ^{Ств}а, порадуются за вас и признают, наконец, что вы сможете стать хорошими родителями.



**Как хорошо,
что мы друг у друга есть!**

• ПЕРВЕНЕЦ (его проблемы)

^ семье появился малыш. Сколько нежности и любви пришло в дом вместе с ним! Мы часами готовы любоваться на эти крошечные ручки и ножки, рассматривать его глазки, ротик, носик, тысячи раз задавать себе вопрос: «На кого он больше похож: на папу или на маму?» Мы ходим на цыпочках, когда он спит, ловим его улыбку, замечаем каждое крохотное достижение и празднуем его. Вот сегодня он схватил погремушку! А сегодня потянул к маме ручки! Он улыбнулся папе, значит, он нас узнает. Он произнес новые звуки, может быть, скоро заговорит!

А еще мы строим массу ожиданий относительно его будущего. Мы пытаемся предугадать, какие способности родственников по обеим линиям малыш унаследовал, кем он будет, когда вырастет. Мы спорим по поводу его будущей профессии, хотя сам объект спора лежит в колыбели и пускает пузыри. Но в одном мнении мы едины: «Наш ребенок, когда вырастет, обязательно будет великим! Кем великим, математиком, писателем, естествоиспытателем, бизнесменом или политиком,— это еще вопрос спорный¹¹»

/глава 4. Как хорошо, что мы друг у друга есть! III jr/

а вот что будет великим — это несомненно». Малыш лежит в колыбели и абсолютно не понимает, что такое «великий» и что такое «политик», но он радуется вместе с нами, потому что, как нам кажется, ему передаются наши чувства гордости и предвкушение успеха. Хотя, может быть, он радуется потому, что накормлен, у него сухие пеленки, яркие погремушки и мама рядом.

Чем больше растет малыш, тем больше он умеет, и тем шире становится круг освоения пространства вокруг него. И вместе с расширением этого круга появляется все больше хлопот и страхов у родителей. А вдруг он упадет и сильно ударится, и это может отразиться на его развитии. А вдруг он съест что-то не то и, не дай бог, отравится! А вдруг возьмет что-то в рот и подавится, ведь он же все тянет себе в рот! У малыша болит животик, и родители не спят ночами вместе с ним. Режутся зубки, и кроха капризничает, и у нас внутри все переворачивается, так сильно мы с ним связаны. Но ведь эта связь не бывает односторонней. Малыш связан с нами неразделимо, и особенно с мамой. Пуповину перерезали, а связь осталась. Потребность быть все время рядом с мамой настолько сильная, что вам достаточно выйти на минуту из комнаты за бутылочкой с кашей, — и малыш уже кричит-разрывается, требуя вас назад к себе. Родители часто думают, что это каприз, пытаются приучить малыша быть одному, засыпать без мамы, не подозревая, что они тем самым лишают его такого же необходимого условия для нормального роста и развития, как свежий воздух, молоко и вода. От кинестетического, то есть чувственного, телесного контакта с матерью Ребенок получает любовь, тепло, ощущение стабильности, спокойствие, так необходимые для нормального развития психики малыша. Наличие мамы рядом с ребенком первого года жизни можно отнести к потребностям нижнего уровня пирамиды А. Маслоу, которую я приво-
дила в предыдущей главе.

«Олшебные истины: пособие для родителей»

Когда плод находится в утробе матери, то там на него воздействует минимум раздражителей. Плод находится в замкнутом пространстве, окруженном околоплодными водами. Там темно, тепло, и звучат звуки, связанные с работой организма матери и самого плода. Ребенок привыкает к условиям внутриутробного развития. Процесс родов это стресс для ребенка и для матери. Родившись, малыш оказывается в условиях, сильно отличающихся от внутриутробных. В новом мире, где он оказался, другая освещенность, другая температура воздуха, другие звуки, и контакт кожи с пеленками не так приятен, как с околоплодными водами. Ребенок учится адаптироваться к окружающему миру, и для нормального развития ему необходимо чувство успокоения и комфорта, которое возникает только при непосредственном контакте с матерью. Когда ребенок соприкасается с матерью, он чувствует ее тепло и снова слышит звуки, которые знакомы ему еще с перинатального периода: сердцебиение матери и другие тихие звуки, связанные с работой ее организма. А самое главное — мама его кормит. Мама для него, как принято считать в психоанализе, это «грудь». Мама для младенца — это его часть, он еще неразделен с мамой. Если говорить о груди реальной, то есть о молоке, то важно, чтобы ребенок получал кормление именно тогда, когда он хочет есть, а не каждый раз, когда он закричит. И насильно кормить малыша нежелательно, ведь ребенок чувствует собственные потребности, просто он еще не умеет сказать о них. Задача мамы научиться понимать, чего именно хочет сейчас ребенок, научиться его чувствовать. Чем чаще и продолжительнее происходит телесный контакт малыша с мамой, тем спокойнее и здоровее он будет. Важно, правда, чтобы мама в момент контакта была спокойна, потому что ее состояние непосредственно передается малышу. Ребенку необходима мамина ласка, и при этом очень важно ласкать ребенка тогда, когда это необходимо ему. Мамы иногда воспринимают малыша как игрушку, проявляю^т

Глава 4. Как хорошо, что мы друг у друга есть! Ш jг/

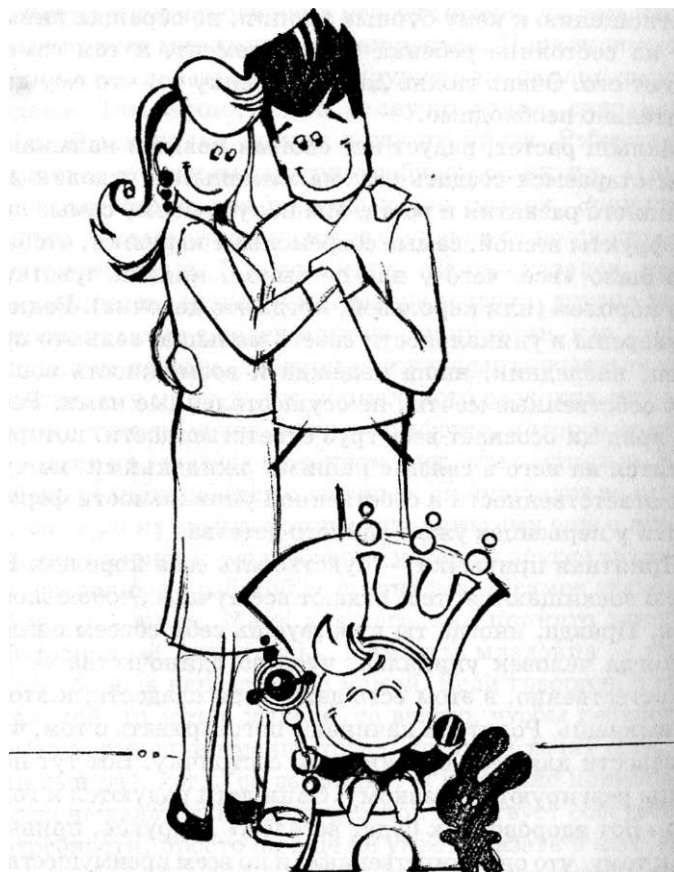
по отношению к нему бурные эмоции, не обращая внимания на состояние ребенка в этот момент, и тем самым пугают его. Очень важно давать ребенку то, что ему действительно необходимо.

Малыш растет, радует нас своими новыми навыками, а мы стараемся создать ему максимальные условия для успешного развития и роста. Мы покупаем ему самые первые фрукты весной, самые современные игрушки, чтобы у него было «все, чего у нас не было», малыш чувствует себя королем (или королевой, когда это девочка). Родители уверены в уникальности своего малыша, ведь это первенец, наследник, наша надежда и возможность воплотить собственные мечты, не осуществленные нами. Ребенок вряд ли осознает весь груз ответственности, который ложится на него в связи с нашими ожиданиями, но чувство ответственности и собственной уникальности формируется у первенцев уже с раннего детства.

Приятная привычка — чувствовать себя королем. Все тобою восхищаются, тебе отдают все лучшее, тобою любят. Правда, иногда ты чувствуешь себя совсем одним, но когда человек уникален, чувство одиночества — это так естественно, в этом есть даже своя сладость, к этому привыкаешь. Родители начинают поговаривать о том, чтобы завести для тебя братика или сестричку. Вот тут первенцы реагируют по-разному. Одни дети радуются и говорят: «Вот здорово! Так будет веселее!» А другие, привыкнув к тому, что они единственные, и ко всем преимуществам своего положения, а еще насмотревшись на проблемы своих сверстников, у которых есть братья и сестры, услышав такие разговоры, сразу говорят родителям: «И не вздумайте! Мне никто больше не нужен! Еще чего не хватало! Давайте лучше собаку заведем!». Жестко, зато честно...

Родители, напуганные такой реакцией, еще больше укрепляются в мысли, что второй ребенок необходим, так как первый совсем уж стал эгоистом. И через некоторое

/^олшебные истины: пособие для родителей



время маленький король узнает, что у него скоро будет братик или сестричка.

Мама уезжает в роддом и через несколько дней возвращается домой с пищущим свертком. Родители в восторге. Малыш такой замечательный. Они искренне восхищаются этим красным, вечно кричащим маленьким человечком, и взывают к восхищению первенца: «Посмотри, какой У

/глава 4. Как хорошо, что мы друг у друга есть! Ш

тебя замечательный братик (или сестричка)! Посмотри, какие у него маленькие ручки! Посмотри, какие у него **маленькие** ножки, какой носик! Смотри, как он на тебя похож!» Иногда малыш действительно нравится старшему ребенку. **Он** родной, в нем действительно при желании можно найти сходство с собой, непонятно только, отчего это они все время в таком восторге? Ну, ребенок. Ну, совсем маленький. Ну, похож на папу и маму. Так я тоже похож. «Он научился брать погремушку!» — ну и что? Я тоже все могу брать, не только погремушку, они же не восхищаются,— думает с досадой старший ребенок. — Почему ему уделяют столько внимания, а я им неинтересен?» Такое настроение рано или поздно появляется у старших детей, даже у тех, которые искренне радовались, когда родители им сообщили, что у них будет братик или сестричка.

Заботы, связанные с появлением младшего ребенка, все больше затягивают родителей. У них все больше накапливается усталость от бессонных ночей. Малыш капризничает. Мама еще не полностью восстановилась после родов. Папе нужно работать, и он может помогать только по вечерам и ночью. Когда они родили первенца, они были моложе, и у них, как им кажется, было больше сил. Они все чаще просят старшего ребенка помогать по дому, ходить за молоком, гладить пеленки. Первенцу не хочется в ущерб приятным собственным занятиям заниматься непривычными заботами. Он обижается. Ему кажется, что Родители совсем не уделяют ему внимания. Они все чаще наказывают старшего, если он отказывается помогать им. Временами он начинает ненавидеть младшего брата или сестру.

На семинарах родители жалуются в общем кругу, когда я предлагаю поделиться самыми наболевшими проблемами со мной и с группой: «Как он (или она) может быть таким эгоистом!», «Почему он не хочет помогать нам?», «Почему



она не хочет брать с собой на прогулку младшую сестру?»,
«Он стал таким агрессивным!»),

«Я боюсь, что она изобьет младшую!» Родители жалуются на старшего ребенка. Я спрашиваю, что в это время делает младший. Ситуации, конечно, бывают разные, объединяет их одно: младший ребенок вторгается на территорию старшего, старший этим возмущен, и родители начинают младшего защищать. В ситуациях, когда это связано со школой, многие родители понимают, что младший

Глава 4. Как хорошо, что мы друг у друга есть! Ш jr/

ребенок действительно вредит старшему, портит школьные принадлежности, отвлекает брата или сестру от уроков, и тогда пытаются старшего оградить от вторжений малыша. В любом случае, родители решают, кто прав — кто виноват, и вмешиваются во взаимоотношения детей.

Работать с этой темой бывает непросто. И работать необходимо не с детьми, а с их родителями, независимо от возраста детей. (Конечно, если ребенок обратился за помощью в разрешении конфликта с братом или сестрой, то помогать нужно ему, но и в этом случае просто необходимо работать с родителями обратившегося за помощью ребенка.) Реакция родителей на конфликты братьев и сестер, и вообще взаимодействие родителей с детьми в семье, где больше одного ребенка, определяют на всю жизнь отношения между детьми, потому что главное, что «делают» братья и сестры между собой, и никак не могут разделить, — это родители и их любовь. Родителям необходимо понять, что происходит в душе у старшего ребенка, когда у него появляется брат или сестра. Для возникновения этого понимания Кэтрин Кволс предлагает родителям вспомнить о том, как они сами были маленькими, и рассказать о том, какой порядок был у них самих в родительской семье: кто был единственным, кто первым, кто вторым, кто младшим, кто средним. Мы как бы снова возвращаемся в детство, в свои переживания тех лет. Так проще получить доступ к пониманию проблем своих детей, связанных с взаимодействием с сестрами и братьями.

Оксана жаловалась на то, что у сыновей совсем нет контакта. Она говорила, что ей все время жалко младшего, потому что старший его бьет. Я попросила рассказать подробнее. Между старшим Юрой и младшим Алешей боль-

Р^{а3}ница: двенадцать лет. Младшему сейчас почти три. До появления Алеши в семье все было относительно спокойно. Юра хорошо учился. К нему приходили друзья, мастерил модели самолетов, собирал марки, играл в



компьютер. Домашней работой родители его сильно не нагружали, но если просили помочь, то он не отказывался. Когда родился Алеша, Юру как будто подменили. Первый год еще было более-менее нормально, по-прежнему. Родители только попросили Юру, чтобы ребята ходили к нему реже, чтобы «не приносить домой инфекцию», потому что мальчик родился с маленьким весом, слабый и с низким иммунитетом. Это было, конечно, не очень удобно для Юры, но он относился с пониманием. Родители просили Юру ходить за молоком, и он делал это. Алеша по ночам сильно кричал, и Юра стал не высыпаться и хуже учиться. Юра стал более хмурым, у него начались головные боли. Оксана жалела старшего сына, но младший принес столько хлопот, что на изменение ситуации в семье у Оксаны не было ни времени, ни сил. На жалобы Юры она отвечала: «Выпей таблетку от головы. Ну хочешь, не иди на первый урок, я напишу учителю записку».

Большие проблемы начались, когда Алеша стал осваивать территорию всей квартиры. Он залезал в шкафы, в письменный стол Юры. Особенно малыша интересовали модели самолетов, марки и компьютер, то есть то, что особенно было дорого брату. Юра убрал свои вещи максимально высоко, насколько это было возможно, но, конечно, наступил день, когда Алеша смог достать со шкафа модель самолета и сломал ее. Это была любимая модель Юры, мальчик клеил ее несколько месяцев еще до рождения Алеши. Теперь Юре было не до моделей. Частые головные боли не позволяли мальчику сидеть поздним вечером и клеить самолет, а днем после школы это было невозможно из-за постоянных вторжений в комнату младшего. Придя из школы и увидев сломанный самолет, Юра отшлепал малыша. Алеша громко заплакал, и мама, конечно, кинулась спасать младшего. Она сильно поругала Юру, запретила ему трогать Алешу и целый вечер не разговаривала

/глава 4. Как хорошо, что мы друг у друга есть! Ш j 

со старшим сыном. Вечером Оксана пожаловалась мужу, и Юру отругал отец. У Юры очень сильно разболелась голова, он выпил таблетку и лег спать. А утром у него поднялась температура, мальчик заболел ангиной. Потом в их семье стали повторяться одни и те же ситуации. Алеша хотел играть тем, что принадлежало Юре. Юра боялся, что малыш сломает его вещи. Дети постоянно ссорились. Пока Юра был в школе, Алеша пробирался в его комнату, несмотря на мамины запреты. Мальчик доставал то, что ему хотелось, а потом приходил Юра, и был скандал. У родителей возникало ощущение, что сыновья делают все специально. Один кладет высоко, но на видное место что-нибудь интересное для младшего, а тот, в свою очередь, должен это обязательно достать и сломать, порвать или запачкать. И так каждый день. Потом Юра применял силу: шлепал или пугал малыша, или запирали в кладовке. Алеша кричал, и мама приходила на помощь и наказывала Юру. Младший при этом продолжал тянуться к старшему, а старший его избегал и, как казалось, ненавидел. Родители возмущались, говорили: «Он же большой, ему что, жалко для ребенка марки? Как он может сводить счеты с младшим братом? Какое он имеет право наказывать Алешу?» Юра стал часто болеть простудами.

Я спросила Оксану, есть ли у нее братья и сестры. Оказалось, что она единственный ребенок в семье, и понять проблемы старшего сына ей будет непросто. Я спросила, какие у нее были любимые игрушки, когда она была маленькой. Оксана ответила:

— Мишка и клоун.

— А любимая одежда?

Разная — в разном возрасте.

Вспомните любимые книжки, альбомы, может, Вы писали дневник. Было ли что-то, чем бы Вы очень дорожили?

/^олшебные истины: пособие для родителей

— У меня был песенник. Я записывала песни в тетрадку, разрисовывала ее.

— Были ли случаи, чтобы песенник попал к кому-то в руки без Вашего разрешения?

— Одноклассник как-то вытащил без спроса из портфеля. Вот я ему всыпала!

— Что Вы чувствовали, когда увидели в руках у одноклассника свой песенник?

— Очень сильную злость. Мне хотелось его ударить. Песенник был для меня как какая-то тайна, для души, я не хотела давать его в руки чужим. Только подружкам.

— Что Вы тогда сделали?

— Выхватила у него песенник и ударила по голове.

— Вы можете понять теперь своего старшего сына?

— Одноклассник — это чужой мальчишка, а Алеша его родной брат. Юра должен его любить, относиться с терпением.

Я предложила Оксане вспомнить конфликтную ситуацию ее с детьми, при которой кто-то из взрослых вмешался и принял сторону других детей, а не ее. Женщина вспомнила, как в восемь лет поспорила с одноклассницей по поводу того, кто будет дежурить сегодня в классе. Как ни странно, дежурить хотели обе девочки, но учительница назначила не Оксану, а вторую претендентку. Я спросила, что при этом чувствовала Оксана.

— Обиду.

— Что хотелось сделать?

— Доказать, что учительница неправа, поспорить, добиться своего.

— А что хотелось сделать с одноклассницей?

— Хотелось отомстить. Сделать ей **какую-нибудь** гадость.

— Сделали?

— Я ей на стул мел положила, но она заметила.

/глава 4. Как хорошо, что мы друг у друга есть! III jr/

Когда Вы заступаетесь за Алешу, у Юры возникают такие же чувства, даже сильнее, ведь на сторону Вашей одноклассницы встала учительница, а на сторону Алеши — самый дорогой для Юры человек — мама.

— Ну, не знаю.

Ситуации, подобные той, которая возникла в семье Оксаны, встречаются достаточно часто в семьях, где два однопольных ребенка, и у них разница в возрасте больше десяти лет. Старший ребенок привыкает быть единственным и ему трудно делить с младшим родителей, которые так долго принадлежали только ему. Родители считают старшего ребенка взрослым и не могут осознать его потребность так же чувствовать себя ребенком, как и младший. В результате они становятся на сторону «более слабого» участника конфликта, что только усугубляет конфронтацию между детьми.

Вот еще один случай, рассказанный на семинаре.

Галина жаловалась на старшую дочь Олю, которая не хотела помогать ей по дому. Девочке шестнадцать лет и, по словам мамы, у нее сложный характер. Вот один из типичных для их взаимоотношений случаев. К Галине должны были прийти гости, и она попросила дочь помочь с уборкой квартиры. Сначала Оля терпеливо мыла полы в комнате, потом Галина попросила ее вымыть в зале окно. Младшая дочь, трехлетняя Света, все время «крутилась у старшей под ногами» и, пытаясь «помочь», разлила воду на только что вымытый Олей пол. Оля обозвала малышку ДУрой, вынесла из комнаты и закрыла дверь. Света стала плакать и пошла жаловаться маме. Галина пришла в зал и накричала на старшую дочь. Оля в ответ: «Тебе на меня плевать! Тебя волнует только Светка! Ты меня не любишь!

нужно только, чтобы я все время убирала!» Галина Делась и наказала Олю — запретила ей идти с подружками в кафе.

/^олшебные истины: пособие для родителей

Я предложила Галине рассказать о своей родительской семье, о братьях и сестрах. Оказалось, что она выросла в многодетной семье в деревне. У нее была старшая сестра и две младших сестры. Я спросила, какие у сестер были обязанности по дому. Галина сказала, что родители целый день работали, и им, девочкам, приходилось делать все: готовить, стирать, убирать, гладить, ходить за продуктами, работать в огороде. Я спросила, что должна была делать Галина. Галина ответила, что в ее обязанности входила уборка дома и стирка. Я спросила, нравилось ли ей убирать и стирать.

— Нет, но меня никто не спрашивал, что мне нравится и что не нравится, — ответила Галина.

— А кто распределял обязанности между вами?

— Мама.

— А что бы ты хотела делать вместо уборки и стирки?

— Не знаю, мне нравилось готовить, но готовила старшая сестра. Она вообще все делала лучше меня.

— Ты пробовала с ней поменяться?

— Да, но она не соглашалась.

Галина сказала, что она всю жизнь делает не то, что хочет, а то, что должна. Живет с нелюбимым мужем «ради детей», работает на работе, которая ее не устраивает. Вот только сейчас, в сорок лет, позволила себе «для души учиться». Я спросила Галину, кто в ее нынешней семье распределяет обязанности по дому. Галина ответила: «Я»-

— Что ты чувствовала, когда твоя мама решила, что ты будешь убирать и гладить?

— Протест, а потом бессилие.

— Как ты думаешь, что чувствует твоя старшая дочь, когда ты за нее решаешь, что она сегодня будет делать?

— То же самое. Но я же не говорила маме такие ужасные вещи. Я ее уважала.

— Сейчас дети другие. Они выражают протест, могут нагрубить. Это, конечно, очень неприятно, но у них боль

/глава 4. Как хорошо, что мы друг у друга есть! Ш jr/

хне **шансов** построить свою жизнь так, как им нравится, если, конечно, мы их не сломаем и не **приучим** молчать и **терпеть**. Я спросила Галину, какие планы были у старшей дочери в тот день, когда произошел, описанный выше конфликт. Оказалось, что девочка давно договаривалась с **подругами** пойти в развлекательный центр, а потом в кафе. А с утра Галина поменяла ее планы. Я спросила женщину, были ли в ее жизни случаи, когда она запланировала себе что-то приятное, а кто-нибудь неожиданно эти планы нарушил. Галина сказала, что такое бывает довольно часто, что бы она не запланировала, муж в любой момент может это отменить, и она делает, что скажет муж. Я спросила, что она чувствует в такие моменты.

— Обиду, протест, бессилие. Иногда мне кажется, что я его ненавижу, что ему на меня плевать...

— Ничего не напоминает?

— Я то же самое делаю со старшей дочерью, и она так же реагирует.

— Только она тебя все равно любит.

— Мне стало стыдно перед Олей. Что же мне делать?

— А что бы ты хотела, чтобы сделал твой муж, когда он нарушит твои планы, а потом еще и накричит на тебя?

Не знаю. Наверное, чтобы он извинился передо мной и больше так не делал.

Так что ты можешь сделать?

Попросить у Оли прощения и согласовывать с ней Распределение обязанностей по дому. А об изменении моих планов предупреждать заранее. Только почему она все время обижает младшую? Что делать с этим?

Прежде всего, перестать ее за это наказывать. Дать Детям возможность самим договориться. Но это предмет «-НОЙ работы, другого занятия, — ответила я Галине.

Ми¹чаСТ⁰ переносим модель взаимоотношений со своими Родителями на отношения с супругом или супругой.

/^олшебные истины: пособие для родителей

И повторяем ошибки своих родителей, делая по отношению к своим детям то, что делали с нами наши родители, и нам это очень не нравилось. Когда мы, вспоминая свое детство, начинаем понимать своих детей, у нас появляется выбор, мы можем начинать делать по-другому. И тогда наши дети будут нас не только уважать, но и по-настоящему любить, заботиться о том, чтобы не причинять нам боль, потому что мы можем научить их этому только своим примером.

Наиболее частым заблуждением родителей, у которых двое и более детей, является то, что они начинают считать своих старших детей взрослыми, как только появляется младший ребенок. Они забывают о том, что старшие — тоже дети, хоть и больше младших, что у них существует такая же потребность во внимании, ласке, заботе, своей территории. И когда они лишаются всего этого при появлении младших детей, то это вызывает обиду, протест, желание вернуть все как было раньше, отнять родителей у младшего ребенка, отомстить ему. А когда младший начинает, «забрав родителей», еще и портить вещи старшего, это уже становится невыносимым, и в доме начинается настоящая война.

Для того чтобы понять, что чувствует старший ребенок, когда у него появляется брат или сестра, программа «Переориентация детского поведения» предлагает упражнение, которое я считаю полезным, и предлагаю родителям сделать на своем семинаре. Вы можете сделать его прямо сейчас.

Предложите кому-нибудь из своих друзей или приятелей прочитать вслух негромким голосом текст, который я привожу ниже, сядьте удобно, закройте глаза и представьте себе такое:

/глава 4. Как хорошо, что мы друг у друга есть! Ш jr/

ТЕКСТ:

«Представьте, что вы живете в счастливом браке уже несколько лет. У вас прекрасные отношения с супругом или супругой. Иногда вы немного ссоритесь, но быстро миритесь, и это лишь укрепляет ваши взаимоотношения. У вас хороший дом, красивая мебель, одежда, посуда. Вам нравится ухаживать за своими вещами, некоторые из них вам особенно дороги. Вы часто ходите с мужем или с женой гулять и в гости, проводите вместе много времени. Супруг или супруга дарит вам подарки, и не только по праздникам. Вы бережете подарки любимого человека, и вам нравится брать их в руки, рассматривать. Иногда вы немножко ссоритесь, но быстро миритесь, и в целом жизнь ваша приятна и безоблачна. Вдруг, однажды, ваш супруг или супруга приходит с работы и приводит с собой еще одного мужа или жену, соответственно. И с этого момента все в вашей жизни меняется. Все, что раньше принадлежало только вам, принадлежит теперь новому мужу или жене так же, как и вам. Он или она может в любой момент взять что-то из вашей одежды и одеть. Ваша любимая посуда теперь не только ваша. Ваш супруг теперь делает другой жене подарки даже чаще, чем вам. А если вы обижаетесь, то вас не берут на прогулку или в гости, а идут вдвоем без вас. И вообще все время получается, что новый муж или жена лучше, чем вы. Вы не понимаете, чем он или она лучше вас. Может, только тем, что он или она новая? Что вы чувствуете, когда видите своего супруга, ласкающего новую жену? Что вы чувствуете, когда вы с ней поссорились, и ваш любимый муж за нее заступился, потому, что она моложе? Что вам хочется сделать?»

Правда, страшная и, к счастью, невозможная история, так как двоеженство у нас в стране запрещено? Но именно это чувствует первенец, когда в семье появляется второй ребенок. Некоторые дети это вытесняют, а некоторые осознают. Но чувствуют ненужность, несправедливость,



потерю, ревность все старшие дети. Хотя, младшие дети испытывают по отношению к старшим все те же чувства но совершенно по другим причинам.

Недавно ко мне на консультацию пришла Ирина — женщина сорока с небольшим лет, мать двоих, уже почти взрослых детей. Старшему Илье двадцать один год, младшей Насте — пятнадцать, почти шестнадцать. Ирина, как только я спросила, что ее ко мне привело, стала быстро рассказывать о том, какие у нее замечательные отношения с младшей дочерью. Она практически не давала мне «вставить слово», задать вопрос. Ирина рассказывала, что Настя очень хорошо учится, что у них доверительные отношения, что девочка увлекается психологией, читает Зигмунда Фрейда, что на будущий год Настя будет поступать на психологический факультет в другом городе, что сейчас девочка выбирает, какой вуз ей больше всего подойдет. Она так говорила минут двадцать, а потом мне все-таки удалось спросить: «А что со старшим?» У Ирины лицо «помертвело», из глаз брызнули слезы, женщина плакала так сильно, навзрыд, что не могла проговорить ни слова. Наконец, она выплакалась и, всхлипывая, проговорила:

— Илья совсем перестал со мной общаться, я не знаю, что мне делать!

— Давно? — спросила я.

— Полгода.

— А что у вас произошло?

— Мы ему сломали жизнь...

— Кто это «мы»?

— Я и мои родители...

— А что значит «сломали жизнь»?

И тут Ирина начала свой достаточно длинный рассказ. Она говорила сбивчиво, время от времени снова начинала плакать, перескакивала с одного события на другое. Если попробовать собрать то, что она рассказала, в историк³,

Глава 4. Как хорошо, что мы друг у друга есть! Щ jr/

то получится история женщины, которая вырастила двоих детей без мужа, старалась дать им как можно больше, но особенно не спрашивала их о том, что им действительно нужно. И особенно это проявлялось в воспитании старшего. Запросы дочери Ирине были более понятны как женщине, поэтому и отношения с Настей получились вполне нормальными. Илья рос мальчиком трудолюбивым, способным, с ярко выраженными актерскими способностями. С первого класса участвовал в школьной самодеятельности, в старших классах стал играть в команде КВН, записался в ТЮЗ и стал мечтать о театральном институте. Илья хотел поехать поступать в Москву, он чувствовал, что поступит, да и руководитель ТЮЗа говорил, что у него большие шансы стать профессиональным актером. Но мама, бабушка, и особенно дедушка были уверены, что актер — не мужская специальность. Они почему-то считали, что в Москве без присмотра Илья сохнет (может быть потому, что сама Ирина любила выпить, до запоев у нее не доходило, но по молодости выпивала она частенько). В общем денег на поездку в Москву Илье не дали и устроили его в вуз в том городе, где они жили, причем его будущая профессия была очень далека от сферы интересов мальчика. Учился Илья вяло, родственники то и дело договаривались с преподавателями, чтобы ему «поставили» экзамен и он «не вылетел» из института. Я спросила У Ирины, зачем нужно было выбирать такую не подходящую для мальчика специальность, и женщина объяснила мне свои действия наличием в этом вузе военной кафедры.

Щускиники этого вуза становились офицерами запаса, таким образом, Ирина решила для сына проблему армии.

спросила Ирину: «Илья, что, не хотел идти в армию?»

Ирина ответила, что мальчик об этом вообще не думал, но ^рал только о своем желании быть актером, а серьезно ^Лопасности оказаться в армии не придавал, Илья с горем пополам проучился три с половиной

/^олшебные истины: пособие для родителей

года в нелюбимом вузе, и вдруг у него возникла возможность поехать по обмену в Америку, там можно было полгода поработать, улучшить свой английский, обрести опыт самостоятельной жизни в другой стране. Илья очень загорелся возможной поездкой, сам оформил все документы. У него была мысль остаться в Америке подольше, чем на полгода. Ирина и ее родители цель улучшить английский посчитали разумной и помогли юноше договориться в вузе об академическом отпуске по состоянию здоровья и дали ему деньги. Илья перед отъездом сказал матери: «Мне будет нужна твоя поддержка. Я хочу устроиться в Америке на хорошую работу и получить там образование». Ирина расчувствовалась перед отъездом сына и искренне сказала, что поддержит его, что бы он не делал. Окрыленный долгожданной поддержкой матери и поездкой в далекую страну Илья уехал. В Америке юноше действительно удалось хорошо устроиться, он смог решить все задачи, которые перед собой поставил. Через полгода истек срок его визы, и, чтобы остаться, необходимо было нанять дорогого адвоката для оформления всех документов. Илья нашел адвоката, позвонил матери и попросил ее перевести ему недостающую для оплаты адвокатских услуг сумму денег. Ирина испугалась, что Илья останется в Америке навсегда, и она его никогда не увидит. Женщина решила вернуть сына, во что бы то ни стало. Она отказалась прислать Илье деньги и стала ему звонить и угрожать, что если он не вернется немедленно, то пусть считает, что у него нет родственников. Илье пришлось вернуться. По возвращении у юноши началась сильнейшая депрессия. Родственники восстановили его в вузе, но учиться у него не было ни сил, ни желания. Ирина чувствовала вину перед сыном, сын стал раздраженным, говорил всякие колкости матери и бабушке с дедушкой. А потом вообще перестал с ними общаться. Сейчас он не общается даже с сестрой. Когда она ему звонит, он ледяным голосом говорит: «Извини, я занят!» и кладет трубку.

/глава 4. Как хорошо, что мы друг у друга есть! Ш jr/

Я спросила у Ирины, как давно Илья вернулся из Америки. Женщина ответила, что прошло полтора года. А когда он перестал общаться с вами? Оказалось только полгода назад. Это означало, что полгода назад произошли события, которые еще больше усугубили конфликт юноши с родственниками. Но Ирина не могла вспомнить ничего особенного, значимого. Не было никаких новых конфликтов между Ириной и ее сыном, да и бабушка с дедушкой никаких новых действий по отношению к внуку не предпринимали. Тут я вспомнила о предстоящем поступлении младшей дочери Ирины в тот вуз, который выберет сама Настя. Я спросила у женщины, когда стало известно, что Настя будет поступать на психологию в другом городе? Женщина ответила: «Этой весной», — получалось, полгода назад. Мне стало понятно, почему именно полгода назад обострилась конфликтная ситуация в семье Ирины. После того, как сын узнал, что Настя будет учиться там, где хочет, юноша сделал вывод, что дело не в том, что его родственники не понимают, как важно человеку выбрать ту специальность, которая ему нравится. Он решил, что родственникам на него наплевать, что он им нужен только как поддержка и опора в будущем, что они его не любят, а просто собираются пользоваться им, как только он начнет работать и зарабатывать деньги. Ирина призналась, что примерно это и сказал ей сын, перед тем как вообще перестал общаться. Ей «тогда показалось, что он это сказал ни с того ни с сего, а причины, оказывается, У него были».

Когда дети чувствуют непонимание родителей, им бывает обидно, но это сплачивает самих детей, если это непонимание проявляется в равной степени ко всем детям в семье. Когда один из детей видит, что его родители с ним считаются, но считаются почему-то с его братом или сестрой, то это вызывает у него очень сильную эмоцио-^ьную реакцию. В таких ситуациях ребенок обижается

Волшебные истины: пособие для родителей

на родителей и у него возникает сильнейший конфликт с братом или сестрой, которым, как кажется, больше повезло. Ребенок делает вывод, что родители его не любят, но любят его брата или сестру, и начинает родственникам мстить. Причем месть может быть даже опасной для жизни и здоровья участников конфликта и часто бьет по репутации всей семьи.

Ситуации, похожие на историю Ирины, чаще возникают в семьях, где разница в возрасте между старшим и младшим ребенком четыре — восемь лет. В таких случаях родители-диктаторы никуда не отпускают от себя старшего ребенка, а к желаниям и потребностям младшего могут относиться с большим пониманием. Когда разница в возрасте между старшим и младшим ребенком более десяти лет, и родители произвели на свет младшего ребенка, когда им было около сорока, то отпускать от себя не хотят, как правило, либо обоих детей, либо младшего. Ситуации, которые при этом возникают, я изложу в разделе, посвященном младшим детям и их проблемам.

У Альфреда Адлера описано, как порядок рождения влияет на формирование определенных черт характера детей. Станислав Гроф объясняет формирование этих особенностей характера различием в родовых процессах матери первых и последующих детей. Первые роды, как правило, более долгие, чем вторые и последующие. Первенцы как бы «прокладывают дорогу» по родовым путям. На смену «раю», который был в утробе матери, приходит родовая деятельность, начинаются схватки. Это длительный процесс, и первенцу «кажется, что он никогда не выйдет». Первые дети чаще вторых становятся пессимистами, как показали исследования психологов, но они в основном и становятся «первооткрывателями», решаются делать то, чего до них не сделали другие люди.

- ВТОРОЙ (младший) РЕБЕНОК
(его проблемы)

Что же происходит с младшими детьми? Казалось бы, они любимчики, родители за них заступаются. Им обычно **сходит с рук то**, чего старшему ребенку не простили бы. Они быстро привыкают к тому, что все в доме принадлежит им, и умеют лаской и уговорами, а если не получается, то при помощи скандала, получить желаемое. Откуда же у них берется чувство неуверенности? Почему они, такие балованные и любимые, бывают собой сильно недовольны?

Полина пришла в наш центр на консультацию, сменив работу за год в третий раз. Красивая женщина, по образованию психолог, достаточно хорошо разбирается в проблемах взаимоотношений, и при этом никак не может построить свои отношения с руководством предприятий, на которых начинает работать. История устройства Полины на работу развивалась каждый раз примерно по одной и той же схеме. Где-нибудь на психологическом семинаре, на лекции или в кафе Полина знакомилась с приятной женщиной, тоже психологом. У них завязывались приятельские отношения. Они начинали общаться, вместе ходить на семинары. У второй женщины обычно уже был свой кабинет для психологического приема, или свой психологический центр, или она возглавляла подразделение в фирме, занимающейся организационным консультированием. В общем, новая приятельница Полины, как правило, уже была руководителем. Женщины прекрасно понимали друг друга, и через некоторое время у них возникала мысль начать работать вместе. Мысль быстро воплощалась, и Полина устраивалась на работу на предприятие своей новой приятельницы или в ее подразделение, **есть у них возникали взаимоотношения «руководитель — подчиненный».**

 **В^А волшебные истины: пособие для родителей**

Первые месяц — полтора все складывалось вполне благополучно. Полина вживалась в новый коллектив, осваивалась на рабочем месте, начинала зарабатывать своих клиентов. Потом вдруг у нее начинало возникать напряжение с приятельницей-руководителем. По рассказу Полины мне сразу стало понятно, что она начинает соревноваться со своей новой начальницей, но Полине самой это в голову не приходило, а в НЛП не принято давать советы и интерпретировать, исходя из своего понимания, что происходит с клиентом. Когда мы работаем в парадигме НЛП, то бывает важным, чтобы клиент сам пришел к пониманию того, что с ним происходит, и сам нашел лингвистическую формулировку этого. Так как ситуация с работой у Полины повторялась много раз, то без всяких интерпретаций и попыток вывести ее на осознание причин частой смены работы, я решила сразу начинать работать в технике «Изменение личностной истории». Работая с чувством напряжения, которое каждый раз возникало у женщины с начальницей, мы постепенно, используя временную регрессию, вернулись в детство Полины. Полина вспомнила, что это же чувство у нее возникало по отношению к старшей сестре. И первая ситуация, которую удалось вспомнить Полине, произошла, когда ей было три с половиной года. Сестра была старше Полины на четыре года. Девочки вместе играли на ковре в гостиной и разбросали игрушки. Когда пришла мама, то она их поругала и велела собрать игрушки в коробку. Досталось больше старшей сестре. Мама считала, что она уже большая и должна следить за порядком в комнате. Кроме того, старшая сестра не собрала в детской свои книжки. И когда мама вышла из комнаты, то старшая девочка, повторяя мамини слова, сказала, что Полина уже большая и должна собрать игрушки, а сама пошла в детскую, убирать книжки. Чувство, которое возникло у Полины по отношению к старшей сестре, она сама назвала «не хочу», «У»~

рямство». Это была та же самая эмоция и то же ощущение в теле, что возникали у Полины потом каждый раз по отношению к старосте в школе и в институте, и к женщине-начальнице на работе. Только, по мере взросления, женщина все больше осознавала его как возмущение: «Почему она мной командует?», «Чем она лучше меня?» То есть Полина начинала себя сравнивать с женщиной, которая оказывалась старше ее теперь уже не по возрасту, а по положению. Я спросила Полину еще до того, как стала делать технику, хочет ли она тоже быть начальницей? Начальницей быть женщина не хотела, потому что «слишком много ответственности, головной боли, я так делаю свою работу и ни за кого не отвечаю, а руководитель вечно выясняет, кто прав — кто виноват, остается после работы и т.д.».

— А чего же вы хотите?— спросила я.

— Хочу, чтобы мной никто не командовал.

После техники «Изменение личной истории» Полина поняла, что у каждого своя работа, и перестала дергаться на поручения, которые ей давала женщина-руководитель.

Младшие дети часто начинают соревноваться со старшими, и так привыкают к этим соревнованиям, что переносят их потом во взрослую жизнь, соперничая с руководством, супругом или супругой, старшим по возрасту и более успешным приятелем.

Алина обратилась ко мне за помощью по поводу того, что у нее не ладилась взаимоотношения с мужчинами. Успешная, красивая молодая женщина. Была замужем меньше года. Родила сына, но мальчик отца не знает. После развода несколько раз пыталась строить с мужчинами взаимоотношения и создать семью, но отношения не складывались. Мужчины, с которыми начинала встречаться Алина, оказывались «слабыми, альфонсами, не брали на себя никакой ответственности». Алина возмущалась: «Почему

/^олшебные истины: пособие для родителей

мужики теперь все такие слабые?!», а я слушала ее и думала: «Почему для Алины так важно быть по сравнению с ними сильной?» Для многих женщин тема силы и слабости вообще не возникает. Если для нее так важно быть сильной, значит ей почему-то нельзя быть слабой. Я спросила Алину, что произойдет, если она тоже станет «слабой».

— Нам с сыном не на что будет жить, — ответила женщина.

— Ты стала сильной, чтобы зарабатывать деньги?

— Чтобы ни от кого не зависеть.

— А от кого ты раньше зависела?

— От родителей, от брата.

— Сколько лет твоему брату?

— Тридцать пять.

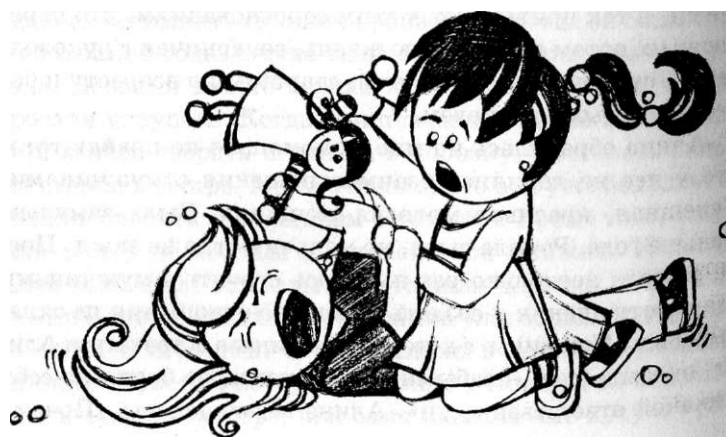
— То есть он старше тебя на несколько лет?

- Да .

— И давно ты решила не зависеть от родителей и брата?

— Не знаю.

Я попросила Алину рассказать о своем детстве, о брате, о том, как к ним относились родители. Родители говори-



Глава 4. Как хорошо, что мы друг у друга есть! Ш



ли брату Алины, что он должен быть всегда сильным, потому что он мужчина. Ему разрешали гулять допоздна, ездить с друзьями за город, а девочку отпускали, только если брат возьмет с собой. Брат говорил Алине, что она еще маленькая, и она оставалась дома. Брат вообще часто смотрел на нее свысока, говорил: «Ну что, мелкая?» И Алина стала доказывать брату, что уже большая. Поступила в институт, открыла свой бизнес, стала сама зарабатывать деньги, соревнуясь со старшим братом, у которого тоже был свой бизнес, но другого направления. Для женщины было важно стать «не хуже брата», и постепенно это распространилось и на других мужчин. Доказывая мужчинам, что она и без них прекрасно справляется, Алина вдруг заметила, что они все «какие-то слабые», что ребенок растет без отца, а это «неправильно».

Младшие дети, стремясь доказать родителям и старшим братьям и сестрам, что они «не хуже», привыкают соревноваться, и эта привычка переходит во взрослую жизнь. Так происходит довольно часто. Причины этой ситуации в том, что родители сравнивают своих детей. Мы часто говорим своим детям: «Саша, смотри, как ты выпачкался! Видишь, Алеша пришел домой чистым» или «Твоя сестра хорошо учится, а ты опять принес двойку!» Мы постоянно сравниваем своих детей, формируя и развивая у них такие чувства, как зависть и ревность. Причем, кого бы из детей мы не выделяли в положительном смысле, завидовать и ревновать начинают все: и старшие и младшие. В главе о зависти и ревности я уже ссылалась на Лесли Кэмерон Бэндлер и Майкла Лебо, которые пишут в книге «Заложник эмоций» о том, как такой параметр эмоции, как сравнение, создает эти две очень неприятные эмоции. Если мы убираем сравнение, зависть и Ревность исчезают сами собой. Чтобы наши дети не соревновались, а сотрудничали, нужно говорить о каждом из отдельно, радуясь тому, какие они разные, находя

Волшебные истины: пособие для родителей

положительные черты характера в каждом. Очень важно, чтобы братья и сестры с детства научились ладить друг с другом, чувствовали необходимость друг друга для себя и хотели быть вместе.

Кроме соперничества со старшими детьми, младшие дети часто проявляют такую черту, как нежелание принимать самостоятельное решение. Они ждут, когда это решение кто-нибудь примет за них. Родители считают их маленькими и приходят на помощь каждый раз, когда у них возникает трудность, как я описала это в предыдущем разделе «Первенец». Младшие дети привыкают ждать помощи от родителей, они знают, что помощь эта всегда подоспеет, ведь они — маленькие и слабые (по сравнению со старшим ребенком). Эта привычка переходит во взрослую жизнь. Они ищут того, кто будет о них заботиться, брать на себя ответственность, предлагать готовые решения, продвигать их по карьерной лестнице. Когда им удастся найти таких людей, они вполне счастливы, а вот если нет, начинаются серьезные проблемы. Самый негативный сценарий развития событий, это когда младшие дети, не найдя замену заботливым родителям во взрослой жизни, начинают думать, что недостойны счастья, у них сильно падает самооценка, и они начинают пить, принимать наркотики. Бывают случаи, когда из страха никогда не выйти замуж или не жениться они решаются на первый предложенный вариант брака. И тут уж как повезет. Некоторые младшие дети, не привыкшие к самостоятельности, начинают сильно болеть, и родителям больше ничего не остается, как снова взять на себя заботу об уясе совсем взрослом младшеньком. При этом родителей ситуация беспомощности младшего ребенка частенько тоже устраивает, как я это уже писала в разделе «Пусть мне будет хуже всех». Ребенок становится взрослым (если говорить о его возрасте), но самостоятельным так становится, то есть продолжает играть роль ребенка.

7 глава 4. Как хорошо, что мы друг у друга есть!

дители при этом продолжают чувствовать собственную незаменимость, они очень нужны своему великовозрастному ребеночку. Они принимают за него решения, руководят его жизнью, разрабатывают его жизненный сценарий. Часто это сплачивает самих родителей, у которых кроме обустройства жизни младшего ребенка давно нет никаких других общих интересов. Ребенку нужно дать высшее образование, причем родители помогают ему готовиться к сессии, как когда-то делали с ним уроки.

Научите своих детей принимать самостоятельные решения, делать выбор, брать на себя ответственность. Спрашивайте у младшего ребенка, что он может сделать, чтобы самостоятельно урегулировать конфликт со старшим, что он может сделать, чтобы старшему было приятно и интересно с ним общаться.

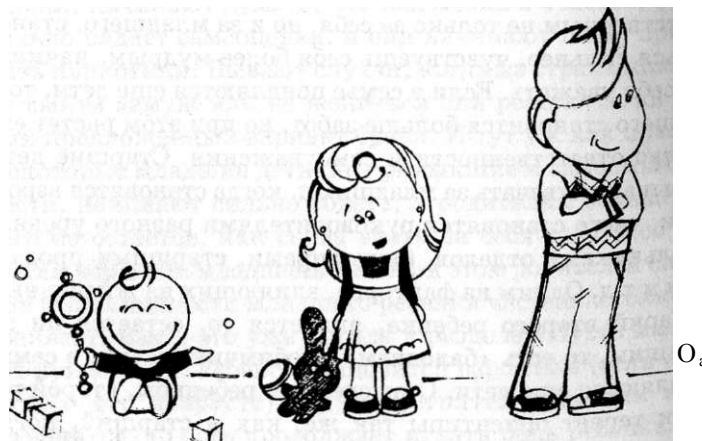
• СРЕДНИЕ ДЕТИ (их проблемы)

Первенец, после того как его лишили всех привилегий единственного ребенка, постепенно привыкает к своей роли старшего и даже начинает ей гордиться. Когда становишься ответственным не только за себя, но и за младшего, становишься сильнее, чувствуешь себя более мудрым, начинаешь себя уважать. Если в семье появляются еще дети, то у старшего становится больше забот, но при этом растет его чувство ответственности и самоуважения. Старшие дети привыкают отвечать за младших и, когда становятся взрослыми, часто становятся руководителями разного уровня: начальниками отделов, бригадирами, старшими продавцами и т.д. Одним из факторов, влияющих на жизненный сценарий второго ребенка, является то, остается ли он младшим, то есть «баловнем», любимчиком, или в семье появляются еще дети. Став средним ребенком, второй ребенок теряет ориентиры так же, как и старший, когда

^^ волшебные истины: пособие для родителей

перестает быть единственным. Но у старшего ребенка уже есть роль помощника, «уже взрослого», он по-прежнему является первенцем, на него возлагают надежды, от него многое зависит. А средний ребенок переживает всю гамму чувств: потерю, ненужность, обиду, разочарование, все то, что чувствовал старший, перестав быть единственным, но у среднего не появляется опоры в виде чувства взрослости и ответственности за младших.

Средний ребенок мечется, то копируя старшего, стремясь быть «большим», то снова становясь «маленьким», переставая разговаривать, начиная мочиться в штаны, «разучиваясь» одеваться и т.д., — то есть делает то же, что и младший. Выбор, на кого ему быть похожим, зависит от того, к кому по возрасту ближе средний ребенок находится. Если разница в возрасте у него меньше со старшим ребенком, то он будет копировать старшего. Если с младшим, то он выберет регрессивное поведение. В любом случае, копируя брата или сестру, он не обретает собственной индивидуальности, и именно на это нужно обратить внимание родителям, развивая в среднем ребенке те качества, которые отличают его от братьев и сестер.



/глава 4. Как хорошо, что мы друг у друга есть! Ш jr/

Чтобы получить внимание родителей, братьев и сестер, среднему ребенку приходится проявлять чудеса коммуникативной гибкости. Если дома пальма первенства им не грозит, то они стремятся наверстать упущенную возможность быть лидером в школе. Средние дети чаще других умеют красиво и выразительно говорить, для того, чтобы их услышали и заметили. Иногда, пытаясь вернуть «утраченную любовь» родителей, средние дети усваивают истину: «нужно всех любить и заботиться, только тогда ты сможешь управлять взрослыми и детьми». Потребность управлять часто возникает у средних детей, так как дома они постоянно сталкиваются с ситуацией, когда старший ребенок руководит младшим, младший управляет родителями, родители управляют всеми детьми, а среднему это не удается, он как бы остается не у дел. Хорошо еще, если средний ребенок оказывается единственной девочкой или единственным мальчиком в семье, тогда роль его понятна: «мамина помощница», «маленькая хозяйшкa» или «ты же мужчина, защитник», «наследник, такой как папа». Задача родителей помочь среднему ребенку в осознании своей роли, идентичности. Если ему это не удастся самому или при помощи родителей, то он, взрослея, копит «обиДУ на жизнь», фокусируя внимание на несправедливости, из-за которой у него что-то не получилось. Это чувство несправедливости возникает в детстве, когда ему не разрешают то, что старшему, и укрепляется, когда его наказывают за то, что прощают младшему. А потом, будучи взрослым, он ищет подтверждение этой «жизненной несправедливости» при каждой своей неудаче. Один из родителей, в юрoй ребенок в многодетной семье, когда мы с ним искали вторичную выгоду симптома, заявленного им («Мне все время не везет с работой»), с удивлением обнаружил, что для него важно убедиться, что «жизнь вообще несправедлива», то есть от него самого не зависит его успех или поражение. Ему было необходимо, чтобы во время его

8*



устройства на хорошую работу возник «форс-мажор», и он лишился бы возможности работать там по не зависящим от него причинам. «Непризнанные гении» чаще всего возникают среди единственных или средних детей.

Я предлагаю родителям на семинаре подумать над тем, какими они стали благодаря своему «порядку рождения», обсудить это, записать, чему они научились, налаживая контакт с родителями, братьями и сестрами.

Можно выделить следующие особенности характера детей в зависимости от «порядка рождения» (термин взят из программы «Переориентация детского поведения») и количества детей в семье.

ЕДИНСТВЕННЫЕ ДЕТИ:

- самостоятельны, так как сравнивают себя со взрослыми, стремятся быть такими же, как они;
- ответственные, так как на них возлагаются большие надежды, они чувствуют себя обязанными их оправдать;
- искренне верят в свою уникальность, им с раннего детства передается эта вера родителей;
- стремятся выделиться из коллектива, всегда быть первыми (чтобы доказать себе самим и другим собственную исключительность), в результате у них часто бывают проблемы в коллективе;
- привыкли к одиночеству, и иногда трудно идут на контакт со сверстниками;
- легко умеют договариваться со взрослыми;
- не привыкли делиться;
- думают обычно о себе и своем «удобстве»
- делают то, что нравится им.

Задача родителей, если у них в семье один ребенок, научить его общению с другими детьми. Также важно помнить, что возложение больших надежд на единственного ребенка лишает его права на ошибку. И тогда дети начи-

/глава 4. Как хорошо, что мы друг у друга есть! III jr/

нают врать или, один раз серьезно ошибившись, делают вывод, что недостойны быть лучшими. А значит, теперь можно «пуститьсь во все тяжкие».

СТАРШИЕ ДЕТИ:

- Ф самостоятельны, так как сравнивают себя со взрослыми, стремятся быть такими же, как они;
- + умеют заботиться о младших детях;
- + ответственны, так как на них возлагаются большие надежды и с них спрашивают и за них самих и за младших;
- сильно преуспели в «заслуживании» любви;
- привыкли делиться с младшими и уступать им;
- с детства умеют распределять обязанности и планировать время;
- склонны к подавлению чувств, умеют быть терпеливыми;
- часто становятся лидерами;
- часто думают, что жизнь несправедлива и может незаслуженно отнять у них «нажитое непомерным трудом», как когда-то младший брат или сестра «отняли» у них любовь родителей;
- не умеют просить помощи, стараются сами справиться с трудностями.

Задача родителей, когда появляется младший ребенок, помнить, что старший все еще остается ребенком, которому нужна ласка, забота, внимание, возможность почувствовать себя маленьким.

ВТОРЫЕ И ПОСЛЕДУЮЩИЕ ДЕТИ, КРОМЕ МЛАДШИХ, В МНОГОДЕТНЫХ СЕМЬЯХ:

- хорошие коммуникаторы, умеют договариваться и со старшими, и с младшими;
- с трудом определяются, чего именно хотят и для чего они нужны;

В/^\олшебные истины: пособие для родителей

- привыкли «сражаться» за территорию;
- привыкли делиться, умеют делать это с выгодой для себя;
- многие из них с детства усваивают, что «надо всех любить» (родителей, старших и младших братьев и сестер) и показывать эту любовь, чтобы получать от жизни необходимые блага;
- знают, что «ласковое теля двух мамок сосет»;
- стремятся к власти вне дома, удовлетворяя потребность в лидерстве, невозможном в родительской семье;
- хорошо владеют речью;
- завидуют и старшим и младшим;
- если что-то не получается, стремятся убедиться, что это произошло по не зависящим от них причинам, так как «жизнь несправедлива».

Задача родителей дать возможность детям, которые волей судьбы оказались не старшими и не младшими, быть дома лидерами. А главное, помнить, что ласка забота и внимание в равной степени нужны всем детям, независимо от возраста и порядка рождения!

МЛАДШИЕ ДЕТИ:

- привыкли получать то, что хотят;
- нетерпеливы;
- привыкли, чтобы о них заботились;
- легче старших выражают свои чувства;
- легко идут на контакт с родителями;
- ждут, когда за них решат их проблемы;
- легко просят помощи, даже когда могут справиться сами;
- подражают старшим братьям и сестрам и завидуют им;
- часто, не видя собственной полезности, думают, что никому не нужны.

/глава 4. Как хорошо, что мы друг у друга есть! Щ jr/

Задача родителей научить младшего ребенка принимать решения, делать выбор. Необходимо создать условия для того, чтобы младший ребенок мог приносить реальную пользу и мог сам выбрать область, в которой он может быть полезен, начиная с раннего детства.

Здесь хочется заметить, что если между старшим и последующим ребенком разница в возрасте более семи лет, то второй начинает проявлять черты как старшего, так и единственного. Если разница между старшим или средним ребенком и младшим больше десяти лет, то младший тоже проявляет черты единственного ребенка, с той разницей, что он, в отличие от первенцев, не хочет брать на себя ответственность, и не склонен быть «первооткрывателем». Он верит в собственную уникальность, но ждет, чтобы о нем позаботились. Он амбициозен, но ему легче достаются успехи, так как он свободнее принимает помощь.

• РАДОСТЬ КОМАНДНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ

Как сделать так, чтобы семья была единым целым? Чтобы дети не были «каждый за себя», не боролись за территорию и влияние на родителей? Чтобы вместо битвы за то, кто сегодня не будет мыть посуду, ябедничества друг на друга или круговой поруки было разумное распределение обязанностей и согласование действий?

Для того чтобы старшие и младшие дети ладили между собой, чтобы отношения между родителями и детьми были построены на взаимопонимании, согласованности действий и поддержке друг друга, нужно построить эти взаимоотношения так, как это бывает в команде.

Что такое команда? Это группа людей, объединенных для достижения общей цели. Когда произносишь слово «команда», сразу представляются спортивные соревнования. В спорте проще всего создать команду, потому что

Волшебные истины: пособие для родителей

цель очевидна: победа в соревнованиях. Там так и говорят: «Команда-победитель». Каждый член команды чувствует себя победителем, если его команда выиграла соревнования, и проигравшим, если команда проиграла. Члены команды поддерживают друг друга во имя достижения общей цели, радуются успехам друг друга, вместе переживают травмы и неудачи.

В бизнесе быстро развиваются, выигрывают тендеры, справляются с конкуренцией те коллективы, которые работают, как слаженный механизм, то есть проявляют свойства команды. Наладить работу предприятия таким образом, чтобы трудовой коллектив взаимодействовал как слаженный механизм, оказывается значительно сложнее. Руководитель разъясняет подчиненным общие цели, вводит систему поощрений, и часть коллектива начинает работать как единое целое, но всегда остается какое-то количество людей, которые работают «сами по себе». Они выполняют свои обязанности, хорошо делают свою часть работы, и очень удивляются, когда руководитель или психолог, которые теперь работают на большинстве крупных предприятий, говорят им, что работают они неправильно. «Что значит неправильно?», — возмущаются они. — «Вы отвечаете только за себя», — объясняют им. — «А за кого мне еще отвечать?»

Как научить их тому, что для общего успеха мы все должны быть готовы отвечать друг за друга, помогать друг другу? Что когда мы вкладываем энергию в общее дело, заботимся друг о друге, переживаем об одном и том же, то начинают происходить чудеса: энергия, вкладываемая членами команды в достижение общей цели, не суммируется, она как бы множится, то есть наблюдается эффект синергии.

Примеров синергии в жизни можно привести множество; она может приводить как к созиданию, так и к разрушению. При перетягивании каната побеждает та команда,

/глава 4. Как хорошо, что мы друг у друга есть! Ш j



где участники совершают рывки наиболее синхронно, слаженно. Когда солдаты идут по мосту, то им запрещено идти в ногу, чтобы избежать резонанса, потому что синхронная чеканная ходьба военных создает очень сильные колебания, и мост может не выдержать и рухнуть.

Почему в спорте значительно легче наладить командное взаимодействие, чем в бизнесе? Спортсменами становятся в детстве, с малых лет усваивая ценности совместности, общности, слаженности действий. А на предприятие приходят работать взрослые, сформировавшиеся люди, со своими взглядами, привычками, опытом успехов и поражений. Кто-то из них имеет опыт командного взаимодействия и готов поддерживать товарищей, а кто-то привык все делать в одиночку. От чего это зависит?

Общая цель — это то, что объединяет людей и создает возможность для возникновения команды. Если для примера рассмотреть контекст спортивных соревнований, то здесь достаточно просто понять общую цель для всех членов команды. Команда должна победить в соревнованиях. Для этого нужно наладить взаимодействие между ее членами так, чтобы действия их были максимально слаженными, чтобы спортсмены чувствовали друг друга. Они как бы связаны незримой нитью, позволяющей бессознательно предугадать действия каждого члена команды, и, не успев понять, что происходит, уже среагировать на эти действия самым лучшим способом. Эта незримая связь между членами команды хорошо заметна любому стороннему наблюдателю во время чемпионатов по видам спорта, связанным с игрой в мяч, и формируется в процессе тренировок годами. В школе класс становится командой, когда появляется общая цель: выиграть в каком-то соревновании между классами. Победителями быть приятно всем, и дети легко сплачиваются во имя победы, остаются после уроков, тренируются или репетируют, вместе переживают успехи и неудачи. Когда соревнования между классами позади,

Иллюстрированные истины: пособие для родителей

остается сожаление о том, что общая тема, так сблизившая одноклассников, закончилась, и опять началась обычная, повседневная школьная жизнь.

У детей, которые знакомы с радостью быть вместе, достигать успехов командой, получили удовольствие от самого процесса совместных тренировок и репетиций, проблем с командным взаимодействием во взрослой жизни на работе не возникнет. Они почувствовали вкус общности идей, достижений и переживаний и будут стремиться ощутить его еще и еще. Практически во всех школах проводятся соревнования между классами. Это может быть КВН, конкурс художественной самодеятельности, спартакиада или что-нибудь еще. И при этом остаются дети, которые либо не участвуют в этих мероприятиях, либо участвуют формально, не проявляя к ним живого интереса. Именно они потом во взрослой жизни будут говорить: «А за кого мне еще отвечать?», удивляясь тому, что они выполняют свои должностные обязанности, а от них хотят чего-то еще. В чем причина такого разного отношения к работе в команде? Откуда берутся «единоличники» и откуда «командные игроки»? Если ребенок еще в детстве почувствовал свою роль в команде, понял свою необходимость, значимость, причастность к чему-то очень важному и большому, то потребность в этом сильном переживании будет возникать у него и потом. Значит, задача лидера заключается в том, чтобы каждый член команды почувствовал свою роль в ней.

Для того чтобы семья стала командой, нужно, прежде всего, чтобы членов семьи объединяли общие цели. Это может достаточно просто получиться, если в районе или городе, где вы живете, проводятся какие-нибудь соревнования, типа «Мама, папа и я — спортивная семья». Тогда все происходит по законам спортивных соревнований. Общая цель, незримая связь между членами одной команды сплачивают надолго, сохраняя чувство общности интере-

Глава 4. Как хорошо, что мы друг у друга есть! Ш je

сов после соревнований и потребность поучаствовать всей семьей еще в каких-нибудь мероприятиях. А наличие родственных связей позволяет наладить командные отношения быстрее, чем это бывает в обычной спортивной команде при подготовке к соревнованиям. Но не во всех городах и районах проводятся такие мероприятия, и не всегда все члены семьи готовы принять в них участие. Это может быть связано со здоровьем, временем, культурными традициями семьи или чем-нибудь еще. И тогда, если мы действительно хотим стать командой, нужно самим создать для этого условия. Нужно, чтобы все члены семьи захотели делать что-то вместе и получили от этого удовольствие. То есть, необходимо создать командную атмосферу. Мама или папа могут взять на себя роль организатора и создать условия для сплочения семьи. Нужно поговорить с каждым членом семьи отдельно о том, что ему нравится делать, и о том, как именно он хотел бы провести выходные всей семьей. Совместные выходные можно также обсудить, организовав семейное собрание. Здесь очень важно быть ненавязчивым и дипломатичным, чтобы «не перегнуть палку».

Анна, одна из участниц, проводимого мною, семинара для родителей, пожаловалась, что ее дети не хотят проводить вместе с родителями выходные. Я дала слушателям семинара домашнее задание: обсудить со всеми членами семьи, как бы они хотели провести выходные всей семьей, и принять на домашнем собрании решение, которое устраивало бы всех. Анна встретила в семье сопротивление. Дети не желали совместных с родителями выходных. У них уже были на выходные дни свои планы, они не хотели собираться на собрание. Я спросила у Анны, как именно она обсуждала эту тему с детьми, и выяснилось, что женщина проявила изрядную настойчивость. Она ходила по дому за детьми весь понедельник и спрашивала, как они хотят вместе с родителями провести выходные. Дети раздражались и

О волшебные истины: пособие для родителей

просили маму оставить их в покое. Здесь необходимо заметить, что сыновьям Анны восемнадцать и десять лет. Что у них уже были свои планы, что мама подошла к ним в момент, неудобный для разговора, и что, видя, что мальчики говорить сейчас не хотят, что у них есть дела, которые их занимают сейчас больше, чем мамин вопрос, Анна продолжала настаивать. Конечно, в такой ситуации разговор не получился, и совместные выходные тоже. Представьте себе, что вы занимаетесь каким-то важным делом, и в этот момент кто-то начинает вас о чем-то настойчиво спрашивать. Захочется ли вам отвечать?

Предложить провести семейное собрание можно за обедом или ужином, то есть тогда, когда вся семья собралась вместе и делает что-то приятное для всех. В этом смысле совместная трапеза подходит для предложения и обсуждения новых традиций, так как еда является удовольствием и создает почву для не критичного отношения к новому.

Сплочению семьи способствуют совместные покупки чего-то нужного всем членам семьи. Детям очень полезно участвовать в процессе обсуждения того, какую мебель лучше установить в общей комнате. Если вы решили приобрести новый сервиз, то дети могут быть хорошими советчиками и в этом вопросе. Когда папа вместе с сыном чинит электрическую проводку или поломанную табуретку, а мама вместе с дочкой готовят воскресный обед или шьют занавески, то дети чувствуют свою ценность для семьи, причастность к семейным делам, семья сплочается.

Нарисуйте вечером всей семьей коллективные рисунки. Для этого нужно взять ватман, краски и фломастеры. Рисунки могут быть посвящены прошлому, например, «Как мы ездили летом на море» или «Как мы всей семьей покупали люстру». Можно нарисовать настоящее: «Наша квартира сегодня» или «Наша семья за ужином». Очень полезно также рисовать будущее. В рисунках могут быть отра-

Глава 4. Как хорошо, что мы друг у друга есть! 

жены мечты всех членов семьи. Можно нарисовать «Город нашей мечты» или «Как мы проведем ближайшие выходные». Важно, чтобы в процессе рисования участвовали все члены семьи, даже самые маленькие, пусть каждый получит удовольствие от процесса рисования и увидит свой вклад в рисунок.

Покупайте в магазинах игрушек те игры, в которые можно играть всей семьей: лото, «Эрудит», «Монополия», конструкторы с большим количеством деталей, «Пазлы», и т.д. Полезно отгадывать вместе кроссворды и сканворды, собираться вечером и рассказывать друг другу о том, что интересного и смешного произошло днем. Важно также в кругу семьи делиться своими проблемами, это тоже делает семью более сплоченной. Чем больше времени вы будете проводить вместе всей семьей за интересными делами, тем крепче будет ваша семья, тем полнее и насыщеннее будет ваша личная жизнь, тем лучше будут ваши взаимоотношения.



• **НЯНЯ ИЛИ ДЕТСКИЙ САД?**

Этот вопрос задают себе, наверное, немало число родителей. Подрастает в семье малыш, и маме пора выходить на работу. Для любой мамы это тревожный период во многих смыслах. Предстоит поменять в корне образ жизни, ставший привычным, пока ребенок был совсем маленьким. И как любое время перемен, этот период характеризуется множеством противоречий. С одной стороны, маме хочется больше быть с малышом, с другой стороны, современной женщине необходимо профессионально развиваться. Роль жены и матери часто оказывается недостаточной для того, чтобы чувствовать себя полноценным членом общества, гармонично развиваться и самосовершенствоваться.

Сам момент выхода на работу из декретного отпуска бывает для женщины стрессовым по многим причинам. Если женщина возвращается на то же место работы, с которого уходила в декрет, то, как правило, она с удивлением замечает, как все изменилось в ее привычном коллективе. Ей необходимо осваивать новые виды деятельности, налаживать отношения с новыми людьми. Во время ее отсутствия кто-то выполнял ее обязанности, и теперь этого человека либо увольняют, либо переводят на другой вид работы, что редко вызывает реакцию радости, а потому вышедшей на работу молодой маме приходится проявлять незаурядную коммуникативную гибкость, чтобы наладить со всеми отношения и втянуться в работу после долгого перерыва. Хорошо еще, если ребенок дает маме спать ночью. В любом случае, для выхода на работу необходимо создать условия, главным из которых является спокойствие за своего ребенка, пока находишься на работе.


Вот тут и возникает серьезнейший вопрос: «Как сделать так, чтобы малышу было лучше всего?» Конечно, лучше всего ребенку с мамой, хотя и тут возникают задачи воспитания, связанные с количеством детей в семье и их возрастом. Ребенку необходимо научиться общаться с

Глава 4. Как хорошо, что мы друг у друга есть! III

другими детьми, и в первую очередь со сверстниками. Если в семье два ребенка и больше, и они близки по возрасту, то частично эта задача может быть решена в семье. Необходимо, чтобы ребенок играл с другими детьми, научился групповым видам деятельности, привык делиться игрушками, научился соревноваться и сотрудничать.

Наилучшим образом эти задачи можно решить в детском саду. Воспитатели владеют дошкольными образовательными методиками и целенаправленно занимаются адаптацией и развитием детей. Но тут тоже возникает проблема. Когда в группе двадцать человек, практически невозможно уделить внимание каждому. Кто-то подрался, кто-то выбежал на улицу, не одев верхнюю одежду, кто-то упал с горки или поранился. Многие родители, помня свой опыт пребывания в детском саду, говорят: «Я своего ребенка в детский сад не отдам! Пусть сидит с няней». В какой то мере это можно считать целесообразным: от няни, которая смотрит за одним малышом, ребенок получит больше



 **Волшебные истины: пособие для родителей**

внимания, чем от воспитательницы, которая занимается двадцатью детьми одновременно. Но при этом задача коллективного воспитания ребенка не решается, даже если его выводят во двор к другим детям. Ведь если ребенок поссорится с детьми, он может уйти домой, и проблема становления отношений в коллективе остается нерешенной, а ребенок привыкает к стратегии: «меня здесь не понимают — значит, я уйду».

Генеративным решением проблемы воспитания ребенка, у которого мама выходит на работу, является частный детский сад, в котором маленькие группы, по шесть—семь детей одного возраста. В таком детском саду ребенок получает достаточно внимания и заботы и общается со сверстниками. Но, к сожалению, не каждая семья может оплатить своему ребенку посещение частного детского сада, и некоторые мамы находят выход из положения, объединив усилия, и по очереди занимаются детьми из нескольких семей. Они собирают детей примерно одного возраста, живущих по соседству, в группу одного и того же состава, и по очереди смотрят за ними. По полдня или по целому дню. Таким образом, дети окружены вниманием родной мамы и, одновременно с этим, учатся строить отношения в группе. Получается как бы маленький детский сад на дому.

Важно, когда вы отдаете ребенка в детский сад или организуете детский сад на дому, помнить, что приучать ребенка к новому месту и новым людям необходимо постепенно, чтобы уменьшить стресс расставания с мамой. В частных, муниципальных и ведомственных детских садах эта проблема учтена, и маме предлагают сначала приходить в детский сад и оставаться там вместе с ребенком. Потом приводить ребенка в детский сад и оставлять с детьми и воспитателем на час, потом на два — три часа. Потом на полдня, и только когда ребенок совсем привыкнет, оставлять в детском саду на полный день. Время пребывания

ния ребенка в детском саду необходимо увеличивать постепенно. Обычно адаптация к пребыванию без мамы в детском саду занимает месяц — полтора, а включение ребенка в коллектив и развитие иммунитета к детским болезням — дольше. Особенности адаптации детей на новом месте и к новым людям необходимо учитывать при организации «детских садов на дому».

• О ДЕНЬГАХ

Ко мне на консультацию пришла Светлана — молодая симпатичная женщина-руководитель, мать двоих детей. У нее возникли проблемы со старшим — Алешей. «Алеша все время просит у меня деньги. И мне непонятно, на что». Светлана выглядела огорченной.

— И много денег он у Вас просит? — спросила я.

— Не много, по сто рублей, но каждый день, иногда даже по два раза в день.

— А он говорит, на что ему нужны деньги?

— Говорит. То на пиццу, то они куда-то идут с ребятами и ему нужно на карманные расходы, то он хочет какой-нибудь журнал купить, то они скидываются на подарок своему товарищу.

— Вы несогласны с этими расходами?

— Я не считаю их обязательными, необходимыми. Дело не в том, что у нас нет денег или проблемы с деньгами. Дело в том, что Алеша их не бережет, тратит, не считая. Знает, что деньги у нас есть и все время просит. А если мы ему отказываем — обижается.

Вы считаете, что деньги нужно тратить только на то, что необходимо? А Вы сами, на что тратите деньги?

Я трачу на то, что нужно мне и моей семье. Вот тут у нас и возникают проблемы с Алешей. Он мне говорит: «Ты же покупаешь себе то, что хочешь, а почему я не могу?». Но ведь я зарабатываю, и, потом, я — взрослая.

Иллюстрированные истины: пособие для родителей

Я могу купить себе туфли за семь тысяч, потому что буду их носить несколько лет. А он, увидев, что я купила дорогие туфли, начал кричать: «Ты себе дорогую обувь покупаешь, а когда я прошу у тебя пять тысяч на кроссовки, говоришь, что денег нет! Получается, что ты врешь, и тебе для меня жалко денег!»

— А Вам действительно жалко, или причина в чем-то другом?

— Да мне не жалко. Просто я считаю нецелесообразным покупать кроссовки за пять тысяч, когда у него еще растет нога. Он их будет носить один сезон, а потом их придется выбросить. Я ему это объясняю, а он меня как будто не слышит. Он на все уговоры и объяснения отвечает: «Тебе для меня жалко, ты меня не любишь!» или: «Ты все только деньги считаешь, а я тебе не нужен!»

— Что Вы чувствуете, когда он говорит Вам такое?

— Ком в горле, обидно, ведь я работаю, чтобы у них все было.

— Значит, Вы его чем-то обидели, и сын Вам мстит.

— Может быть, но я уже не знаю, что мне делать. Давать ему, сколько он ни попросит? Но он же совсем не знает счет деньгам. И вообще мне страшно.

— А чего Вы боитесь?

— Боюсь сделать что-то неправильно. Боюсь сформировать у него неправильное отношение к деньгам. Боюсь совсем испортить с ним отношения.

Так мы и вышли на истинную причину проблем Светланы с сыном. Она боится и действует из страха, защищаясь от того, что ее пугает. А Алексей реагирует на ее защитные реакции обидой. И получается замкнутый круг. Вместо того, чтобы разобраться в себе и справиться со своими страхами, мы перекладываем их на своих детей.

С проблемами, похожими на проблемы Светланы, родители ко мне обращаются довольно часто. Конфликтные ситуации, связанные с деньгами, возникают в большин-

Глава 4. Как хорошо, что мы друг у друга есть! Ш

стве семей, независимо от их обеспеченности и количества детей в семье. Родители понимают, как важно в детстве сформировать разумное отношение ребенка к деньгам, а на вопрос, как это сделать, сами себе ответить не могут. Я спрашиваю родителей, каким бы они хотели видеть правильное отношение к деньгам у своего ребенка, и они говорят примерно одно и то же. Для нас важно, чтобы наши дети понимали, что деньги нужно зарабатывать, чтобы они их тратили не впустую, а на действительно нужные вещи, чтобы они их умели считать. А как научить этому детей, это вопрос, который мы делим для себя на несколько более мелких вопросов:

- Когда нужно начинать давать ребенку деньги, доверяя совершать покупки самостоятельно (например, хлеб)?
- Как его научить проверять в магазине сдачу?
- Нужно ли разрешать ребенку оставлять сдачу себе?
- Полезно или вредно маленькому ребенку иметь копилку?
- Сколько денег давать детям, в зависимости от возраста?
- Как реагировать, если ребенок потерял деньги?
- Что делать, если вы обнаружили у своего ребенка деньги и не знаете, откуда они у него? А сам ребенок говорит, что нашел на улице?
- Как лучше давать ребенку деньги на карманные расходы: каждый день или на неделю вперед, чтобы он учился рассчитывать свои предстоящие расходы?
- Что вообще считать карманными расходами, а на что выделять деньги обязательно?

Вопросов, связанных с воспитанием у ребенка культуры отношения к деньгам, можно задать еще множество, ^И _Н _и _ж ^е я постараюсь на них ответить. Самое главное, как кажется, это то, как мы сами относимся к деньгам. тому что, какие бы взгляды мы не декларировали, как

Волшебные истины: пособие для родителей

бы мы не старались внушить своим детям правильное отношение к деньгам, наибольшее влияние оказывает на формирование этого отношения то, как мы сами к деньгам относимся, как мы ими оперируем, как храним, отдаем и принимаем, любим мы их, уважаем, ценим или боимся. И если боимся, то чего именно, с какой суммы начиная?

Теме отношения к деньгам принято посвящать целые семинары-тренинги. Участники в течение нескольких часов исследуют свое отношение к деньгам. Они садятся в круг лицом друг к другу, и им предлагают определить, какой суммой они готовы рискнуть на семинаре, с тем, чтобы ее сохранить, потерять или приумножить. Участников предупреждают, что от тренера не зависит, останутся они с этими деньгами или нет. На некоторых тренингах используют реальные деньги, а на некоторых их заменяют карточками. Даже когда используются обычные карточки из цветного картона, участники так ассоциируются с темой денег, что испытывают вполне реальные чувства, совершая операции с деньгами, предлагаемые тренером.

Важно понять, что мы чувствуем, когда у нас в кармане или в руках есть деньги. Потом тренер предлагает начинать передавать деньги по кругу. Сначала мы их просто передаем и ничего при этом не чувствуем. Потом кто-то замешкается, а кто-то поспешит, — в результате у кого-то в руках окажется больше денег, а у кого-то может не оказаться вообще. И чувства у участников тренинга появляются. Я не буду пересказывать весь тренинг, важно то, что участникам предоставляется возможность осознать, что с ними происходит, когда они просят деньги и когда у них просят деньги. В каких случаях деньги хочется отдать, а в каких — жалко. Им предлагают продавать и покупать, давать займы и брать в долг. Брать и отдавать на хранение деньги (карточки). Обменивать карточки на что-то другое. Дарить карточки и принимать в подарок. И хотя всем одновременно дают одни и те же инструкции,

Глава 4. Как хорошо, что мы друг у друга есть! Ш



с участниками семинара начинают происходить чудеса. Кто-то теряет все свои деньги и не может объяснить, как это произошло. Кто-то вообще начинает плохо себя чувствовать. У одной из участниц разболелась голова, карточек у нее на руках при этом было больше, чем в начале семинара, но они ее «как-то напрягали», она говорила, что лучше от них избавиться. Оказалось, что в реальной жизни у нее есть убеждение, что «лишние деньги — это головная боль». Один из участников, оказавшийся сотрудником казначейства, говорил: «А чего это у них так много денег? Непорядок! Надо забрать и поделить поровну!» Некоторые участники жаловались, что не могут просить деньги, для них это унижительно. У других были проблемы, когда деньги просили у них. Кто-то хотел отдать скорее все, чтобы его оставили в покое, а кто-то испытывал неловкость оттого, что у него просят, но так никому не дал ни одной карточки.

У каждого из нас своя история взаимоотношений с деньгами. Но есть общие странички у этих историй. Мы выросли в Советском Союзе, где пропагандировалось равенство, нам казалось, что у нас есть все необходимое. Материальная сторона жизни касалась нас непосредственно тогда, когда у нас появлялись свои дети. А в детстве мы думали о будущей профессии, о любви, о счастье, о том, как принести пользу Родине, городу, в котором живем, Фабрике или заводу, на котором работаем. Мы верили в светлые идеалы коммунизма, участвовали в субботниках. Нам хватало стипендии на то, чтобы жить и делать друзьям подарки. Оканчивая школу, мы думали, что стали взрослыми, а сейчас я понимаю, что мы еще долго оставались детьми. И дело не в возрасте, а в отсутствии реальных забот, проблем. Конечно, были у нас какие-то заботы- Поступая в вуз в городе, далеком от места, где живут Родители, молодые люди сталкивались с необходимостью заботиться о себе, с тем, что в магазинах очереди, что

денег может не хватить. Они обретали новый круг общения, учились строить отношения с новыми людьми, и все же ощущение того, что страна о них заботится, оставалось. Страна выполняла функцию заботливой мамы, выделяя нам стипендии, пенсии, платя зарплату за отработанное время (не всем, конечно, у многих зарплата была сдельная). Иногда мы не могли ответить на вопрос, что мы сегодня делали на работе.

А потом пришли девяностые годы прошлого века, и нас с оглушительной скоростью выбросило во взрослую жизнь, лишив сбережений и заставив сменить профессию и начать зарабатывать. У кого-то это получалось лучше, у кого-то хуже. Многие попадали в ситуации, когда лишались вот только что заработанных денег, и с ужасом понимали, что им нечем кормить семью, детей. Потом мы как-то справлялись с этой ситуацией, занимали деньги, подрабатывали как-то еще, что-то продавали, в общем, обретали всесторонний опыт взаимодействия с деньгами, а вместе с тем страх. Страх, что деньги кончатся, что их не хватит, что они пропадут куда-то, их украдут, что деньги нельзя никому доверять, ни банкам, ни сберкассам, ни друзьям — никому!

И теперь, пережив этот страх, запомнив его, мы неосознанно передаем его своим детям «по наследству», сознательно думая, что учим их тому, как правильно относиться к деньгам. И начинаем понимать, что делаем что-то не так, когда на почве денег у нас возникает конфликт с самым дорогим человеком — своим ребенком.

Некоторые родители, чтобы научить своего ребенка с детства зарабатывать деньги, а заодно замотивировать его на отличную учебу, платят ребенку за пятерки. В одной семье родители разработали целую систему материального поощрения и наказания. Если ребенок получает пятерку — ему платят десять рублей. Если четверку — пять рублей. Если ребенок получает тройку, то денег ему не

Глава 4. Как хорошо, что мы друг у друга есть! III

дают, а если двойку, то он должен отдать родителям тридцать рублей. И, разумеется, в этой семье возникли проблемы с ребенком из-за денег. Ребенок стал обманывать. Он стал рисовать в дневнике пятерки, пытался подделывать подпись учительницы. Получив в один день две двойки, он вовсе «потерял» дневник. А когда родители привели его ко мне, и я спросила, почему его так сильно испугало, что он потерял дневник, то девятилетний мальчик признался, что потратил все деньги, и у него нет шестидесяти рублей, чтобы рассчитаться с родителями.

На семинаре для родителей я предложила поговорить о том, как родители приучают своих детей грамотно обращаться с деньгами, и услышала насторожившие меня точки зрения. Систем материального поощрения и штрафов оказалось несколько. В одной семье ребенку объяснили, что когда он ходит в школу — то это для него как бы работа. И поэтому родители будут платить ему зарплату за каждый учебный день по десять рублей. (Почему именно по десять, я так и не поняла.) Если ребенок прогуливает урок или получает двойку, то этот школьный день ему не оплачивается. Фактически, родители подтолкнули ребенка к тому, чтобы обманывать и прогуливать уроки. Если он случайно получит двойку, то дальше в этот день можно уже ничего не делать. Можно уйти с уроков гулять, все равно результат один: денег не дадут. Я считаю очень вредным для ребенка фиксировать его так на получении денег. В результате ребенок не получает удовольствия от процесса учебы, он боится сделать ошибку, получить плохую оценку.

В другой семье родители решили платить ребенку за помощь в домашних делах. Помыл посуду — десять рублей, вынес мусор — пять. Убрал в зале — пятнадцать Рублей. В своей комнате при этом ребенок должен убирать есплатно. Это его обязанность. Если не убрал — штраф.

^{Ли} Десять рублей плати, или не пойдешь гулять. Иван

 **Волшебные истины: пособие для родителей**

(папа) с гордостью говорил о том, что сам разработал такую систему, и теперь их сын с удовольствием убирает, моет посуду и делает другие домашние дела, так как у него есть в этом материальная заинтересованность. Я спросила Ивана, не боится ли он, что сын теперь за любую помощь станет просить у них деньги, что без денег к нему нельзя будет обратиться? Иван ответил, что таких проблем у них пока не было, но как-то притих...

В психологии и педагогике существуют разные точки зрения по поводу приучения ребенка к обращению с деньгами. Одни специалисты высказываются за материальное стимулирование, другие против. Американские психологи предлагают удерживать из карманных денег ребенка ту сумму, которая необходима для возмещения материального ущерба, в случае, когда ребенок нанес такой ущерб имуществу родителей, соседей или школы, в которой он учится. Некоторые российские специалисты поддерживают эту точку зрения. Я не могу с этим согласиться. Я считаю, что если ребенок нанес ущерб чьему-то имуществу, то важно, чтобы он подумал о том, как он может эту ситуацию исправить. Важно, чтобы ребенок знал, что вы — родители — на его стороне. Что возникшая неприятность — это общая неприятность для него и для вас. Что вы готовы всегда ему помочь, что вы не осуждаете его, а сочувствуете ему. Нужно, чтобы вы с ним вместе обсудили возможные варианты исправления возникшей ситуации и предложили свой вариант пострадавшей стороне. Если ребенок может сам поговорить с человеком, которому нанес ущерб, то пусть он сделает это. Если ему нужна для этого ваша помощь, то спросите, какая именно, и помогите. Если у вас недостаточно денег на покрытие ущерба, и ваш ребенок может внести свой вклад из карманных расходов, очень хорошо, но при условии, что он сам готов сделать это. Давить на него, используя чувство вины — нельзя. Самое

Глава 4. Как хорошо, что мы друг у друга есть!

главное, чтобы финансовая сторона не оказалась важнее ваших с ребенком взаимоотношений.

В ситуации, которую я описывала в начале этой беседы, Алеша обижался на Светлану, потому что действительно думал, что деньги для нее важнее, чем он. Он считал, что для мамы его настроение, его удовольствия, его комфорт — это не причина, чтобы потратить деньги. Для детей бывает сложно понять, что такое пять тысяч или три тысячи. Когда родители покупают им одежду, игрушки, подарки — это выражение любви. А когда родители начинают говорить о финансовом эквиваленте покупок, то ребенок начинает считать, что мама и папа его любят или не любят «на три тысячи рублей». О том, как разделить «люблю» и «покупаю», я писала в предыдущих главах. А здесь очень важно сказать о том, как приучить ребенка к пониманию стоимости денег, к умению их считать и планировать траты.

Если ваш ребенок владеет основами арифметики, то есть ему восемь — девять лет, то его уже можно привлекать к составлению сметы затрат перед походом в магазин. Можно ему предложить вместе посчитать, сколько денег нужно вашей семье на продукты. Попросите его помочь, подсказать, что обязательно нужно включить в смету. Обсудите и напишите, что вы собираетесь купить. Пусть ваш ребенок откроет холодильник и посмотрит, каких продуктов там не хватает. Очень хорошо, если ваш ребенок уже знает, из чего варят кашу и что кладут в борщ. Если нет, то теперь он сможет познакомиться с составом блюд, которые ест каждый день. Через некоторое время ребенок сможет сам планировать закупку продуктов на семью и будет знать, сколько на это нужно денег. Вы можете вместе с ним посчитать, на сколько дней хватает закупленных продуктов. Девяти—десятилетний ребенок вполне может рассчитать, сколько денег нужно вашей семье в месяц на продукты. В этом же возрасте можно просить ребенка помочь заплатить за коммунальные услуги. Ему можно

1^^о ложные истины: пособие для родителей

предложить самому суммировать все квитанции и определить, сколько денег нужно взять в сберкассе, чтобы хватило на оплату. Когда ребенок принес вам сдачу из сберкассы или магазина, проверьте правильность сдачи и похвалите ребенка за то, что он сумел все правильно посчитать. Скажите своему ребенку, что вам приятно, что у вас вырос такой замечательный помощник или помощница.

Если ребенок ошибся в сдаче, скажите, чтобы он не расстраивался, и спросите, как это получилось. Если ребенок потерял несколько монеток, скажите, что это бывает и у вас, и что вы уверены, в следующий раз он будет еще более бережливо относиться к деньгам.

Если ребенок купил себе на сдачу сладости и съел их, скажите ему: «На здоровье! Только как же ты теперь будешь обедать (или ужинать)? Ты в следующий раз, когда захочешь купить себе сладости, приноси их домой, чтобы съесть после еды, да и папу было бы хорошо угостить».

Если ребенка обсчитал продавец, то придется идти вместе с ним и разбираться.

Главное, у ребенка должно сформироваться отношение, что деньги в семье — это общее достояние. Взрослые зарабатывают их на работе. Когда ребенок помогает родителям в домашних делах, он фактически делает вклад в общую копилку своим трудом, потому что это позволяет вам отдохнуть, придя с работы, а выходной день провести не только в уборке, а вместе погулять, поиграть во что-то, сходить в гости.

На вопрос, когда нужно начинать давать ребенку деньги, доверяя совершать покупки самостоятельно, однозначно ответить, назвав возраст, сложно. У разных детей — это по-разному. Одни дети в пять лет могут сходить за хлебом, рассчитаться в магазине и принести домой сдачу, а другие в восемь могут потерять деньги, забыть сдачу или вместо хлеба купить сникерс. Все равно, приучать ребенка к самостоятельным покупкам нужно с шести до

Глава 4. Как хорошо, что мы друг у друга есть! Ш

восьми лет. Для этого сначала нужно делать покупку вместе с ребенком и предложить ему отсчитать деньги, которые нужно заплатить в кассе за какую-то одну покупку (то есть за один предмет или продукт). Пусть ребенок сам посчитает, сколько денег нужно дать кассиру, и сколько ему должны дать сдачи, а вы проверьте, насколько правильно он это делает. Если правильно, то он готов к самостоятельным покупкам. Несколько раз будьте рядом с ребенком, когда он оплачивает покупку, но не вмешивайтесь, и похвалите своего ребенка за то, что он хорошо справился с покупкой. Для того чтобы приучить ребенка к правильному обращению с деньгами, очень полезна игра «Касса» или «Магазин», разные версии которой продаются в магазинах игрушек. В этой игре должны быть игрушечные «деньги». Когда дети в детском саду или дома с друзьями играют в ролевую игру, в которой один является продавцом или кассиром, а остальные покупателями, то дети обучаются правильно считать деньги, запоминают номиналы купюр и монет, принятых в обращении в нашей стране, готовятся к реальным покупкам и расчетам в магазине.

Нужно ли разрешать ребенку оставлять сдачу себе? Это вопрос выбора родителей. Важно только, чтобы ребенок говорил о том, сколько у него осталось денег и на что он хотел бы их потратить.

Полезно или вредно маленькому ребенку иметь копилку." Я считаю, что полезно. Полезно пометать, что можно будет купить, когда копилка станет полной. Хорошо, когда ребенок учится откладывать деньги на приобретение чего-то важного для него, даже если малыш потом передумает это покупать, захочет потратить деньги на что-то другое. Родители на семинаре делились своей радостью, когда ребенок принимал решение разбить копилку, чтобы купить подарок маме на день рождения. Очень приятно бывает родителям, когда ребенок разбивает копилку,



чтобы отдать родителям недостающую сумму на приобретение чего-то нужного всей семье. Самое главное, чтобы собирание денег в копилку не превратилось в «накопительство» любой ценой, когда ребенок начинает вытряхивать у родителей из кошелька всю мелочь и спрашивать у гостей, есть ли у них с собой пяточки. И при этом очень важно, чтобы ребенок чувствовал себя хозяином своей копилки и родители не забирали у него деньги без его осознанного добровольного согласия.

Если ребенок потерял деньги, то нужно с ним поговорить о том, что он думает и чувствует по этому поводу. Иногда дети, чтобы скрыть свое огорчение, начинают смеяться или делать вид, что ничего не произошло, или успокаивать родителей. Родители, не поняв причину такого поведения ребенка, начинают ругать его или возмущаться его легкомысленностью. Очень важно в этой ситуации не обвинять ребенка, а поговорить с ним о том, какие выводы он сделал из возникшей ситуации. Как он может эту

Глава 4. Как хорошо, что мы друг у друга есть!

ситуацию исправить, нужна ли ему в этом ваша помощь, если нужна, то в чем.

Что делать, если вы обнаружили у своего ребенка деньги, и не знаете, откуда они у него? А сам ребенок говорит, что нашел на улице. Это вопрос доверия. Если вы чувствуете, что не можете доверять в этой ситуации своему ребенку, то лучше обратиться к психологу, который поговорит с ребенком об источнике появления у него денег и выяснит истинную ситуацию. Не показывайте своему ребенку, что вы ему не доверяете. Это обижает детей. Дети обычно думают: «Зачем мне говорить правду, если мне все равно не верят?»

Когда у родителей возникает вопрос, как лучше давать ребенку деньги на карманные расходы: каждый день или на неделю вперед, чтобы он учился рассчитывать свои предстоящие расходы, я предлагаю задать его ребенку. Пусть ребенок подумает и решит, как ему будет удобнее, если он сомневается, что для него лучше, обсудите этот вопрос вместе. Пусть он проговорит все «за» и «против» обоих вариантов. Главное, чтобы вы не вселили в него свои опасения по поводу его отношения к деньгам. Один папа, выдавая одиннадцатилетнему сыну деньги на неделю на карманные расходы, сказал: «Смотри, относись внимательно к деньгам, а то потратишь все сразу, а потом, когда тебе еще понадобятся, будешь опять просить у меня. А если я не дам, — начнешь экономить на школьных завтраках». Стоит ли удивляться тому, что у мальчика так и получилось? Отец дал ему достаточно четкие, даже пошаговые инструкции, как ему себя «не надо» вести, которые ребенок честно выполнил. (Мозг частицу «не» не воспринимает, реагируя на информацию, стоящую за значимыми словами.) Ребенок может ошибаться, делать разные попытки, пробовать по очереди оба варианта.

Для чего вообще давать ребенку деньги на карманные расходы? Когда у ребенка есть хотя бы незначительная

/^олшебные истины: пособие для родителей

сумма, которой он может распоряжаться по своему усмотрению, то у него формируется навык выбора, на что потратить деньги, и получения удовольствия от этого выбора. Ребенок может купить что-то приятное, сделать подарок другу, купить и поделить на всех шоколадку или пригласить девочку в кино. У него появляется навык распоряжаться деньгами раньше, чем он начнет их зарабатывать.

Карманные расходы — понятие достаточно широкое, и в разных семьях по этому поводу существуют разные традиции. В одних семьях карманными расходами считается то, что ребенок может захотеть купить, когда гуляет с друзьями. В других это просто некая фиксированная сумма, а на что ее ребенок потратит — никак не регламентируется. Иногда считается, что карманные деньги ребенок может тратить на сладости, и отдельно ему сладости не покупают. Иногда считается, что карманные деньги — это на все, кроме транспорта, еды и одежды. В общем, сколько людей, столько и мнений. Важно, чтобы взгляды на статьи расходов на карманные деньги ребенка совпадали у всей семьи и чтобы ребенок чувствовал удовлетворение от расходования карманных денег.

Для детей очень важно, чтобы родители им доверяли. Деньги — это прекрасный инструмент, позволяющий показать ребенку, что ты ему полностью доверяешь, и практически это доверие воплотить!

Вообще, важно, чтобы ребенок умел деньги считать, Утратить, экономить, получать удовольствие от покупок, относиться ответственно к семейным деньгам, уважать труд и тех, кто трудится. И тогда, когда он вырастет, он научится зарабатывать деньги и обеспечивать свою семью.

• В ПЕРВЫЙ РАЗ В ПЕРВЫЙ КЛАСС

Этот раздел адресуется тем родителям, дети которых скоро пойдут в школу. Родителям еще только предстоит выбор школы, класса, первой учительницы для своего ребенка. Возникает множество вопросов:

- Отдавать ребенка в школу в шесть лет или подождать еще год? Многие родители, предвидя проблемы, возникающие у первоклассников, так и говорят: «Не будем отнимать у нашего ребенка детство».
- Какую школу лучше выбрать: частную, где в классе будет десять—двенадцать детей, или государственную, где в классах по двадцать пять — тридцать учеников?

Что должно быть главным критерием выбора:

- местонахождение (поближе к дому или к работе родителей, чтобы было удобно отводить в школу и забирать из нее);
- традиции (школа с именем, там учились многие известные люди нашего города);
- связи (мы хорошо знаем директора или завуча школы, поэтому отношение к моему ребенку будет «человеческим»);
- современность здания и оснащение школы (школу недавно построили, в классах евроремонт, мебель новая, в классах компьютеры — красота!);
- личность первой учительницы (подруга говорит, что дети от нее «без ума», или, наоборот, учительница очень строгая, держит детей «в ежовых рукавицах», и дети переходят из начальной школы в среднюю со сформированными навыками быть дисциплинированными, учить каждый день все уроки);
- контингент учащихся, вернее, их родителей (в этой школе учатся в основном дети бизнесменов, таких как мы, или наоборот, дети «простых, обычных

«Олшебные истины: пособие для родителей»

людей» и у ребенка не будет зависти к одноклассникам, приезжающим «на крутых тачках»);

- система образования в начальной школе (детки целый день в школе, они учатся, кушают, спят днем, опять учатся, играют в игры, гуляют, то есть, нет ощутимой разницы с детским садом, или приходят в школу на полдня, учатся — и уходят домой);
- образовательные программы, используемые в школе.

Если посмотреть на все эти критерии выбора, то можно заметить общую тенденцию родителей ориентироваться на свои потребности и ценности, а не на потребности ребенка. Так обычно и происходит. Мы решаем за ребенка, какие именно способности ему лучше развивать, каким видам деятельности малыша нужно уделить больше внимания. Мы покупаем ребенку книжки, которые считаем для него полезными. Многие родители готовят ребенку еду, которую любят сами, а не ту, которую предпочитает их ребенок, или ту, которую сами «терпеть не могут», но прочитали, что это очень полезно, — а потом возмущаются, что их чадо может несколько часов просидеть над тарелкой с манной кашей, так и не съев ее. Конечно, выбор питания ребенка, его одежды, развивающих занятий — вопрос неоднозначный. Прежде чем приготовить ребенку завтрак, необходимо подумать не только о полезности пищи, которую вы ему сегодня предложите, но и о таком очень важном компоненте трапезы, как удовольствие от приема пищи. Когда ребенок ест приготовленную вами еду с удовольствием, то и витамины усваиваются лучше, и энергии от приема пищи он получает больше, и настроение у него будет хорошее, а, соответственно, и успехи в играх и обучении вашего ребенка зависят от того, с каким настроением он вышел из-за обеденного стола.

Выбирая ребенку одежду, мы также решаем несколько задач одновременно. Мы формируем у ребенка эстетические критерии, то есть вкус. И при этом нам необходимо

Глава 4. Как хорошо, что мы друг у друга есть!

учитывать современные тенденции моды, которые мы можем не разделять, но если мы будем одевать своего ребенка **недостаточно** современно, то это может сказаться на отношении к нему сверстников, так как дети часто **встречают** друг друга «по одежке». Кроме этого, необходимо **учитывать** потребность детей быть подвижными, а значит, одежда должна быть удобной, ребенок должен **чувствовать** себя в одежде комфортно, это тоже влияет на его настроение и самочувствие. Также родители с раннего детства формируют у детей чувствительность к стилю в одежде и его уместности. Неплохо этому служит наличие школьной формы, если она достаточно хорошо продумана.

Когда мы выбираем для своего ребенка развивающие занятия и кружки, необходимо понимать, что в дошкольном возрасте способности ребенка еще не проявлены, и поэтому делать выбор между спортом и музыкой или танцами и рисованием нецелесообразно. Родители нередко выбирают какой-то вид развивающих занятий для своего ребенка исходя из собственных предпочтений. Я достаточно часто слышу высказывание: «Я рисовала в детстве, мой отец рисовал, значит, и у моей дочери тоже есть способности к живописи». Наличие способностей у родителей и детей — вещи не всегда безусловно связанные между собой. Проявление способностей складывается из двух равнозначных факторов: это врожденные склонности и постоянные тренировки. Поэтому, если у членов вашей семьи есть способности к музыке или живописи, то у вашего ребенка они тоже могут со временем проявиться, если их своевременно развивать. Но важно помнить, что формировать по отношению к своему ребенку ожидания, что он «пойдет по вашим стопам» и станет знаменитым художником, не стоит, так как, с одной стороны, у вас есть, наверняка, родственники, которые не умеют рисовать, и вашему ребенку могли передаться какие-то другие способности. А, с другой стороны, для ребенка бывает очень страшно не оправдать

ожидания родителей, не осуществить возложенные на него надежды. Дети в таких случаях чувствуют вину, становятся неуверенными в себе, у них может нарушиться сон или аппетит.

Что делать? Как развить именно то в ребенке, к чему у него есть природная склонность и что будет востребовано, когда он вырастет? Необходимо всесторонне развивать способности ребенка, помня при этом, что обучение в дошкольном возрасте должно проходить в форме игры. Тогда дети меньше устают, легко переключаются от одного рода занятий к другому и не боятся быть неуспешными. Также необходимо учитывать физиологические и психологические особенности вашего ребенка при выборе количества нагрузки, которую вы даете своему ребенку. Дети чувствуют, когда они устали. Да и лениться они начинают не случайно. Обычно ребенок «ленится» заниматься каким-то видом деятельности в ситуации, когда он действительно устал или нездоров, или эта деятельность для него неинтересна. Занятия могут быть неинтересными для ребенка, если преподаватель не нашел к нему подход, или если действительно к этому виду деятельности у ребенка меньше природная склонность, чем к другим, более привлекательным для него занятиям. Хотя в таких случаях мне всегда вспоминается биография великой женщины-математика — Софьи Ковалевской, которая в детстве математику «терпеть не могла», и ей с трудом давались решения простейших задач. Если бы ее учитель не нашел к ней тогда подход и у нее не было бы природного упорства, свойственного ей во всех занятиях, — неизвестно, сделала ли бы она открытия в области математики, и стало бы ее имя известно потомкам во всем мире, или нет. Может быть, это исключение, лишь подтверждающее общее правило.

Многие родители, опасаясь, что их ребенку будет трудно учиться в школе, что он будет недостаточно **успешен**, стараются подготовить его к школе таким образом, **чтобы**



знания, которые обычно дают детям в первом — втором **классе**, у него уже были. Этого делать нельзя. Если информация, которую дети получают в начальной школе, ребенку известна заранее, то на уроках ему скучно, ребенок отвлекается и у него не формируется привычка быть внимательным на занятиях, слушать учительницу, тщательно готовить домашние задания. В результате ребенок пропускает новую для него информацию, не получает системных знаний и начинает отставать в учебе от тех своих одноклассников, которые пришли в школу с меньшими знаниями, но с навыками быть внимательными, старательными и активным желанием участвовать в учебном процессе, для которого необходим фактор новизны получаемых ребенком знаний. Поэтому готовить ребенка к школе нужно, развивая у него готовность к получению новых знаний, а также навык усваивать их и применять. То есть необходимо развивать у ребенка память, мышление, восприятие, воображение, внимание и эмоциональную сферу. Этим вопросам уделяется внимание в детских садах, в детских психологических центрах, в центрах дошкольного развития или подготовки к школе.

Процесс подготовки к школе частично помогает нам ответить на первый вопрос, поставленный в начале этого раздела: «Отдавать ребенка в школу в шесть лет или подождать еще год?», так как психологи, занимающиеся с ребенком, дают родителям информацию по поводу психологической готовности ребенка к школе.

Ответы на остальные поставленные вопросы зависят от предпочтений родителей. Для самого ребенка в возрасте Шести—семи лет не важно, как выглядит школа, в которой он учится, сколько в классе детей и есть ли в этой Школе старые знакомые его родителей. Но ребенку будет значительно комфортнее учиться в той школе, с которой его родители смогли наладить хороший контакт. То есть ^{Когда} родители устраивают местонахождение школы,

общение с преподавателями, которые там работают, репутация школы, то они спокойны за своих детей, говорят о школе с симпатией, и это отношение невольно передается детям, формируя у них позитивное отношение к школе. И при этом есть два вопроса, на которых необходимо остановиться подробнее. Это выбор образовательной программы и выбор первой учительницы.

На сегодняшний день существуют две системы подготовки детей в начальной школе: традиционная и развивающая. Внутри каждой есть своя классификация. К традиционной системе относятся программы: «Начальная школа XXI века», «Школа 2100», «Школа России», «Гармония», «Перспективная начальная школа», «Классическая начальная школа», «Планета знаний», «Перспектива». К развивающим системам относятся две программы: Л.В. Занкова и Д.Б. Эльконина — В.В. Давыдова. Здесь необходимо отметить, что разделение образовательных программ на традиционную и развивающую можно считать условным, так как многие традиционные системы (например, «Гармония», «Начальная школа XXI века» и «Школа 2100») были в последние годы переработаны так, что в них реализованы идеи развивающего обучения. Поэтому останавливать свой выбор на «развивающих» программах только исходя из названия — решение поспешное, и родителям лучше посоветоваться со специалистами и разобраться, какая именно программа больше подходит их ребенку.

В одной школе в разных классах могут применяться разные системы. Вне зависимости от системы ученик имеет возможность получить одни и те же знания, предполагаемые государственным стандартом. Задания повышенной трудности, которые ассоциируются только с развивающими системами, есть во всех комплектах, но не являются обязательными для усвоения. Коротко охарактеризую вышеперечисленные программы и их преимущества.

«Школа России» — это тот комплект, по которому мы все учились. И хотя с 2000 года в содержание программы были внесены значительные изменения, цели обучения остались прежними.

Комплект «Гармония» под редакцией Н.Б. Истоминой. Название обусловлено тем, что в этом комплекте все гармонично. Выделены единые цели, задачи для всех учебных предметов, определены приоритетные методы обучения и формы организации учебной деятельности. Эта система соотносится с основными идеями развивающего обучения и, в частности, с системой Занкова, в которой Наталья Борисовна Истомина сама долго работала.

«Начальная школа XXI века» под редакцией Н.Ф. Виноградовой. В этом комплекте очень серьезно рассматривается проблема формирования учебной деятельности младшего школьника, и это единственный комплект, где есть параллельная программа «Учебная деятельность». Эта система также реализует основные идеи системы развивающего обучения.

«Школа 2100» под редакцией А.А. Леонтьева. С КЕЛС дым годом по этой образовательной программе работает все больше учителей. В ней хорошо решена проблема преемственности дошкольного образования младших и средних классов. Все учебники до седьмого класса получили гриф Министерства образования.

Система Л.В. Занкова делает ставку на самостоятельность учащегося, его творческое постижение материала. Учитель не выдает школьникам истины, а заставляет до них «докапываться» самим. Схема здесь обратная традиционной. Сначала даются примеры, а учащиеся сами должны сделать теоретические выводы. Усвоенный материал также закрепляется практическими заданиями. Новые дидактические принципы этой системы — быстрое освоение материала, высокий уровень трудности, ведущая роль теоретических знаний. Например, школьников уже на первом

 **Волшебные истины: пособие для родителей**

году обучения знакомят с понятием «Части речи», причем прийти к пониманию этих понятий они должны самостоятельно. Постигание понятий должно происходить в усвоении системных взаимосвязей.

Система Д.Б. Эльконина — В.В. Давыдова стремится развить в ребенке умение нестандартно и глубоко мыслить. В этой системе имеет место научная проработка проблемы безотметочного обучения. Вместо оценок учителя сообщают родителям об успеваемости школьника в виде рекомендаций и собирают папки с работами каждого ученика. **Они** и служат показателем успеваемости. Основной принцип этой системы — научить детей получать знания, искать их самостоятельно, а не заучивать школьные истины.



/глава 4. Как хорошо, что мы друг у друга есть! Ш jr/

Хотя все вышеперечисленные программы отличаются друг от друга, независимо от выбора программы выпускники начальной школы обладают примерно одними и теми же знаниями и навыками, так как результат от обучения должен соответствовать одним и тем же образовательным стандартам, отличаются только пути, по которым ученики вместе с учителем к этому результату продвигаются. В одной и той же школе могут быть представлены несколько образовательных программ, так как разные учителя могут отдавать предпочтение разным программам. Я считаю, что выбирать нужно не образовательную программу, а учителя. От личности первой учительницы очень многое зависит.

• УЧИТЕЛЬНИЦА ПЕРВАЯ МОЯ

Давайте вспомним себя маленькими, в возрасте семи — восьми лет. Это тот год, когда мы пошли в школу и стали первоклассниками. Иногда нам бывает трудно вспомнить себя в каком-то возрасте, и в таких случаях нам хорошо помогают фотографии. Давайте возьмем свой детский фотоальбом и начнем его рассматривать, начиная с тех страниц, на которых размещены наши первые школьные фотографии. Посмотрите на этого серьезного маленького человека в школьной форме. Каким он был? Что было важным и интересным для него тогда? Что ему нравилось и чего он боялся? Если до сих пор не удалось вспомнить, то можно посмотреть на фотографию своего класса, ту, которую делают в конце учебного года, — общую за первый класс, на которой изображены все одноклассники вместе с первой учительницей. Как правило, при рассматривании этой фотографии воспоминания и эмоции появляются у всех. Для нас важно, как близко от первой учительницы мы находимся, кто на фотографии оказался рядом с нами. Иногда мы сами кажемся себе смешными и нелепыми на

той фотографии, но фотография вызывает теплые чувства, а взгляд на первую учительницу массу воспоминаний...

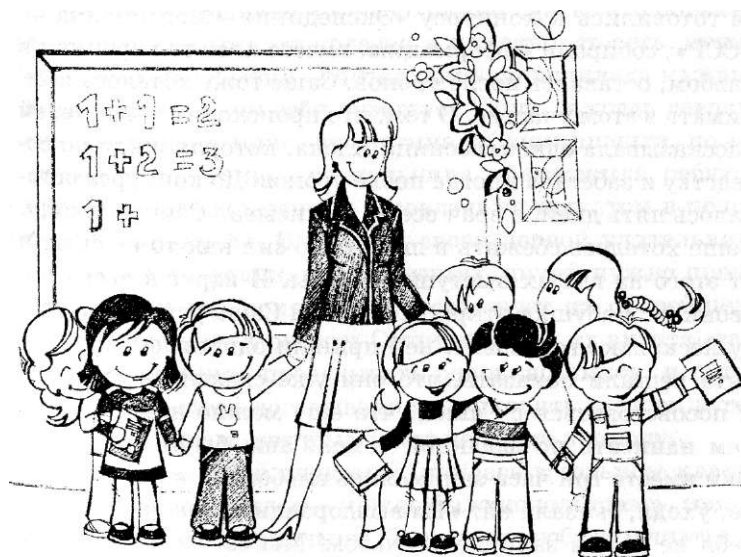
Воспоминания тех лет — как кадры, вырезанные из киноплёнки. Яркая вспышка, обрывок события: изображение, звук, смешанные чувства, — дальше — не помню... Опять яркая вспышка-

Виолетта рассказывала на семинаре о своем знакомстве с первой учительницей. «Мы пришли с мамой в школу. Сначала зашли в зеленый кабинет с коричневым столом. Нас встретил мужчина и спросил: «Девочка, как тебя зовут?» Я молчала, и мама ответила: «Вета, то есть Виолетта». Мужчина сказал, чтобы мы поднялись на второй этаж, и зашли в класс, на котором написано «16». «Там будет ваша учительница». — И мы пошли на второй этаж. Лестница мне показалась высокой и просторной. Мы пришли в большую комнату с огромными окнами. За столом сидела женщина с высокой прической. Мне стало страшно и захотелось убежать, но мама держала меня за руку. Мама сказала: «Здравствуйте, мы к вам в класс, мы пришли познакомиться». Женщина посмотрела на меня внимательно и улыбнулась. Страх как рукой сняло. У нее взгляд был такой теплый, мягкий, что я отпустила мамину руку и перестала прятаться за маму. Женщина сказала: «Меня зовут Антонина Ивановна, а тебя как?» И я ответила: «Вета». Я до сих пор помню свой голос тогда, он звучал тоненько и дрожал, как будто это не я говорила, а какая-то другая девочка. Антонина Ивановна спросила: «А Вы Ветина мама?» — «Да, меня зовут Ольга Сергеевна», — голос у мамы тоже был какой-то не такой, как всегда. — «У вас такая хорошая дочка!» — сказала Антонина Ивановна. И я в нее влюбилась».

Дети идут в первый класс с радостным ожиданием, волнением, гордостью. Мы готовим их к школе, рассказываем о своих школьных годах, в детском саду дети изучают математику, чтение, им часто говорят: «Вот вырастешь,

Глава 4. Как хорошо, что мы друг у друга есть! 

пойдешь в школу...». И у детей формируется ожидание того, что с ними будет, когда они пойдут в школу. Большинство из нас, когда были маленькими, играли в школу, и все хотели быть в игре учителем. Если это была групповая игра, то дошкольники гордились, если их принимали в игру как учеников. Мы сажали кукол за «парты» из книжек и играли в школьный урок. Потом, становясь школьниками, мы как-то постепенно гасли и лишь немногие из нас на вопрос: «Нравится тебе учиться?» — отвечали утвердительно. И чем мы становились старше, тем меньше утвердительных ответов звучало в ответ на этот, ставший банальным, вопрос. С чем это связано? Я думаю, что, в основном, с негативной мотивацией, создаваемой учителями и родителями, и накопленным опытом неуспешности, который с каждым годом становится у ребенка все ощутимее. Чем меньше ребенка хвалят, чем хуже у него контакт с учителями, чем больше его дома ругают за оценки, тем



 **Волшебные истины: пособие для родителей**

меньше ему хочется учиться. А если и с одноклассниками отношения «не очень», класс недружный, дети соперничают друг с другом, а не сотрудничают, то ребенок думает, что в школу вообще лучше не ходить.

Отношение к учебе, осознание собственной успешности как ученика, отношения в классе — все это зависит в первую очередь от первой учительницы. Как она сможет найти подход к каждому ребенку, сблизить детей в классе друг с другом, какие убеждения о том, что такое школа, она сформирует (вольно или невольно) у учеников, — таким и будет фундамент, на котором дальше построится целое «здание», состоящее из кирпичиков: знаний и навыков, успехов и поражений, дружбы, взаимопонимания и соперничества, доверия и предательства.

Саша болела уже третью неделю. Ангина дала осложнение, и у Саши болели руки и ноги, а еще все время хотелось спать, но спать не давали мысли о том, что в классе в это время происходит столько интересных событий. Ребята готовились к конкурсу «Экспедиция «Моя Родина — СССР», собирали информацию, вместе клеили картинки в альбом, оставаясь после уроков. Саше тоже хотелось принимать в этом участие. О том, что происходит в классе, ей рассказывала одноклассница Алена, которая жила по соседству и забегала иногда после уроков. До конкурса оставалось пять дней, а врач все не выписывал Сашу в школу. Саше хотелось сбежать в школу, но сил как-то не было и от этого на глазах выступали слезы. И вдруг в дверь позвонили. Бабушка открыла дверь, и Саша услышала сразу несколько голосов. К ней пришли одноклассники! Ребята решили показать, что они уже сделали в альбоме, и посоветоваться с Сашей, что еще можно наклеить и о чем написать по заданной теме. Саша была счастлива. Они вместе три часа занимались альбомом, а потом ребята, уходя, сказали ей: «Ты выздоравливай скорее, мы без тебя не хотим защищать альбом! Мы завтра опять при-

дем». Когда ребята ушли, Саша заметила, что спать совсем не хочется, да и ноги и руки почти не болели. Вообще, она чувствовала себя бодро. Когда на следующий день они с мамой пришли к врачу, врач удивился, как быстро девочка пошла на поправку. Врач спросил Сашу: «Я могу тебя выписать в школу, но тебе еще нужно будет продолжать пить таблетки, и на физкультуру пока нельзя. Или ты еще хочешь дома полежать? Ты еще не совсем здорова». Мама забеспокоилась: «Сашенька еще совсем слабенькая. Позавчера она целый день спала!» Но Саша твердо сказала: «Я хочу в школу. Со мной все будет в порядке. Выписывайте меня, доктор!»

Саша почувствовала себя нужной ребятам, классу, и это пробудило в ее организме резервы, необходимые для быстрого выздоровления. Визит ребят и совместные действия по подготовке к конкурсу вдохновили Сашу, вернули ей веру в свои силы. Как же догадались десятилетние школьники провести одноклассницу? Для принятия такого решения и его исполнения необходимо знать, что больных проводят, что это полезно и приятно, то есть, нужен организатор события. Учительница спрашивала каждый день у Алены, как себя чувствует Саша, и когда девочка сказала учительнице, что ангина у Саши прошла, но начались осложнения, учительница предложила ребятам провести одноклассницу и вовлечь ее при этом в подготовку к конкурсу. Благодаря своей первой учительнице ребята теперь знали, что болеющих друзей нужно проводить, что это приятно и способствует их скорейшему выздоровлению. А радость Саши во время их визита «заякорила» желание проводить одноклассников, и потом ребята уже сами догадывались приходить в гости к тем одноклассникам, которые давно не ходят в школу.

Катя, дочь моей знакомой, училась в седьмом классе. Вернее, слово «училась» можно было использовать, говоря о ней разве что формально. Катя очень любила общаться с

одноклассниками, была неформальным лидером в классе, но с учителями у нее отношения не сложились. Катя перешла в эту школу в пятый класс, легко влилась в коллектив, но с учебой у нее были большие проблемы. Способности у Кати прекрасные: у девочки хорошая память, да и невнимательной ее не назовешь, воображение вообще развито значительно лучше, чем у многих других. Почему же у девочки с таким потенциалом возникли проблемы с успеваемостью? Катя не хотела учить уроки. Школьная программа организована таким образом, что для ее усвоения не надо обладать выдающимися способностями. Нужно просто быть внимательным на уроке и выполнять все требования преподавателей в школе и дома, и тогда успех обеспечен. Но вот как раз к этому Катя и не была приучена. Некоторые задания преподавателей делать интересно, но некоторые требуют терпения и старания и могут быть скучными. Интересные задания дети делают с удовольствием, а скучные делают качественно только те, кто приучен с первого класса к усидчивости, старанию, может увлекаться монотонным процессом, помня, какой будет в конце результат. Если учительница начальных классов этот навык у ребенка не сформировала, то потом формировать его поздно, так как, переходя в средние классы, дети одновременно с этим переходят в подростковый возраст, когда меняется характер, ярче проявляется темперамент, появляется множество интересов, с учебой никак не связанных. А потому у многих детей в одиннадцать — двенадцать лет резко падает успеваемость. Именно так произошло и у Кати. Способная девочка в начальных классах училась в экспериментальной начальной школе, где детям вообще не задавали домашних заданий, связанных с монотонной деятельностью. Задания были подобраны так, чтобы детям всегда было интересно их выполнять. На первый взгляд это, конечно, хорошо, но со временем проявилась обратная сторона такой системы обучения. Дети, которые учи-

Глава 4. Как хорошо, что мы друг у друга есть! Ш



лись в этой экспериментальной начальной школе, стали проявлять творческие способности, но были совершенно не приучены к труду. Ведь в начальных классах делать монотонные упражнения, тренироваться в письме, решать однотипные примеры и задачи — это труд, к которому дети привыкают и благодаря которому потом в средних классах осваивают более сложные математические операции, заучивают правила, выполняют задания, требующие терпения и скрупулезности. Перед учительницей начальных классов стоит непростая задача развить у детей творческие способности и при этом сформировать у них навык трудиться каждый день.

...Милана сидела за второй партой и печально смотрела на доску. Дети записывали вслед за учительницей решение задачи. Учительница Татьяна Семеновна писала решение на доске и объясняла его детям, а дети слушали и записывали. Милана не писала решение, она задумалась. Татьяна Семеновна повернулась к детям и, увидев, что Милана не пишет, сразу начала говорить громко, почти кричать: «Милана! Тебе что, особое приглашение нужно? Все пишут, а ты нет! Тебе что, опять что-то не понятно, или ты, как всегда, не успеваешь?» — Милана молчала. А что можно было сказать. Она действительно задумалась и не писала решение. Что бы она сейчас ни ответила, Татьяна Семеновна все равно будет сердиться и стыдить ее перед ребятами, а ребята будут над ней смеяться. Милана думала об этом и молчала. Смысла что-то делать она не видела. Милана, действительно, несколько медленнее, чем Другие одноклассники, писала и говорила. По домашним заданиям у нее были пятерки, а по классным работам четверки и тройки. Контрольные работы она тоже писала на четыре или три, и поэтому в четвертях у нее были не очень хорошие оценки. Конечно, в классе шестнадцать Детей, и подстраивать темп урока под Милану учительнице было неудобно. Но то, как она демонстрировала классу

 **Волшебные истины: пособие для родителей**

несостоятельность девочки, приводило к снижению самооценки у Миланы и вообще к отсутствию у нее желания учиться.

В ситуациях, когда первый учитель использует в речи в основном негативную мотивацию, говорит о том, что не так, и не объясняет, что ребенку нужно делать вместо этого, чувствительные дети теряют желание учиться. И поэтому, если вы видите, что ваш ребенок не хочет идти в школу, а на вопрос, что ему там не нравится, говорит что-нибудь типа: «У меня все равно ничего не получается!», — то ребенка нужно спасать. Необходимо поговорить с учительницей об особенностях характера и темперамента вашего ребенка, если не помогает, то с завучем или директором. Если ситуацию не удастся полностью исправить, то, возможно, поменять класс или школу, так как впереди еще много лет учебы, а энергии у ребенка на то, чтобы учиться, уже нет.

Психологи провели эксперимент: отобрали детей с примерно одинаковыми, средними способностями и разделили на две равные по количеству группы. Каждую из групп определили в школу на учебу в два разных класса. Учителям сказали про одну группу, что это дети с редкими выдающимися способностями, а про вторую группу, что это дети с обычными средними способностями. Через некоторое время учителя стали говорить о выдающихся достижениях детей из первой группы, и о том, что дети из второй группы с трудом справляются со школьной программой. Но ведь это были дети одинакового уровня способностей. Просто психологи решили проследить, как ожидания преподавателей формируют результаты в учебе детей. Именно такая же ситуация получилась с Миланой. Девочка несколько раз выполнила задание на уроке медленнее своих одноклассников, и учительница стала ожидать, что Милана «опять не справится». В результате Милана начала неосознанно стремиться к соответствию

Глава 4. Как хорошо, что мы друг у друга есть! Ш

ожиданиям учительницы. Идеально, в ситуации с медлительностью Миланы было бы поискать позитивные стороны медлительности девочки, найти то, где ее тщательность и осторожность (я сделала рефреминг медлительности) могли бы пригодиться в будущем. А еще надо бы хвалить девочку каждый раз, когда она сделает что-то хоть чуть-чуть быстрее, чем обычно. Но, к сожалению, в реальной жизни у учителей на это не хватает времени. Очень мало у нас педагогов, которые успевают не только всю программу детям дать, но и под темп каждого ребенка подстроиться. Если вы знаете, что у вас медлительный ребенок, то нужно говорить об этом с учителем, попросить его, чтобы он не ругал ребенка, а наоборот, хвалил, если у ребенка что-то хорошо получается, а если учитель не идет вам навстречу, — менять класс, искать того педагога, который будет учитывать индивидуальные особенности вашего ребенка.

Личность первого учителя очень сильно влияет на жизнь ребенка в целом. Первый учитель вслед за родителями оказывается тем человеком, рядом с которым и под влиянием которого дети находятся в течение трех—четырех лет своей жизни каждый день. Дети стремятся к похвале первой учительницы, они ее то любят, то боятся. Она для них является безусловным авторитетом. Иногда, когда у взрослого человека что-то не получается, и он начинает мысленно себя ругать, то часто он это делает словами, которые ему говорила первая учительница. Иногда мы даже в таких случаях слышим внутри себя ее голос. Бывают случаи, когда мальчик отношения с первой учительницей, став взрослым, перекладывал на взаимоотношения с женой. Каждый раз, когда жена говорила, что он что-то делает не так, мужчина терялся, чувствовал свою несостоятельность и вообще ничего не хотел делать. На консультации он говорил: «Когда жена меня критикует, я словно

слышу голос Анны Ивановны, и мне опять восемь лет, а как можно вести себя как мужчина в восемь лет?»

Я слышала случайно на улице, как проходивший мимо меня парень говорил своей девушке: «Ты у меня такая красивая, как моя первая учительница! Я тебя так люблю!» Не знаю, в восторге ли была девушка от сравнения, но случай довольно-таки показательный. Для того чтобы перестроиться на школьную жизнь с сидением на уроках (а дети, как правило, непоседы), с ежедневным выполнением домашних заданий, с соблюдением дисциплины, одного утверждения, что «так надо» или «так положено» — мало. Необходима мотивация делать то, что надо, и то, что «положено». И главную роль в формировании этой мотивации играет личность первой учительницы. Ее образ, ее харизма. Дети стремятся заработать похвалу своего «кумира». В начальной школе они еще не осознают, нравятся ли им процесс учебы, какие предметы для них интересны, а какие не очень. Но для всех детей важна оценка первой учительницы. Ее отношение является для них критерием успешности или неуспеваемости ребенка. Нередко от ученика начальной школы можно услышать: «Мама, ты не расстраивайся! Ничего, что у меня двойка по математике. Елена Ивановна сказала, что у меня скоро все будет лучше получаться, ведь я же стараюсь». Ученики начальных классов, приходя домой, говорят родителям: «Елена Ивановна сказала..., Елена Ивановна нам рассказывала... Елена Ивановна просила... Елена Ивановна будет сердиться и т.д.» То есть в начальных классах самое главное для ребенка — это заслужить любовь «Елены Ивановны». Образ первой учительницы становится третьим после папы и мамы образцом для подражания. Поэтому, выбирая класс, в котором ваш ребенок будет учиться, посмотрите, подходит ли учительница, ведущая этот класс, на роль кумира для вашего ребенка. Не вызовет ли она у вас протест, не захотите ли вы понизить ее авторитет в

/глава 4. Как хорошо, что мы друг у друга есть! Ш jr/

глазах вашего ребенка, чтобы он поменьше на нее ориентировался и подражал ей. Выбирайте для своего ребенка ту первую учительницу, которая будет полностью соответствовать вашим критериям, которая будет вам симпатична. Представьте, что ваш ребенок стал ей подражать в жестах, речевых оборотах, перенял ее систему ценностей. Если вас это устраивает, то это та учительница, которая подходит для вашей семьи. И если она соответствует всем перечисленным в этой главе критериям, то вы можете смело доверить ей своего ребенка и быть за него спокойны.

• РОДИТЕЛЬСКИЕ СОБРАНИЯ

На 18.30 назначено очередное родительское собрание. Идти катастрофически не хотелось. Когда Наталья сидела за школьной партой на родительском собрании, она, сорокалетняя мать двоих детей, снова чувствовала себя провинившейся школьницей. И это чувство возникало, как только она заходила в класс и садилась за парту, и проходило, когда она переступала порог дома. Она понимала, что пора как-то иначе отреагировать на замечания учителей к ее младшему сыну. Единственная радостная мысль, которая возникала у нее после родительского собрания, это то, что старший уже закончил школу, и по его поводу ей выслушивать учителей уже не придется.

Наталья пересилила себя и пошла в школу, где учился ее младший сын Максим. По дороге женщина думала о том, были ли времена, когда она не боялась школьных собраний? Когда пошел в школу ее старший сын Алик, Наталья сразу же решила активно включиться в общественную жизнь класса, вошла в родительский комитет. Родительский комитет собирался раз в неделю и решал важные для класса вопросы. Родители обсуждали, что подарить на День учителя преподавателям, что нужно купить

Иллюстрированные истины: пособие для родителей

для нужд класса, сколько для этого необходимо «скинуться». Члены родительского комитета сопровождали детей в кино и на экскурсии, когда дети организованно отправлялись куда-нибудь всем классом. Постепенно Наталье наскучили эти еженедельные «сборища» впятером, и она стала думать: «Что интересного может быть для женщин в родительском комитете? Почему они с таким жаром обсуждают, сколько денег нужно потратить на цветы и на открытки! Неужели им нечем заняться?» Но забот у мам хватало и без родительского комитета. Просто, так мамы чувствовали себя ближе к своему ребенку, которого отдали теперь в школу. Так им было легче проконтролировать школьную жизнь своего малыша. Они чувствовали себя ближе к учительнице, чем остальные родители, могли чаще с ней пообщаться, им казалось, что они таким образом влияют на мнение первой учительницы об их детях. Кто-то из членов родительского комитета чувствовал себя значимым и нужным благодаря этой общественной нагрузке. Кто-то считал себя «главным» среди родителей класса. Наталья понимала, что ей все это не нужно и не интересно, потом она перешла на другую работу, рабочий график у нее стал более жестким, и женщина не могла отпрашиваться с работы, чтобы присутствовать днем на заседаниях родительского комитета. Постепенно ее заменила другая мама, и Наталья стала приходить, как и другие родители, раз в два месяца на родительские собрания.

В начальной школе большинство родителей, как правило, сопровождали детей в школу и достаточно часто общались с учительницей с глазу на глаз. Поэтому представление о том, что у ребенка получается, а что не очень, и на что необходимо родителям обратить внимание, у них и так было. Потому на собрание приходили, скорее, чтобы посмотреть на других родителей, сравнить для себя, о ком из детей говорят лучше, а о ком хуже. И чтобы сдать

деньги на нужды класса и узнать о школьных мероприятиях, которые будут проводиться в ближайшее время. Конечно, хотелось, чтобы твоего ребенка при всех родителях похвалили. И мудрая первая учительница находила добрые слова для каждого ребенка.

А когда ребенок пошел в пятый класс, все как-то изменилось. И у Алика остыла мотивация к учебе, и учителей теперь было много, все разные, и те из них, которые приходили выступать на родительском собрании, говорили в основном о том, что не так. Хвалили только отличников. Если у ребенка были четверки, то и это уже являлось предметом для замечаний: «Может лучше, но мало старается!» И действительно, в пятом классе стараться перестали почти все дети. Отличники еще более-менее «шли по накатанной», продолжая получать пятерки, и расстраиваясь из-за четверок, стремясь исправлять не те оценки. Остальные дети почувствовали «волю», многие перестали вообще делать домашние задания, кто-то стал выполнять их не полностью. Появилась традиция списывания домашних работ на переменах. Те дети, у которых хорошая память, первое время продолжали учиться более-менее сносно, принося то четверки, то пятерки, то тройки, — умудряясь получать в четвертях почти те же результаты, что и в начальной школе, за счет сообразительности и расторопности. Читали параграфы учебников на переменах, готовились к урокам в начале четверти, пока не вызовут к доске. Получали пятерку, а потом не учили уроки по этому предмету несколько недель. Классы большие, чаще спрашивать не получалось. Если везло, то так можно было протянуть до конца четверти. И все же постепенно и эти «везунчики» скатывались на тройки, и учителя начинали бить тревогу, вызывая родителей в школу, пугая на родительских собраниях неприятностями, требуя взять под контроль учебу детей. Но это было уже почти невозможно.

Когда ребенок привыкает не учить уроки каждый день повернуть его к обратному — очень трудно.

Итак, новые учителя с «чистого листа» начинали воспринимать пришедших к ним пятиклассников и формировать свое мнение о них. И это мнение отличалось от взгляда первой учительницы, да и дети вели себя теперь иначе. И вот это новое мнение обрушивалось на родителей на родительском собрании как снег на голову, вызывая недоумение и страх. Когда ругают твоего ребенка — это все равно что ругают тебя самого, ведь мы идентифицируем себя со своими детьми. Мы берем на свой счет все, что говорят о наших детях. Когда детей хвалят — нам приятно, когда наши дети делают что-то нехорошее — нам стыдно, когда наших детей ругают несправедливо — мы чувствуем обиду или праведный гнев. И все эти эмоции мы достаточно сильно ощущаем. Поэтому, приходя на родительское собрание и садясь за школьную парту, мы снова переживаем все те чувства, которые возникали у нас, когда мы сами учились в школе и учителя нас хвалили, ругали, стыдили. Только теперь ситуация усугубляется тем, что, когда мы дети, то мы можем не брать на себя ответственность за происходящее, а когда мы оказываемся в роли родителей, то не брать ответственность мы не имеем права, мы просто обязаны отреагировать. А вот как?.. Как мы должны реагировать, чтобы это было **правильно?**

Если наш ребенок учится примерно так же, как мы когда-то, то у нас есть, как образец, модель поведения наших родителей. Реакция родителей на нашу учебу могла нас когда-то обижать, унижать, огорчать или пугать, но это готовая модель, и мы говорим сами себе, что мы выросли, у нас все в порядке, а значит, так и нужно вести себя с нашими детьми, чтобы «не изобретать велосипед». Мы учились в те времена, когда отношение к учителям было, как правило, почтительным. Это отношение формировалось исходя из их образованности, самоотверженно-

Глава 4. Как хорошо, что мы друг у друга есть!

сти, мудрости. Образ школьного учителя как мудрого наставника формировался в советской литературе и кинематографе. Фильмы «Большая перемена» и «Доживем до понедельника» любила вся страна. Поэтому мнение учителей о наших детях автоматически становилось референтным. Сейчас ситуация в российской школе изменилась. Из-за низкого уровня зарплаты многие очень грамотные учителя сменили профессию, и в школе теперь работают, к сожалению, не только те, для кого быть учителем — это призвание. В педагогические вузы теперь часто поступают те выпускники, у которых нет денег на коммерческое образование, а на бюджетное в более престижные институты и университеты им не пройти по конкурсу. Благодаря нехватке учителей и недобору в педагогические вузы незадачливые абитуриенты поступают, учатся, получают высшее педагогическое образование и выходят во взрослую жизнь с дипломом и выбором: идти работать в школу, где платят низкую зарплату, или пытаться устроиться куда-нибудь в другое, экономически более выгодное место. Кому-то удастся устроиться на высокооплачиваемую работу, кому-то — нет, и в школу приходят работать молодые учителя без мотивации учить детей. Некоторые из них втягиваются и начинают любить свою работу, а некоторые чувствуют постоянное раздражение и неудовлетворенность, которые проявляются потом с детьми на уроках и переменах и с родителями учеников на родительских собраниях. Учителя, работающие в школе не по призванию, а потому, что «так сложилось», «уже поздно что-то менять», находятся на работе в позиции «что не так». То есть они мыслят исходя из установок: что не так, что не правильно, чего не хватает, и именно в такой форме и общаются с детьми и их родителями. Вместо того чтобы говорить с детьми о том, что они делают хорошо, хвалить их за это,^a потом говорить о том, что необходимо улучшить, и показать, как именно (то есть использовать формат ОСВК),



они формируют у детей негативную мотивацию, а у родителей страх услышать опять что-то плохое об их ребенке и нежелание идти в школу на родительское собрание. Именно такое чувство испытывала Наталья при одной мысли о необходимости идти в школу к младшему сыну. Конечно, мышление «что не так» формируется у учителей не только по причине низкой зарплаты и недовольства собственной работой. Учителя отчитываются перед вышестоящими инстанциями, они сдают экзамены на категорию, школьные знания детей проверяют сотрудники вышестоящих организаций. Если ребенок «что-нибудь натворил», то у его классного руководителя, завуча по воспитательной работе и директора школы, в которой ребенок учится, будут неприятности, даже если негативный поступок ребенка произошел не на территории школы, а в любом другом месте. Пока ребенок учится в школе, учителя и администрация школы несут ответственность за его образование и воспитание почти наравне с родителями. И, опасаясь этой ответственности, стремятся «запугивать» родителей, чтобы они более бдительно относились к своим детям.

Когда учителя на родительском собрании ругают детей, говорят о плохой дисциплине и успеваемости, пугают родителей тем, что их дети останутся на второй год или вообще попадут в детскую комнату милиции, цель у них — не сделать родителям неприятно, а создать условия для того, чтобы дети лучше учились. Сами учителя с задачей улучшения учебы их подопечных справиться не могут, и они пытаются возложить часть ответственности за учебу детей на их родителей. А так как процессу возложения ответственности сопротивляются и родители и дети, учителям приходится запугивать и тех и других, чтобы отношение к учебе у всей семьи стало более серьезным. При этом учителя часто перегибают палку, придавая вес незначимым ситуациям, говоря об отдельных проступках

/глава 4. Как хорошо, что мы друг у друга есть! Ш jr/

детей как о систематическом поведении, награждая детей ярлыками, то есть, опять же нарушая все принципы ОСВК (обратной связи высокого качества).

Когда родители реагируют на замечания и предупреждения учителей таким же способом, как это делали с ними когда-то их родители, то есть, наказывая, ругая, запугивая детей, то это приводит к последствиям более негативным, чем это было когда-то давно, так как сегодняшние дети отличаются от нас в нашем детстве. Новое поколение отличается большей свободой, независимостью, для нынешних детей возраст человека не является основанием для безусловного авторитета. Средства массовой информации пестрят заметками о том, как ученики в школе какого-нибудь города N применили грубую силу к не устраивавшему их учителю. По телевидению в новостях то и дело рассказывают о «юных путешественниках», которые ушли от родителей, уехали в другой город и теперь живут на чердаках или в подвалах и подрабатывают мытьем машин, чтобы прокормиться, а то и воруют, распространяют наркотики или занимаются еще каким-нибудь криминальным видом деятельности. В ситуации, когда так много примеров неподчинения детей своим родителям, требовать безусловного подчинения становится практически невозможно, и поэтому необходимо договариваться со своими детьми. А чтобы договориться, нужно, чтобы наши Дети знали, что мы на их стороне. Конечно, каждый родитель скажет, что он на стороне своего ребенка. И при этом, сколько бы мы об этом не говорили, когда мы ругаем своих детей и наказываем их, какими бы благими побуждениями мы не руководствовались, дети на нас обижаются, думают, что мы их не любим. Особенно наших детей обижает то, что мы становимся на сторону учителей, когда У нашего ребенка конфликт с учителями. Это то, чего нельзя делать ни в коем случае. Как бы ни был прав

 **Волшебные истины: пособие для родителей**

по-своему учитель в конфликтной ситуации с вашим ребенком, какими бы позитивными намерениями он ни руководствовался, необходимо поддерживать своего ребенка безусловно. Во-первых, потому, что это ваш ребенок, во-вторых, потому, что он ребенок, и конфликт у него с взрослым или взрослыми, а значит, сил у него меньше. И вообще-то задача учителей — найти контакт с ребенком, они владеют психологическими и педагогическими методиками для этого. И когда мы поддерживаем учителей, то есть тех, кто сильнее по определению, хоть и не справляется со своими задачами, — мы наносим своему ребенку «удар в спину», то есть лишаем его последней опоры, последней поддержки. И тем самым подталкиваем его к тому, чтобы он искал защиту у улицы, то есть у более старших, свободных и независимых подростков.

Нам, родителям, необходимо научиться грамотно реагировать на высказывания учителей о наших детях. С одной стороны, как я уже писала, мы берем на свой счет все замечания учителей в отношении нашего ребенка. С другой стороны, школьная атмосфера создает предпосылки для того, чтобы мы снова почувствовали себя детьми и реагировали, как дети, то есть защищались бегством или нападением. Кроме того, когда учителя ругают нашего ребенка при других родителях, нам стыдно, и мы обижаемся на учителей и на своего ребенка, который создал, как нам кажется, такую ситуацию, при которой мы вынуждены выслушивать при посторонних о его проделках. И поэтому, не имея возможности ответить учителям за состояние униженности на родительском собрании, мы, приходя домой, отыгрываемся на собственном ребенке. Это хоть и естественная, но в корне неверная и вредная для отношений детей и родителей реакция. Вместо этого, чтобы выбрать правильную линию поведения, нам необходимо помнить:

Глава 4. Как хорошо, что мы друг у друга есть!

- Детям необходима поддержка родителей.
- Мы взрослее и сильнее, а, значит, должны быть более мудрыми.
- Когда у ребенка плохо на душе, он учится и ведет себя хуже, чем когда ему хорошо и радостно.
- Родители должны быть на стороне своего ребенка, даже когда он не прав (заблуждается).
- Вести себя необходимо так, чтобы учителя не почувствовали, что вы на них нападаете. То есть нужно так поддержать своего ребенка, чтобы учителя чувствовали, что вы их понимаете, сочувствуете им, и у вас с ними общая цель: создать условия для того, чтобы ваш ребенок хорошо учился.
- Прежде чем сказать своему ребенку о том, что он сделал не так, скажите ему о том, что вы его любите, и спросите, чем вы можете ему помочь.
Для того чтобы понять, что в действительности происходит в школе, необходимо узнать версии всех конфликтующих сторон: своего ребенка, его друзей, учителей, каких-то независимых наблюдателей.
Если у ребенка в школе неприятности, то он боится родительских собраний и вашей реакции по возвращении с них. А свой страх он может проявлять как в форме избегания контакта, так и в форме «нападения», то есть агрессивно себя вести.
- ^ Если вы после родительского собрания чувствуете негативные эмоции по отношению к вашему ребенку, то лучше переждать и успокоиться, прежде чем вы начнете общаться с ребенком по поводу его ситуации в школе.
- ^ Разговор по поводу школы нельзя откладывать «в долгий ящик», потому что ребенок ждет и боится этого разговора, и если ситуацию слишком затянуть, то она либо может усугубиться, либо стать неактуальной.
Если вам по возвращении домой с родительского собрания или просто после общения с учителями ребенка

10 волшебные истины: пособие для родителей

один на один долго не удастся успокоиться, вспомните и напишите десять позитивных черт вашего ребенка. А после этого попробуйте ответить себе на несколько вопросов:

- Какой результат я хочу получить от разговора с моим ребенком? (Сформулируйте цель разговора: «Я хочу...»)
- Какими могут быть последствия от такого результата?
- Что нужно изменить в формулировке цели разговора с ребенком после родительского собрания, чтобы последствия от разговора были самыми позитивными?
- Что мне нужно для того, чтобы результат от разговора был желаемым для меня?
- Как мне нужно разговаривать с ребенком?
- Что именно важно сказать ребенку?
- Чего нельзя говорить моему ребенку, чтобы от разговора не возникло негативных последствий?
- Какое состояние мне важно поддерживать в процессе разговора с ребенком?
- Что может помешать мне поддерживать необходимое состояние в разговоре с ребенком?
- Какие ресурсы есть у меня в моем прошлом опыте, которые помогут мне справиться с тем, что может помешать мне поддерживать состояние в разговоре с ребенком? (Слово «ресурсы» я упоминаю в значении: знания, навыки, предыдущий опыт подходящих для такого разговора состояний.)
- Какой может быть моя лучшая роль в разговоре с ребенком? (Друг, товарищ, наставник, коллега или что-нибудь еще.)

После того как ответы на вышеперечисленные вопросы получены, нужно «воплотить все эти ответы в жизнь», то есть войти в нужное состояние и поговорить с ребенком, помня о том, чего вы хотите, что необходимо сказать и чего говорить не следует. Прежде чем вы начнете разго-

вор с ребенком по поводу родительского собрания, очень важно сказать ему о том, что вы его любите, независимо от того, как он себя ведет и насколько справляется с какими-то ситуациями. Также необходимо получить согласие ребенка на разговор. Если по каким-то причинам ребенок не готов с вами сейчас общаться, нужно предложить ему согласовать время разговора, предупредив его о том, что необходимо поговорить в наиболее короткие сроки, чтобы не затягивать ситуацию, не переносить ее в будущее. Расскажите своему ребенку о том, как вы сами когда-то боялись возвращения родителей с родительского собрания, и о том, что ему не нужно бояться, потому что вы на его стороне.

Очень важно в разговоре с ребенком соблюдать все условия ОСВК, то есть вначале похвалить его, даже если вы на собрании не услышали о нем ни одного хорошего слова. Нужно сказать ему о том, что он молодец, что он вырос, что вам приятно наблюдать за тем, как... (Здесь нужно вспомнить о каких-то реальных недавних достижениях вашего ребенка.)

Но прежде очень полезно поговорить с учителями, с каждым по отдельности, не в режиме родительского собрания, а специально прийти для этого в школу. Учителям важно видеть родителей своих учеников как можно чаще. Тогда они чувствуют себя более спокойно, они знают, что вы берете на себя ответственность за учебу своего ребенка. Тогда вы можете помочь своему ребенку вовремя урегулировать конфликт с преподавателем, то есть уладить ситуацию до того, как у ребенка совсем пропала мотивация. Учиться из-за того, что он чувствует себя неуспешным.

Для того, чтобы поддержать своего ребенка в ситуации конфликта с учителем, и при этом наладить конструктивный контакт с учителями для достижения общей цели, именно помочь ребенку стать успешным в учебе, я предлагаю следующую схему взаимодействия.

/^олшебные истины: пособие для родителей

1. Спросите у своего ребенка, как у него складываются отношения с учителями в школе. Предложите ему пообщаться с преподавателем, с которым возник конфликт, втроем.
2. Когда вы общаетесь втроем, то есть вы, ваш ребенок и учитель, вам нужно занять пространственное расположение так, чтобы вы с вашим ребенком были рядом. Таким образом вы поддерживаете своего ребенка и показываете ему, что вы на его стороне.
3. В некоторых ситуациях, если вы видите, что ваш ребенок сильно волнуется, боится или демонстрирует «независимость», нервно смеется, пытается неловко шутить или огрызаться, это означает, что ребенок не справляется с ситуацией противостояния учителю. И тогда поддержку необходимо усилить тем, чтобы мягко обнять ребенка за плечи, то есть еще более явно показать ему, что вы на его стороне, и одновременно с этим снять необходимость противостояния. Ведь противостоять нужно, когда чувствуешь себя незащищенным, и на тебя нападают. Обняв ребенка, вы защищаете его физически, и он чувствует себя более спокойно. Таким образом, вы готовите своего ребенка к конструктивным переговорам с преподавателем.
4. При этом очень важно, чтобы учитель не подумал, что вы против него, то есть не понимаете «серьезности» сложившейся ситуации. Поэтому, для того, чтобы учитель чувствовал вас «своим», то есть думал, что вы на его стороне, нужно, чтобы вы разделяли его возмущение по поводу сложившейся ситуации. То есть покажите преподавателю, что вы тоже огорчены сложившейся ситуацией, вы ему сочувствуете, вы его понимаете, ведь в каждом классе столько детей и все разные, и поэтому создать условия, чтобы дети хорошо учились, — это очень нелегко.

5. Нужно дать возможность преподавателю высказаться, внимательно выслушать его (продолжая обнимать и поддерживать своего ребенка).
6. После этого необходимо присоединиться к основной мысли, которая звучит в возмущении учителя: «Да, конечно, это очень неприятно, когда дети...», «Да, конечно, очень важно, чтобы дети и их родители понимали, что...» или «Я с Вами согласна, это неприятно...»
7. После присоединения по вышеуказанной схеме нужно добавить: «И при этом нам с вами необходимо выработать совместный план действий для улучшения...».
8. После этого необходимо задать вопрос: «Как Вы считаете, что именно нам необходимо сделать, чтобы...».
9. Нужно непременно сказать о том, какие обязательства вы берете на себя для того, чтобы улучшить ситуацию, связанную с учебой вашего ребенка.
10. Скажите преподавателю о том, что вы точно знаете, что и ваш ребенок хочет улучшить эту ситуацию, просто пока он чувствует недостаточную успешность, и поэтому иногда ведет себя не так, как того хотелось бы «нам, взрослым».
11. Пообещайте учителю обсудить дома с ребенком то, как именно вы будете с ним взаимодействовать для улучшения его учебы.

После общения втроем, у преподавателя уже нет необходимости ругать на родительском собрании вашего ребенка, взывать к вашей ответственности за него. Учитель знает, что вы беспокоитесь по поводу учебы вашего Ребенка, что вы готовы участвовать в учебном процессе в случае необходимости. Ситуация несостоятельности вашего ребенка не выносится на всеобщее обозрение, и у вас нет причин обижаться на ребенка за унижение на собрании. Вы не чувствуете стыд за него, вы чувствуете только необходимость помочь своему ребенку, а значит, вы не

Волшебные истины: пособие для родителей

будете невольно отыгрываться на ребенке по возвращении с родительского собрания за пережитые неприятные эмоции в присутствии других родителей и учителей.



Установите дипломатические взаимоотношения со всеми преподавателями своего ребенка.

• МОЙ РЕБЕНОК НАЧАЛ КУРИТЬ!

Реакция на это событие у родителей бывает, как правило, эмоциональной. Наиболее стандартная реакция — это страх или возмущение. Так реагировали на наши попытки курить в подростковом возрасте наши отцы и матери, деды и бабушки, которые, в свою очередь, «схлопотали» за подобную дерзость от своих родителей или боялись схлопотать. К сожалению, наша бурная реакция на информацию о курении собственного ребенка не приводит к тому, что ребенок прекращает курить. Дети, когда им что-то запрещают или за что-то наказывают, все равно стремятся делать это. Но теперь еще более скрытно, чем делали это раньше, обманывая взрослых, или, наоборот, демонстративно, чтобы показать собственную «взрослость» или независимость.

Что происходит в жизни ребенка «такого», что он начинает курить? Давайте для начала вообще разберем ситуацию «начала» курения. Первая попытка выкурить сигарету вовсе не означает, что ребенок «начал курить». При первой попытке удовольствие от курения, как правило, никто не получает. Большинство из нас наверняка слышали истории о том, как кто-нибудь предложил трех- или пятилетнему ребенку сигарету. Или ребенок в этом возрасте сам нашел сигарету. Потом, копируя взрослых, закурил, закашлялся, чуть не задохнулся, а то его и вырвало, и после много лет не прибегал к попытке курения.

Подчас этого неудачного опыта хватает, чтобы к попыткам курения вообще больше не возвращаться. Иногда потребность в принадлежности к некоему сообществу в подростковом возрасте или студенчестве побеждает страшные воспоминания о первой сигарете. Рассмотрим сам факт первой попытки курения в подростковом возрасте.

...Старшеклассники на большой перемене выходили из школы и удалялись за школу на площадку, туда, где обычно не было ни охранника, ни дежурных, ни преподавателей. Это было «место для курения», которое образовалось много лет назад, когда здание школы было еще совсем новым, когда в этой школе готовился самый первый выпуск. Ребята, стоящие на этой площадке, не были видны из окон школы и из окон близлежащих домов. Иногда на это место ученики приходили «выяснить отношения», иногда обсудить что-то важное. И постепенно площадка стала «местом для курения», куда принято было допускать только «посвященных», «взрослых», тех, кто причастен к ритуалу курения на перемене втайне от родителей и учителей. Для ребят было престижно получить право участвовать в общении на этой площадке. Чтобы получить такое право, необходимо было либо пользоваться безусловным авторитетом у старшеклассников, либо просто курить. Подавляющее большинство мальчишек и некоторые девчонки мечтали оказаться приобщенными к «тусовке» на площадке за школой уже в пятом — шестом классе. И постепенно многие из них решались на первую сигарету.

—У Саши в жизни наступила «черная полоса». Мальчик, с которым он дружил в классе, переехал в другой район, и родители перевели его в другую школу, где две смены обучения. Ребята иногда созванивались, но из-за Удаленности проживания и разных смен обучения, встретиться удавалось очень редко, по выходным. Подружиться с кем-то еще из одноклассников пока не получалось.

Саша чувствовал себя совсем одиноко, и из-за этого одиночества его контакт с одноклассниками нарушился. Он приходил из школы в плохом настроении, отвечал на вопросы родителей невпопад, забывал о домашних обязанностях, чем вызывал неудовольствие мамы и папы. Родители делали Саше замечания, сердились, поэтому общаться с родителями тоже не хотелось. Успеваемость в школе тоже как-то стала понижее, и учителя высказывали Саше, что он «такими темпами скоро скатится на тройки с двойками, а ведь еще недавно был хорошистом». Саша стал все чаще вздыхать, и однажды вспомнил, что когда у его папы были неприятности на работе, папа начинал курить, хотя бросил курение за несколько лет до этого. Саша подумал, что курение успокаивает, и от него становится «легче на душе», и решил попробовать закурить сигарету. Пачка сигарет лежала у папы в кармане куртки, а куртка висела на вешалке. Саша полез в карман, достал на ощупь из пачки сигарету, вытащил руку с сигаретой из кармана папиной куртки и быстро зашел в свою комнату. Дома кроме Саши никого не было, увидеть то, что он взял сигарету, было некому, но когда мальчик полез к папе в карман, ему было стыдно и страшно, потому что он знал, что нарушил сразу несколько законов. В Сашиной семье не было принято трогать без разрешения владельца его вещи, а тем более лазить в карманы. Кроме того, Саша без спросу взял из кармана не что-нибудь, а сигарету! Саша чувствовал себя практически вором. Он уже забыл, почему собирался закурить. Сильные эмоции вины и стыда переполнили его и затмили переживания по поводу неудач последнего времени. Сегодня курить Саша уже не хотел.

Через несколько дней Саша получил тройку по контрольной. Кроме того, он забыл дома тетрадь по биологии, и когда учителя высказывали ему свое недовольство, мальчику показалось, что ребята над ним смеются. Конечно, явно никто не смеялся, но Саше показалось, что на лице

Глава 4. Как хорошо, что мы друг у друга есть! 

нескольких его одноклассников мелькнула усмешка. Саша еле досидел до конца уроков, и когда прозвенел звонок, быстро ушел домой. По дороге он вспомнил о припрятанной сигарете, и ему снова подумалось, что если он выкурит сигарету, ему станет легче. Ведь его отец часто курил при нем, когда нервничал из-за неприятностей на работе или когда сердился на Сашу за ухудшение учебы. Придя домой, Саша бросил портфель, достал сигарету и вышел во двор. Саша понимал, что нужно спрятаться от соседей, иначе они увидят его с сигаретой и пожалуются родителям. Мальчик зашел за дом, — так его никому не было видно, — неумело зажег сигарету и попробовал закурить. Дым был едкий, неприятный, сразу захотелось кашлять, сигарета все время гасла, Саша нервничал. Курение удовольствия не доставило, скорее, наоборот, но мысли о постоянных неудачах как-то отошли на задний план, потому что теперь Сашу больше волновало, чтобы родители не узнали, что он курил. Ведь иначе ему придется отвечать на вопросы, где он взял сигарету, как он мог так нехорошо поступить, как он «вообще докатился до такой жизни» и другое. Саша пришел домой, постирал рубашку, повесил на балконе брюки, чтобы выветрился сигаретный запах, который, как казалось мальчику, пронизывал все его вещи. Потом мальчик почистил зубы, умылся с мылом и сел за уроки. Действия, направленные на «сокрытие собственного преступления», заслонили все мысли о неприятностях. Когда пришли родители и ничего не заподозрили, Саша почувствовал себя почти героем. Мальчик чувствовал облегчение, оттого что опасность разоблачения миновала; у него улучшилось настроение, мысли о неприятностях последних дней не приходили в голову. И хотя позитивное изменение состояния Саши было связано не с самим курением как процессом, а с тем, что миновала опасность больших неприятностей, в Сашином сознании факт курения связался с фактом улучшения настроения.

/^олшебные истины: пособие для родителей

Мальчик сделал вывод, что курение улучшает настроение, хотя сам процесс курения был ему пока неприятен физически. За вторую свою сигарету Саша взялся спустя пару месяцев, когда у него опять были проблемы с одноклассниками, и при этом он был уже абсолютно уверен, что курение снимает проблемы.

...Одиннадцатилетний Костик приехал с родителями в пансионат на море. Семья планировала десятидневный отдых. Одновременно с ними в этом же пансионате остановилась младшая сестра мамы Костика с подружками. Через три дня родителей мальчика вызвали на работу, и им пришлось уехать на полтора суток. Родители легко оставили мальчика в пансионате, ведь там же отдыхала его «тетка». «Тетка» Светка была старше племянника всего на шесть лет. Будучи младшим и поздним ребенком, Света была капризна и избалованна. Родители очень любили младшую доченьку, и при этом часто невольно сравнивали ее со старшей сестрой — мамой Костика, и сравнение оказывалась не в пользу Светы. Мама Костика — Ирина была самостоятельной, ответственной, очень хорошо училась. Ирина была, пожалуй, даже слишком самостоятельной и ответственной. Света считала ее слишком правильной, и в оппозицию сестре время от времени проявляла полное отсутствие самостоятельности, отказывалась брать на себя ответственность. Чтобы доказать себе и окружающим свою непохожесть на старшую сестру, Света нарушала всяческие установленные нормы: рано начала курить (в двенадцать лет), могла довольно много выпить (а девочке сейчас было всего семнадцать лет), очень сильно красилась, делала немыслимую прическу, в общем проявляла собственную индивидуальность всеми, проходящими ей в голову, парадоксальными способами. Как обычно бывает с младшими детьми, родители терпимо относились к «придури» младшей, как они это называли, знали, что с возрастом это пройдет, ведь все детские шалости (йод в супе,

1 глава 4. Как хорошо, что мы друг у друга есть!



селедка в бабушкином чае и прочее) благополучно прекратились в подростковом возрасте, значит, «и это пройдет». Свету раздражало «вечное превосходство» старшей сестры, которая, надо сказать, время от времени не упускала возможность продемонстрировать собственную успешность и значимость, чтобы заслужить любовь родителей, потерянную, как ей казалось, при рождении Светки. Оставшись наедине с Костиком, Света вывела мальчика на откровенный разговор. Костик восхищался «независимостью» тетки. Ему нравилось то, как она смело общается с взрослыми, как с ровесниками. То, за что мальчика, безусловно, наказали бы, его тетке всегда сходило с рук. Костик приписывал такую безнаказанность каким-то особым качествам Светки, а не попустительству ее родителей. Во время откровенного разговора с племянником Света достала шикарную дамскую сигарету и закурила. Выглядела при этом в глазах мальчика девушка «очень круто». Заметив реакцию племянника, Света предложила ему закурить. Мальчик испугался, но отказать тетке не мог, она опять назвала бы его «сопляком», как делала это в ситуациях, когда они ссорились. Чтобы не показаться Светке маленьким и трусливым, Костик взял у нее сигарету и спросил, как правильно ее зажечь. Света с видом явного превосходства преподнесла мальчику «полный курс юного курильщика». Она рассказала и показала, как зажечь сигарету, как нужно вдыхать сигаретный дым, чтобы это было приятно, и не закашляться. Потом проинструктировала племянника, как сделать так, чтобы родители не заметили, что мальчик курил, то есть рассказала об освежителях полости рта, говорила, что нужно выветривать одежду, а если запах останется, то сказать, что находился рядом с курильщиками и весь пропах сигаретным дымом. Несмотря на подробные инструкции, Костик закашлялся от едкого дыма, с большим трудом и отворачиванием выкурил полсигареты. Теперь его со Светой

 **Волшебные истины: пособие для родителей**

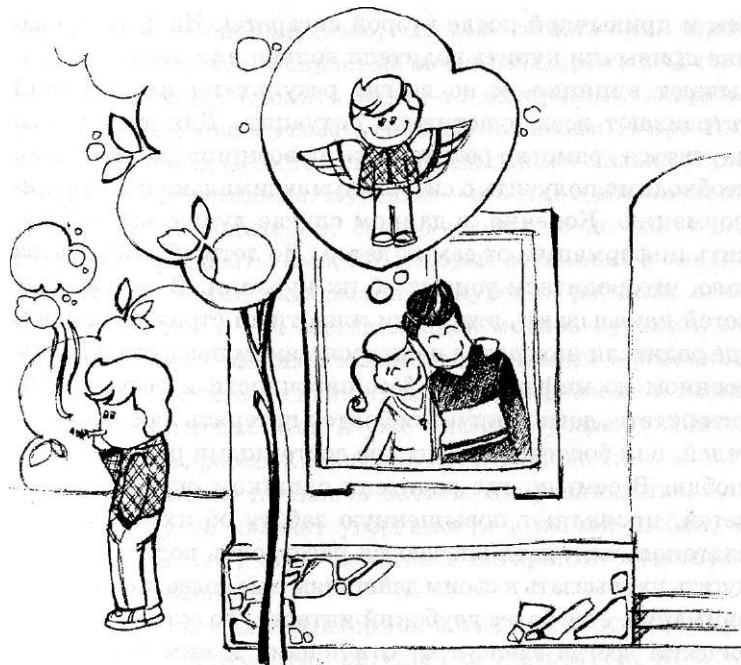
связывала тайна. Тетка могла легко его шантажировать рассказом о курении. Родители, вернувшись в пансионат, спросили у мальчика, как дела, и Костик сказал, что все хорошо, только он по ним соскучился. Закурить еще раз Костику пока не хотелось. Вторая сигарета у него в руках оказалась спустя полгода в школе на заднем дворе.

...Маленький Ваня каждый вечер общался со своим другом в беседке неподалеку от дома. В этот вечер друга в беседке не оказалось. Зато на скамейке в беседке лежала оставленная кем-то начатая пачка «Беломора». Мальчик раньше не раз наблюдал за тем, как взрослые мужчины и подростки курили, и Ване захотелось тоже попробовать закурить сигарету. В том, как девятилетний мальчик разжигал сигарету, было что-то магическое. Вообще, все, что было связано с огнем, притягивало Ваню (как и многих других мальчишек), вызывало у него интерес. Раскурить сигарету оказалось для мальчика сложным, и когда он вдохнул едкий дым «Беломорканала», у него начался сильнейший кашель. Как рассказывал позже уже во взрослом возрасте Иван, он «чуть не умер». У него слезились глаза, мальчика душил кашель, он задыхался и долго не мог начать говорить. После этого случая желание выкурить сигарету у Вани не возникало несколько лет. Вторую сигарету Ваня выкурил уже в подростковом возрасте, когда курить было принято у большинства его одноклассников. Первое время он даже особенно не скрывался с сигаретой, пока отец не увидел его курящим и сильно не наказал. После этого случая мальчик курил уже втайне от взрослых, и прекратил курение после неприятного случая в школе, когда, выкурив на перемене сигарету, вернулся в класс очень бледным. Сосед по парте спросил у него, что случилось. Ваня ответил, что курил на перемене. Сосед не расслышал Ваню, ему показалось, что мальчик сказал, что у него корь, о чем он тут же и доложил учительнице. Ваню, невзирая на его отрицание кори, повели в медпункт,

/глава 4. Как хорошо, что мы друг у друга есть! Ш 

а медсестра, осмотрев мальчика, обо всем догадалась. После всех неприятностей, возникших у Вани из-за этого случая, мальчик бросил курение и вернулся к нему как к привычке уже после тридцати лет -

Семилетний Сережа нашел поломанную сигарету. Ему давно хотелось попробовать, как курят взрослые. Мальчик пришел домой, взял на кухне спички и попробовал зажечь сигарету. Это оказалось не так просто. Чтобы сигарета зажглась, необходимо было ее раскурить, а этого Сережа делать не умел. Как только мальчик взял сигарету в рот, вошла бабушка, увидела его с сигаретой и стала кричать, причитать, побила Сережу по рукам, по губам, говорила, что у курящих детей отваливаются руки и губы.



/^олшебные истины: пособие для родителей

Сереза испугался и расплакался. Пробовать курить больше не хотелось. Мальчик не раз видел, как подростки курили, и с ними ничего страшного не происходило. Следующую попытку закурить Сереза предпринял в двенадцать лет. Теперь он знал, что даже когда вырастет и будет постоянно курить, родители и бабушка не должны знать об этом. И взрослые о курении Сереза даже не догадывались, пока мальчик не закончил школу.

Ситуации, которые я привела выше, можно считать типовыми. Первая сигарета вовсе не является началом курения. Иногда первый опыт курения бывает настолько неприятен, что первая сигарета оказывается и последней, иногда между первой и второй проходит значительное время, и не всегда курение становится видом занятий, а затем и привычкой после второй сигареты. На формирование привычки курить родители вольно или невольно оказывают влияние, и не всегда результаты их действий устраивают всех участников ситуации. Для того чтобы научиться грамотно реагировать на возникшую ситуацию, необходимо получить о ситуации максимально полную информацию. Конечно, в данном случае лучше всего получить информацию от самих детей. Но дети обычно боятся того, что родители узнают об их курении. В семьях, где детей наказывают, это почти животный страх. В семьях, где родители находятся на недостижимом пьедестале, построенном из мифов об их безошибочности и безусловном авторитете, дети панически боятся потерять любовь родителей, они боятся, что будут не достойными родительской любви. В семьях, где родители слишком опекают своих детей, проявляют повышенную заботу об их здоровье и благополучии, дети опасаются расстроить родителей, напугать их, вызвать к своим действиям еще более пристальное внимание, еще более глубокий интерес. То есть дети практически всегда зависят от отношения к ним родителей, боятся того, что это отношение ухудшится, поэтому в боль-

/глава 4. Как хорошо, что мы друг у друга есть! Ш



шинстве случаев будут скрывать от вас то, что закурили. И в более редких случаях, наоборот, демонстрировать родителям собственную взрослость и независимость тем, что курят, — но это уже парадоксальный способ «заслуживания» любви, как я писала ранее. В любом случае, если вы узнали о том, что ваш ребенок курит, нельзя реагировать импульсивно, исходя из эмоций. Для того чтобы правильно отреагировать, нужно вначале осознать, что вы почувствовали, увидев ребенка с сигаретой или узнав от других людей о курении своего ребенка. После этого необходимо понять, для чего ребенок курит, то есть что ценного он получает для себя от курения.

Мотив, который движет ребенка к началу курения — это, как правило, познание мира, потребность в новых ощущениях, любопытство, желание стать «как взрослые». Ребенок или подросток хочет расширить собственные возможности, снять какие-то внутренние запреты, ограничения, почувствовать себя независимым. И при этом в этом мотиве есть составляющая, связанная с взаимоотношениями с родителями. Курение — это еще и возможность сепарации от родителей, способ им что-то доказать или продемонстрировать. Эмоции, которые возникают у нас при первом получении информации о курении ребенка, являются сигналом о той составляющей мотива курения, которая связана с вашими взаимоотношениями с ребенком, то есть о том, чего не хватает на сегодня ребенку в ваших с ним отношениях. Как я уже писала в разделе «Школа дипломатии», ребенок, начиная курить, может:

- попытаться привлечь ваше к нему внимание, когда ему не хватает уверенности в вашей любви, — и тогда вы, видя ребенка с сигаретой, чувствуете раздражение;
- сражаться за территорию, когда ему не хватает чувства значимости, ощущения лидерства, хочется самому решать, что ему делать и чего не делать, —

1^^олшебные истины: пособие для родителей

и тогда вы чувствуете злость, хотите отнять силой сигарету, запереть ребенка дома, куда-то не пустить;

- мстить вам, стараться сделать больно, показать, что вы его систематически «ни во что не ставите», и вот и он вас «ни во что не ставит», чтобы вы почувствовали, каково ему, и тогда вы чувствуете обиду, у вас ком в горле, хочется плакать или сделать ребенку больно, так же больно, как он сделал вам;
- утратить смысл жизни, учебы, общения с вами и сверстниками, тщетно искать каких-то новых ощущений и не находить, — и в этой ситуации вы, увидев ребенка с сигаретой, чувствуете, как у вас «все внутри опустилось», чувствуете безнадежность, печаль, вам его жалко, и вы не знаете, что делать.

Таким образом, за началом курения ребенка стоит как движение к познаниям, к новому, потребность в принятии и уважении сверстниками, потребность в лидерстве и общении, так и хронически неудовлетворенные его потребности (см. пирамиду А. Маслоу в разделе «Школа дипломатии»), связанные с отношениями в семье и с взаимоотношениями в школе, или каких-то еще контекстах. А потом ребенок «втягивается» в курение, привыкая и получая удовольствие и от самого процесса, и от сопутствующих курению ценных для подростка или юноши моментов. Наиболее типичными ценностями, которые получают для себя юные курильщики являются:

- возможность почувствовать себя взрослым;
- чувство причастности к сообществу самых уважаемых сверстниками старшеклассников;
- чувство приобщенности к тайне от взрослых;
- общение на равных со всеми, кто курит, независимо от возраста;
- чувство независимости (я делаю то, что хочу, даже когда мне не разрешают);

Глава 4. Как хорошо, что мы друг у друга есть!

- Ф возможность диссоциироваться от неприятной ситуации, переключиться на что-то другое, приятное;
- + стильная внешность (в основном у девушек-подростков. Девушка с тонкой дамской сигаретой — это «круто»);
- сигарета у подростка как знак: «я свой».

Итак, вы узнали, что ваш ребенок курит. Вы понимаете, что он при этом получает для себя, и осознали свои эмоции в момент получения информации о курении ребенка. Теперь необходимо сделать паузу и подумать. Прежде всего, о том, что для вас в этой ситуации является наиболее важным, то есть ответьте себе на вопрос, чего вы действительно хотите в данной ситуации, но ваша цель обязательно должна соответствовать критериям правильно сформулированного результата, как это предлагается в НЛП.

- Цель должна быть **реальной**. То, что я хочу получить в возникшей ситуации с курением моего ребенка должно быть реально осуществимо. Потребовать с ребенка клятву больше никогда не курить, получить эту клятву и быть при этом уверенным, что он ее никогда не нарушит — это утопия.
- s/ Цель должна быть сформулирована с **личной ролью**. То есть, **я хочу** что-то сделать для своего ребенка, чтобы..., а не — я хочу, чтобы мой ребенок что-то сделал. Вариант **«Я хочу, чтобы он...»**, — к сожалению, не работает.
- y/ Цель должна быть **позитивно** сформулирована. То есть, **я хочу** что-то сделать, а не — **я не хочу**, чтобы... или **я хочу, чтобы не...** Также формулировка цели не должна содержать в себе скрытую негативную семантику (я хочу запретить моему ребенку курить, удерживать от курения, отучить курить, заставить не курить и т.д.). С подобными целями мы чаще всего сталкиваемся в ситуациях конфликта родителей с детьми из-за их курения. Родители хотят,

^олшебные истины: пособие для родителей

чтобы ребенок **не курил** или чтобы ребенок **бросил курить**. Но цель, сформулированная таким образом, не работает.

- Цель должна быть **значимой**. То есть, осуществится только то, чего я действительно хочу, что для меня по-настоящему важно, а не то, что «было бы для меня не плохо, но, в общем-то, не очень значимо». Если для меня очень важно по каким-то соображениям остановить процесс курения моего ребенка, то я смогу решить эту задачу, а если я думаю, что «было бы неплохо, если бы он не курил», то ребенок так и будет курить, пока сам не решит, что ему это больше не нужно.
- Цель должна быть **конкретной**. Я думаю о том, что именно я собираюсь сделать, как именно я собираюсь повлиять на своего ребенка, чтобы он принял решение по поводу курения, устраивающее нас обоих.
- Цель должна быть **контекстуальной**. То есть важно представлять себе, что, где, как, когда и при каких обстоятельствах я буду делать, полезно мысленно нарисовать себе картинку общения с ребенком по поводу его курения и замены курения на что-то очень для него приятное, и при этом полезное, решающее те же задачи, которые помогает решить курение.
- Цель должна быть **экологичной**. Очень важно, чтобы поставленная цель принесла пользу, а не вред вам, вашему ребенку и вашим с ним взаимоотношениям. Причем понимание пользы и вреда должно соответствовать не только вашим критериям, но, в первую очередь, критериям вашего ребенка. Если вы заставите своего ребенка прекратить курение или даже заменить курение на что-то другое, очень важно, чтобы это «другое» действительно подходило ребенку и утилизировало все причины, по которым ребенок выбрал курение. Варианты с конфетами и

/глава 4. Как хорошо, что мы друг у друга есть! Ш j



семечками, которые могут подойти многим взрослым, для которых курение не является единственной возможностью раскрепощенно пообщаться, вряд ли подойдут неуверенному в себе подростку, для которого сигарета — это единственный способ почувствовать себя на равных со своими авторитетными сверстниками, единственная, как ему кажется, возможность быть принятым в «привилегированное» сообщество «крутых» ровесников.

Задача договориться с ребенком о прекращении курения и замене курения на что-то другое, подходящее вам и ему — не проста. Здесь очень полезна была бы помощь психолога. Ведь для того, чтобы ее решить, необходимо справиться с собственными эмоциями, во-первых (но не подавить их, а использовать как сигнал); а во-вторых, нужно сформулировать общую с ребенком цель так, чтобы она работала. Этим процессам обычно мешают убеждения, которые есть у родителей по поводу курения детей и того, что это курение может означать.

На одном из семинаров для родителей я предложила участникам написать: «Мой ребенок начал курить, и это для меня означает...». В результате я получила показательные формулировки родительских ограничивающих убеждений:

- мой ребенок начал курить, и это для меня означает, что он меня не уважает;
- мой ребенок начал курить, и это для меня означает, что он хочет казаться старше;
- мой ребенок начал курить, и это для меня означает, что он не заботится о своем здоровье;
- мой ребенок начал курить, и это для меня означает, что он хочет быть таким, как все;
- мой ребенок начал курить, и это для меня означает, что он перестал нас слушаться;

 **Волшебные истины: пособие для родителей**

- мой ребенок начал курить, и это для меня означает, что он весь в своего отца (родители давно в разводе и не поддерживают отношения);
- мой ребенок начал курить, и это означает, что ему наплевать на нашу семью и свое здоровье (и т.д.).

Приведенные выше фразы содержат в себе негативные эмоции, которые испытывают родители, узнав, что их ребенок курит. В них страх, сдержанная агрессия, обида, тревога. Из приведенных примеров родительских убеждений становится очевидным, что тема курения ребенка для родителей — это, прежде всего, тема родительского контроля. То есть если ребенок закурил, то он пытается вырваться из зоны контроля своих родителей. Мы опасаемся не только того, что у ребенка ухудшится здоровье, мы боимся, что не сможем контролировать своего ребенка, что он вырвался из-под нашей заботы и опеки, что он теперь будет делать все, что захочет, а мы не сможем на это повлиять, даже если об этом узнаем. Вопрос «узнаем — не узнаем» тоже является «болезненным» для большинства родителей. Появление у ребенка тайны от родителей вызывает наибольшую тревогу у них. Пусть он плохо учится, где-то не слушается, но когда это на виду, с этим можно как-то справиться, на это можно реагировать, наказывать, стимулировать, — в общем, влиять на поведение ребенка. Но когда у него появляются секреты от родителей, когда ребенок становится скрытным, то мы не знаем, что происходит, и думаем о самом страшном. Мы начинаем бояться за своего ребенка, перестаем верить ему, и тем самым притягиваем неприятные последствия. Чем меньше мы доверяем своему ребенку, тем больше ему хочется что-то скрывать, обманывать взрослых. Получается, что тема курения детей — это еще и тема родительского им доверия.

Когда у ребенка возникают проблемы, то их решение специалисты начинают с работы с родителями, их убеждениями, их реакциями на проблемы ребенка. Без измене-

ния поведения родителей достичь улучшения поведения ребенка на длительный срок практически невозможно.

Поэтому, когда родителей беспокоит курение ребенка (что вполне естественно), прежде всего, необходимо, как я уже писала, успокоиться и запастись терпением. Потом нужно сформировать у себя уверенность в том, что с ребенком все хорошо и все будет хорошо. И после этого нужно начинать вести косвенную и ненавязчивую работу по формированию у ребенка новых полезных убеждений, которые рано или поздно приведут к прекращению курения. Для этого нужно, разобравшись в том, что именно дает ребенку курение (общение со сверстниками, чувство собственной взрослости, похожесть на кого-то из авторитетных родственников, который курит), — время от времени как бы вскользь говорить при ребенке фразы, адресуя их не ему, а о нем кому-то другому:

- Ничего, вот повзрослеет, станет еще более уверенным в себе и сможет общаться со сверстниками не благодаря сигарете, а потому, что с ним очень интересно.
- Пройдет время, и он станет таким начитанным и интересным для своих сверстников, что в сигарете отпадет необходимость.
- Некоторые дети думают, что с сигаретой выглядят старше, а потом, повзрослев, понимают, что сигарета — всего лишь антураж, а главное — это общие интересы, тепло и взаимопонимание между людьми. Взрослый человек — это тот, который умеет брать на себя ответственность за свои поступки и свои взаимоотношения, тот, кто может позволить себе быть ни на кого не похожим.
- Иван Иваныч, конечно курит, и это не умаляет его авторитет, потому что те поступки, которые он совершает, вызывают безусловное уважение у людей, которые его знают, но вот его здоровье из-за курения оставляет желать лучшего. Если бы он не

Иллюзии: пособие для родителей

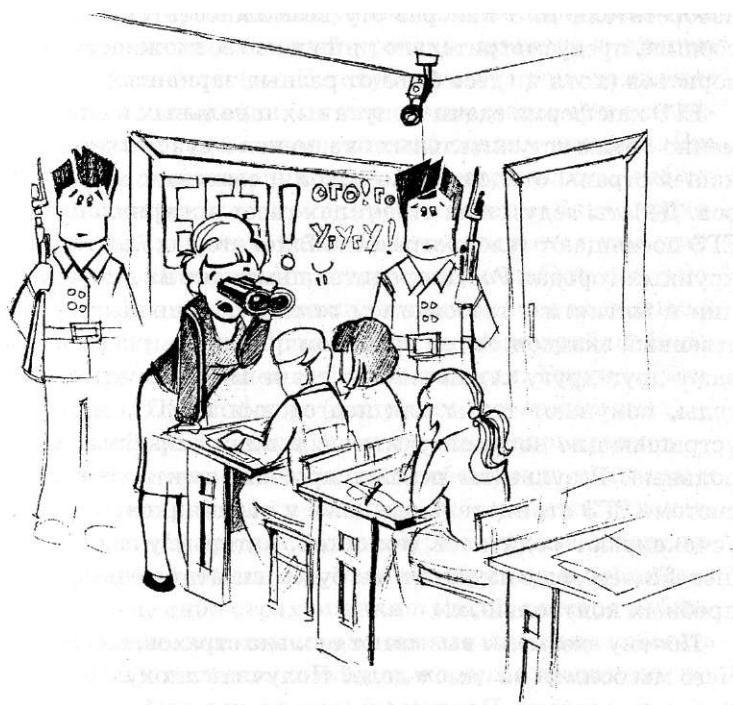
курил, то мог бы получать от жизни намного больше удовольствия, да он и сам это прекрасно понимает, но сорокалетний стаж курения не позволяет ему заняться спортом, подниматься пешком по лестнице, вести активный образ жизни. Остается одна лишь работа.

Главная задача родителей в ситуации, когда ребенок курит, это сделать так, чтобы ребенок чувствовал их своими союзниками, а не опасными взрослыми, от которых нужно скрывать свои действия. Когда вам удастся сформировать общие с вами полезные для ребенка убеждения, то можно обратиться к специалисту — психологу или психотерапевту. В НЛП существуют техники, позволяющие избавиться от привычки курить за один сеанс. Главное разобраться с вторичными выгодами от курения и утилизировать их. При этом, когда вы будете формировать у ребенка убеждения в необходимости заменить привычку курить на что-то более полезное и не менее приятное, важно помнить, что зародить и укрепить в нем страх, что от курения бывает рак легких, — очень опасно. Дети талантливы. Они легко воплощают в жизнь собственные мысли-формы. Как позитивные, так и негативные. И специалисты, работающие с курильщиками, заболевшими раком легких, сталкивались с ситуациями, когда онкологический больной курил с детства и при этом думал, что «от этого бывает рак, но может быть, у него обойдется». То есть он боялся заболеть, думал об опасности болезни, но вытеснял свой страх. А страхи, как известно, притягивают ситуации, которых мы боимся.

Ф *Будьте деликатны и бережны со своими детьми. Помните, родительские предписания — самые мощные установки, которые получает человек, и которые могут помочь ему в жизни или, наоборот, тормозить его успешность и создавать серьезные проблемы.*

В НА ЕДИНЫЙ ГОСЭКЗАМЕН ШЛИ ОНИ,
КАК НА РАССТРЕЛ

Название главы дано шутливо, звучит жестко, и несколько преувеличивает действительность, в которой оказываются дети в тот учебный год, когда им нужно сдавать экзамены после девятого или одиннадцатого класса. Нам вообще свойственно в значимых ситуациях преувеличивать содержание обстоятельств и их значение. И при этом ситуация ЕГЭ для детей, их родителей и учителей является настолько значимой, что при подготовке к сдаче экзаменов, да и при самом проведении экзаменов без перегибов никак не обходится.



Иллюзии: пособие для родителей

При общении с родителями, дети которых готовились к ЕГЭ, или уже их сдали, или им еще только предстоит готовиться и сдавать экзамены, выявилась удивительная закономерность: чем более ответственно ребенок относится к учебе, чем больше он знает и чем важнее для него оценка, полученная за ЕГЭ, — тем труднее ему сдавать экзамен, тем хуже он себя на экзамене чувствует, тем больше вероятность получения результата ниже ожидаемого и, как следствие — апелляция, разочарование, стресс, и не один. Мы с детства привыкаем к тому, что экзамен — всегда стресс. Дети всячески пытаются этого стресса избежать и появляются стратегии получения оценки за экзамен «на халяву». Но с ЕГЭ это не проходит. Авторы — изобретатели ЕГЭ как раз эту возможность «халявы» и обошли, предусмотрительно лишив нас возможности договориться (хотя и здесь бывают разные варианты).

ЕГЭ как форма сдачи выпускных школьных и одновременно с этим вступительных экзаменов в вуз является для нашей страны относительно новой и вызывает массу споров. Дебаты ведутся на страницах газет и журналов, теме ЕГЭ посвящают телепрограммы. В некоторых, достаточно крупных городах России родители выходят на демонстрации и митинги с требованием отменить единый государственный экзамен. А тем временем школьники пересказывают друг другу страшилки о сдаче ЕГЭ в предыдущие годы, покупают тесты для подготовки к ЕГЭ, слушают устрашающие нотации учителей и пишут пробные контрольные. Результаты первых пробных контрольных по системе ЕГЭ отрицательные даже у отличников. Учителя успокаивают родителей тех детей, которые учатся хорошо: «Ничего, еще научатся, мы будем писать еще несколько пробных контрольных!»

Почему экзамены вызывают столько страхов, волнений? Чего мы боимся на самом деле? Получить плохую оценку, плохо выглядеть, Почему многим из нас необходимо ис-

Глава 4. Как хорошо, что мы друг у друга есть! Ш

кусственно усилить значимость ситуации, нагнать страхов, чтобы серьезно подготовиться к экзамену и успешно сдать его?

Нам в течение жизни приходится сдавать множество экзаменов, мы постепенно вырабатываем (в основном, неосознанно) собственную стратегию подготовки к сдаче экзаменов и самой сдачи экзаменов. При этом, как правило, мы не помним свой первый экзамен (вернее, тот, который мы помним как первый, первым не является). А ведь именно самый первый экзамен или первая тестовая ситуация закладывают основы того, как дальше эти самые тестовые ситуации мы будем проходить. Что такое экзамен? Это некая ситуация, в которой нам нужно получить оценку, в результате которой мы получаем (или не получаем) возможность выхода на новый уровень, пропуск в другую ситуацию нашей жизни. И получить этот пропуск для нас очень важно, даже если мы еще совсем малы и не осознаем, куда мы попадем, если успешно сдадим экзамен. Это похоже на компьютерную игрушку-«стрелялку», где герой «убивает» врагов — монстров, и, всех «убив», проходит на новый уровень, если, конечно, остается сам жив. Создатели подобных компьютерных игр позаботились о популярности своих игр, заложив в них наличие нескольких жизней герою, таким образом, максимально приблизив ситуацию игры к реальной действительности. Враги — монстры в компьютерной игре (а впрочем, и в наших снах) — это наши страхи, с которыми мы либо справляемся — и движемся вперед, либо они нас побеждают, и мы так и остаемся «запертыми» в темнице собственных страхов, предубеждений, предрассудков. Проходя экзаменационные ситуации своей жизни, человек обретает и побеждает страх оценки, либо страх оценки в какой-то мере побеждает его, то есть человек стремится максимально избежать в своей жизни тестовые ситуации, которые грозят ему неуспешностью.

/^олшебные истины: пособие для родителей

И прежде чем мы поговорим о пользе и вреде ЕГЭ и о том, как подготовить своего ребенка к этому малоприятному, но нужному событию в его жизни, давайте вспомним о своих самых первых экзаменах. Обычно, когда я просто предлагаю своим клиентам вспомнить первый экзамен, который им приходилось сдавать (или «держат», как иногда говорим мы), они вспоминают выпускные экзамены в школе после восьмого класса или после десятого. Для многих это действительно официально называлось первым экзаменом, но фактически таковым не являлось. Все началось намного раньше. Даже если вы учились в музыкальной или спортивной школе, и первый экзамен, который удалось вспомнить, был в шесть или семь лет, — это все равно не первый ваш экзамен, заложивший отношение к ситуации оценки и сформировавший необходимость как-то с этой ситуацией справляться. Первый наш экзамен был тогда, когда нам пришлось оказаться один на один с кем-то значимым, с тем чтобы оказаться им оцененным и принятым либо не принятым в «свои», или «хорошие». Если в этой ситуации мы почувствовали страх, что не возьмут, не примут, отвергнут, — вот он, *наш первый экзамен*. Начало положено, дальше мы становимся на путь усугубления или преодоления этого страха — страха оценки, за которым стоит страх быть отверженным, то есть остаться одним, без поддержки, не оказаться в группе себе подобных. Дарвинисты сказали бы, что за этим стоит стадный инстинкт, а в пирамиде А. Маслоу, на которую я уже не раз ссылалась в этой книге, это описано как потребность в принадлежности и любви (хотя здесь есть связь и с потребностью в безопасности, и с потребностью в почитании, уважении, компетентности).

Когда к психологу или психотерапевту обращаются с запросом «боюсь экзамена», мы понимаем, что это давняя повторяющаяся ситуация, и в НЛП принято в таких случаях делать технику «Изменение личностной истории»-

Глава 4. Как хорошо, что мы друг у друга есть! Ц



Но в нашем обществе в ситуации, когда человек с чем-то не справляется или справляется недостаточно хорошо, как ему кажется, традиция обращаться к психологу или психотерапевту пока не укоренилась. И мы стараемся справиться как-то «своими силами»: валерьянки принять или «сто грамм» для храбрости, за приметами народными наблюдаем, следуем предписаниям «пятерку съешь — пятерку получишь» или садимся только в троллейбус № 5, пишем шпаргалки, одеваем «счастливое платье», и в нем (не стирая!) сдаем всю сессию. Стоит ли говорить, что все эти «приемы» для успешной сдачи экзамена позволяют почувствовать себя более уверенно, и благодаря этому иногда действительно работают. Но мы с вами — родители. И наша задача научить своего ребенка, своих детей успешно готовиться к экзамену и успешно реализовать на самом экзамене эти результаты подготовки. А следовать народным и собственным приметам ребенок научится сам без нас.

Позиция родителей в год сдачи ЕГЭ их чадом напоминает мне позицию канатоходца, — необходимо идти по тоненькой линии, ни в коем случае не оступиться, балансировать между двумя «пропастями», и при этом еще и хорошо выглядеть. Потому что, с одной стороны, мы боимся, что ребенок не подготовится к экзаменам на должном уровне, и тогда испортит себе аттестат, провалит вступительные экзамены в вуз, то есть актуализирует стратегию неуспешности и создаст массу проблем: что делать в течение этого «потерянного» года, как не угодить в армию, как сохранить мотивацию поступать на будущий год^в вуз, еще раз держать ЕГЭ, и т.д. С другой стороны, запугать своего ребенка всеми этими проблемами и тем самым вынудить его с утра до ночи сидеть за учебниками, конечно, можно, но если он не привык заниматься вообще, то будет изо всех сил сопротивляться, начнет обманыва^{ва}ть, или болеть, или защитится как-нибудь еще. Кроме



«Олшебные истины»: пособие для родителей

того, если ребенок изначально старательный и ответственный, то излишнее запугивание экзаменами приводит к тому, что он перестает спать ночами, перестает отдыхать, все время занимается, лишается аппетита, и в результате дает сбой на самих экзаменах, то есть не может их сдать успешно, потому что от перегрузки нервная система не справляется, и ребенок не может мобилизоваться, становится рассеянным, падает в обморок или выдает какую-нибудь другую психосоматическую реакцию. Либо ребенок вообще не попадает на экзамены, так как заболевает еще до них, и тогда тема «потерянного» года опять же возникает, только становится понятным, что этот год придется заниматься лечением ребенка, и что нет никаких гарантий того, что нагрузка перед экзаменами на будущий год не приведет к повтору болезни. И родители начинают бояться за своего ребенка, опекать как малыша или больного человека, и тем самым усиливают его неверие в собственные силы и усугубляют экзаменационный стресс. *То есть, родителям нужно выбирать некую «золотую середину», когда уровень ответственности самого ребенка за сдачу экзаменов является оптимальным для его нервной системы, уровня знаний, стратегии обучения.* Кроме того, есть еще и учителя, которые из опасения не подтвердить результатами ЕГЭ высокий уровень подготовки учеников в их школе, запугивают и детей и родителей, и родителям постоянно необходимо разбираться в треугольнике «ребенок — преподаватель — знания ребенка», то есть давать собственную оценку актуальному состоянию ситуации подготовки к экзаменам. Здесь обычно хорошо помогают репетиторы, в качестве которых могут выступать школьные учителя вашего чада, что иногда оказывается «палочкой выручалочкой» в сложной ситуации подготовки к экзаменам. Когда школьный учитель становится репетитором ребенка, это решает сразу несколько задач. Во-первых, это действительно дает необходимые

Глава 4. Как хорошо, что мы друг у друга есть! III



знания (конечно, в ситуации, когда учитель достаточно компетентен). Во-вторых, это обеспечивает, наконец, долгожданный индивидуальный подход учителя к вашему ребенку. В-третьих, это позволяет сразу же улучшить успеваемость вашего ребенка по данному предмету, так как теперь учитель представляет себе реально, что ребенок знает и что еще пока не знает, независимо от того, спрашивал он его сегодня или нет. И, в-четвертых, — это «путь к сердцу» педагогического коллектива, ведь учителя легко влияют на мнение друг друга об ученике, когда в этом заинтересованы. Как правило, репетиторов необходимо нанимать несколько — как минимум столько, сколько придется ЕГЭ сдавать вашему ребенку. И в этой ситуации полезно бывает часть репетиторов выбрать из школьных учителей, а часть из преподавателей того вуза, куда будет поступать ваш ребенок (если вуз находится в том же городе, в котором вы живете).

Кроме этого необходимо следить за собственным здоровьем и эмоциональным состоянием, так как от того, как вы себя чувствуете, зависит состояние и настроение вашего ребенка, верность и оперативность принятых вами с ним совместных решений и воплощение этих решений в жизнь.

Итак, наша задача подготовки ребенка к ЕГЭ сводится к следующим подзадачам:

- создание условий для физического и психического здоровья ребенка в период подготовки и сдачи экзаменов;
- привлечение репетиторов для подготовки, которые возьмут на себя часть ответственности за уровень готовности ребенка;
- ответственность за собственное эмоциональное и физическое состояние.

Для решения первой подзадачи необходимо понимать, что вам потребуется ежедневно выделять время на общение



с ребенком по поводу его состояния, мыслей, чувств, поддерживать его и помогать ему. Необходимо обеспечить ребенку режим дня, и при этом быть максимально гибкими, потому что, составляя ребенку режим, необходимо руководствоваться его интересами, привычками и пожеланиями и при этом целесообразностью распределения времени, разумным чередованием учебы и отдыха. По поводу отдыха ребенка в семьях в период подготовки к ЕГЭ возникает масса конфликтов. Видение родителями и ребенком того, как нужно ему (ребенку) отдыхать, — не совпадает. Ребенок хочет посидеть за компьютером, пообщаться в Интернете, поиграть в компьютерную игру, а родители считают, что таким образом он себя еще больше утомляет, напрягая зрение, нагружая позвоночник, «загружая мозги», как часто говорят родители на курсе. Конечно, многочасовое сидение за компьютером явной пользы здоровью не приносит, и в нем при желании можно увидеть немалый вред, но важно помнить, что польза есть, и в первую очередь — эмоциональная. Ведь ваш ребенок от этого получает удовольствие. А это так важно — **получать удовольствие от разных моментов жизни**. И чем больше таких приятных моментов, тем приятней проживается жизнь в целом, а значит, тем счастливее себя человек чувствует. А когда мы счастливы, то у нас и сил прибавляется, и здоровье улучшается, и успешность возрастает. Конечно, важно при этом обеспечить ребенку чередование умственной и физической нагрузки и соответственно расслабления. То есть, нужно чтобы ребенок занимался физкультурой или хотя бы ходил побольше пешком, бывал на свежем воздухе, за городом, играл в подвижные игры. Можно придумать много вариантов такого отдыха в сочетании с физической нагрузкой. Важно при этом, чтобы варианты выбрали вы **вместе** с ребенком, и вариант ему нравился, а иначе это будет не отдыхом, а отбыванием повинности. Вы будете раздражаться по поводу того, как вы стараетесь

Глава 4. Как хорошо, что мы друг у друга есть!

организовать досуг своему ребенку, а он, неблагодарный, рвется домой за компьютер (что он там не видел?). Иногда компромиссом в такой ситуации бывает взять с собой на природу друзей или приятелей вашего ребенка — потребность в общении будет удовлетворена, и, вырвавшись на природу, ребята и побегают, и силами померяются, и подурчатся, а значит, физическая нагрузка на свежем воздухе будет обеспечена.

Необходимо поддерживать ребенка постоянно, особенно в моменты, когда он теряет веру в свои силы, а в стрессовый период подготовки к сдаче ЕГЭ и во время самой сдачи такие моменты могут возникать достаточно часто. Здесь очень важно как можно чаще говорить ребенку о том, как вы его любите и о том, как много он умеет, о том, что у него хорошо получается, в чем он успешен, о том, как состояние успеха можно переносить из одного контекста в другой. Например, напомните ребенку, как он успешно участвовал в олимпиаде, мобилизовался, настроился и правильно выполнил большинство заданий, а теперь можно это же состояние и эти же навыки мобилизации и настройки применить во время сдачи ЕГЭ. Или вспомните вместе с ним, как он выступал на школьном вечере, и его одноклассникам было очень интересно и весело именно благодаря его выступлению. Если вы не уверены в том, что сами сможете достаточно хорошо настроить своего ребенка на успешную сдачу экзаменов, обратитесь к психологу, он профессионально решит эту задачу.

О привлечении репетиторов к подготовке ребенка к сдаче ЕГЭ я писала выше, хочу добавить только, что родителям необходимо постоянно быть в контакте с репетиторами Ребенка. Дети устают во время подготовки к ЕГЭ, и даже самые ответственные и трудолюбивые начинают невольно защищаться от перегрузки. Они начинают опаздывать к Репетиторам, путать назначенное время, забывать делать Домашнее задание, выполнять общественные поручения

 **Волшебные истины: пособие для родителей**

именно в то время, когда нужно быть у преподавателя. Это является сигналом того, что ребенок получает нагрузку, значительно превышающую для него привычную, и что у вас возникла задача поддержать ребенка, создать ему условия для отдыха, и одновременно с этим усилить контроль за его подготовкой. Здесь очень важно помнить, что жесткие формы усиления контроля в период подготовки к экзаменам могут привести к сбою на экзаменах или еще до них. Поэтому важно выбрать ту форму контроля, которая будет одновременно и напоминать ребенку о его задачах и обязанностях, и одновременно с этим поддерживать его и снимать у него возникшее напряжение. Здесь очень полезен юмор. Заведите традицию рассказывать друг другу анекдоты. Вспомните забавные ситуации из вашей жизни, когда вы сами готовились к экзаменам, вспомните байки о том, как сдавали экзамены ваши друзья, и расскажите ребенку. Важно поддерживать позитивный настрой и хорошее эмоциональное состояние всех членов семьи, особенно в период подготовки и сдачи экзаменов.

Как вы уже, наверное, заметили, я перешла к третьей задаче родителей в период подготовки к ЕГЭ их ребенка — к ответственности за свое собственное эмоциональное и физическое состояние. И, конечно, не всегда чувства юмора и знания анекдотов и других забавных историй бывает достаточно для того, чтобы в такой ответственный период чувствовать себя хорошо и спокойно. Все то, что я предлагала для детей, необходимо соблюдать и их родителям — режим дня, разумное сочетание работы и отдыха, обязательное пребывание на свежем воздухе. А для стабилизации состояния и уверенности в том, что все будет хорошо, которую можно передать своему ребенку, я предлагаю сделать следующее упражнение. Ниже я привожу технику, которая спонтанно возникла у меня на одном из родительских курсов и которая родилась из техники эриксоновского гипноза М.Р. Гинзбурга «Доска почета». Коллеги

Глава 4. Как хорошо, что мы друг у друга есть!

психологи или психотерапевты могут ее использовать в индивидуальной или групповой работе для повышения у родителей веры в своего ребенка и доверия к нему, улучшения их эмоционального состояния. А родители, читающие мою книгу, могут попросить кого-нибудь тихо и медленно прочитать приведенный ниже текст.

Сядьте удобно, закройте глаза и я попробую вспомнить альбом с детскими фотографиями вашего ребенка, так, как будто альбом сейчас снова оказался у вас в руках. И вы можете мысленно открыть его на самой первой странице и начинать медленно перелистывать его, рассматривая фотографии вашего малыша, пока вам не захочется остановиться на максимально приятной для вас странице и посмотреть на самую первую из самых приятных для вас фотографию своего ребенка, и снова почувствовать то, что вы чувствовали, когда видели своего ребенка таким, как на этой очень приятной для вас фотографии. Что вы чувствовали тогда? А теперь посмотрите мысленно на находящиеся рядом с этой фотографией другие, тоже очень приятные фотографии вашего ребенка. И если бы сейчас перед вами оказалась Доска почета – личная Доска почета вашего ребенка, на которой размещаются фотографии за что-то очень хорошее, то какую именно самую раннюю фотографию вы бы поместили туда самой первой? Как бы копируя ее из альбома, а может быть, мысленно сфотографировав какой-то очень ранний момент жизни вашего ребенка, которым вы и сейчас гордитесь. Кто-то помещает самую первую фотографию своего ребенка на Доску почета за то, что он родился, кто-то за первую улыбку, кто-то за хороший аппетит или за что-то еще. Иногда мы помещаем самую раннюю фотографию ребенка на Доску почета из существующих у нас фотографий, а иногда чуть постарше. Как выглядит эта фотография у вас? Какой возраст ребенка вы захотели отметить на Доске почета? За что очень хорошее и важное для вас и вашего ребенка вы поместили эту фотографию? И вы можете снова посмотреть на альбом детских фотографий вашего ребенка и выбрать следующую фотографию и поместить ее

/^олшебные истины: пособие для родителей

на Доску почета. На Доске почета всегда много фотографий, ведь родители каждого ребенка могут гордиться тем, как он научился держать голову, ходить, говорить, проситься в туалет, самостоятельно кушать и одеваться, складывать из кубиков домик или картинку, одевать куклу, собирать и разбирать машинку, играть с другими детьми, рисовать, запоминать буквы, читать, писать, считать. А сколько маленьких радостей возникает у родителей, когда их малыши делают что-то новое, необычное, то, чего раньше не умели, и мы можем снова улыбнуться, вспоминая их милые детские шалости, за которые иногда тоже хочется поместить фотографию своего ребенка на Доску почета. И тогда у нас возникает Доска почета нашего ребенка, где много фотографий дошкольного периода, и мы снова смотрим на Доску почета, и нам хочется поместить там первые школьные фотографии своего ребенка – какие? Как выглядел наш малыш, когда впервые пошел в школу? Какую следующую фотографию вашего ребенка тех времен вам хотелось бы поместить на Доску почета? За что вы поместили фотографию вашего восьмилетнего ребенка на Доску почета? А теперь поместите фотографию вашего ребенка в девять, теперь в десять лет. А, может быть, вам хочется за что-то очень хорошее поместить сразу несколько фотографий вашего ребенка. И так вы можете, вспоминая разные, очень приятные события в жизни вашего ребенка, которыми вы можете гордиться, поместить на его Доску почета еще несколько фотографий, с удовольствием отмечая каждый его год жизни, дойти до сегодняшнего возраста вашего ребенка и поместить его сегодняшнюю фотографию за что-то очень для вас и него приятное и хорошее. И вы можете посмотреть на Доску почета и увидеть, как на ней появляются новые фотографии вашего ребенка из будущего, когда он становится на год старше, чем сейчас, на два, на три, на пять и десять лет. Вы можете полюбоваться фотографиями своего ребенка – счастливого, здорового, успешного через пятнадцать, двадцать лет. Вы можете увидеть фотографии вашего ребенка в окружении его детей – ваших внуков; и еще позже, еще спустя годы, в окружении его внуков – ваших правнуков. И это очень хорошие фотогра-

Глава 4. Как хорошо, что мы друг у друга есть! III



фии. И вы можете посмотреть вперед еще на несколько лет — столько, сколько хотите. И все фотографии на Доске почета вашего ребенка радуют вас и вызывают чувство гордости. Что бы вы хотели сейчас мысленно сказать вашему ребенку в то далекое будущее, которое вы увидели сейчас на фотографиях, за что бы вы хотели поблагодарить его? Вы можете сделать это прямо сейчас, и побыв некоторое время в состоянии любви и благодарности к вашему ребенку, снова посмотреть на его Доску почета, снова почувствовать тепло, спокойствие, уверенность, что все хорошо. Сделать глубокий вдох, выдох, открыть глаза, вернуться из своих мыслей сюда, в эту комнату, посмотреть вокруг, и еще некоторое время помолчать, побыть с теми новыми чувствами, которые у вас возникли после этой работы.

Вашей семье предстоит важный и ответственный период — период сдачи вашим ребенком экзаменов. Помните, что вы вместе, доверяйте своему ребенку, и при этом будьте рядом, чтобы в нужный момент поддержать его и дать ему именно то, что ему действительно нужно сейчас.

• МАЛЕНЬКИЕ ДЕТКИ — МАЛЕНЬКИЕ БЕДКИ

Вопрос профориентации, правильного выбора профессии, подготовки ребенка к правильному выбору возникает у каждого заботящегося о своем ребенке родителя. Мы проводим с нашими детьми беседы на тему «Кем ты хочешь быть, когда вырастешь?» начиная с определения своего чада в детский сад. Сначала эти беседы носят развивающий и (или) юмористический характер. Все мы помним анекдоты про Вовочку типа:

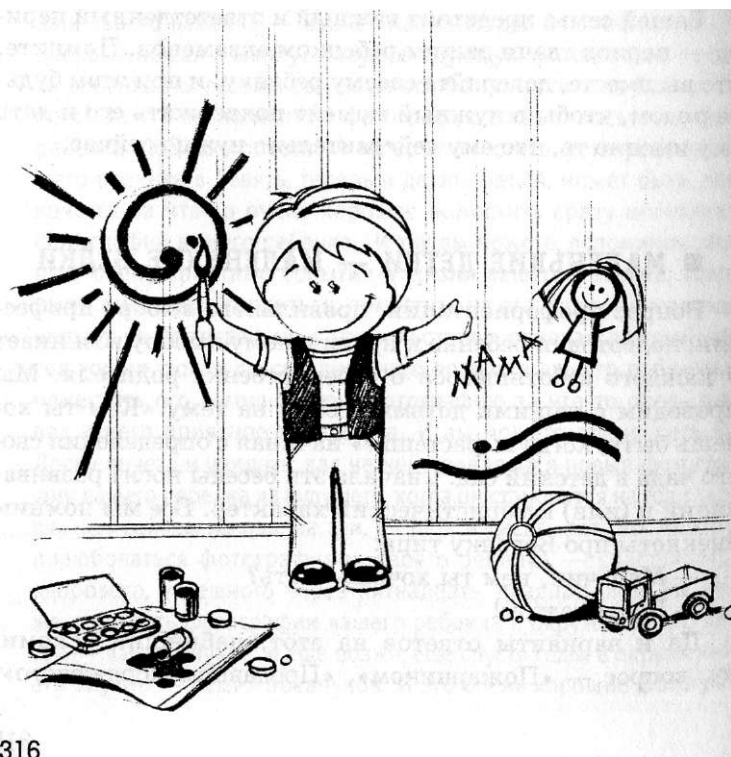
- Мальчик, кем ты хочешь стать?
- Космонавтом!

Да и варианты ответов на этот, набивший оскомину, вопрос — «Пожарником», «Продавцом мороженого»,

 **Волшебные истины: пособие для родителей**

«Клоуном», «Балериной» — слышали практически все родители. Серьезно к этим ответам никто не относился. А вот когда нужно начинать серьезно задавать вопрос о будущей профессии своему ребенку и с какого возраста имеет смысл серьезно прислушиваться к ответам на этот вопрос, — родители начинают думать, как минимум, с момента, когда ребенок идет в школу, и, как максимум, в период вступления ребенка в подростковый возраст.

Как вообще происходит принятие решения, кем ребенку лучше стать, или, точнее, какой профессиональный путь ему лучше выбрать? И кто, все-таки, принимает это решение — ребенок, его родители, дедушки и бабушки, вся семья в целом? Идеальная ситуация, конечно, когда



Глава 4. Как хорошо, что мы друг у друга есть!

ребенок делает осознанный выбор профессии, исходя из своих способностей и предпочтений, и родители при этом его поддерживают, разделяя сферы его интересов и создавая ему условия для качественной подготовки к поступлению в учебное заведение по будущей специальности (колледж или вуз). Но такие варианты бывают, к сожалению, далеко не всегда, потому что дети не всегда знают, что им выбрать, да и родители, как правило, занимают не лучшую позицию в процессе подготовки профориентационного выбора своего ребенка.

Проблема неправильного выбора возникает в равной степени остро и у отличников, и у троечников. Как ни странно, «среднячки», у которых в аттестате присутствуют разные оценки (четверки и пятерки или тройки, четверки и пятерки) реже ошибаются в выборе будущей профессии. Они не так сильно «гнались» за результатом. Они осознавали процесс занятия определенными школьными предметами как нравящийся или не нравящийся, и поэтому могли сделать более осознанный выбор. Парадокс отличной учебы в том, что отличники выбирают совсем не то, что им действительно нужно. Находясь в стрессе от того, что им необходимо очень хорошо знать все предметы, они очень много занимаются, думая при этом о будущей профессии. Бедные старательные дети хорошо понимают, что это далеко не все равно — где учиться. Они боятся принять не то решение, осознают всю ответственность сделанного выбора, понимают, что от этого выбора зависит вся их жизнь, что им предстоит долгие годы заниматься тем, что они выберут сейчас, — и боятся ошибиться. Страх сделать ошибку еще больше усугубляет стресс и увеличивает вероятность неправильного выбора профессии.

Те дети, которые учились плохо (я имею в виду не оценки в аттестате, а реальное положение дел, сам процесс учебы), то есть не сами учились, а под давлением родителей и учителей, — мотивация учебы у них практически отсутствует.

 **В^Аолшебные истины: пособие для родителей**

Они рады тому, что школа, наконец, закончилась, и их оставят в покое, но не тут-то было. Школа-то закончилась, но ведь теперь должно начаться что-то другое, взрослое. И нужно делать выбор, исходя из наклонностей, знаний, особенностей личности. И приходит понимание, что знаний недостаточно, наклонности не развивались в должной степени, а особенности личности заключаются в том, что появилась привычка действовать, не исходя из возможностей что-то достичь, а исходя из потребности сохранить себя, невзирая на постоянные вторжения взрослых (родителей и учителей) в личное пространство. То есть появилась стойкая привычка защищаться от навязывания чужой точки зрения, чужого мнения и чужих жизненных сценариев всеми доступными способами: у кого — грубостью, у кого бездействием, у кого болезнью, бесконечной игрой в компьютер или же еще покруче — наркотиками или алкоголем. И что в этой ситуации делать родителям? Продолжать давить и двигать своего ребенка в нужном (с точки зрения родителей) направлении, или оставить в покое, потому что «Все! Теперь взрослый! Мы ему дали среднее образование, теперь пусть крутится, как хочет, — его жизнь». Оба варианта оптимальными не назовешь, но что же делать? Родители чаще всего выбирают один из этих полярных вариантов. Что они получают в результате?

...Татьяна плакала навзрыд. Она с таким трудом устроила дочку Сашу в самый престижный в городе вуз на один из самых модных факультетов. И когда дошло до первой сессии, девочка сообщила ей, что сессию сдавать не будет, что за все нужно платить, никто здесь сам не учится, и она тоже не будет. Татьяна сначала отнеслась к словам дочери не всерьез. Женщине было понятно, что дочь, мягко говоря, преувеличивает, что ситуации, когда никто не учится, быть просто не может. Но Саша заняла жесткую позицию: «Не буду учиться, и все». Татьяна попробовала, используя привычную схему их отношений с дочерью, взы-

/глава 4. Как хорошо, что мы друг у друга есть! III



вать к совести девочки, говорила о том, как ей трудно было устроить девочку в такой «крутой» вуз, да еще и на бюджет, но разговоры оказались бесполезны, вернее, даже вредны. Ситуация только усугубилась. Саша сказала, что вуз не выбирала, что выбор за нее сделала мать, пусть теперь за нее и учится. Татьяну возмутили слова дочери. Женщина пыталась объяснить ей, что бесконечно платить невозможно, что деньги ей достаются очень тяжелым трудом, что отца у девочки нет и помогать, кроме матери, больше некому, а у нее (у матери) уже плохо со здоровьем. Татьяна надеялась воззвать к совести дочери, вызвать у нее чувство вины и тем самым заставить ее учиться. Но вместо ожидаемого эффекта от, прямо скажем, манипулятивного воздействия, мать получила агрессивный выпад дочери: «Ты хочешь, чтобы я жила как ты — торговала на рынке с двумя высшими образованиями? Я учиться здесь не буду!» После этого скандала с дочерью Татьяна и пришла ко мне. Она не знала, чего именно хочет, но знала точно, что так больше невозможно. Девочка, как говорила Татьяна, «стала совсем неуправляемая, общаться отказывается, огрызается, на зачеты не пошла. «Ничего бросать в этой ситуации не придется, отчислят и так», — грустно улыбнулась Татьяна.

Как я уже писала в разделе о конфликтах, очень важно понять, что именно вы чувствуете, когда ваш ребенок конфликтует с вами. А это уже не простая задача, потому что мы привыкли осознавать свои мысли, а не чувства. В ходе нашей работы с Татьяной, женщине стало понятно, что дочь ей мстит, с одной стороны, а с другой — девочка никак не справляется с ситуацией собственной учебы, не знает что делать, и поэтому не решается вообще делать что-либо, дочка чувствует себя как загнанный зверек. Когда Татьяне удалось почувствовать, что на самом деле чувствует ее дочь, ей самой стало больно и очень страшно. Она ощутила себя маленькой и незащищенной девочкой,

которая оказалась в ситуации, где она «самая плохая, конченная», — как дети теперь это состояние называют. Татьяна поняла, что давить дальше бессмысленно, что наказывать — это только усугубить ситуацию, и подумала: может быть, стоит заплатить, как этого требует дочка. Я понимала, что это не выход, но в НЛП мы советов не даем. Важно, чтобы клиент сам нашел верное, только свое, уникальное разрешение ситуации, которое подходит только ему. Поэтому я, видя, что Татьяна очень устала, спросила: «Что думаете делать?» Татьяна ответила: «Предложу дочери заплатить за сессию». Я говорю: «Попробуйте...».

На следующий день Татьяна опять вся в слезах позвонила мне и попросила назначить встречу. Саша уже не хотела вообще оставаться в этом вузе, предложение матери оплатить сессию восприняла как попытку от нее — дочери — откупиться.

В подобных ситуациях, а родители с проблемами отсутствия мотивации учебы ребенка в вузе часто обращаются ко мне и моим коллегам, важно сформировать у родителей понимание, что ребенок сам должен делать выбор. Пусть ошибочный, но сам. И ошибки исправлять сам. Но не в виде наказания: «Ах, ты так? Не хочешь делать то, что я тебе говорю, неблагодарный! Тогда сам мучайся, и меня о помощи не проси!», — а в виде уважительной позиции, о которой я писала в самом начале этой книги. Ты — Человек, и не важно, сколько тебе лет, ты в любом случае имеешь право на свои решения, успехи и неудачи, а мое дело, как твоего родителя, тебя любить, уважать и поддерживать. И иногда осторожно давать советы, когда ты меня об этом попросишь.

Как сложно начать доверять в выборе своему ребенку, если он столько раз не оправдывал наши ожидания! Но ведь наши ожидания сформированы исходя из наших критериев! А у него, у нашего ребенка, критерии могут быть

Глава 4. Как хорошо, что мы друг у друга есть!



другие, не такие, как у нас. И сформированы эти другие критерии не без нашего участия. И ведь многое из того, что мы советуем делать нашим детям, мы сами не выполняем, а дети ориентируются не на наши увещевания, как «правильно жить», а на наши поступки, каждодневные действия, привычки. И тема несоответствия того, что мы делаем, тому, что мы говорим делать нашим детям, актуализируется и обостряется в подростковом возрасте, и, не разрешившись, переносится в юношество, обостряя конфликт «отцов и детей» до уровня войны.

И все же выход из ситуаций, подобных истории Татьяны и Саши, один: предоставить своему ребенку возможность самому выбирать, как ему поступить, при этом поддерживая его, но говоря о своих чувствах и прося вслух поразмышлять, как события будут развиваться дальше, после того, как ребенок примет новое решение и начнет действовать.

В ситуациях с девочками родители еще соглашались отпустить проблему учебы в вузе и дать своему ребенку возможность самому ее решить методом проб и ошибок. Но в ситуациях с сыновьями родители боятся, что их ребенок бросит вуз и автоматически угодит в армию. А к армии он не готов ни морально, ни физически, потому что с его жизненной позицией и привычными стратегиями поведения, пребывание в армейском коллективе может быть не только не комфортным, но даже опасным. Ребенок при этом, как правило, тоже боится армии, и ситуация оказывается еще более острой, потому что на разрешение ее дается меньше времени, а варианты выхода из нее очень напоминают камень на развилке дорог с надписью на нем: «На право пойдешь...».

Как часто мальчики из страха оказаться в армии поступают в вуз, который не только дает отсрочку, но и вообще полностью избавляет от необходимости служить когда-либо. А ведь таких вузов стало очень мало — один



^олшебные истины: пособие для родителей

или два в каждом субъекте Федерации, и специальностей в них очень ограниченное количество. Далеко не всегда среди этих специальностей присутствует та, которая действительно по душе юному студенту, и проблема выбора не по сердцу, а из страха актуализируется, разрастаясь как снежный ком с каждой сессией, или вытесняется, чтобы потом «рвануть». Рвануть в самый неподходящий момент, и так, что мало не покажется.

Ольга пришла ко мне на родительский курс и все первое занятие просидела молча, пряча глаза. Я просила участников рассказать о своих детях, о том, что радует, что вызывает беспокойство, вообще, почему они здесь — на семинаре для родителей. Ольга, когда очередь доходила до нее, просила пропустить ее, обещала потом высказаться. Наконец, когда деваться было уже некуда — все участники рассказали о своей семье, кроме Ольги, — женщина стала говорить о своей дочери, ее успехах, предстоящем поступлении в вуз на юридический факультет. Перед семинаром все участники заполняют анкеты, в которых указывают, сколько у них детей, имена детей, их возраст, и пишут ответы на некоторые вопросы, которые для меня важны, и я еще до начала курса знакомлюсь с анкетами. В анкете Ольги было написано, что у нее двое детей. Старший Максим двадцати лет и младшая Юлия — шестнадцатилетняя. Женщина говорила так, как будто у нее был только один ребенок — Юля. Я спросила Ольгу о сыне. Она замолчала, напряглась, повисла пауза, похожая на ощущения в атмосфере перед грозой — вот-вот ударит гром и польет дождь, а сейчас все напряглось и замерло, как бы собираясь с силами, чтобы обрушить на нас бушующую стихию. Группа тоже замерла в предчувствии чего-то серьезного и неприятного. После минутной тревожной паузы Ольга разрыдалась и выбежала из комнаты. Через некоторое время, убедившись, что Ольга к нам пока не вернется, мы продолжили работу. Ольга вер-

Глава 4. Как хорошо, что мы друг у друга есть!



нулась к самому концу занятия и, когда все разошлись по домам, попросила помощи. Ее рассказ был во многом похож на историю Ирины, описанную мною в «Первенце».

Ольга несколько лет назад сделала выбор за своего старшего сына, «поступив его» в вуз, дающий освобождение от армии, на факультет, где у нее были связи. Максим вяло учился, еле-еле сдавая сессии, переходя из семестра в семестр, время от времени говорил матери, что «вся эта учеба его достала», и так продолжалось, пока не пришло время младшей сестре делать выбор будущей профессии. Когда Максим обнаружил, что Юля будет поступать туда, куда сама захочет, и мама готова ее в этом поддержать, он ушел из дома и перестал ходить на занятия. Это означало для юноши отчисление из вуза и, соответственно, попадание на весенний призыв в армию. Ольга, используя связи, договорилась в вузе, чтобы сына пока не отчисляли за непосещение занятий, взяла справку, что он болен, разыскала сына, и теперь нужно было его уговорить сдать сессию, но Максим наотрез отказался. Когда Ольга пришла в квартиру приятеля Максима, где мальчик сейчас жил, сын ей сказал, что сессию сдавать не будет, зачетку ей не отдаст, чтобы она за него вопросы не решала, что она ему не мать и что пусть лучше его убьют в армии. Ольга подумала, что это он сгоряча, что это пройдет, надеялась, что он остынет и успокоится, она ведь все делает из лучших побуждений, чтобы помочь сыну, защитить его. Специальности, которая была бы ему по душе, в их городе нет. Нужно уезжать в Краснодар, или Ростов, или вообще в Москву. Уверенности, что он там бы поступил, у Ольги не было — Максим учился в школе слабо. В вузы, где есть освобождение от армии, конкурс огромный. В общем, Ольга четыре года назад приняла за сына правильное, как ей тогда казалось, решение, и если бы не ситуация с Юдиным поступлением, он бы так и доучился, получил освобождение от армии, а дальше они бы придумали что-нибудь.

/^олшебные истины: пособие для родителей

— Что? — спросила я Ольгу.

— Устроила бы его на работу, — ответила женщина.

— Опять Вы?

— А что делать, ему же совсем безразлично, где работать, он вообще ничего не хочет.

— А Вы не задумывались, почему он ничего не хочет? — спросила я, и Ольга опять расплакалась.

Конфликт у Ольги с сыном носил затяжной характер. Еще в подростковом возрасте, мальчика «задавили», принимая за него решения, определяя, чем ему заниматься, родители создавали видимость успехов, используя связи, коммуникативные навыки, иногда деньги. Собственную роль в результатах своей учебы Максим не чувствовал. Он просто не видел смысла в том, чтобы действовать самостоятельно, и уже привык к пассивной роли. Это было достаточно удобно, не нужно «напрягаться», как часто говорит теперь молодежь. Но при этом Максим верил словам мамы, что они о нем заботятся, что они его любят, берегут, хотят как лучше, и это было опорой для мальчика. Когда Максим вдруг узнал, что Юлию родители «любят» совсем по-другому, предоставляя ей выбор и руководствуясь ее пожеланиями, он решил, что родители всю жизнь ему врали, что они просто действовали так, как им было удобно, чтобы поменьше у них было с ним хлопот, и, потеряв последнюю опору, решил отомстить. В собственные силы юноша не верил, и поэтому решил, что с учебой уже все равно ничего не исправить. Он не стал искать конструктивное решение. Он решил ничего не делать вообще — пусть всем будет хуже. Физической готовности к армии у Максима не было, да и таких «сачков» (как Ольга сама называла теперь сына) там не любят, поэтому перспектива службы в рядах Вооруженных сил пугала всех: и Ольгу, и их родственников. Ольга говорила о себе, о детях, но ничего не говорила о муже. Муж был. Второй. Отец Юлии (что еще больше усугубляло ситуацию). С родным отцом

/глава 4. Как хорошо, что мы друг у друга есть! Ц



Максима Ольга развелась, когда мальчику было два года, с отцом Максим изредка общался, но общение носило формальный характер, авторитета особого отец у Максима не имел. В ситуации, когда Максим бросил учебу, и Ольга, не справившись сама, обратилась за помощью к родному отцу мальчика, отец вяло сказал: «Ну, пусть пойдет в армию, может, повзрослеет». На просьбу Ольги поговорить с сыном, убедить его доучиться, ведь осталось всего полтора года, ответил отказом. Ольга посчитала, что ему не нужны лишние проблемы, да и сам Максим не нужен.

Прежде всего, в таких сложных затяжных конфликтных ситуациях, когда участники зашли в тупик и не видят выхода, им необходимо найти контакт друг с другом. Очень важно наладить отношения, чтобы ребенок вам перестал мстить. А главное — это перестать принимать решения за своих уже достаточно взрослых детей! А вот это и является самым сложным, ведь есть привычное, стереотипное поведение, с одной стороны, и недоверие к своему ребенку, который проявляет неуспешность и несамостоятельность, — с другой. Бывают ситуации, когда выбор, сделанный родителями за своих детей, дети принимают, идут проторенной дорожкой по пути наименьшего сопротивления и оказываются на этом пути достаточно успешными. Некоторые дети, даже став взрослыми, а вернее, вырастая до совершеннолетия или даже старше, не задумываются над тем, нравится ли им выбранная профессия. Их вполне устраивает ситуация, когда они, особенно не вкладывая силы и энергию, успешно идут по жизни, получая удовольствие от возможности развлекаться, делать то, что хочется, а об остальном — мама с папой позаботятся, договорятся. Наиболее часто это происходит в обеспеченных семьях. Таких повзрослевших детей из обеспеченных семей, привыкших к тому, что за них все делают родители, иногда называют «мажоры». (Помните песню Шевчука «Мальчики-мажоры»?) Такие дети, вырастая, привыкают

Иллюзорные истины: пособие для родителей

к доступности исполнения любых желаний и начинают «прожигать» жизнь, не получая удовольствия от того, что берут от жизни. Они проводят время в бесконечных тусовках. Одеваются в одежду ведущих мировых брендов, прожигают ночами в кафе и, в конце концов, попадают в очень неприятные истории, связанные с алкоголем, наркотиками или преступлениями. Почему? Потребность в переживании чего-то важного, ценного, значимого хронически не удовлетворяется, потому что оценить то, что нам легко дается, мы по-настоящему не можем. И в результате они «невольно» попадают в ситуации, вызывающие яркие эмоции, но, к сожалению, негативные. Если это не связано с наркотиками или алкоголем, то это должна быть, например, какая-нибудь очень неподходящая любовь. Неподходящая не только с точки зрения родителей, но и с точки зрения самого их ребенка, который или которая влюбляется либо в человека намного старше, либо в представителя какого-то другого социального слоя, сильно отличающегося по ценностям и принятым нормам поведения, либо вообще в преступника. Звучит все это страшно.

Родители на курсе иногда спрашивают: «И что, не бывает ситуаций, когда родители советуют ребенку, что ему лучше выбрать, или даже решают за него, он их слушается, и у них все хорошо?» Наверное, бывает, что все достаточно спокойно, но вот хорошо ли? Спокойно, бесконфликтно — это не всегда хорошо. Ведь когда мы постоянно решаем за своего ребенка, делаем за него выбор, он фактически проживает не свою жизнь, у него не раскрываются именно его уникальные способности, и он очень редко бывает счастлив. Он, наверное, часто бывает доволен, но почти никогда — счастлив. Чего мы хотим для своего ребенка? Если покоя и стабильности, независимо от его пожеланий и предназначения, — то мы получим то, чего хотим. Но если мы хотим вырастить его счастливым, выполнившим свое предназначение, раскрывшим и реали-

/глава 4. Как хорошо, что мы друг у друга есть! III jr/

зовавшим свои таланты, то нужно учить его с раннего детства самому делать выбор, пусть даже не очень удачный, и принимать самостоятельные решения. И тогда, достигая успеха, пусть даже незначительного, но самостоятельно, вкладывая свой труд, делая ошибки и исправляя их, наши дети будут радоваться своим достижениям, ценить их, осознавать, как именно они сами пришли к своей победе или поражению. У детей появится навык выбирать свой путь, принимать решение, они будут чувствовать ответственность за свой выбор, и у них сформируется привычка доводить начатое дело до конца. Каждый раз, когда вы хотите принять решение за своего ребенка, подготовить его успешность без его собственного в этом участия, помните, что всю его жизнь находиться рядом и делать за него выбор, договариваться о чем-то, думать за него вы не сможете. Ошибки, которые легко прощаются малым детям или юношам, намного тяжелее воспринимаются в исполнении человека взрослого. Поэтому дайте возможность своему ребенку свободу выбирать, ошибаться и исправлять собственные ошибки в детстве.

О *Предоставляйте своим детям возможность самостоятельного принятия решения, доверяйте им и поддерживайте их в их выборе!*

Далее я привожу технику, которая возникла у меня по мотивам работы Жана Беккио. Вы можете попросить кого-нибудь из своих друзей или знакомых, или близких вам людей с приятным голосом прочитать вам приведенный ниже текст. Коллеги — психологи или психотерапевты — могут использовать эту технику как для групповой, так и для индивидуальной работы в ситуации, когда необходимо наладить контакт в семье между поколениями, улучшить отношения между родителями и детьми, мамами и бабушками. Итак...

1^^о волшебные истины: пособие для родителей

Сядьте удобно, так, чтобы вам было максимально комфортно слушать и представлять то, что я предложу вам представить. Вы можете закрыть глаза или оставить их открытыми на некоторое время, пока вам не захочется их закрыть, чтобы было еще удобнее представлять то, что я вам предложу. Вы можете расслабиться, продолжая слушать мой голос и чувствуя, как ваше дыхание становится все более ровным и спокойным. И по мере того, как ваше дыхание становится все более ровным и спокойным, вы можете вспомнить первый самый приятный опыт общения с вашим малышом или малышами. Пусть это будет самый ранний приятный опыт, когда ваш ребенок еще совсем маленький, и вы чувствуете к нему очень теплые и нежные чувства. Я не знаю, сколько вашему малышу дней, или недель, или месяцев, а может быть, лет, но общение с ним вам доставляет радость, тепло, нежность, гордость, любовь. Это очень доброе чувство. Вспомните, как вы любуетесь своим малышом. Какой он маленький, розовый, теплый. Посмотрите на его маленькие щечки, глазки, ручки, пальчики, ножки, ямочки, складочки на ножках и ручках. Посмотрите, как он на вас похож, и снова ощутите это тепло, радость, нежность, любовь, гордость. И пусть это чувство проявится как ощущение тепла в груди, которое будет приятным, очень приятным. И пусть это очень приятное чувство начнет усиливаться и расширяться. Пусть приятное чувство тепла, нежности, радости, любви и гордости, усиливаясь и расширяясь, начнет наполнять вас. Оно распространяется от центра груди по всей грудной клетке, переходя в плечи и наполняя их. Распространяется по рукам, наполняя их приятным теплом и любовью, наполняет спину и живот, ягодицы, бедра, голени, спускается по ногам, продолжая усиливаться и делаться еще более приятным в плечах, руках, груди, животе, ягодицах, бедрах, голени, стопах. Доходя до самых кончиков пальцев ног и рук, наполняя их и делая ощущения тепла все более приятными. Пусть эти потоки тепла и любви обретут цвет. Я не знаю, какой это цвет, но это очень красивый цвет. Светлый или яркий, нежный или переливающийся, волшебный цвет тепла и любви, наполняющий вас вместе с теплом и любовью, движущийся и

Глава 4. Как хорошо, что мы друг у друга есть!

распространяющийся по всему вашему телу, с тем, чтобы сейчас или через некоторое короткое время начать сверкать и лучиться, выходя за границы вашего тела. Этого сверкающего тепла и любви становится так много, что оно начинает передаваться вашему ребенку и наполнять его. И вы видите, как ваш ребенок начинает расти, взрослеть, наполненный теплом и любовью, становится все более прекрасным, умным, здоровым, красивым, счастливым, радостным, и став совсем взрослым, образует свою семью, и у него появляются дети – ваши внуки. Такие милые, красивые, розовые, здоровые, так похожие на него и на вас, и на кого-то еще, такого родного. И этот свет и тепло передается вашим внукам, наполняя их, и вы видите потоки света и тепла, которые струятся от вас к вашим детям. И вы видите, что потоки света и тепла, такие прекрасные, светлые, яркие, чистые, струятся к вашим детям не только от вас, но и от второго родителя вашего ребенка, и вы видите, как это красиво, и вы чувствуете, как эти потоки дают силу вашим детям. И вы замечаете, что потоки идут к вам от ваших родителей, и ко второму родителю вашего ребенка от его родителей и это очень хорошие, полезные, теплые, добрые потоки, которые добавляют новые позитивные краски в энергию вашего рода, которая струится к вашему ребенку и через него к его детям и внукам. И к энергии ваших внуков добавляются еще потоки, усиливая их, делая еще более прекрасными, позволяя решать все новые, важные задачи, осуществлять свою миссию. И от ваших внуков поток стремится к вашим правнукам, а от правнуков к их детям, вашим праправнукам. И вы можете полюбоваться этим бесконечным потоком, который начинается где-то очень давно, вы не видите его начало, но знаете, что оно прекрасно. И этот поток энергии, силы и мудрости вашего рода стремится в новые молодые поколения вашего рода, и вы видите себя, своих родителей, бабушек и дедушек, их родителей, бабушек и дедушек в этом потоке. И одновременно с этим, в этом светлом, чистом, теплом, прекрасном потоке вы видите второго родителя вашего ребенка, его родителей, бабушек, дедушек, и этот поток, объединяясь в один сверкающий поток, наполняет светом вас, ваших детей,

 **Волшебные истины: пособие для родителей**

внуков, правнуков. И вы, видя этот прекрасный поток, наполняетесь легкостью, и может быть, даже начинаете чувствовать, как ваши руки, обретая форму крыльев, позволяют вам сделать то, что так хочется сейчас. И я не знаю, что это. Может быть, вам хочется взлететь и почувствовать, как вы парите, наполненные уверенностью, что с вами, вашим ребенком и его будущими детьми все хорошо и все будет хорошо. А может быть, вам захочется обнять всех своих любимых руками-крыльями и дать им еще тепла, силы, уверенности, которая вас теперь переполняет. А может быть, вы взмахнете крыльями и ощутите, как все ваши желания сбываются, и все ваши близкие становятся по-настоящему счастливыми. А может, что-нибудь еще, я не знаю, что вам хочется сделать сейчас, но у вас все получается. И вы можете поблагодарить себя за то тепло и ту любовь, которые позволили вам дать столько энергии вашим детям. И вы можете поблагодарить себя за то, что вы позволяете себе чувствовать то, что вы чувствуете. И вы можете поблагодарить всех, кого вы хотите поблагодарить, и с чувством уверенности, спокойствия и легкости, сделать глубокий вдох и выдох, вернуться сюда, открыть глаза и продолжить свою работу. А внутренняя полезная для вас работа будет продолжаться еще некоторое время, столько, сколько нужно, чтобы решить те задачи, которые вы для себя поставили.

- **ЛИНГВИСТИЧЕСКИЕ ХИТРОСТИ**

Вопрос «Как сделать так, чтобы мой ребенок меня слушался?» наиболее часто встречается на семинаре для родителей. Ответ на него довольно простой: нужно, чтобы ребенок захотел делать то, что вы говорите. А для этого необходимо, чтобы предложенный вами сценарий его поведения не противоречил, а соответствовал его интересам. Этого достичь несколько сложнее. В предыдущих главах я писала о том, как заинтересовать ребенка в том, что мы считаем для него полезным или необходимым. Но бывают

Глава 4. Как хорошо, что мы друг у друга есть! III



некоторые обязанности, необходимость которых дети признают и понимают, и все же постоянно откладывают на потом их выполнение. В таких случаях можно использовать лингвистический прием, который называется «выбор без выбора».

Например: «Ты вначале сходишь за хлебом или выучишь уроки?» Мы спрашиваем, что ребенок сделает вначале, а уроки и поход за хлебом сомнению не подлежат. И дети обычно отвечают, что им удобнее сделать вначале и делают это.

Ниже я привожу несколько таких «хитрых» фраз, которые воздействуют, и ребенок выполняет то, что нам нужно.

- Ты уберешь со своего стола после того, как помоешь посуду, или перед тем, как соберешь портфель?
- Ты вынесешь мусор после того, как выучишь уроки или перед тем, как погладишь форму?
- Что тебе будет удобнее — сначала застелить постель или приготовить завтрак? — И таких вопросов можно составить множество. Потренируйтесь в составлении подобных фраз, предлагая ребенку «выбор без выбора» из тех действий, которые он «забывает» выполнить или откладывает на потом.

Кроме использования «выбора без выбора» очень важно владеть навыками «утилизации» возражений. Мы часто предлагаем что-либо сделать своему ребенку, а он начинает спорить, возражать, объяснять, почему он этого делать не будет и не хочет. Обычно в таких случаях родители начинают давить на своего ребенка, заставляют его делать то, против чего он сопротивляется. Это приводит к конфликту. Существует более продуктивная стратегия общения. Вместо использования силы для преодоления сопротивления, а силы всегда больше у родителей, можно обойти сопротивление ребенка. То есть сделать так, чтобы он, сохраняя свои доводы, принял также и ваши. Для этого необходимо, во-первых, признать ту ценность, то очень

^олшебные истины: пособие для родителей

важное для ребенка чувство, предмет или понятие, которое стоит за его возражением. А во-вторых, нужно сформулировать свои аргументы так, чтобы ребенок захотел принять их. Лучше всего разобрать этот способ на примерах.

Вы просите ребенка помыть после обеда посуду. Ребенок говорит: «Я не буду мыть посуду, все ели, а мне надо мыть. Я хочу идти гулять, меня ждут ребята!»

Мы можем ответить таким образом: «Конечно, мыть посуду бывает не так приятно, как общаться с друзьями, и при этом, если посуду не помыть сейчас, то остатки еды на ней высохнут, и отмыть ее станет труднее. Давай вместе подумаем, как сделать так, чтобы ты и посуду вымыл, и с ребятами пообщался».

Ребенок отвечает:

— Мама, ну как ты не понимаешь, я боюсь, что ребята уйдут, меня не дождавшись!

— Что ты можешь сделать, чтобы они тебя дождались?

— Я могу их попросить подождать меня во дворе.

— Хочешь, давай позовем твоих ребят к нам домой, пусть они подождут тебя, пока ты вымоешь посуду.

Вместо того, чтобы говорить ребенку о его обязанностях, мы соглашаемся с тем, что общаться с друзьями действительно приятнее, чем мыть посуду. Мы объясняем ребенку, почему посуду нужно помыть именно сейчас. И мы предлагаем ребенку подумать, как сделать так, чтобы «совместить приятное с полезным». Очень важной деталью является то, что вместо разделительного союза «но», мы используем соединительный союз «и» (при этом), который позволяет учесть в лингвистической формулировке интересы обеих сторон. Получается, что ребенок предлагает то, что подходит ему и вам, и сам выбирает это.

Еще один пример «утилизации» возражений ребенка.

Одиннадцать ночи. Ваш сын все еще сидит за компьютером. У него красные глаза, завтра к восьми утра в шко-

лу, он еще не собирал портфель. Вы уже дважды заходили к нему в комнату и просили: «Сынок, уже поздно, у тебя глаза красные, завтра вставать в полседьмого!» Сынок в ответ: «Ну, сейчас, мама».

Вам важно, чтобы он все-таки выспался. Вы снова заходите и говорите: «Я прошу тебя! Ложись спать, пожалуйста!» Сын в ответ: «Мама, я общаюсь в Чате. Там сейчас такие же школьники, как я, и всем завтра в школу».

Нужно признать ценность общения и высказать свои аргументы так, чтобы мальчик с ними согласился. Вы говорите: «Я с тобой согласна, общаться с другими школьниками это приятно и полезно, и когда делаешь что-то приятное, время пролетает незаметно. И при этом тебе предстоит общаться завтра с одноклассниками и учителями, и если ты не выспишься, собеседник из тебя будет «никакой». У тебя вчера уже болела голова. Ложись спать. Завтра вечером продолжишь. Хочешь, ты ляжешь, а я посижу с тобой немного».



/^олшебные истины: пособие для родителей

Третий лингвистический прием, который я предлагаю родителям использовать, чтобы ребенок легче соглашался делать то, что очень нужно, но не хочется, — это «последовательное принятие». Когда мы в течение некоторого времени слушаем то, с чем, безусловно, согласны, то мы автоматически соглашаемся и с новой предложенной нам информацией, по поводу которой у нас до этого не было решения: соглашаться с ней или нет. Когда мы читаем несколько фраз по-английски, написанных прописью, и потом нам дают написанный так же прописью русский текст, содержащий буквы, которые выглядят так же, — мы продолжаем автоматически читать русский текст по-английски. В основе этих реакций лежит принцип «последовательного принятия». Вот как мы можем его использовать:

^^ Сначала мы говорим то, с чем ребенок точно согласен. И таких фраз должно быть три или четыре, а потом одну фразу, содержащую информацию, с которой наш ребенок должен согласиться. Например, ребенок не хочет идти с утра в школу, собирается прийти ко второму уроку. Вы ему говорите: ты вчера поздно лег, и теперь тебе трудно встать с постели. Первый урок у тебя математика и ты вчера очень хорошо сделал домашнюю работу. Когда правильно выполненное домашнее задание сдаешь учительнице вовремя, можно получить пятерку. Я предлагаю тебе пойти к первому уроку, тогда тебе будет легче сделать сегодня домашнее задание по математике.

Итак, для того, чтобы наши дети росли здоровыми и счастливыми, а мы себя чувствовали успешными родителями, давайте будем следовать волшебным истинам воспитания.

Заключение



- **ВОЛШЕБНЫЕ ИСТИНЫ:**
- Любите своего ребенка таким, какой он есть!
- Не наказывайте своего ребенка! Когда нам плохо, мы не начинаем вести себя лучше, но начинаем врать, чтобы скрыть собственную неудачу.
- Доверяйте своему ребенку! Нам не хочется обманывать того, кто нам доверяет, и мы стремимся быть еще лучше, делать добрые дела, совершать хорошие поступки.
- Уважайте своего ребенка. Помните, что мы уважаем тех, кто проявляет к нам уважение.
- Не смотрите на малыша сверху вниз, присядьте на корточки, когда говорите с ним, — так вам будет легче понять друг друга.
- Как можно чаще обнимайте своего ребенка (не меньше десяти раз в день), ласкайте его, гладьте по голове. Но делайте это тогда, когда он готов принять вашу ласку.
- Когда ваш маленький ребенок предлагает вам помощь, или хочет сделать что-то сам, давайте ему такую возможность, даже если вы уверены, что он пока не может справиться с такой сложной задачей, хвалите его за каждую малость, которую он смог сделать.
- Хвалите малыша, когда у него что-то хорошо получается, замечайте даже мелочи, в которых он успешен, ведь «доброе слово и кошке приятно», а ради похвалы

 **Волшебные истины: пособие для родителей**


ребенок будет готов стараться сделать еще больше, еще лучше.

- Чаще хвалите своего ребенка за каждую малость, поясняя, за что вы его хвалите. Давайте ему приятные определения, закрепляющие хорошее поведение: «старательный ученик», «творческий мальчик», «аккуратная девочка», «настойчивый человек» и т.д.
- Не ругайте своего ребенка за то, что он сделал что-то не так. Найдите в его действиях позитивное намерение, похвалите за то, что он сделал хорошо, а потом скажите, что можно было бы улучшить, — и покажите, как именно (ОСВК).
- Разделите для себя в первую очередь отношение к своему ребенку и к его поступкам.
- Если научить ребенка говорить родителям о том, что его мучает, и рассказать о том, что вы переживали нечто подобное в его возрасте (а обычно так и бывает), то часть детских страхов отпадет сама собой.
- Приучайте ребенка к порядку с полутора до шести лет. Потом это сделать намного труднее.
- Если ребенок попросил у вас помощи, поддержите его, помогите ему увидеть, что он может сделать сам, а в чем ему действительно нужна ваша помощь, и помогите в этом.
- Рассказывайте ребенку о своих успехах и неудачах и своих чувствах по этому поводу. Пусть он знает, что родители тоже могут ошибаться и огорчаться этим. Спрашивайте, что происходит у вашего ребенка и что он при этом чувствует.
- Будьте всегда на стороне своего ребенка, если возник конфликт с посторонними людьми и вам пришлось вмешаться. Если вы считаете, что он неправ, скажите ему об этом потом, наедине, используя ОСВК.
- Если вы в чем-то не согласны со своим ребенком или он вас чем-то огорчил, скажите ему об этом наедине, используя принципы ОСВК.

Заключение



- Приучите ребенка обращать внимание на процесс. Важно знать, как процесс рисования приводит к красивому рисунку, а процесс решения задачи по математике к знаниям и пятеркам по этому предмету. Пусть он отмечает, что ему приятно делать, а что не нравится, тогда он будет чувствовать связь между процессом и результатом.
- + Верьте в своего ребенка. Знайте, ваша вера в его силы помогает ему быть успешным.
- Не сравнивайте своих детей. Пусть они будут разными. Если им не придется вас делить между собой, они всегда будут любить и поддерживать друг друга.
- Помните, когда у вас появляется младший ребенок, старший все еще остается ребенком, которому нужна ласка, забота, внимание, возможность почувствовать себя маленьким.
- Спрашивайте у младшего ребенка, что он может сделать, чтобы самостоятельно урегулировать конфликт со старшим, что он может сделать, чтобы старшему было приятно и интересно с ним общаться.
- Создайте условия для того, чтобы младший ребенок мог приносить реальную пользу и мог сам выбрать область, в которой он может быть полезен, начиная с раннего детства.
- Уважайте территорию каждого из своих детей. Они в равной степени имеют право на неприкосновенность к своим вещам, независимо от возраста.
- Когда просите ребенка перестать делать что-то, говорите ему, что вы хотите, чтобы он делал вместо этого. Вы удивитесь тому, какой у вас понятливый и послушный ребенок.
- Если вам не удастся что-то запретить, узаконьте это, но в определенных рамках. Рисовать на стене можно, но только на одной.
- Не пытайтесь заставлять ребенка читать, если вы сами этого никогда при нем не делаете, и убирать свои вещи, если ваша одежда валяется по всей квартире.

 **Волшебные истины: пособие для родителей**

- Когда мы наказываем детей тем, что запрещаем играть в компьютерную игру, и заставляем вместо этого читать, то чтение становится наказанием, а компьютер сладким запретным плодом.
- Научите своих детей принимать самостоятельные решения, делать выбор, брать на себя ответственность.
- Советуйтесь с ребенком по вопросам, касающимся вашей семьи: что приготовить к обеду, как лучше провести выходные, какую мебель купить в комнату и т.д.
- Помогите своему ребенку усвоить, что он может влиять на свою жизнь. Если его что-то не устраивает, он может это изменить.
- Предоставляйте своим детям возможность самостоятельного принятия решения, доверяйте им и поддерживайте в их выборе.
- Если ваш ребенок на вас обиделся, попросите у него прощения и скажите о том, как сильно вы его любите. Родитель, способный извиниться перед ребенком, вызывает у него уважение, и отношения становятся более близкими и искренними.
- Если ребенок стал вам грубить, поощряйте каждый раз вежливый разговор его с вами, обсудите с ним, что ему нравится и что не нравится в вашем с ним общении.
- Будьте деликатны и бережны со своими детьми. Помните, что родительские предписания — самые мощные установки, которые получает человек и которые могут помогать ему в жизни или, наоборот тормозить его успешность и создавать серьезные проблемы.
- Говорите ребенку о том, что вы его любите!

Идет по улице мальчишка. Походка уверенная, плечи расправлены, на лице светлая улыбка. Он идет в школу и улыбается. Улыбается тому, что встретится с одноклассниками, и тому, что покажет учительнице по литературе свой реферат. Он думает о том, что скоро летние канику-



лы, и он вместе с родителями поедет на море. Мальчишка вдыхает полной грудью утренний прохладный весенний воздух и идет навстречу новому счастливому дню.

**ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ И СПЕЦИАЛИСТОВ
ПРОФИОРИЕНТАЦИОННЫЕ ТЕСТЫ**

ТЕСТ ДДО (автор Е.Л. Климов)

Инструкция: Предположим, что после соответствующего обучения вы сможете выполнить любую работу. Но если бы вам пришлось выбирать только из двух возможностей, что бы вы предпочли?

Бланк ответов:

I	II	III	IV	V
1а	16	2а	26	3а
36	4а	46	5а	56
6а		66		7а
	76	8а		86
	9а		96	
10а			106	
11а	116	12а	126	13а
136	14а	146	15а	156
16а		166		17а
	176	18а		186
	19а		196	
20а			206	

Текст опросника

1а. Ухаживать за животными.	или	16. Обслуживать машины, приборы (следить, регулировать).
2а. Помогать больным.	или	26. Составлять таблицы, схемы, программы для вычислительных машин.
3а. Следить за качеством книжных иллюстраций, плакатов, художественных открыток, грампластинок.	или	36. Следить за состоянием, развитием растений.
4а. Обрабатывать материалы (дерево, ткань, металл, пластмассу и т.п.).	или	46. Доводить товары до потребителя, рекламировать, продавать.
5а. Обсуждать научно-популярные книги, статьи.	или	56. Обсуждать художественные книги (или пьесы, концерты).
6а. Выращивать молодняк (животных какой-либо породы).	или	66. Тренировать товарищей (или младших) для выполнения и закрепления каких-либо навыков (трудовых, учебных, спортивных).
7а. Копировать рисунки, изображения (или настраивать музыкальные инструменты).	или	76. Управлять какой-либо машиной (грузовым, подъемным или транспортным средством) —

		подъемным краном, трактором, тепловозом и др.
8а. Сообщать, разъяснять людям нужные им сведения (в справочном бюро, на экскурсии и т.д.).	или	8б. Оформлять выставки, витрины (или участвовать в подготовке пьес, концертов).
9а. Ремонтировать вещи, изделия (одежду, технику), жилище.	или	9б. Искать и исправлять ошибки в текстах, таблицах, рисунках.
10а. Лечить животных.	или	10б. Выполнять вычисления, расчеты.
11а. Выводить новые сорта растений.	или	11б. Конструировать, проектировать новые виды промышленных изделий (машины, одежду, дома, продукты питания и т.п.).
12а. Разбирать споры, ссоры между людьми, убеждать, разъяснять, наказывать, поощрять.	или	12б. Разбираться в чертежах, схемах, таблицах (проверять, уточнять, приводить в порядок).
13а. Наблюдать, изучать работу кружков художественной самодеятельности.	или	13б. Наблюдать, изучать жизнь микробов.
14а. Обслуживать, налаживать медицинские приборы, аппараты.	или	14б. Оказывать людям медицинскую помощь при ранениях, ушибах, ожогах и т.п.
15а. Художественно описывать, изображать события (наблюдаемые и представляемые).	или	15б. Составлять точные описания-отчеты о наблюдаемых явлениях, событиях, измеряемых объектах и др.
16а. Делать лабораторные анализы в больнице.	или	16б. Принимать, осматривать больных, беседовать с ними, назначать лечение.
17а. Красить или расписывать стены помещений, поверхность изделий.	или	17б. Осуществлять монтаж или сборку машин, приборов.
18а. Организовывать культпоходы сверстников или младших в театры, музеи, экскурсии, туристические походы и т.п.	или	18б. Играть на сцене, принимать участие в концертах.
19а. Изготавливать по чертежам детали, изделия (машины, одежду), строить здания.	или	19б. Заниматься черчением, копировать чертежи, карты.

«Олшебные истины: пособие для родителей»

Окончание

20а. Вести борьбу с болезнями растений, с вредителями леса, сада.

20б. Работать на клавишных машинах (пишущей машинке, теле-тайпе, наборной машине и др.).

Обработка ДДО

Обработка результатов. В каждом из пяти столбцов бланка ответов необходимо подсчитать сумму плюсов.

Анализ результатов. При анализе результатов следует иметь в виду, что вопросы подобраны и сгруппированы следующим образом: в первом столбце они относятся к сфере «человек-природа» (П), во втором — «человек-техника» (Т), в третьем — «человек-человек» (Ч), в четвертом — «человек-знаковая система» (З), в пятом — «человек-художественный образ» (Х). Максимальные суммы плюсов в тех или иных столбцах указывают на направленность к соответствующей области профессиональной деятельности.

Методика Е.А. Климова

«ОПРЕДЕЛЕНИЕ ТИПА БУДУЩЕЙ ПРОФЕССИИ»

Инструкция: Прочитай данные утверждения. Если ты согласен с ними, то перед цифрой в таблице поставь «+», если нет, поставь перед цифрой «-». Если ты сомневаешься, зачеркни цифру.

Типы профессий	П П О Х с	Т Т Х П с	Ч * Х го	З З У И С С	Х а: в с Т П
Утверждения для самооценки					
1	2	3	4	5	6
1. Легко знакомлюсь с людьми					1
2. Охотно и подолгу могу что-нибудь мастерить		1			

Заключение

Продолжение

1	2	3	4	5	6
3. Люблю ходить в музеи, театры, на выставки				1	
4. Охотно и постоянно ухаживаю за растениями, животными	1				
5. Охотно и подолгу могу что-нибудь вычислять, чертить			1		
6. С удовольствием общаюсь со сверстниками или малышами					1
7. С удовольствием ухаживаю за растениями и животными	1				
8. Обычно делаю мало ошибок в письменных работах			1		
9. Мои изделия обычно вызывают интерес у товарищей, старших		2			
10. Люди считают, что у меня есть художественные способности				2	
11. Охотно читаю о растениях, животных	1				
12. Принимаю участие в спектаклях, концертах				1	
13. Охотно читаю об устройстве механизмов, приборов, машин		1			
14. Подолгу могу разгадывать головоломки, задачи, ребусы			2		
15. Легко улаживаю разногласия между людьми					2
16. Считаю, что у меня есть способности к работе с техникой		2			
17. Людям нравится мое художественное творчество				2	
18. У меня есть способности к работе с растениями и животными	2				
19. Я могу ясно излагать свои мысли в письменной форме			2		
20. Я почти никогда ни с кем не ссорюсь					1
21. Результаты моего технического творчества одобряют незнакомые люди		1			

Окончание

1	2	3	4	5	6
22. Без особого труда усваиваю иностранные языки			1		
23. Мне часто случается помогать даже незнакомым людям					2
24. Подолгу могу заниматься музыкой, рисованием, читать книги и т.д.				1	
25. Могу влиять на ход развития растений и животных	2				
26. Люблю разбираться в устройстве механизмов, приборов		1			
27. Мне обычно удается склонить людей к своей точке зрения					1
28. Охотно наблюдаю за растениями или животными	1				
29. Охотно читаю научно-популярную, критическую литературу, публицистику			1		
30. Стараюсь понять секреты мастерства и пробую свои силы в живописи, музыке и т.п.				1	

Анализ результатов. По каждому столбцу подсчитай алгебраическую, то есть с учетом знаков, сумму, зачеркнутые цифры не считай. Запиши их в строку «Результаты».

Наибольшая полученная сумма или суммы (по столбцам) указывают на наиболее подходящий для тебя тип профессии.

Малые или отрицательные суммы указывают на типы профессий, которых тебе следует избегать при выборе. Максимальное число баллов в каждом столбце 8.

В соответствии с данной классификацией мир современных профессий можно разделить **на 5 основных типов.**

1. «Человек-природа». Представителей этих профессий объединяет одно очень важное качество — любовь к природе. Но любовь не созерцательная, которой обладают практически все люди, считая природу наиболее благо-



приятной средой для отдыха, а деятельная, связанная с познанием ее законов и применением их. Одно дело — любить животных и растения, играть с ними, радоваться им. И совсем другое — регулярно, день за днем ухаживать за ними, наблюдать, лечить, выгуливать, не считаясь с личным временем и планами. Специалист должен не просто все знать о живых организмах, но и прогнозировать возможные изменения в них и принимать меры. От человека требуется инициатива и самостоятельность в решении конкретных задач, заботливость, терпение и дальновидность. Человек, работающий в сфере «человек-природа», должен быть спокойным и уравновешенным.

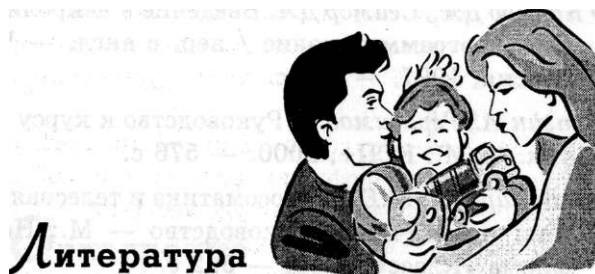
2. «Человек-техника». Особенность технических объектов в том, что они, как правило, могут быть точно измерены по многим признакам. При их обработке, преобразовании, перемещении или оценке, от работника требуется точность, определенность действий. Техника как предмет труда представляет широкие возможности для новаторства, выдумки, творчества, поэтому важное значение приобретает такое качество, как практическое мышление. Техническая фантазия, способность мысленно соединять и разъединять технические объекты и их части — важные условия для успеха в данной области.

3. «Человек-знаковая система». Мы встречаемся со знаками значительно чаще, чем обычно представляем себе. Это цифры, коды, условные знаки, естественные или искусственные языки, чертежи, таблицы, формулы. В любом случае человек воспринимает знак как символ реального объекта или явления. Поэтому специалисту, который работает со знаками, важно уметь, с одной стороны, абстрагироваться от реальных физических, химических, механических свойств предметов, а с другой — представлять и воспринимать характеристики реальных явлений или объектов, стоящих за знаками. Чтобы успешно работать в какой-нибудь профессии данного типа, необходимо уметь

мысленно погружаться в мир, казалось бы, сухих обозначений и сосредотачиваться на сведениях, которые они несут в себе. Особые требования профессии этого типа предъявляют к вниманию.

4. «Человек-искусство». Важнейшие требования, которые предъявляют профессии, связанные с изобразительной, музыкальной, литературно-художественной, актерско-сценической деятельностью человека, — наличие способности к искусствам, творческое воображение, образное мышление, талант, трудолюбие.

5. «Человек-человек». Даже выбирая профессию, не связанную непосредственно с общением, вы поступите правильно, если обратите внимание на общительность и контактность. Подумайте, куда вы обращены — к людям или к себе? С кем бы вы хотели общаться — с собой или с другими? Главное содержание труда в профессиях типа «человек-человек» сводится к взаимодействию между людьми. Если не наладится это взаимодействие, значит, не наладится и работа. Качества, необходимые для работы с людьми: устойчивое, хорошее настроение в процессе работы, потребность в общении, способность мысленно ставить себя на место другого человека, быстро понимать намерения, помыслы, настроение людей, умение разбираться в человеческих взаимоотношениях, хорошая память (умение держать в уме имена и особенности многих людей), умение находить общий язык с различными людьми, терпение и т.д.



- Адлер А.* Наука жить / пер. с нем. А.А. Юдина. — Киев: Port-Royal, 1997.
- Гинзбург М.Р., Яковлева Е.Л.* Эриксоновский гипноз: систематический курс. — М.: Московский психолого-социальный институт, 2008. — 312 с.
- Гриндер Д., Бэндлер Р.* Из лягушек в принцы. — Воронеж: Изд-во НПО «МОДЭК», 1993. — 208 с.
- Дилтс Р., Диринг Э., Рассел Дж.* Альфа-лидерство. — СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК, 2004. — 256 с.
- Кан-Калик В.А.* Грамматика общения. — Грозный.: Чечено-Ингушское книжное издательство, 1988. — 72 с.
- Кволс К.* Радость воспитания. Как воспитывать детей без наказания. — СПб.: Издательская группа «ВЕСЬ», 2005. — 250 с.
- Кэмерон—Бэндлер Л., Лебо М.* Заложник эмоций: Как спасти вашу эмоциональную жизнь / пер. с англ. — Воронеж: Изд-во НПО «МОДЭК», 1999 — 256 с.
- Маслоу А.* Мотивация и личность. — 3-е изд. — СПб.: Питер, 2003. — 352 с.

 **Волшебные истины: пособие для родителей**

О'Коннор Дж., Сеймор Дж. Введение в нейролингвистическое программирование / пер. с англ. — Челябинск: Версия, 1997. — 256 с.

Плигин А., Герасимов А. Руководство к курсу НЛП практик. — М.: КСП+, 2000. — 576 с.

Сандомирский М.Е. Психосоматика и телесная психотерапия: практическое руководство — М.: Независимая фирма «Класс», 2005. — 592 с.

Эрик Г. Эриксон. Детство и общество. — 2-е изд. — СПб., 1996. — 592 с.



Оглавление

ПРЕДИСЛОВИЕ	3
ГЛАВА 1	
Условия успешного развития ребенка	11
Главное условие: любовь родителей (как мы знаем о том, что нас любят?).....	14
Второе условие: право на ошибку.....	19
Третье условие: уважение.....	26
А также: доверие.....	37
ГЛАВА 2	
Что мы делаем, чтобы заслужить любовь?	48
Как мы говорим то, что от нас хотят услышать . . .	48
Услужливый заяц.....	52
Границы.....	57
Все выше, и выше, и выше.....	68
Быть первым! Всегда и во всем!.....	73
Как хочется стать всемогущим великаном!.....	79
«Пусть мне будет хуже всех».....	84
Я же тебе сказал: «Я плохой. Я очень плохой!» . . .	97
Избегание общения.....	107
Ну вот, опять он мне хамит!.....	117
Ну почему у него все лучше?!.....	124
ГЛАВА 3	
Школа дипломатии	139
Конфликты и стратегии их разрешения.....	139
Ураган подкрался незаметно.....	143
Взрослеем, конфликтуя.....	153

олшебные истины: пособие для родителей

Мама! От меня не отвлекайся!.....	154
Кто кого?.....	160
Пусть им будет так же больно, как мне!.....	167
Я не знаю, чем ему помочь!.....	175
Мамы и бабушки (а еще — о нежности и строгости).....	183
ГЛАВА 4	
Как хорошо, что мы друг у друга есть!.....	198
Первенец (его проблемы).....	198
Второй (младший) ребенок (его проблемы).....	219
Средние дети (их проблемы).....	225
Радость командного взаимодействия.....	231
Няня или детский сад?.....	238
О деньгах.....	241
В первый раз в первый класс.....	255
Учительница первая моя.....	263
Родительские собрания.....	273
Мой ребенок начал курить!.....	286
На Единый госэкзамен шли они, как на расстрел.....	303
Маленькие детки — маленькие бедки.....	315
Лингвистические хитрости.....	330
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	335
Волшебные истины.....	335
ЛИТЕРАТУРА	347

Серия
«Сердце отдаю детям»

Силенок Инна Казимировна

**ВОЛШЕБНЫЕ ИСТИНЫ:
ПОСОБИЕ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

Ответственный редактор	<i>А. Сливак</i>
Технический редактор	<i>Г. Логвинова</i>
Корректор	<i>Л. Акентьева</i>
Художник	<i>А. Бабанова</i>
Компьютерная верстка:	<i>Т. Машир</i>
Дизайн обложки:	<i>М. Сафиуллина</i>

в набор 03.09.2009 г. Подписано в печать 15.10.2009

Формат 84x108 1/зг- Бумага писчая.

Гарнитура Школьная.

Тираж 3000 экз. Заказ № 797.

ООО «Феникс»
344082, г. Ростов-на-Дону,
пер.Халтуринский, 80

Отпечатано с готовых диапозитивов в ЗАО «Книга».
344019, г. Ростов-на-Дону, ул. Советская, 57.

Качество печати соответствует предоставленным диапозитивам.