

адель  
**фабер**  
элейн  
**мазлиц**

# Братья и сестры

Как **ПОМОЧЬ**  
вашим детям  
ЖИТЬ **ДРУЖНО**

«Очень полезная книга об одной  
из самых сложных проблем,  
с которыми сталкиваются родители».

*Доктор Бенджамин М. Спок*



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

Мировые эксперты по общению с детьми и авторы бестселлеров Адель Фабер и Элейн Мазлиш решили посвятить этой проблеме целую книгу. С помощью наглядных примеров, коротких правил и забавных комиксов они показывают, в каких ситуациях нужно вмешаться в конфликт, а в каких – помочь детям самостоятельно прийти к компромиссу. Почему важно, оценивая поведение детей, не сравнивать их между собой. Как добиться того, чтобы дети чувствовали: пусть они не могут получить все внимание родителей, все игрушки, всю комнату и им приходится делиться с братьями и сестрами – родительскую любовь не нужно делить, ее хватит на всех, и они всегда могут на нее рассчитывать.

Перевод: Татьяна Новикова

- 
- [Адель Фабер, Элейн Мазлиш](#)
  - [Мы хотели бы поблагодарить...](#)
  - [Как появилась эта книга](#)
  - [От авторов](#)
  - [Глава 1 Братья и сестры – в прошлом и настоящем](#)
  - 
  - [Глава 2 Пока не исчезнут негативные чувства...](#)
  - 
  - 
  - 
  - 
  - [Глава 3 Опасности сравнения](#)
  - 
  - 
  - 
  - 
  - [Глава 4 Равенство унижает](#)
  - 
  - 
  - 
  - [Глава 5 Братья и сестры – и их роли](#)
  - [Если он «такой», я буду «другим»](#)
  - [Освободите детей для перемен](#)
  - 
  - [Больше никаких проблемных детей](#)
  - 
  - 
  -

- - 
  - 
  - 
  - 
  - [Глава 6 Когда дети дерутся](#)
  - [Как вмешиваться с пользой](#)
  - 
  - 
  - [Как вмешиваться так, чтобы оставался выход](#)
  - [Как помочь детям разобраться со сложным конфликтом](#)
  - 
  - 
  - 
  - 
  - 
  - 
  - 
  - 
  - [Глава 7 Примирение с прошлым](#)
  - [Послесловие к новому изданию](#)
  - [Общение с читателями](#)
  - [I. Как справиться с юными соперниками](#)
  - 
  - [II. Один дома](#)
  - [III. Новые способы улучшения отношений между братьями и сестрами](#)
  - 
  - 
  - 
  - [Заключение](#)
  - [Указатель](#)
  - [Приложение Памятки](#)
  -
-

**Адель Фабер, Элейн Мазлиш**

# **Братья и сестры. Как помочь вашим детям жить дружно**

*Посвящается всем выросшим братьям и сестрам, в душах которых все еще живут обиженные дети.*

*Как хорошо и как приятно жить братьям вместе!*

*Псалтырь, 132*

Adele Faber and Elaine Mazlish

SIBLINGS WITHOUT RIVALRY How to help your children live together so you can live too

Перевод с английского Т. Новиковой Художественное оформление П. Петрова

© 1987,1998 by Adele Faber and Elaine Mazlish

© Новикова Т.О., перевод, 2011

© Издание на русском языке, оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2011



**В этой книге вы найдете:**

• Четыре способа помочь детям выразить негативные чувства, не причиняя боли окружающим.

- Десять приемов, которые позволят вам общаться со спорящими детьми так, чтобы те сумели *самостоятельно найти решение* своих проблем.
- Способ помочь детям *справиться с теми проблемами*, с которыми они не могут разобраться самостоятельно.
- Методы, благодаря которым вы сможете относиться к детям по-разному, но при этом *оставаться справедливыми*.
- *Эффективные альтернативы* сравнению детей между собой.
- Способ взглянуть на отношения между своими детьми с *новой точки зрения*.
- Сравнение распространенных методов *прекращения споров между детьми*, которые наносят им вред, и новых способов, приносящих только пользу.
- Приемы, помогающие любому ребенку быть самим собой, *не сравнивая себя с братом или сестрой*.



*Адель Фабер*



*Элейн Мазлиш*

Всемирно известные специалисты по общению между взрослыми и детьми Адель Фабер и Элейн Мазлиш заслужили бесконечную благодарность родителей и восторженное признание профессионального сообщества.

Их первая книга «Свободные родители – свободные дети» была удостоена премии Кристофера за «литературные достижения, подкрепляющие высшие ценности человеческого духа». Следующие книги «Как говорить, чтобы дети слушали, и как слушать, чтобы дети говорили» [1] и «Братья и сестры. Как помочь вашим детям жить дружно», ставшая бестселлером и занявшая первое место по рейтингу *The New York Times*, разошлись тиражом более 3 млн экземпляров и переведены более чем на 20 языков мира. Тысячи родительских групп во всем мире пользуются видеопрограммами и посещают семинары, проводимые этими авторами. Последняя книга Адель и Элейн «Как говорить, чтобы дети учились» была признана журналом *Child* «лучшей книгой года, посвященной семейным проблемам и образованию».

Фабер и Мазлиш учились у известного детского психолога, доктора Хаима Гинотта в Новой школе социальных исследований в Нью-Йорке, а также в институте семейной жизни в Университете Лонг-Айленда. Они часто выступают с лекциями в США и Канаде и участвуют во всех крупных телевизионных шоу – от «Доброе утро, Америка» до шоу Опры Уинфри. Они живут на Лонг-Айленде, и у каждой из них по трое детей.

## **Мы хотели бы поблагодарить...**

Наших мужей за их постоянную поддержку и одобрение этого проекта. Они были для нас постоянным источником силы, особенно когда работа тормозилась.

Всех наших детей, которые снабжали нас материалом для этой книги, и отдельно подростков, дававших нам полезнейшие советы относительно того, что мы могли бы сделать по-другому.

Родителей, участвовавших в наших занятиях, за их готовность изучать эту проблему вместе с нами и пробовать наши «новые подходы» в общении со своими детьми. Их опыт и соображения сделали эту книгу интересной.

Всех тех, кто поделился с нами своими прежними и настоящими чувствами по отношению к своим братьям и сестрам.

Нашего художника Кимберли Энн Коу – она сумела почувствовать то же, что и мы, и создала великолепные образы родителей и детей.

Линду Херли – редактора, о котором мечтает любой писатель. Она умеет почувствовать стиль каждого автора, поддержать его и мягко, но настойчиво довести текст до совершенства.

Роберта Маркела, который когда-то был нашим редактором, а теперь стал нашим литературным агентом. Он постоянно нас поддерживал, и мы всегда могли положиться на его вкус и мнение.

Софию Хриссафис – великолепную машинистку, от которой мы часто требовали невозможного, но она всегда с ослепительной улыбкой отвечала нам: «Никаких проблем!»

Нашу дорогую подругу Патрицию Кинг, которая терпеливо читала нашу рукопись.

И, наконец, доктора Хаима Гинотта: именно он впервые показал нам, как можно затушить пламя соперничества между братьями и сестрами и превратить его в небольшой и вполне безопасный костерок.

## Как появилась эта книга

Работая над книгой «Как говорить, чтобы дети слушали, и как слушать, чтобы дети говорили», мы столкнулись с одной проблемой. Глава, посвященная соперничеству между братьями и сестрами, никак не укладывалась в рамки. Мы рассказали лишь половину того, что хотели, а у нас получилось уже больше сотни страниц. Мы отчаянно сокращали, сжимали, удаляли – нам нужно было привести эту главу в соответствие с остальными. Но чем больше мы старались, тем больше страдали.

Постепенно нам открылась истина. Чтобы рассказать о соперничестве братьев и сестер, необходима отдельная книга. Как только решение было принято, все встало на свои места. В первую книгу мы включили информацию о том, как родители могут справиться с самыми серьезными проблемами, а в этой решили рассказать о том, как страдали сами, борясь с собственными детьми, которые постоянно соперничали друг с другом. Мы решили поделиться знаниями о полезнейших принципах, которым научил нас известный детский психолог, доктор Хаим Гинотт, когда мы ходили на занятия в его родительскую группу. Мы решили поведать о том, чему научились в собственных семьях, о чем прочитали в других книгах и узнали в бесконечных спорах друг с другом. Мы решили рассказать об опыте родителей, принимавших участие в наших семинарах, посвященных проблемам соперничества между братьями и сестрами.

Нам стало ясно, что благодаря нашим лекционным программам мы получили невероятную возможность пообщаться с родителями всей страны и обсудить с ними проблему соперничества между братьями и сестрами. Куда бы мы ни приезжали, достаточно было лишь упомянуть об этом вопросе, как мы получали мгновенную и бурную реакцию.

«Из-за их драк я готова лезть на стену».

«Не знаю, что произойдет раньше: или они поубивают друг друга, или я убью их сама».

«С каждым из детей у меня все в порядке, но стоит им собраться вместе, и я не могу справиться ни с одним из них».

Нам стало совершенно очевидно, что проблема эта очень распространена и весьма серьезна. Чем больше мы говорили с родителями об отношениях между их детьми, тем больше убеждались в том, что эта динамика порождает огромный стресс для семьи. Представьте себе двух детей, конкурирующих между собой за любовь и внимание родителей. Добавьте к этим чувствам зависть, которую каждый испытывает к успехам другого, и обиду на привилегии, получаемые другим братом или сестрой. Дети страдают из-за того, что обижаться им приходится на собственных братьев и сестер. Нетрудно понять, почему эта проблема так серьезна для любой семьи. Отношения между братьями и сестрами – это настоящий эмоциональный динамит, ежедневно приводящий к сильнейшим взрывам.

Мы задумались: «Можно ли выступить в защиту соперничества между братьями и сестрами? Эта проблема пагубно сказывается на родителях. Но, возможно, она чем-то полезна для детей?»

Мы прочли немало книг, посвященных пользе конфликтов между братьями и сестрами. Борясь за доминирование друг над другом, дети становятся более жизнеспособными и устойчивыми. Бесконечные споры и ссоры учат их мыслить быстро и энергично. Словесные перебранки показывают детям разницу между проявлением ума и проявлением обиды. Живя вместе, дети учатся приспосабливаться, защищаться, искать компромиссы. А иногда зависть к особым способностям брата или сестры заставляет ребенка работать упорнее и настойчивее и добиваться настоящих успехов.

Это позитивные стороны соперничества братьев и сестер, но есть и негативные: родители



убежденно говорили, что оно деморализует одного или обоих детей и наносит им огромный вред. Мы решили сосредоточиться на общих причинах этого постоянного соперничества.

Откуда все это берется? Профессиональные психологи согласятся, что истоки братской и сестринской ревности кроются в сильнейшем желании каждого ребенка *безраздельно* пользоваться любовью и вниманием родителей. Откуда же это стремление быть одним и единственным? Мать и отец дают ребенку все, что необходимо для выживания и счастья: пищу, кров, нежность, заботу, чувство идентичности, чувство собственной значимости и особенности. Родительская любовь и помощь поддерживают ребенка и учат его справляться со сложностями окружающего мира.

Почему же присутствие братьев и сестер омрачает жизнь ребенка? Братья и сестры угрожают ощущению благополучия. Само существование других детей в семье для каждого из них означает УМЕНЬШЕНИЕ всего. Меньше времени можно провести наедине с родителями, они уделяют проблемам и разочарованиям каждого ребенка меньше внимания и меньше ценят его достижения. Но страшнее всего ужасная мысль: «Если мама и папа всю свою любовь и внимание направляют на моего брата и сестру, значит, они ценят их больше, чем меня. А если они ценят их больше, чем меня, значит, я стою меньше. А если я стою меньше, значит, у меня серьезные проблемы».

Неудивительно, что дети так отчаянно борются за то, чтобы стать *первыми из лучших* или просто лучшими. Они хотят получить ВСЕ: всю мамочку, всего папочку, все игрушки, все вкусности, все пространство.

Родители сталкиваются с невероятно сложной проблемой! Им приходится искать способы убедить каждого ребенка в том, что он находится в полной безопасности, что он особенный, любимый. Им нужно убедить юных антагонистов в том, что гораздо лучше делиться и сотрудничать. Им приходится изо всех сил стараться сделать так, чтобы соперничающие между собой дети в один прекрасный день научились относиться друг к другу как к источнику радости и поддержки.

Как же родители справляются с этой сложнейшей задачей? Чтобы выяснить это, мы разработали специальный вопросник.

- Что вы делаете для того, чтобы помочь детям наладить отношения между собой?
- Какие ваши поступки только усугубляют обстановку в семье?
- Помните ли вы те поступки собственных родителей, которые усиливали враждебность между вами и вашими братьями и сестрами?
- Какие их поступки ослабляли эту враждебность?

Мы спрашивали людей о том, как они относились к братьям и сестрам в детстве и как относятся теперь, а также о том, о чем следует рассказать в книге, посвященной соперничеству между братьями и сестрами.

В то же время мы беседовали с людьми лично. У нас скопились тысячи часов аудиозаписей бесед с мужчинами, женщинами и детьми в возрасте от 3 до 88 лет.

Наконец, мы собрали все воедино, старый материал и новый. Мы провели несколько семинаров (по восемь занятий каждый), посвященных проблеме соперничества между братьями и сестрами. Некоторые родители, принимавшие участие в этих занятиях, с самого начала были настроены оптимистично, но находились и скептики («Да, конечно, но вы не знаете *моих* детей!»). Некоторые уже совсем отчаялись и были готовы на все что угодно. Все они принимали самое активное участие в наших семинарах – делали заметки, задавали вопросы, участвовали в ролевых играх, делились друг с другом результатами собственных экспериментов в домашних «лабораториях».

Опираясь на эти семинары и на работу, проделанную нами в прошлые годы, мы

окончательно убедились в том, что родители *способны* изменить ситуацию в семье.

Мы можем либо усилить соперничество, либо ослабить его. Мы можем накалить враждебные чувства, либо разрешить их абсолютно безопасно. Мы можем накалить обстановку или научить детей сотрудничать друг с другом.

Наше отношение и наши слова оказывают огромное влияние. Когда начинается Война Братьев и Сестер, мы не должны страдать, злиться или чувствовать себя совершенно беспомощными. Вооружившись новыми навыками и новым пониманием, мы можем восстановить между ними мир.

## От авторов

Чтобы упростить нашу книгу, мы объединились в единую личность, а также объединили наших шестерых детей в двух мальчиков, а все группы, в которых участвовали вместе или отдельно, в одну. Поэтому нам пришлось пойти на определенные изменения. Все остальное в этой книге – мысли, чувства, жизненный опыт – абсолютно достоверны. Так все и было!

*Адель Фабер Элейн Мазлиш*

# Глава 1 Братья и сестры – в прошлом и настоящем

Я втайне верила в то, что соперничество между братьями и сестрами бывает только в других семьях, но не в нашей.

В глубине моей души таилась робкая мысль о том, что мне-то удастся победить зеленоглазого монстра ревности. Я-то никогда не сделаю тех очевидных ошибок, которые совершают другие родители и которые заставляют их детей ревновать друг друга. Я никогда не буду сравнивать, никогда не стану принимать чью-то сторону. У меня никогда не будет любимчиков. Если оба мальчика будут знать, что я люблю их одинаково, они не станут ссориться и драться. Да и из-за чего им ссориться?

Может быть, и не из-за чего, но они сумели найти повод.

Весь день – с того момента, как они открывают глаза, и до той минуты, когда оба засыпают, – они только и делают, что стараются насолить друг другу.

Это выводит меня из себя. Я не могу справиться с жестокостью, которую они проявляют друг к другу, а бесконечные споры и драки просто лишают меня сил.

Что с ними не так?

Что не так со мной?

Я не успокоилась, пока не поделилась своими страхами с другими членами родительской группы доктора Гинотта. Каким счастьем для меня стала мысль о том, что я не одинока в своих страданиях! Не только мне приходилось сталкиваться с постоянными грубыми прозвищами, толчками, щипками, криками и истериками. Не одна я ложилась спать с тяжелым сердцем, вымотанными нервами и ощущением полного бессилия.

Вы можете сказать, что выросли в семье, где было несколько детей, поэтому готовы к этому. Однако большинство родителей из нашей группы оказались совершенно не подготовлены к антагонизму между собственными детьми. Даже сейчас, спустя много лет, работая над программой первого семинара, посвященного проблеме соперничества между братьями и сестрами, я понимаю, что ничего не изменилось. Люди наперебой рассказывают мне о том, насколько их розовые ожидания не соответствуют грубой реальности.

«У меня появился другой ребенок: я хотела, чтобы у Кристи была сестренка, чтобы они могли вместе играть, чтобы имели поддержку в жизни. А теперь у нее есть сестра, и она ее ненавидит. Кристи только и мечтает о том, чтобы я «отправила ее назад».

«Я всегда думала, что мои мальчики будут дружить. Хотя дома они дрались, я была уверена – во внешнем мире они поддерживают друг друга. Я чуть не умерла, когда узнала, что мой старший был членом группировки, которая мучила и угнетала моего младшего».

«Я сам вырос рядом с братьями и знал, что мальчики дерутся, но девочки казались мне другими. Мои же три дочки оказались настоящими мальчишками. А самое худшее то, что у них память, как у слонов! Они никогда не забывают того, что сестры сделали им на прошлой неделе, в прошлом месяце, в прошлом году. И никогда не прощают!»

«Я была единственным ребенком. Мне казалось, что я оказываю Даре огромную услугу, рожая Грегори. Я была настолько наивной, что думала, будто они автоматически полюбят друг друга. Все было чудесно – пока он не начал ходить и разговаривать. Я постоянно твержу себе: «Когда они станут старше, все опять будет хорошо». Но все становится только хуже. Сейчас Грегори шесть, а Даре девять лет. Она хочет все, что есть у него. Он хочет все, что есть у нее. Они и минуты не могут прожить так, чтобы не подраться или не поссориться. И оба пристают ко мне: «Зачем ты его завела?», «Зачем ты ее завела?», «Почему я у тебя не единственный ребенок?».

«Я хотела избежать соперничества между братьями, обеспечив детей достаточным пространством. Невестка говорила мне, что детей следует рожать друг за другом, чтобы они играли как щенята. Я так и сделала – и мои дети беспрерывно дрались и ссорились. Потом я прочитала книгу, в которой говорилось, что у детей должна быть разница в три года. Я попробовала сделать так, и тогда старший объединился со средним против младшего. Через четыре года я родила следующего ребенка, и теперь они все прибегают ко мне в слезах. Младшие жалуются на то, что старшие «пристают и командуют», а те недовольны тем, что младшие их никогда не слушают. В общем, у меня ничего не вышло».

«Я никогда не понимала, почему люди так много говорят о соперничестве между братьями и сестрами: я не знала никаких проблем, пока мои сын и дочь были маленькими. Теперь они подростки и постоянно ссорятся. Они не могут пробыть рядом и пары минут, чтобы не поругаться или не подражаться».

Я слушала эти рассказы и думала: «Почему их это так удивляет? Неужели они забыли собственное детство? Почему они не могут вспомнить отношений со своими братьями и сестрами? А я? Почему мне не помогает мой опыт общения в семье? Может быть, из-за того, что я – младшая, а брат и сестра были намного меня старше? Я никогда не видела, как двое мальчиков растут вместе».

Когда я поделилась своими мыслями с группой, люди сразу согласились со мной. У них было разное количество разных по возрасту и полу детей. Сами они росли совсем в других семьях. Люди говорили, что их взгляды на семейное воспитание расходятся. Один отец едко заметил: «Быть ребенком, затеявшим драку, вовсе не то, что быть родителем, которому нужно эту драку разнять!»

Но пока мы перечисляли различия между семьями прежними и настоящими, начали пробуждаться старые и очень сильные воспоминания. Каждому хотелось что-нибудь рассказать, и постепенно выяснилось, что вся группа состоит из прежних братьев и сестер, переполненных сильнейшими эмоциями.

«Помню, как злился, когда старший брат смеялся надо мной. Родители снова и снова повторяли мне: «Если ты не будешь реагировать, он не станет к тебе приставать». Но я все равно обижался. Он доводил меня до слез, мог сказать: «Забирай свою зубную щетку и уходи. Тебя здесь никто не любит». Это всегда срабатывало – я всякий раз плакал».

«Меня тоже постоянно дразнил брат. Однажды, когда мне было около восьми лет, он пытался сбить меня с велосипеда. Я так разозлился, что сказал себе: «Достаточно! Это нужно прекратить». Я пришел в дом и позвонил оператору службы спасения. (Мы жили в маленьком городе, и у нас не было прямых телефонов.) Я сказал: «Мне нужна полиция». Оператор ответил: «Ну...» Тут вошла мама и велела мне положить трубку. Она не кричала на меня, но обещала, что поговорит об этом с отцом.

Когда отец тем вечером пришел с работы, я притворился, что сплю, но он разбудил меня. Он сказал лишь: «Ты не можешь таким образом проявлять свой гнев». Сначала я почувствовал облегчение оттого, что меня не собираются наказывать. Но потом меня охватило чувство обиды и беспомощности – я помню это до сих пор».

«Моему брату не позволяли меня обижать, что бы я ни делала. Я была «папенькиной дочкой». Мне позволялось все, и я творила ужасные вещи. Однажды я вылила на брата горячий жир от бекона, в другой раз ткнула его вилкой. Иногда он пытался остановить меня, повалив на землю. Но стоило ему меня отпустить, как я тут же набрасывалась на него. Однажды, когда родителей не было дома, брат ударил меня по лицу. У меня до сих пор остался шрам под глазом. На этом все и закончилось, я больше никогда с ним не дралась».

«В моей семье драки не позволялись. И точка. Нам с братом не разрешали даже ругаться.

Хотя мы не любили друг друга, но не ссорились. Почему? Просто нам не разрешали. Нам говорили: «Он твой брат. Ты должен любить его». Я мог бы ответить: «Но, ма, он меня изводит, и вообще он – эгоист». «Это неважно, – говорила мама. – Ты должен его любить». Поэтому вся моя обида накапливалась внутри. Я боялся того, что может произойти, если эти чувства выплеснутся наружу».

Люди рассказывали о своих братьях и сестрах, и их слова отбрасывали меня все дальше и дальше в прошлое. Старая боль и обида просыпались во мне. Отличались ли эти сценарии от тех, которые только что описывали родители, рассказывая о своих детях? Ситуации и участники были другими, но порождаемые ими чувства оставались теми же самыми.

– Может быть, поколения не так уж и различаются между собой, – горько заметил кто-то. – Может быть, нам просто нужно смириться с тем, что братья и сестры – естественные соперники.

– Необязательно, – возразил кто-то из мужчин. – У нас с братом с самого начала были прекрасные отношения. Когда я был маленьким, мама всегда заставляла его присматривать за мной, и он никогда на это не обижался. Даже когда она требовала, чтобы он не ходил гулять и следил за тем, чтобы я до конца выпил свою бутылочку, он не обижался. Я не хотел доедать, а ему не хотелось ждать, поэтому он просто доедал все за меня. А потом мы вместе отправлялись к его друзьям.

Все рассмеялись.

– Это напомнило мне отношения с сестрой, – сказала одна женщина. – Мы были неразлучны, особенно в подростковом возрасте. Мы объединялись, когда хотели наказать мать. Если она ругала или наказывала нас, мы объявляли голодовку – по очереди. Это сводило мать с ума, потому что ее беспокоила наша худоба. Она заставляла нас пить яичные желтки и молочные коктейли. Когда мы переставали есть, это было для нее худшим наказанием. Но втайне от нее мы потихоньку ели. Та, что не голодала, носила еду той, что голодала.

Женщина помолчала и нахмурилась.

– А вот младшая сестра – это совсем другое дело. Я никогда ее не любила. Она родилась через десять лет после меня. Солнце стало вставать и садиться с «малышкой». На мой взгляд, она просто избалованная поганка и осталась такой навсегда.

– Пожалуй, старшие сестры то же самое говорят обо мне, – вздохнула другая женщина. – Когда я родилась, им исполнилось восемь и двенадцать. Думаю, они сильно ревновали – я всегда была отцовской любимицей. У меня было многое из того, чего не давали им. К моменту моего рождения финансовое положение семьи заметно улучшилось, и только мне удалось закончить колледж. Обе моих сестры вышли замуж в девятнадцать лет.

После смерти отца мы с матерью очень сблизились. Она безумно любит моих детей. Недавно мы говорили о том, чтобы превратить ее дом в нашу общую собственность. Не поверите, что произошло! Когда мама рассказала об этом сестрам, у них просто «снесло крышу». «Когда мы покупали дом, нам пришлось все заложить... Нам приходилось бороться за все, что у нас есть... Она поступила в колледж... Ее муж закончил колледж... У него прекрасная работа...»

Но больше всего меня беспокоит, что мои племянницы и племянники завидуют моим детям. Они говорят: «Бабушка, почему ты все время проводишь с ними? Ты к нам больше не приходишь!» Зависти нет конца, и она передается из поколения в поколение».

В комнате раздались громкие вздохи. Кто-то сказал, что мы затронули «тяжелую тему». Прежде чем двигаться дальше, я решила подвести итог:

– Мы вспомнили собственное детство и детство наших детей. Мы поняли, что наши отношения с братьями и сестрами оказали на нас сильнейшее влияние, породили глубокие

чувства, позитивные или негативные. Те же самые чувства окрашивают наши отношения со взрослыми братьями и сестрами и могут даже передаваться из поколения в поколение.

В этот момент я снова вспомнила своих брата и сестру. Они относились ко мне, как к избалованному ребенку, который вечно им мешает. Даже теперь, став взрослой, вполне успешной женщиной, я не могла забыть своей обиды. Я спросила:

– Как вы думаете, не будет ли преувеличением сказать, что наши отношения с братьями и сестрами в детстве определяют наше отношение к самим себе во взрослой жизни?

Участники семинара задумались, а потом четверо из них подняли руки. Я кивнула одному из мужчин:

– Вы абсолютно правы! – сказал он. – Мне приходилось присматривать за младшими – я старший из трех братьев. Для них я был благожелательным диктатором. Они всегда слушались меня и делали все, что я им говорил. Иногда я бил их, но защищал от старших ребят во дворе. Даже сегодня я остаюсь «главным». Недавно я получил прекрасное предложение – продать свой бизнес по выгодной цене. Я мог остаться управляющим, но это не по мне. Я бы не смог, привык быть начальником.

– А я был младшим из пяти братьев, – сказал другой. – Конечно, братья сильно повлияли на то, как я воспринимаю себя сейчас. Все они обладали сильным характером, всегда добивались целей – в учебе, спорте, во всем. Только у них все это происходило само собой. В детстве я постоянно стремился им подражать. Пока они развлекались, я корпел над учебниками. Они никогда не воспринимали меня как равного и даже называли меня «приемышем» – любя, конечно. Я до сих пор заставляю себя постоянно работать. Жена считает меня трудоголиком. Она не понимает, что только так я могу хоть как-то угнаться за братьями.

– А я перестала гнаться за старшей сестрой давным-давно, – сказала сидящая в первом ряду женщина. – Она была такой красивой и талантливой, что я и приблизиться к ней не могла, и она отлично это знала. Когда мне исполнилось тринадцать лет, мы одевались, чтобы пойти на свадьбу к родственникам. Я думала, что выгляжу очень хорошо. Сестра встала рядом со мной, посмотрела на себя в зеркало и сказала: «Создал же Бог такую красоту!» А потом она взглянула на меня и произнесла: «А ты тоже миленькая!» Никогда не забуду ее слов. До сих пор, когда кто-нибудь говорит мне комплименты, я всегда думаю: «Эх, видели бы вы мою сестру!»

– На меня тоже сильно влияла сестра, – тихо произнесла другая женщина. Все повернулись к ней, чтобы лучше слышать. – Она всегда... смущала меня. – Женщина помолчала, собралась с мыслями и продолжила: – Сколько я помню, у нее всегда были эмоциональные проблемы. Она совершала странные поступки, а мне приходилось объясняться с друзьями.

Родители всегда беспокоились о ней. Я чувствовала, что должна быть хорошей, чтобы они могли на меня положиться. Хотя я была младшей, но всегда чувствовала себя старшей. С годами сестре становилось только хуже. Каждый раз, когда я ее вижу, не могу избавиться от чувства обиды, словно она лишила меня настоящего детства. При этом я хорошо понимаю, что это не ее вина.

Я слушала этих людей с изумлением, поскольку всегда считала, что решающую роль в жизни детей играют родители. Но до этого момента мне и в голову не приходило, что братья и сестры тоже могут определять судьбу друг друга.

Однако передо мной сидел взрослый мужчина, считавший, что должен по-прежнему оставаться начальником. Другой продолжал тянуться за старшими братьями. Одна женщина была уверена, что ей никогда не угнаться за старшей сестрой, а другая до сих пор страдала из-за того, что ей пришлось быть «хорошей девочкой». Это было связано с их отношениями с братьями и сестрами.

Пока я пыталась осмыслить все это, заговорил еще один участник нашей группы. Мне

пришлось заставить себя сосредоточиться на его словах.

– В нашем доме нестабильной личностью был отец. Мама всегда была очень спокойной, любящей женщиной. Но отец отличался взрывным характером.

Он не умел держать себя в руках, мог уехать на два дня и не возвращаться два месяца. Поэтому нам пришлось сплотиться, чтобы защитить друг друга. Старшие присматривали за младшими. После школы мы сразу же пошли работать, как только стали достаточно взрослыми. Каждый вносил свой вклад в общий котел. Если бы мы не держались вместе, о нас никто не позаботился бы.

По комнате прокатился гул одобрения.

– Да... это хорошо... прекрасно...

Последняя история тронула сердца всех участников. Все они мечтали, чтобы их дети держались вместе, любили и поддерживали друг друга.

– Это замечательно! – воскликнула одна женщина. – Я всегда мечтала о чем-то подобном. Но это и огорчает меня. Я слышала о семьях, где детей сплотили серьезные проблемы их родителей. Мне не хочется думать, что, для того чтобы дети стали правильно относиться друг к другу, меня должен бросить муж.

– Мне кажется, – вмешался другой мужчина, – все дело в генетической предрасположенности. Если вам повезет, у вас окажутся замечательные дети, которые будут отлично ладить друг с другом. Если же не повезет, то у вас могут быть серьезные проблемы. Впрочем, в любом случае, ребята, это от нас не зависит.

– Не согласна с вами, – возразила женщина. – Сегодня мы услышали массу примеров. Родители только ухудшили отношения между братьями и сестрами, то есть развели их в стороны. Я пришла на этот семинар, потому что хочу, чтобы мои дети когда-нибудь подружились.

Когда я впервые услышала эти слова?

– Вы напомнили мне меня саму десять лет назад, – сказала я. – Тогда я просто сходила от этого с ума. Мне безумно хотелось, чтобы мои мальчики стали друзьями. В результате меня швыряло из стороны в сторону. Каждый раз, глядя, как они хорошо играют друг с другом, я была на седьмом небе от счастья и думала: «Вот оно! Они полюбили друг друга. Я прекрасная мать». Но как только они начинали драться, я впадала в отчаяние: «Они ненавидят друг друга, и это моя вина!» Самым счастливым днем моей жизни стал тот, когда я рассталась с мечтой о «добрых друзьях» и поставила перед собой более реалистическую цель.

Женщина смутилась.

– Не уверена, что понимаю смысл ваших слов, – сказала она.

– Вместо того чтобы беспокоиться, станут ли мои сыновья друзьями, я начала думать о том, как выработать в них отношения и навыки, которые понадобятся им в личных отношениях во взрослой жизни. Им нужно было так много узнать! Я не хотела, чтобы они всю жизнь выясняли, кто прав, а кто виноват. Я мечтала, чтобы они сумели оставить подобные мысли в прошлом и научились прислушиваться друг к другу, уважать свои различия, разрешать свои проблемы. Даже если характеры не позволят им в будущем дружить, они, по крайней мере, должны уметь находить близких людей и быть им хорошими друзьями.

Моей собеседнице это не понравилось, и я понимала, почему. Мне потребовалось много времени, чтобы примириться с только что высказанной мыслью.

– Пожалуйста, поймите, – сказала я. – Я часто слишком уставала, слишком злилась на детей, слишком расстраивалась, чтобы делать над собой какое-то усилие. Но когда мне удавалось убедить их перейти от крика к рациональному спору, я чувствовала себя счастливой. Я понимала, что стала хорошей матерью.

– Не знаю, удастся ли мне это, – смущенно пробормотала женщина.



– В этом нет ничего особенно сложного, – ответила я. – Если это смогла я, сможете и вы. Начните со следующей же недели.

Женщина слабо улыбнулась.

– Я могу не дотянуть. А что мне делать до этого?

– Давайте на этой неделе понаблюдаем за тем, что ссорит наших детей, – обратилась я ко всей группе. – Не позволяйте ссорам пропадать втуне. Записывайте все случаи и разговоры, которые вас тревожат. На следующем занятии мы обсудим наши наблюдения и начнем работать.

Возвращаясь домой после занятия, я думала о собственных сыновьях, которые уже давно выросли. Я все еще помнила разговор, состоявшийся у нас за столом во время обеда в честь Дня благодарения.

Мне показалось, что я снова стою в своей столовой, убираю со стола и слушаю разговор между сыновьями, которые начали мыть посуду.

Сначала они шутливо переругивались насчет разделения обязанностей. Каждый требовал себе то, в чем считал себя мастером. Потом ситуация накалилась. Они начали сравнивать свои колледжи и свои достижения – один занимался наукой, другой искусством. В конце концов разговор зашел о том, кто более полезен обществу – художники или ученые.

– Вспомни Пастера, – твердил один.

– А Пикассо? Что ты скажешь о Пикассо? – горячился другой.

Они спорили и спорили, пытаясь убедить друг друга, и в конце концов сошлись на том, что обществу необходимы и ученые, и художники.

После минутной паузы разговор снова вернулся к прошлому. Вспомнились прежние обиды. Они заспорили о том, кто, кому и когда сделал. Каждый объяснял свои поступки с взрослой точки зрения. Через некоторое время атмосфера снова сменилась. Сыновья стали вспоминать смешные случаи из детства, и я услышала громкий хохот.

Казалось, действуют две противоположные силы: одна тянула их прочь друг от друга (они использовали свои различия, чтобы подчеркнуть собственную индивидуальность); другая – притягивала друг к другу (когда они осознали уникальную братскую связь между собой).

Прислушиваясь к разговору на кухне, я удивилась собственному спокойствию. Я поняла, как мало меня волнует кратковременное «повышение температуры» в отношениях между сыновьями. Я знала, что различия интересов и характеров, которые мешали им сблизиться в детстве, все еще сохранились. Но я знала и то, что с годами сумела помочь им навести мосты между отдельными островками их личностей. Если им потребуется дотянуться друг до друга, они всегда смогут найти верный путь.

## Глава 2 Пока не исчезнут негативные чувства...

Следующее наше занятие началось неофициально. Люди входили и раздевались.

– Знаете, а делать заметки, когда дети ссорятся, отличная идея, – сказала одна женщина. – Я была так занята этим делом, что у меня не осталось времени на волнения.

– Хотела бы я сказать то же самое о себе, – заметила другая. – К концу недели я смотреть не могла на свою старшую дочь.

Она достала свой блокнот и раскрыла на первой странице.

– Хотите послушать, что она заявила своей младшей сестре за завтраком?

«Хорошо, что мне не нужно сидеть рядом с тобой».

«Ты воняешь».

«Папа любит меня больше, чем тебя».

«Ты – уродина».

«Ты не знаешь алфавита».

«Ты не умеешь завязывать шнурки».

«Я красивее тебя».

По комнате прокатился понимающий гул. Участники семинара занимали свои места.

– Я думал, мой сын перерос период детской жестокости, – печально сказал один мужчина. – Но он стал подростком и все еще мучает своего брата. Я даже повторить не могу, как он его называет.

– Не понимаю, что заставляет их быть такими жестокими, – вступила в разговор другая женщина. – Мой пятилетний сын таскает малышку за волосы, засовывает ей пальцы в нос, в уши, в рот. Ей еще повезло, что у нее пока есть глаза.

Я отлично понимала, о чем говорят эти люди. Помню собственное изумление и ярость при виде двух длинных царапин на спине младшего сынишки. А трехлетний старший стоял рядом и ехидно усмехался! Какой гадкий, испорченный ребенок! Ну почему он это сделал? Чтобы разобраться с причинами детской «жестокости», я предложила группе следующее упражнение. (Дорогой читатель, думаю, вам будет полезно записать собственные реакции. Если вы мужчина, заменяйте слово «муж» на «жена», а «он» – на «она».)

Представьте, что муж обнимает вас и говорит: «Дорогая, я так тебя люблю! Ты такая замечательная, что я решил завести себе другую точно такую же жену!»

**Ваша реакция :** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Когда новая жена появляется, вы видите, что она очень молодая и красивая. Если вы отправляетесь куда-то втроем, люди вежливо здороваются с вами, а потом восхищенно восклицают, глядя на новую жену: «Ах, разве она не прелесть? Здравствуй, солнышко... Ты такая красивая!» А потом поворачиваются к вам и спрашивают: «Ну, как тебе нравится новая жена?»

**Ваша реакция :** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Новой жене нужна одежда. Муж роется в вашем шкафу, перебирает ваши свитера и брюки и отдает их ей. Когда вы начинаете протестовать, он говорит, что вы заметно поправились и одежда все равно уже вам мала, а ей прекрасно подойдет.

**Ваша реакция :** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

---

Новая жена быстро взрослеет. Каждый день она становится умнее и хитрее. Одним прекрасным днем вы изо всех сил пытаетесь разобраться с новым компьютером, который вам только что купил муж. Но тут появляется новая жена и говорит: «Давай я тебе покажу! Я уже все знаю!»

**Ваша реакция :** \_\_\_\_\_

---

Когда вы говорите, что разберетесь сами, новая жена начинает плакать и бежит к мужу. Через несколько минут она возвращается с ним. Ее лицо заплакано, муж нежно ее обнимает. Он говорит вам: «Ну почему ты не пустила ее за компьютер? Неужели так сложно поделиться?»

**Ваша реакция :** \_\_\_\_\_

---

Однажды вы видите новую жену в постели с вашим мужем. Он ласкает ее, а она хихикает. Неожиданно звонит телефон. Муж поднимает трубку. Потом он говорит вам, что произошло нечто важное и ему нужно срочно уходить. Он просит вас остаться дома с новой женой и проследить, чтобы с ней все было в порядке.

**Ваша реакция :** \_\_\_\_\_

---

Ну как, ваши реакции оказались не самыми нежными? Участники нашего семинара с готовностью признались, что под респектабельной, цивилизованной маской в них скрывались мелочность, жестокость, зависть, мысли о мести и даже об убийстве. Те, кто считал себя спокойным, трезвомыслящим человеком и обладал высокой самооценкой, был поражен тем, насколько раздражало его само присутствие «другого».

Все почувствовали исходящую от нового члена семьи угрозу

– Меня вот что беспокоит, – заметила одна женщина. – Исходя из этого упражнения, можно сказать, что подобные чувства испытывает только первенец. В моем доме злится малышка. Ей всего полтора года, но она уже нападает на своего четырехлетнего брата без всякого повода. Вчера он смотрел телевизор. Она подкралась сзади и ударила его по голове погремушкой. Тем же утром она лежала со мной в постели и мирно сосала свою бутылочку. Однако стоило прийти старшему брату, как она перестала есть и так лягнула его, что он свалился с постели.

Завязалась долгая дискуссия о чувствах младшего ребенка. У некоторых родителей оказались подобные проблемы: их младшие с самого раннего возраста нападали на старших. Другие же родители рассказывали, что младшие буквально боготворят старших и очень обижаются, когда те отвергают их любовь. Один из родителей сообщил о младшем сыне, которому казалось, что на него никто не обращает внимания, из-за чего он ужасно страдал.

Направление разговора обеспокоило одного из родителей.

– Честно говоря, – сказал он, – мне кажется, что мы придаем чувствам слишком много значения. Я пришел сюда, чтобы положить конец постоянному накалу эмоций в моем доме. После напряженного дня я возвращаюсь домой, и что я вижу? Три девчонки орут, жена кричит на них, и все бросаются ко мне, жалуясь друг на друга. Я не хочу больше слышать о том, кто и почему что-либо чувствует! Я просто хочу чтобы все это кончилось.

– Я понимаю ваше раздражение и нетерпение, – ответила я. – Но в этом и кроется ирония. Если мы хотим, «чтобы все это кончилось», нам придется с уважением разобраться с теми эмоциями, которые больше всего хотелось бы запереть в темный чулан, а потом выбросить ключ.

Мужчина нахмурился.

– Я знаю, как это раздражает, – продолжала я. – Один ребенок орет на другого... Но если мы запретим детям проявлять свою ярость, эти чувства могут накопиться и выплеснуться в другой форме – например, проявиться в физических симптомах или эмоциональных проблемах.

Мужчина скептически смотрел на меня.

– Попробуем разобраться, что происходит с нами, когда мы становимся взрослыми и уже не можем позволить себе проявлять свои негативные чувства, – предложила я. – Давайте вернемся к примеру с «новой женой». Предположим...

– Мне это сложно, – перебил меня другой участник семинара. – В конце концов, в Америке многоженство запрещено. Это незаконно. А вот родители могут иметь больше одного ребенка на вполне законных основаниях.

– Конечно, – согласилась я. – Но ради наших целей будем считать, что культурные нормы изменились и второго супруга можно иметь по закону.

По причине недостатка мужчин или женщин законодатели позволили и даже обязали представителей пола, находящегося в меньшинстве, иметь нескольких партнеров.

– Ну, хорошо, – проворчал мужчина, – согласен.

– А почему бы вам и не согласиться? – вспыхнула его соседка. – Вы же и есть меньшинство!

Я подождала, пока утихнет смех, и заговорила снова:

– Прошел год с тех пор, как в доме появился новый муж или новая жена. Вы не только не привыкли к его присутствию, но оно вас еще больше раздражает. Иногда вы гадаете, все ли с вами в порядке. Иногда вы настолько переполнены болью и обидой, что не можете спать. Вы сидите на краешке постели, и тут входит ваш партнер. Вы не можете сдержаться и выплескиваете на него свои чувства: *«Я не хочу, чтобы этот человек оставался в нашем доме. Я несчастлив. Почему ты не можешь избавиться от него/нее?»*

Ваш муж или жена реагируют по-разному. Запишите свои реакции на следующие утверждения:

1. Это чушь! Ты ведешь себя ужасно, у тебя нет никаких оснований для подобных мыслей.

**Ваша реакция :** \_\_\_\_\_

2. Эти твои слова очень меня огорчают. Если ты действительно так думаешь, держи свои мысли при себе, я не хочу этого слышать.

**Ваша реакция :** \_\_\_\_\_

3. Послушай, не заставляй меня делать невозможное. Ты отлично знаешь, что избавиться от нее нельзя. Теперь мы – семья.

**Ваша реакция :** \_\_\_\_\_

4. Почему ты так негативно настроена? Постарайся разобраться со всем сама и не приставай ко мне со всякими мелочами.

**Ваша реакция :** \_\_\_\_\_

5. Я женился снова не для себя. Я знаю, что иногда тебе одиноко, вот и подумал, что тебе нужно общество.

**Ваша реакция :** \_\_\_\_\_

6. Ну же, дорогая, забудем об этом. Мои чувства к тебе не могут измениться из-за кого-то другого. В моем сердце любви хватит на вас обеих!

**Ваша реакция :** \_\_\_\_\_

Участники семинара снова были поражены собственными чувствами. Некоторые говорили, что чувствовали себя «глупыми», «виноватыми», «поступающими неправильно», «сумасшедшими», «потерпевшими поражение», «беспомощными», «брошенными».

Другие говорили: «Для меня это неприемлемо», «Наверное, я плохой человек», «Я должен был притвориться, что счастлив, чтобы сохранить хотя бы ту частицу любви, которая мне осталась», «Мне не с кем поговорить, до меня никому нет дела».

Но больше всего поразило участников семинара вспыхнувшее в них желание навредить новому партнеру – любой ценой. Все хотели причинить новичку как можно больше проблем, боли – даже физической. При этом было неважно, что они могут причинить боль себе или вызвать гнев партнера. Им доставляло удовольствие унижать новичка в его глазах. Более того, им хотелось наказать и своих партнеров – за ту рану, которую они им нанесли.

Анализируя причины этой «чрезмерной» реакции, мы были вынуждены признать, что в них нет ничего необычного. Мы часто реагируем на «неразумные» эмоции других отрицанием, логикой, советами или убеждением.

Когда я спросила у участников семинара, какой реакции они ждут от партнеров, они ответили хором: «Избавься от нее!», «Избавься от него!». Подобные слова потребовали самого серьезного осмысления.

– Если мой муж «избавится от нее» по моей просьбе, это меня напугает: однажды он сможет так же поступить со мной.

– Муж должен сказать мне, что любит меня больше, а она ничего для него не значит.

– На время я могу успокоиться, но потом буду думать, не скажет ли он ей то же самое обо мне.

– Так как же мне удовлетворить вас, люди? – шутливо возопила я.

Наступила короткая пауза, а потом на меня обрушился шквал предложений.

– Я хочу иметь право говорить об этой новой жене все, что угодно, – правду или нет. А он не должен защищать ее, а также унижать и злить меня.

– Или смотреть на часы...

– Или включать телевизор...

– Главное для меня – это знать, что он понимает мои чувства.

Мне неожиданно стало ясно, что большинство предложений последовало от женщин. Возможно, это объяснялось тем, что я сразу заговорила о «новой жене», а не о «новом муже». А может быть, женщины привыкли более откровенно, чем мужчины, выражать свои чувства.

На этот раз я обратилась только к мужчинам.

– Ваши «жены» только что высказали свои потребности. Я хочу попросить вас удовлетворить их. Как вы поведете себя, если жена скажет: «Я не хочу больше терпеть в доме этого человека. Я несчастлива. Ты должен избавиться от нее»?

Мужчины непонимающе смотрели на меня.

Я повторила задачу:

– Что вы скажете жене, чтобы она знала – вы понимаете ее чувства?

Вновь последовали недоумевающие взгляды. Наконец одна смелая душа взяла слово.

– Я не знал, что ты так к этому относишься, – сказал этот храбрец.

Тут набрался смелости и другой мужчина.

– Я не знал, что для тебя это так серьезно, – произнес он.

Вступил третий участник семинара:

– Я начинаю понимать, насколько эта ситуация тяжела для тебя.

Я повернулась к женщинам:

– А что вы можете сказать своему супругу, чтобы он знал: вы понимаете его чувства по отношению к новому мужу?

Поднялась одна рука.

– Должно быть, тебе тяжело постоянно видеть его рядом.

Еще одна рука.

– Ты всегда можешь рассказать мне о том, что тебя беспокоит.

И наконец:

– Я хочу знать о твоих чувствах... потому что они очень важны для меня.

Раздался громкий вздох. Некоторые зааплодировали. Людям явно понравилось то, что они слышали.

Я повернулась к мужчине, который «пришел на семинар, чтобы избавиться от излишней эмоциональности дома».

– Что вы теперь думаете? – спросила я.

Мужчина печально улыбнулся:

– Думаю, вы весьма ловко показали нам, что мы должны сделать для наших детей, вместо того чтобы пытаться просто заткнуть им рот.

Я кивнула:

– Даже взрослые люди, понимающие, что это была всего лишь игра, чувствуют себя комфортнее, когда могут обнаружить свои негативные чувства. Дети точно такие же: им нужно иметь возможность высказывать свои чувства и желания в отношении братьев и сестер. Даже не самые достойные желания...

– Да, – согласился он со мной. – Но взрослые умеют держать себя в руках. Если дать детям возможность высказывать любые чувства, боюсь, они сразу же начнут проявлять их.

– Следует различать возможность высказывать чувства и возможность действовать, – ответила я. —

Мы разрешаем детям высказывать все свои чувства, но не позволяем им причинять друг другу боль. Наша задача – научить их выражать свой гнев, не причиняя боли.

Я потянулась за материалами, которые подготовила к этому занятию.

– На этих рисунках вы увидите, как применить подобную теорию на практике с малышами, детьми постарше и подростками.

**ВМЕСТО ТОГО ЧТОБЫ ОТРИЦАТЬ НЕГАТИВНЫЕ ЧУВСТВА ПО ОТНОШЕНИЮ К БРАТУ ИЛИ СЕСТРЕ, ПРИЗНАЙТЕ ИХ** Вместо...





Выразите чувства словами



ПРЕДЛОЖИТЕ ДЕТЯМ ФАНТАЗИЮ, КОТОРОЙ НЕТ В РЕАЛЬНОСТИ Вместо...







Выскажите то, чего может желать ребенок





ПОМОГИТЕ ДЕТЯМ НАПРАВИТЬ СВОИ ВРАЖДЕБНЫЕ ЧУВСТВА НА СИМВОЛИЧЕСКИЕ ИЛИ ВЫДУМАННЫЕ ОБЪЕКТЫ  
Вместо...







ПРЕКРАТИТЕ НЕДОПУСТИМОЕ ПОВЕДЕНИЕ. ПОКАЖИТЕ, КАК ПРОЯВЛЯТЬ НЕГАТИВНЫЕ ЧУВСТВА, НЕ НАПАДАЯ ДРУГ НА ДРУГА  
Вместо...



Никаких драк! Скажи сестренке, что тебе это не нравится, а не размахивай кулаками!

Держись подальше от моих кубиков!



Покажите лучший способ проявления гнева

Ты просто в ярости! Но я рассчитываю, что ты можешь объясниться с братом без оскорблений...

Держись подальше от моих денег!



Вместо того чтобы ругаться, расскажи ему о своих чувствах или о том, что тебе не нравится

Я обиделась на то, что ты съел все конфеты. Мне бы хотелось, чтобы ты поделился со мной



Оставшееся время мы провели, изучая рисунки, обсуждая различные приемы и пробуя их на практике.

– Может быть, когда сын жалуется мне на то, что бабушка проводит слишком много времени с малышом, нужно сказать что-то вроде: «Тебе хотелось бы, чтобы она больше внимания уделяла тебе...»

– Когда Лори в следующий раз попытается ударить брата, я посоветую ей проявить свой гнев словами, а не кулаками.

Все пытались придумать, как применить новые навыки в собственных семьях. Потом я заметила, что кое-кто заскучал, и поняла, что пора заканчивать.

Пока мы собирали свои вещи, я услышала такой разговор:

– Ну как можно запомнить всю эту чепуху?

– Это глупо. Я все перепробовала, и ничего не помогает.

– Это слишком тяжело. Лучше отправлять детей раз в неделю к психологу.

– Раз в неделю? Посмотрели бы вы, как ведут себя мои дети! Их нужно отправлять сразу к гипнотизеру!

Я слушала и думала: «Как, наверное, тяжело чувствовать, что все вокруг неправильно, и не знать, как исправить эту ситуацию. Неудивительно, что они так раздражены!»

Но я и сама была в такой ситуации. Я знала, что их раздражение – состояние временное. Приложив определенные усилия и добившись хотя бы небольших успехов, они сразу почувствуют, что все в их силах. Пока они этого просто не знают, но уже находятся на верном пути.



...

**Памятка  
БРАТЬЯ И СЕСТРЫ ДОЛЖНЫ ЗНАТЬ,  
ЧТО ИХ ЧУВСТВА ПО ОТНОШЕНИЮ ДРУГ К ДРУГУ  
ПОДТВЕРЖДЕНЫ...**

*Ребенок: Я хочу его убить! Он взял мои новые коньки,  
словами, которые выражают эти чувства*

*«Ты просто в ярости!»*

*или*

***пожеланиями***

*«Тебе хотелось бы, чтобы он спрашивал, прежде чем брать твои вещи».*

*или*

***символическим или творческим поступком***

*«А как ты отнесешься к тому, чтобы написать табличку*



«Частная собственность» и повесить ее на дверцу своего шкафа?»

**ДЕТЯМ НЕОБХОДИМО, ЧТОБЫ КТО-ТО ОСТАНОВИЛ ИХ НЕДОПУСТИМОЕ ПОВЕДЕНИЕ...** «Прекрати! Люди не должны причинять боль друг другу!»

**И ПОКАЗАЛ, КАК МОЖНО ПРОЯВИТЬ ГНЕВ ПРИЕМЛЕМЫМ ОБРАЗОМ** «Скажи ему, как ты зол. Скажи: «Я не хочу, чтобы мои коньки брали без разрешения».



**Вопросы** После семинара, посвященного важности признания и подтверждения чувств, у людей возникло много вопросов. Все хотели рассказать о том, что происходило у них дома. Но сначала вопросы.

✓ **Я пыталась показать сыну, что понимаю его гнев и раздражение, и даже сказала ему: «Я знаю, что ты ненавидишь своего брата». Но это только разозлило его. Он закричал: «Нет, это не так!» Что я сделала неправильно?** Большинство детей испытывает смешанные чувства по отношению к братьям и сестрам. Дети раздражаются и обижаются, когда взрослые называют эти чувства ненавистью. Гораздо полезнее было бы сказать: «Мне кажется, ты испытываешь сложные чувства по отношению к брату. Иногда он тебе нравится, а иногда страшно раздражает, верно?»

✓ **А как быть, если ребенок постоянно твердит, что ненавидит своего брата? На слова: «Я слышу, что ты его ненавидишь», он кричит в ответ: «Да, я его ненавижу!» Я говорю: «Похоже, ты действительно его ненавидишь», а он вопит: «Именно! Я его ненавижу!» И мы остаемся ни с чем.**

Чтобы помочь ребенку избавиться от подпитывающей саму себя ярости, попробуйте переформулировать его эмоции таким образом, чтобы он смог продвинуться вперед. Вам помогут следующие варианты:

«Я понимаю, как ты зол на Дэвида».

«Похоже, его поступок вывел тебя из себя».

«По-видимому, его слова привели тебя в ярость!»

«Ты не хочешь рассказать об этом подробнее?»

✓ **Я предложила своей трехлетней дочери: «Не обижай сестру. Лучше походи в свою комнату и побей куклу». Но она отказалась и по-прежнему пристает к малышке. Следует ли мне продолжать пользоваться тем же методом?**

Есть большая разница между тем, чтобы отослать ребенка прочь, и тем, чтобы предложить ему выразить свои чувства с помощью куклы и в вашем присутствии. Лучше было бы сказать: «Я не могу позволить тебе обижать сестру, но ты можешь показать мне свои чувства на этой кукле».

Ключевое слово – «показать». Когда ребенок будет трясти куклу или даже бить ее, родители могут высказать словами то, что он пытается выразить.

«Похоже, сестра тебя действительно раздражает».

«Иногда она тебя очень злит».

«Рада, что ты мне это показал. Если у тебя снова появятся такие же чувства, обязательно приди и расскажи мне».

✓ **Я пыталась предложить своей трехлетней дочери показать свои чувства по отношению к малышке с помощью куклы. Но когда она начала колотить куклу об пол, я поняла, что ей-то это нравится, а вот я не могу на это смотреть. Одна ли я испытываю подобные чувства?**

Вы не одиноки. Другие родители, испытавшие сходные чувства, поняли, что им гораздо удобнее, когда ребенок использует старые подушки, пластилин, тубики с краской или мелки и бумагу:

«Нарисуй мне картинку, отражающую твои чувства».

«Ты так трясешь эту подушку, что мне кажется, будто я слышу, как ты рычишь от злости».

А если под рукой ничего другого нет, всегда можно использовать слова:

«Я не могу позволить тебе щипать малышку, но ты можешь рассказать мне о своих чувствах. Ты можешь очень громко сказать: «Я страшно зол!»

✓ **Я заметила, что мой пятилетний сынишка злится, когда родственники приходят и начинают восхищаться малышом, а потом срывает на нем зло. Что можно сделать в такой ситуации?**

Не лучше ли было бы немного умерить восторги гостей? Предупредив родственников о проблеме заранее, вы избавите своего сына от боли, связанной с ревностью и завистью.

«Уверена, тебе надоело все это сюсюканье над малышом, хотя ты точно знаешь, что, когда ты был маленьким, все точно так же восторгались тобой. Если это произойдет снова, дай мне сигнал – например, подмигни, – и я подмигну тебе в ответ. Тогда ты будешь знать, что я все понимаю. Это будет наш секрет».

✓ **Мой сын никогда не соглашается с точкой зрения сестры. Я спрашиваю его: «Тебе бы понравилось, если бы она вела себя так по отношению к тебе?» Но он никогда не отвечает. Почему так происходит? Вопрос застает его врасплох. Если он ответит вам честно, придется признать, что это ему не понравится. Если вы хотите, чтобы ваш сын умел принимать чужую точку зрения, просто продемонстрируйте ему свое доверие: «Уверена, ты можешь представить себя в такой же ситуации». Тогда он задумается: «А могу ли я это представить? Каково это, чувствовать себя подобным образом?» Но ему не придется отвечать никому, кроме себя, и это очень хорошо.**

✓ **Моя дочь-подросток постоянно жалуется на брата. Иногда у меня просто нет времени ее слушать. Должна ли я выслушивать ее каждый раз, когда она ко мне приходит?**

У каждого из нас бывают моменты, когда не хочется выслушивать жалобы и просьбы. Нашим детям необходимо это понимать. Вы можете сказать дочери: «Я понимаю, что брат тебя злит, но прямо сейчас я не могу тебя выслушать. Давай поговорим об этом после ужина».

Одна мать, которая не могла выносить постоянного потока жалоб, купила каждому из своих детей по блокноту, куда они могли все записывать и рисовать. Этими блокнотами они пользовались, когда злились друг на друга. В итоге количество жалоб, с которыми они приходили к матери, заметно сократилось.



## Истории

Я веду семинары уже много лет, но меня по-прежнему удивляет то, как активно родители после всего двух-трех занятий начинают применять полученные знания на практике. При этом они проявляют невероятную оригинальность! Большинство историй именно таковы, какими мы услышали их на наших занятиях, иногда лишь чуть-чуть отредактированы. Изменены только имена детей.

Первые два рассказа поразили абсолютно всех. Это истории еще не родившихся детей, которые уже создали массу проблем для родителей.

Я была на седьмом месяце. Когда я впервые сказала своей пятилетней дочери Таре, что у меня будет ребенок, она ничего не ответила. Но недавно она прикоснулась к моему животу и произнесла: «Я ненавижу малыша». Я была потрясена, но в то же время обрадовалась, что она это сказала. Я чувствовала, что она обижена, но Тара не побоялась мне об этом сообщить, а значит, доверяет мне. Но хотя я была к этому готова и почти ждала, когда это случится, ее слова меня потрясли.

Я ответила: «Рада, что ты об этом сказала, Тара. Тебе, наверное, кажется, что после рождения малыша, мамочка будет уделять тебе меньше времени?» Она кивнула. Тогда я сказала: «Когда ты будешь так думать, всегда приходи ко мне. Я обязательно найду для тебя время». Катастрофы не случилось. Больше Тара об этом не заговаривала.

\*

Когда мы с женой впервые сказали шестилетнему Майклу, что у нас будет еще ребенок, он был в восторге. Потом он об этом хорошенько подумал и заявил: «Я против!» С того дня он начал мочиться в постель.

Когда малышка родилась, он не проявлял к ней враждебности. Он отлично с ней обращался – держал ее, присматривал за ней, защищал. Но когда мать была рядом – ужас! Он пытался пнуть и ударить ее. Мать решила положить этому конец. Она сказала: «Я не позволю тебе обижать меня!» Тогда Майкл начал пачкать все вокруг зубной пастой и вазелином. Кроме того, нам позвонила его учительница. Она сообщила, что он перестал слушаться и стал очень рассеянным.

Обсудив все с Кэй, мы решили, что не дали ему возможности высказать свои чувства, и поэтому он ведет себя таким образом. Я начал разговаривать с ним так, как на наших семинарах: «Похоже, ты злишься, когда видишь, как мама занимается с малышкой – нянчит и переодевает ее». А Кэй сказала ему: «Иногда, когда у мамочки появляется малыш, другие дети начинают думать, что их больше не любят. Если ты так думаешь, скажи мне об этом. Я обязательно обниму и приласкаю тебя». Мы стали больше уделять сыну внимания в одиночку, в отсутствие малышки.

Это помогло, он стал гораздо лучше себя вести дома и в школе. Учительница сказала нам: «Не могу поверить! Не понимаю, что произошло с Майклом! Он стал моим лучшим учеником. Он читает лучше всех в классе!»

**Следующая история о матери, которая попыталась использовать полученные навыки**

**при общении со своим десятилетним сыном. Она сумела признать его чувства, хотя слова мальчика привели ее в ярость.**

Через несколько дней после нашего последнего семинара дети поздно вернулись из школы. Настолько поздно, что я отправилась их искать. Я увидела, что шестилетний Тимми бредет по обочине и горько плачет. А его брат, десятилетний Хэл, идет чуть поодаль.

Я подбежала к Тимми. Сквозь слезы он сказал, что Хэл толкнул его, опрокинул и пнул ногой.

Я покраснела от злости. Мне хотелось ударить Хэла, но я сдержалась. Потом обняла Тимми и постаралась его успокоить. Когда он перестал плакать, дала ему шоколадку, и он убежал играть.

Хэл все это время наблюдал за нами издали. Когда Тимми ушел, он спросил: «А мой вариант этой истории ты не хочешь выслушать?» И он рассказал, что трое мальчишек в автобусе хотели его поколотить, поэтому он выбросил свой портфель и убежал в кусты, чтобы спрятаться от них. Когда уже можно было выйти, Хэл заметил, что Тимми взял его портфель, хотя и не имел права делать этого. Он совершенно не раскаивался в том, что ударил младшего брата. Тимми просто «сам напросился».

Хэлу повезло, что я записалась на этот семинар. Я заставила себя сказать: «Значит, тебя разозлило, что Тимми принес твой портфель домой? И ты решил, что можешь поколотить его?»

«Именно, – обрадовался Хэл. – Это был мой портфель!»

Я не знала, что делать, поэтому отправилась на кухню готовить ужин. Через некоторое время пришел Хэл и молча встал в дверях. Я посмотрела на него, и он пробормотал: «Я хочу тебе кое-что сказать, но не могу...»

Я ответила, что готова его выслушать. Он был очень несчастный и не мог ничего произнести. Я предложила ему написать мне записку.

Тогда Хэл взял листок бумаги и написал: «Мне кажется, я ударил Тимми слишком сильно».

Я просто сказала: «О!»

Он по-прежнему стоял с несчастным видом. И тогда я добавила: «Тебя это сильно мучает?..»

Он кивнул, а потом начал взахлеб рассказывать мне о своих чувствах. Он был страшно зол... те мальчишки его по-настоящему напугали... В конце концов он сказал: «Знаешь, мама, если бы они не напугали меня, я бы никогда не ударил Тимми».

Я ответила: «Понимаю».

Весь вечер Хэл был очень внимателен и ласков с братом.

**Один из участников наших семинаров нашел весьма оригинальный способ признать враждебность дочери по отношению к брату: он не просто «облек ее чувства в слова», но еще и изложил их на бумаге.**

Прошлым вечером Джилл снова жаловалась мне на брата. Я пытался сказать ей, что все понимаю, но она тараторила и не слушала меня.

В конце концов я взял карандаш и бумагу и попробовал записать все, что она говорила.

1. Джилл не нравилось, что Марк поднимает трубку параллельного телефона и подслушивает ее разговоры.

2. Ей не нравилось, что он громко чавкает за столом и скребет зубами по вилке.

3. Она считала, что брат не имеет права входить в ее комнату без стука. А больше всего ее злило то, что, когда она начинала на него кричать, он просто хохотал.

Когда Джилл остановилась перевести дух, я прочитал ей свои записки. Она с интересом выслушала собственные слова. На вопрос, не хочет ли она сказать еще что-нибудь, дочь добавила еще две жалобы, которые я тоже записал.

Потом я сказал: «Марк должен увидеть этот список. Но мне кажется, что сразу пять жалоб – слишком много для него. Не можешь ли ты выбрать одну или две самые важные претензии?»

Джилл перечитала список, обвела две жалобы и положила листок в карман.

Не знаю, что произошло потом. Мне хотелось спросить, но я решил, что лучше воздержаться от вопросов.

**Семинары пробудили в родителях творческое начало. Им захотелось увидеть, что произойдет, если они дадут своим расстроенным детям фантазию, которой нет в реальности. Результаты их просто поразили.** Пятилетний Рой пришел ко мне весь в слезах. Билли сделал ему и то, и это, и выкинул его из комнаты, и обозвал его...

**Мать:** Ты явно расстроен. Тебе бы хотелось, чтобы он просто вежливо сказал, что хочет побыть один.

*Рой не отвечает, но перестает плакать.*

**Мать:** Тебе бы хотелось, чтобы он сказал: «Ну же,ходи, Рой! Давай поиграем!»

**Рой:** Да, и чтобы он дал мне посмотреть в его телескоп...

**Мать:** Тогда, когда ты этого хотел...

**Рой:** И дал бы мне свои стикерсы. Лучше бы у меня был младший брат!

**Мать:** Да, ты бы был хорошим старшим братом.

**Рой:** Да! (С неожиданным энтузиазмом.)

Мама, давай заведем малыша!

После этого я просто не могла придумать, что бы еще сказать.

**Одна из проблем, возникающих при освоении новых навыков общения, – это давление, которое ощущают родители, когда заставляют себя постоянно «поступать правильно» и «говорить правильно». К счастью, они очень скоро обнаруживают, что в общении с детьми всегда есть второй шанс. Вот как изменил направление беседы один из отцов, оказавшийся в весьма непростой ситуации.**

В день рождения 8-летней Лиз 11-летний Пол чувствовал себя обиженным и злым. Он отказался нам помогать. Когда брат попросил убрать его вещи, разбросанные на лужайке, где должно было проходить празднование, он ответил: «Отстань!» Я был так зол, что назвал его негодным мальчишкой и отправил в комнату. Он ушел, изо всех сил хлопнув дверью.

Я не мог поверить в то, что он мог вести себя как ребенок. Ведь ему было уже 11 лет. Потом мне стало ясно, что даже в его возрасте всеобщая суета по поводу подготовки ко дню рождения Лиз должна была его раздражать. Когда я добрался до его комнаты, то уже испытывал к сыну настоящую симпатию.

– Послушай, – сказал я, – я понимаю, что тебя раздражает наше поведение. Всю неделю все только и твердят, что о предстоящей вечеринке. А ведь твой день рождения еще так не скоро!

– Через пять месяцев, – угрюмо буркнул Пол.

– Я думал, через шесть, – удивился я.

Пол стал загибать пальцы:

– Апрель, май, июнь, июль, сентябрь.

– А как насчет августа? – спросил я.

– О нет! Я забыл про август! Чертов август! Значит, ждать придется еще дольше!

– Уверен, – сказал я, – тебе хотелось бы перенести октябрь на следующий месяц, чтобы начать планировать собственную вечеринку прямо сегодня.

Пол впервые за день улыбнулся. Мы еще немного поговорили, и я ушел.

Через несколько минут Пол спустился на лужайку в прекрасном настроении и стал помогать нам готовиться ко дню рождения Лиз.

**Мысль о переводе негативных чувств детей по отношению друг к другу в некую**

творческую форму давалась участникам моего семинара нелегко. Одна женщина рассказала, что несколько раз предлагала детям что-нибудь написать или нарисовать, но они отказывались. Потом кто-то заметил, что дети обычно копируют поведение своих родителей. Возможно, когда она сама в следующий раз будет сердиться на кого-то, ей следует сесть за стол в присутствии детей и что-нибудь написать или нарисовать. Женщина все внимательно выслушала, но по ее лицу я видела, что ее грызут сомнения. Тем не менее на следующем занятии она рассказала, что произошло, когда она последовала этому совету.

После нашего семинара у меня сломался телевизор. Я вызвала мастера, который пришел очень быстро. Причину он установил за десять секунд – просто вилка разболталась в розетке. Он укрепил розетку, и телевизор заработал. Я чувствовала себя настоящей идиоткой!

Потом он протянул мне счет с оплатой за посещение плюс налог! Я пыталась уговорить его снизить сумму, но он меня не слушал. Направляясь к двери, он сказал: «Не принимайте все это так близко к сердцу. Это того не стоит!»

Мне хотелось выругаться, но рядом стояли дети. Я схватила большой блокнот и написала на первой же странице:

«Я – ГЛУПАЯ!

Я ненавижу этого человека. Он – грабитель.

Мелкий мошенник.

Я никогда больше не стану его вызывать.

Я расскажу всем соседям о том, что он сделал».

Потом я нарисовала «ужасную» картинку: человека с высунутым языком и знаками долларов вместо глаз.

Я сразу же почувствовала себя лучше и даже рассмеялась над своей картинкой. Когда муж вернулся домой, дети сразу же рассказали ему о том, что произошло.

Сначала он разозлился, но, увидев мою картинку, расхохотался.

Так все началось. С этого времени мои дети постоянно что-то пишут или рисуют. Вот что написал мой десятилетний сын о своем старшем брате:

### **СПИСОК НЕДОСТАТКОВ АЛЕКСА**

1. Глупый.

2. Бестолковый.

3. Идиот.

4. Умственно отсталый.

5. Дразнит меня.

6. Злой.

7. Неуклюжий.

8. Обманщик.

9. Странный.

10. Яйцеголовый болван!

### **ВЫВОД:**

Если встретите Алекса, то сразу же начинайте его **НЕНАВИДЕТЬ**.

*Информация для служебного пользования.*

*Секретная служба*

А вот какой рисунок протянула мне однажды утром дочка.

– Алекс нарочно сломал мой красный мелок, – сказала она. – Я нарисовала, какой злой была в тот момент!



Двое участников нашей группы столкнулись с особенно сложной проблемой: их дети физически обижали младших братьев и сестер. Хотя оба родителя изо всех сил пытались использовать новые навыки, больше всего их привлекала возможность «облечь гнев в слова». Да, слова эти были жестокими, порой даже пугающими, но количество драк резко сократилось.

Я услышала, как дети ссорятся в комнате Кристины. Они громко кричали. Потом Ханс выскочил из комнаты сестры и бросился к себе.

Быстро вернувшись, он сказал Кристине:

– Знаешь, как я зол на тебя? Я настолько зол, что мог бы проковырять в тебе такие же дырки, как в этом листке бумаги! (Стало слышно, как карандаш рвет бумагу.) Я не собираюсь так поступать с тобой. Но хотелось бы мне, чтобы ты была этим листком бумаги!

Поведение Ханса изменилось самым фантастическим образом. Две недели назад дети просто подрались бы...

Семилетняя Лори не умеет держать себя в руках. Брату достаточно было косо на нее посмотреть, как она тут же бросалась в драку.

Вчера мы ехали по трассе, и Лори снова затеяла ссору:

**Лори (визжит):** Джейсон ткнул меня в глаз своей вертушкой!

**Джейсон :** Я этого не делал!

**Лори :** Ты врешь!

**Джейсон :** Я сделал это не нарочно. Я ее просто раскрутил...

В зеркало заднего вида я вижу Лори. Она уже замахивается кулаком.

**Я:** Лори, это будет больно! Конечно, если тебе, даже случайно, ткнут в глаз, это больно. Ты разозлилась. Расскажи Джейсону, что ты чувствуешь.

Лори обзывает брата всеми возможными словами, но хотя бы не размахивает кулаками. Я был просто поражен результатом.

Хотя некоторые родители были удивлены тем, как изменилось поведение их детей, другим очень не нравилось, что дети так ругают и оскорбляют друг друга. Мы обсудили эту проблему и пришли к общему выводу: лучший способ помочь ребенку вести себя более цивилизованно – это стать для него моделью желаемого поведения. Если мы постоянно настаиваем на том, чтобы дети искали альтернативы дракам и оскорблениям, то должны искать эти альтернативы сами. Вот что сделал один из наших отцов.

У меня три дочери-подростка, поэтому обидные слова и клички звучат в доме постоянно. Мы с женой обзываем дочерей, они обзывают друг друга. После нашего последнего семинара мы решили это прекратить. На следующий же вечер наши дочери поругались из-за мороженого, и кто-то обозвал кого-то «свиньей».

– Подождите минутку, – сказал я. – У нас с мамой появилась новая идея. Почему бы нам ее не обсудить?

Мы уселись за стол, и я продолжил:

– Вы знаете, что мы часто оскорбляем друг друга. Мы причиняем боль вам, вы обижаете друг друга. Это надо прекратить, ведь грубость не ведет ни к чему хорошему.

Реакции почти не было.

– Ладно, папа... Мы перестанем...

Хорошо было хотя бы то, что мы об этом заговорили. Теперь, когда дочери начинали ссориться, ругаться и оскорблять друг друга, я всегда мог сказать:

– Мы же договорились этого не делать. В нашем доме – никаких оскорблений. Я этого не делаю, и вы не должны. Просто расскажи сестре, что тебе не нравится.

После этих слов мгновенно начинался диалог.

Когда же я выходил из себя, дочери призывали меня к порядку.

– Папа, – говорила одна из них. – Мы же договорились – никаких оскорблений.

– Вы правы, – соглашался я. – Вы правы... Простите... Я погорячился... Мне не нравится, когда...

Прием был очень простым, но дал потрясающие результаты.

**Следующую историю нам рассказала мать, которая всегда шлепала своего пятилетнего сына, когда тот обижал малышку. На этот раз она попробовала другой подход.**

У меня выдалось тяжелое утро. Двое детей хныкали и капризничали. Я возвращалась домой из магазина, с облегчением видя, что малышка наконец-то задремала на заднем сиденье автомобиля. Нужно было все разгрузить и только потом заняться ею. Я разбирала покупки, а пятилетний Филипп продолжал хныкать и капризничать. Я велела ему сходить к машине и посмотреть, как там Кэти. Его не было довольно долго, поэтому я вышла во двор сама. Малышка плакала, а Филипп тряс перед ней погремушку. На мой вопрос, не он ли ее разбудил, сын ответил: «Да». Он был зол на то, что она так долго спит.

Мне пришлось взять себя в руки, чтобы не отшлепать его. Я хлопнула по сиденью и на повышенных тонах объяснила, как плохо он поступил. Потом взяла малышку и унесла ее в дом.

Филипп с нами не пошел. Он в наказание заперся в машине. Тогда я подумала: «Ну и хорошо! Пусть посидит и подумает».

Минут через десять Филипп вошел в дом и стал рассказывать мне, что ненавидит себя. К этому времени я уже остыла.

– Думаю, у нас есть проблема, – сказала я. – Давай об этом поговорим.

Мы уселись за кухонный стол.

– Иногда ты любишь малышку, а иногда она выводит тебя из себя – ты очень, очень злишься.

Он кивнул.

– Давай обсудим, как изменить это ситуацию.

Прежде чем я успела что-нибудь сказать, он проворчал:

– Когда я злюсь, ты должна держать Кэти подальше от меня, потому что я злюсь на нее.

Удивительно, как точно он выразил свои чувства. Я и представить не могла, что пятилетний малыш может так формулировать. С этого времени нам удастся избежать целого ряда проблем. Когда Филипп в плохом настроении, он просит разрешения пересесть на другое место. Если Кэти начинает его раздражать, я предлагаю ему поиграть в другой комнате.



**Последнюю историю нам рассказала женщина, обычно сидевшая на семинарах молча. Услышав ее рассказ, я вспомнила слова, которые любила повторять психолог Дороти Барух: пока не избавишься от негативных чувств, позитивные не появятся.**

Я всегда чувствовала, что семилетняя Мелисса ревнует меня к своей трехлетней сестре. Не то чтобы она была груба с ней... Она не била малышку, а просто игнорировала ее. Но разговаривать с Мелиссой было очень трудно. Она не любит говорить о том, что ее беспокоит. В этом она похожа на меня.

Тем не менее после нашего последнего занятия, когда малышка спала, я села рядом с Мелиссой, обняла ее и сказала:

– Я так рада, что мы можем побыть вдвоем. Мы с тобой давно не разговаривали. Думаю, иногда тебе бывает нелегко с младшей сестрой. С ней приходится всем делиться – комнатой, игрушками... даже матерью.

И тут словно прорвало плотину. Мелисса говорила не останавливаясь. Она говорила ужасные вещи. Она ненавидела малышку! Ей хотелось, чтобы сестра умерла. Я была потрясена. Хорошо, что зазвонил телефон: я просто не знала, сколько еще смогу выдержать.

Вечером я уложила девочек спать, а потом зашла посмотреть на них. Не могла поверить глазам своим! Они спали в одной постели, нежно обнявшись.

\*

Выслушав все эти истории, мы изумленно смотрели друг на друга. Какой удивительный и непростой процесс мы начали! Возник странный парадокс:

*Настаивая на том, чтобы братья и сестры любили друг друга, мы лишь усиливаем их враждебность. Признавая существование негативных чувств, мы стимулируем пробуждение чувств позитивных.*

Странный, непростой путь к гармонии между братьями и сестрами, но все же... он самый верный и прямой!

## Глава 3 Опасности сравнения

Итак, мы перешли к обсуждению жестокой конкуренции, которая практически неизбежно возникает между братьями и сестрами. Без помощи родителей разрешить эту проблему почти невозможно. Третье наше занятие я начала с вопроса, какими способами мы, взрослые, стимулируем эту конкуренцию.

– Сравнениями! – выкрикнул кто-то сзади.

Никто не стал спорить. Все согласилось с тем, что, сравнивая детей, мы только обостряем соперничество между ними. Однако я считала, что родителям будет полезно почувствовать сравнение с точки зрения ребенка.

– Представьте, что вы – мои дети, – сказала я. – А теперь расскажите о своей реакции на следующие утверждения.

• Лиза прекрасно ведет себя за столом. Она никогда не ест руками.

• Как ты мог оставить домашнее задание на последнюю минуту? Твой брат всегда делает все вовремя.

• Почему ты не можешь вести себя так, как Гэри? Он такой аккуратный – короткая стрижка, рубашка заправлена. Смотреть на него – одно удовольствие!

Реакция была мгновенной:

– Я толкнул бы Гэри в грязь!

– Я ее ненавижу.

– Тебе нравятся все, кроме меня!

– Конечно, я ничего не могу сделать правильно!

– Ты не любишь меня таким, каков я есть!

– Мне никогда не стать такой, какой ты хочешь меня видеть. Так зачем же стараться?

– Если я не могу быть лучшей из лучших, то буду лучшей из худших!

Меня поразила сила гнева и отчаяния, прозвучавшая в этих словах, а особенно потрясло последнее заявление. Ведь некоторые дети, отчаявшись стать хорошими, действительно решают стать самыми плохими!

Несколько участников семинара подтвердили мою мысль примерами из личного опыта, а потом кто-то напомнил о президенте Джимми Картере и его странном брате Билли. Все рассмеялись, вспомнив его выходки. Билли явно удалось стать «лучшим из худших».

Одна женщина покачала головой.

– Так бывает не всегда, – сказала она. – Некоторые дети – не борцы по натуре, они просто сдаются. Так случилось со мной. Мама постоянно напоминала мне об успехах моей сестры Дороти. Она вечно твердила, что мне за ней никогда не угнаться. Я начала даже задумываться, нужна ли я ей. Лучшее, что я могла придумать, – это оказаться за тысячи миль от них обеих, от матери и сестры.

– Я до сих пор боюсь праздников, – продолжала эта женщина. – Ведь в эти дни мать может достать меня. Она начинает в ту же минуту, как только меня видит: «У тебя грязные волосы, дорогая. Может быть, тебе сделать укладку, как Дороти...», «Как успехи Дженнифер и Аллена? Дети Дороти – отличники...», «Дороти только что нашла новую работу с великолепной зарплатой. Твоя сестра – настоящий гений!» После визитов матери я целый месяц прихожу в себя.

По комнате пронесся понимающий гул.

– Мой отец всегда сравнивал меня со старшими братьями, – мрачно сказал один мужчина. – Папа умер, когда они были еще подростками, но братья подхватили эстафету. Одному из них

сейчас сорок три года, а второму – сорок семь. Они отлично знают, что ведут себя неправильно, но не могут остановиться и соревнуются друг с другом даже в болезнях. Кто болен более серьезно... Кому приходится тяжелее... Кому нужно проходить больше процедур... Кого лечат более правильно... Оба проходят процедуру диализа, и каждый пытается доказать, что его лечат лучше, чем другого. И это взрослые люди!

– Разве это не хороший пример? – воскликнула женщина за первым столом. – Впрочем, все это преувеличения. Я иногда сравниваю своих мальчиков, но очень сомневаюсь, чтобы мои слова причиняли им какой-то вред.

Все посмотрели на меня.

Я посмотрела на эту женщину.

– В каких ситуациях вы их сравниваете? – спросила я.

– Я делаю это не постоянно, – женщина сразу же перешла к обороне.

– Но все же скажите, когда это происходит? – настаивала я.

Женщина задумалась:

– Ну, я бы даже не назвала это сравнением. Это, скорее мотивация. Например, я могу сказать Закари: «Алекс делает домашнюю работу вовремя. Нам с отцом никогда не приходится ему напоминать». Я никогда не говорю: «Почему ты не можешь вести себя так, как Алекс?»

Сестра Дороти прямо подпрыгнула на месте.

– Вам и не нужно, – враждебно проворчала она. – Вы уверены в том, что Закари это и так уже понял. Ему совершенно ясно, что его брат – хороший, а он сам – ПЛОХОЙ.

– Но я не всегда привожу Алекса в пример, – возразила первая участница нашего семинара. – Иногда я хвалю Закари и говорю, что в некоторых вопросах он намного лучше Алекса. Я говорю ему, что он гораздо более ловкий, чем его брат, а Алекс довольно неуклюж.

– Это очень дурно, – возмутилась сестра Дороти. – Именно так вела себя и моя мать. Помню, как она сказала мне, что я более «собранный», чем Дороти. Сначала я была в восторге, но потом начала волноваться. Смогу ли я соответствовать таким ожиданиям? И даже если смогу, что мне делать, когда Дороти тоже станет «собранный»? Что тогда останется мне? Уверена, мама думала, что стимулирует меня, но на самом деле она лишь усилила соперничество между нами. – Женщина пару минут помолчала, словно решая, стоит ли продолжать. – Став взрослой, я два года занималась с психологом, чтобы понять: я продолжаю поступать с собой точно так же, как поступала со мной моя мать. Я сама делала себя несчастной, постоянно сравнивая с другими людьми. Это было очень глупо. Оглянитесь вокруг: всегда найдется тот, кто делает что-нибудь лучше вас. Мой психолог нашел для меня великолепную цитату: «Никогда не сравнивайте себя с другими. Это вызывает либо приступ тщеславия, либо горечь». На собственном опыте могу сказать: воздерживайтесь от сравнений. Они приносят только несчастья.

Женщина, которая отстаивала свое право на сравнение, заметно сникла. Оспорить справедливость только что прозвучавших слов невозможно. Они были произнесены человеком, пережившим истинную боль.

– Странно, – сказала я. – Когда мои дети были маленькими, я поклялась себе, что никогда не стану сравнивать их между собой. Но все же я это делала снова и снова.

Люди изумленно смотрели на меня.

– Но потом я поняла, что происходит. Я сравнивала их, когда меня переполнял гнев. («Почему вся семья вечно должна тебя дожидаться?! Твой брат сидит в машине уже десять минут!») Я сравнивала их и тогда, когда была довольна. («Великолепно! Твой старший брат решил эту задачу два часа, а ты справился за две минуты!») В любом случае мои слова приводили лишь к новым неприятностям.

– Однако мне удалось преодолеть этот вредный шаблон, – продолжала я. – Каждый раз,

когда мне хотелось сравнить детей между собой, я говорила себе: «ОСТАНОВИСЬ! НЕ ДЕЛАЙ ЭТОГО! То, что ты хочешь сообщить этому ребенку, можно сказать прямо, не упоминая его брата. Ключевое слово – *описание*. Опиши то, что видишь, или то, чего тебе хотелось бы. Опиши то, что тебе не нравится, или то, что нужно сделать. Самое главное – говори только о поведении этого конкретного ребенка. То, что сделал или не сделал его брат, не имеет к нему никакого отношения».

Я раздала участникам семинара рисунки, которые иллюстрировали мою мысль.

### ИЗБЕГАЙТЕ ОДОБРИТЕЛЬНЫХ СРАВНЕНИЙ

Вместо...



Ты всегда хорошо одета, а твоя сестра  
вечно выглядит так, словно  
одевалась в темноте



Вижу, ты собрал свои кубики  
и игрушки и даже убрал  
детали пазла



Опишите то, что видите или чувствуете

Ты уже заканчиваешь домашнее задание,  
и это заняло у тебя всего полчаса!



Мне нравится твоя лавандовая блузка.  
Она прекрасно подходит  
к фиолетовой юбке



ИЗБЕГАЙТЕ НЕОДОБРИТЕЛЬНЫХ СРАВНЕНИЙ  
Вместо...

Это отвратительно!  
Даже малышка  
и то ведет себя лучше

Мама ненавидит меня.  
Она больше любит  
малышку



Почему твой брат всегда приходит домой вовремя, а ты вечно опаздываешь?



Ты не должна мне грубить. Твоя старшая сестра НИКОГДА так со мной не разговаривает!



Ты пролил молоко на футболку



Опишите проблему



Пока мы рассматривали эти рисунки, участники семинара делали различные замечания. Для многих настоящим открытием стало то, что даже одобрительные сравнения вредны для детей. Некоторые только теперь поняли, что подобная «похвала» может пробудить в ребенке враждебные чувства по отношению к брату или сестре. Я собиралась переходить к следующей теме, но тут заметила нахмуренные лица.

– Вас что-то беспокоит? – спросила я.

Выяснилось, что беспокойство очень серьезное.

Я постаралась решить эту проблему.

– Мы живем в конкурентном мире, – сказал один мужчина. – Разве соревнование в домашней обстановке не готовит детей к конкуренции во внешнем мире?

– Если вы хотите, чтобы ваш ребенок вырос компетентным, уверенным в себе и умеющим добиваться поставленных целей – этого можно добиться в среде, которая стимулирует сотрудничество. В такой обстановке мне больше всего нравится то, что дети учатся уважать других, не лишаясь при этом уверенности в себе.

– Но разве не следует приучать их к конкуренции?

– Да, конкуренция способствует достижениям, но за это приходится платить серьезную



цену. Исследования, проведенные в школах и фирмах, показывают, что в условиях жесткой конкуренции люди попросту заболевают. У них появляются головные боли, боли в животе и спине, а также эмоциональные проблемы. Люди начинают тревожиться, становятся подозрительными и враждебными. Дом должен быть избавлен от подобных стрессов.

– Я никогда не сравниваю детей. Но я иногда говорю дочери что-нибудь хорошее о ее брате. Она же ведет себя так, словно я их сравниваю, говорит: «Ты считаешь, что он лучше меня!» Я ее не понимаю.

– Дети часто воспринимают похвалу в адрес брата или сестры как собственное унижение. Они автоматически переводят ваши слова следующим образом. Вы говорите: «Твой брат такой умный», а они слышат: «Мама считает меня глупой». Лучше всего оставить похвалу до того момента, когда вы сможете ее высказать ребенку, который это заслужил.

– А что делать, если сын говорит вам о своих достижениях в присутствии братьев и сестер?

– Это сложная ситуация. Мы не должны обескураживать ребенка, который гордится своими достижениями. Но при этом нужно проявлять чуткость к чувствам других детей. Вы никогда не ошибетесь, если опишете, каковы, по вашему мнению, чувства того, кто добился успеха. («Должно быть, ты очень гордишься собой?») Можно напомнить всем о достигнутом им успехе. («Ты много занимался и был настойчив, так что твоя медаль вполне заслужена.»)

Самое главное, – продолжала я, – это не добавлять: «Я так рада! Дождаться не могу, когда можно будет рассказать об этом папе и всем соседям!» Восторг и радость, связанные с достижениями ребенка, следует сохранить до того момента, когда вы останетесь наедине. Другим братьям и сестрам будет тяжело выслушивать ваши восторги.

– Но иногда бывает сложно остаться наедине. Например, при проверке дневников. В нашей семье дети показывают дневники одновременно. На прошлой неделе сын ужасно хотел показать мне четверку по математике (в последний раз у него была тройка). Я радовалась его успехам, но тут пришла дочка, которая получила по математике пятерку. Сын словно «сдулся». Его четверка не имела больше никакой ценности.

– Вы должны твердо сказать детям: «Соревнований в отметках быть не может. Вот оценки ваших успехов и поведения за последние полтора месяца. Я хочу поговорить с каждым из вас по отдельности. Только так я пойму, как оценивают ваши успехи учителя и вы сами».

– Но как же помешать детям сравнивать свои оценки между собой?

– Это невозможно. Да и не нужно. Если дети хотят показывать друг другу свои дневники, это их дело. Важно, чтобы они знали: мама и папа воспринимают их как личностей и не собираются сравнивать их оценки.

Других вопросов не было. Я уже собиралась подвести итог, как заметила, что одна женщина подняла руку. Увидев, что ей удалось привлечь мое внимание, она заговорила:

– Если бы мои дети всего лишь сравнивали оценки, я была бы счастлива. Но они сравнивают абсолютно все и целый день напролет. Они сравнивают даже собственные пупки. «У меня пупок втянутый... А у тебя торчит!» Они постоянно следят друг за другом, за тем, что есть у каждого из них: «У нее лучше... У него красивее... Ты купила ему это? Почему ты не купила этого мне?» Мне постоянно приходится восстанавливать равенство. Они так выводят меня из себя, что, покупая носки Грегори, я покупаю такие же и для Дары, даже если они ей не нужны.

Я оглядела участников семинара.

– Конечно, ни у кого другого подобной проблемы нет, – сказала я. – Ни у кого из вас нет детей, которые постоянно сравнивают себя с другими и требуют равного отношения.

Слушатели загудели.

– Дамы и господа, – произнесла я, – вы только что избавились от тяжелого груза. На следующей неделе мы с вами развенчаем миф о том, что к детям нужно относиться одинаково. А

пока давайте обсудим то, как вам удастся не сравнивать их между собой.



...

### **Памятка**

#### **НЕ ПОДДАВАЙТЕСЬ СОБЛАЗНУ СРАВНИВАТЬ**

Вместо того чтобы неодобрительно сравнивать одного ребенка с другим («Почему ты не можешь складывать одежду так же аккуратно, как твой брат?»), говорите ребенку только о том поведении, которое вам не нравится.

Опишите то, что видите

«Я вижу дорогую новую рубашку на полу». или

Опишите то, что чувствуете

«Это мне не нравится».

или

Опишите то, что нужно сделать

«Рубашку нужно повесить в шкаф».

Вместо того чтобы одобрительно сравнивать одного ребенка с другим («Ты настолько аккуратнее своего брата!»), говорите им только о том, что вам понравилось.

Опишите то, что видите

«Вижу, ты повесил свою одежду в шкаф». или

Опишите то, что вы чувствуете

«Я ценю твое поведение. В твоей комнате стало так чисто и уютно».



Истории *Не сравнивать* детей друг с другом оказалось сложнее, чем думало большинство участников семинара. Родители были очень довольны собой не только из-за того, что сумели сделать, но и из-за того, чего удалось избежать.

Кэй кормила малышку из бутылочки в спальне. Я позвал Майкла с собой на кухню и спросил, что он хочет на обед. Он начал хныкать, а потом сказал: «Не знаю, чего я хочу... Я хочу

быть малышом. Все думают только о них. Им не нужно самим одеваться... Им не нужно самим мыться... Им не нужно решать, что они будут есть». Прежде я стал бы доказывать, что Майклу живется гораздо лучше, чем малышам. Я сказал бы: «Да, но малыш не может разговаривать и ходить... Ему приходится носить подгузники». Но я помнил, о чем мы говорили на последнем семинаре. Поэтому я постарался показать, что слушаю и понимаю его. Мы прекрасно поговорили:

**Отец** : Ты считаешь, все только и думают, что о малышах... Тебе кажется, что быть малышом хорошо...

**Майкл** : Да. Папочка, а ты хотел бы быть малышом?

**Отец (шутливо)** : Я хотел бы быть астронавтом.

**Майкл** : Я говорю не об этом. Ты хотел бы быть малышом или взрослым?

**Отец** : Я хотел бы быть тем, кто я есть.

**Майкл** : Почему?

**Отец** : Мне живется гораздо лучше. Я могу делать выбор и принимать решения.

**Майкл** : Ты хочешь сказать, что, если тебе не нравится розовый цвет, ты можешь не носить розового?

**Отец** : Да.

**Майкл** : А тебе нравится синий или зеленый?

**Отец** : Иногда мне нравится синий, а иногда зеленый. Сегодня я выбрал синий.

**Майкл (задумчиво)** : А я сейчас хочу сэндвич с ореховым маслом и мармеладом!

\*

Джон позвонил мне вечером из колледжа. Он явно был счастлив.

– Я только что сдал сессию, и хотя мне далеко до Карен, но все же...

Я чуть не перебил его своими традиционными словами:

– Ты же знаешь, как много она занимается, а ты всегда больше интересовался спортом, поэтому не можешь рассчитывать на... бла-бла-бла...

Однако я решил, что на этот раз поступлю иначе.

– Какое отношение к тебе имеют успехи Карен? – решил сказать я. – Меня интересуют твои успехи, независимо от успехов твоей сестры.

Но потом подумал: «А зачем вообще упоминать Карен?»

Поэтому я просто сказал:

– Пол, похоже, ты очень рад, что отлично сдал сессию.

Мы поговорили о его учебе и о том, что он запланировал на следующий семестр, ни разу не упомянув Карен.

\*

Настало время ложиться спать.

**Я**: Аллен! Дженнифер! Пора спать. Надевайте пижамы и отправляйтесь чистить зубы.  
(Аллен идет в спальню.)

**Дженнифер (хныкая)** : Нет, я не хочу.

**Я**: Пора ложиться в постель.

**Дженнифер** : Нет, сама ложись!

Я чувствую раздражение и даже злобу. Мне хочется крикнуть: «Почему ты не можешь вести себя так, как твой брат?!» Но я беру себя в руки и ухожу в комнату Аллена, чтобы успокоиться. Дженнифер бредёт за мной. Аллен уже лежит в постели.

**Я (Аллену):** Ты уже лег. Услышав, что пора спать, ты надел пижаму и почистил зубы. Ты очень мне помог. ( Обратите внимание: ни единого слова о Дженнифер.)

**БОНУС:** Дженнифер выполняет все необходимое без дальнейших напоминаний.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ БОНУС:**

**Аллен (из своей комнаты):** Тебе не нужно готовить мне одежду на завтра. Я уже все нашёл. Мне нравится тебе помогать.

**Я:** Спасибо, Аллен. (Дженнифер .) Я вижу, ты уже готова ко сну. ( Заметьте, я не сказала «тоже».)

Дженнифер очень горда собой.

\*

Одиннадцатилетний Мэттью постоянно сравнивает себя со старшим братом и считает себя маленьким и неспособным. Но в прошлые выходные он превзошел всех членов семьи. В воскресенье утром у нас сломалась газонокосилка. Мы с отцом стали переживать из-за того, что расходы на новую косилку подорвут семейный бюджет. Мэттью слышал это. Через несколько часов он появился на газоне со старомодной ручной косилкой, которую купил на распродаже всего за три доллара из собственных сбережений.

Я не верила собственным глазам и была в таком восторге, что чуть не сказала ему, что никто другой в нашей семье до этого не додумался бы. Это не пришло в голову ни мне самой, ни отцу, об этом не подумал даже его старший брат, считающий себя умником. Но тут я остановилась: все это доказывало, что он так же хорош, как и его брат, а то и лучше...

Не представляете, как тяжело мне было ограничиться одним лишь описанием его поступка. Я сказала:

– Мэтт, ты видел, как мы с папой были расстроены тем, что придется покупать новую косилку. Ты подумал о том, как нам помочь, и сумел найти ручную косилку, которая отлично работает. Причем всего за три доллара!

Мэттью понравились мои слова. Он выпятил грудь и провозгласил:

– Я – очень сообразительный парень!

## Глава 4 Равенство унижает

Это было наше четвертое занятие.

Открывая дверь в класс, я услышала взрывы смеха. Женщины, пришедшие раньше всех, оживленно обсуждали что-то очень смешное. Заметив меня, одна из них махнула мне рукой, чтобы я к ним присоединилась. Они обсуждали вопрос, который мы затронули в конце нашего последнего занятия: стоит или не стоит относиться к детям одинаково. Все приводили смешные примеры из собственного опыта, рассказывали, что происходило, когда они хотели вести себя справедливо.

– Подождите немного, – остановила я их. – Это так интересно, что вы должны поделиться с остальными.

Как только группа собралась, я попросила этих женщин рассказать все снова. Вот небольшая коллекция их рассказов.

Почему козопаса зовут Билли?

Я сидела на диване с сыновьями, Билли и Роем, и читала им книжку, которую мы взяли в библиотеке. Они впервые слышали сказку о козопасе Билли и тролле под мостом. История им понравилась, но тут Рой расплакался: «Почему сказка про Билли? Почему у них нет сказки про козопаса Роя?»

Я пообещала найти сказку про Роя, но это его не утешило. Можете себе представить? Я не могу даже прочитать им сказку, не задумавшись над тем, чтобы никто из них не обиделся.

Стрижка-1

В детстве у меня были тонкие, редкие русые волосы, а у моей сестры – роскошная золотистая коса до пояса. Отец всегда восхищался ее волосами и называл ее Рапунцель.

Как-то ночью, когда сестра спала, я взяла ножницы, подкралась к ее постели и отрезала косу так, чтобы не разбудить ее. На следующее утро она посмотрелась в зеркало и расплакалась. Мама вбежала в спальню, увидела сестру и устроила истерику. Я пыталась спрятаться, но она меня нашла, ругала и даже била меня. В наказание я должна была целый день сидеть в своей комнате и думать об этом ужасном поступке. Я огорчилась, но не слишком: ведь теперь мы с сестрой были равны!

Стрижка-2

В нашей семье хорошие волосы были у меня, а мама всячески занижала их красоту, чтобы мы с сестрой чувствовали себя равными. Она изо всех сил старалась относиться к нам одинаково, чтобы у нас не было повода для ревности.

Однажды она решила, что, поскольку у моей сестры волосы не вьются, мне вьющиеся волосы тоже не нужны. Она отвела меня к парикмахеру и велела состричь все мои локоны. Я чувствовала себя оципаным цыпленком, весь день плакала и ни с кем не разговаривала. Я до сих пор не могу простить мать за то, что она тогда со мной сделала.

Равные возможности

Когда родилась моя первая дочь, я хотела кормить ее грудью, но врачи мне не разрешили. Через несколько лет у меня родилась вторая дочь, и я решила не кормить ее тоже. Я уже могла кормить малышку грудью и даже хотела этого, но боялась, что старшая почувствует себя обделенной, если младшая сестра получит то, чего ей самой не досталось. В то время это казалось мне единственным выходом из ситуации, но теперь я понимаю, насколько глупым было мое решение.

Лед не поможет

Никогда не забуду тот летний день, когда впервые за два года решила разморозить большой

морозильник в гараже. Дети в купальниках смотрели, как я таскаю кастрюли с горячей водой, чтобы растопить лед. Наконец лед начал таять и отваливаться. Я шутливо кинула большой кусок льда в одного из детей и сказала:

– Вот тебе льдышка!

Остальные тут же начали кричать:

– И мне! И мне тоже!

Я взяла еще два куска льда и кинула двум другим детям. Тогда младший закричал:

– У них льдышки больше!

– Ты хочешь больше? Вот тебе больше, – сказала я и кинула ему большущий кусок.

Тут возмутились старшие:

– Теперь у него больше...

Я бросила лед и им. Тут сразу же завопил младший:

– У них больше, больше, больше!

К этому времени у всех детей были огромные куски льда, и они по-прежнему требовали еще. Я швыряла им льдышку за льдышкой. Хотя они уже продрогли, но все равно требовали больше, чтобы не отставать друг от друга.

Тогда я поняла тщетность своих попыток восстановить равенство. Детям никогда не бывает достаточно. Мать никогда не сможет дать им *достаточно*!

Все истории были замечательными, но последняя особенно четко показала, что происходит, когда дети требуют равенства, а родители пытаются его установить. Немного подумав, один мужчина заметил:

– Да, порой для установления равенства приходится совершать странные поступки. Но что делать, когда дети начинают требовать слишком многого?

– Например? – спросила я.

– Например, когда они кричат, что ты несправедлив, «дал ей больше» или «любишь его больше»...

– Вы должны сказать себе, – ответила я, – что, хотя и кажется, будто дети желают иметь всего поровну, на самом деле это не так.

Мужчина удивленно посмотрел на меня.

Объяснить это было непросто. Я решила тоже рассказать одну историю.

Молодая жена поворачивается к мужу и неожиданно спрашивает:

– А кого ты любишь больше, меня или свою мать?

– Я люблю вас одинаково, – отвечает муж и нарывается на серьезные неприятности.

Ему следовало бы сказать: «Моя мать – это моя мать. А ты – удивительная, сексуальная женщина, с которой я хотел бы прожить всю оставшуюся жизнь».

– Говоря, что любите своих детей одинаково, вы в чем-то унижаете их, – объяснила я. – Каждый хочет, чтобы его любили по-особенному, не так, как других.

Слушатели удивленно загудели.

Чтобы все поняли разницу между равенством и особым отношением, я предложила участникам семинара рассмотреть несколько картинок.

**ВМЕСТО ТОГО ЧТОБЫ СТРЕМИТЬСЯ К РАВНОМУ РАСПРЕДЕЛЕНИЮ...**



СОСРЕДОТОЧЬТЕСЬ НА ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПОТРЕБНОСТЯХ КАЖДОГО ИЗ ДЕТЕЙ



ВМЕСТО ТОГО ЧТОБЫ ГОВОРИТЬ ОБ ОДИНАКОВОЙ ЛЮБВИ...





ПОКАЖИТЕ РЕБЕНКУ, ЧТО ЛЮБИТЕ ЕГО ПО-ОСОБЕННОМУ



ПРИ РАВНОМ РАСПРЕДЕЛЕНИИ ВРЕМЕНИ КТО-ТО ЧУВСТВУЕТ СЕБЯ



ОБДЕЛЕННЫМ...





УДЕЛЯЙТЕ ДЕТЯМ ВРЕМЯ СООТВЕТСТВЕННО ИХ ПОТРЕБНОСТЯМ



Мы должны обсудить, кого пригласить,  
в какие игры играть, что подать на стол.  
Нам нужно многое спланировать,  
и я должна полностью  
сосредоточиться

Вот так!



Я знаю, ждать нелегко.  
Когда я закончу, ты расскажешь  
мне то, что хотел,  
и очень подробно

Мама  
всегда будет  
со мной,  
когда мне  
это  
необходимо!



Рассматривая картинки, люди одобрительно кивали, но кое-кто казался озадаченным. Завязалась оживленная дискуссия. Все хотели высказаться на обсуждаемую тему.

– История «с блинчиками» происходит в моем доме постоянно. Но что делать, если маленький Джонни хочет больше, а у тебя уже ничего нет?

Два отца разом подняли руки.

– Можно написать крупными буквами записку и прикрепить ее к дверце холодильника: «ПОКУПАТЬ БОЛЬШЕ БЛИНЧИКОВ ДЛЯ ДЖОННИ!» А потом действовать соответственно!

– А что, если поделиться с ним собственным блинчиком? Мои дети обожают таскать еду с отцовской тарелки. Только вчера моя малышка жаловалась на то, что брату положили больше горошка. Я сказал ей: «Возьми у меня». Она пересчитала горошинки, которые я ей дал, и вернула две мне. «А теперь ты взял горошек у меня», – сказала она и была очень довольна.

Слушатели засмеялись, но одна женщина была раздражена.

– Хорошо, что вы были в прекрасном настроении, – сказала она. – Но когда у меня не получается хороший ужин, а дети начинают сравнивать свои порции и жаловаться на то, что кому-то досталось больше, мне не хватает терпения быть справедливой.

– А зачем стараться быть справедливой? – вмешался другой мужчина. – Оставайтесь самой собой. Когда тебя называют несправедливым, это обидно. Я говорю своим девочкам: «Если кому-то чего-то не хватило, спрашивайте у меня: «Папа, можно мне добавки?»»

– А в моем доме, – заговорила еще одна женщина, – главная проблема не в детях, а во мне самой. Это я страдаю из-за того, что не дала детям всего поровну. Когда я покупаю что-нибудь для Гретхен (например, новую пижамку), а Клаудия обиженно смотрит на меня, то я чувствую себя ужасно и никогда не знаю, что ей сказать.

– И что вы говорите?

– Ну вроде: «Дорогая, тебе же не нужна новая пижама. Твоя старая еще тебе не мала...»

– Для взрослого звучит вполне логично, – сказала я. – Проблема в том, что расстроенные дети не прислушиваются к голосу логики. Им нужно, чтобы вы проявили внимание к их чувствам: «Клаудия, тебе обидно, что у сестры есть новая пижама, а у тебя нет. Хотя ты и знаешь, почему она ей нужна, тебе все равно неприятно».

Я повернулась ко всем слушателям.

– Надеюсь, я не внушила вам, что не нужно покупать одинаковые вещи всем детям. Иногда это самый очевидный и правильный поступок. Я хочу лишь сказать, что вы всегда вправе дать детям разное – по любой причине. Ребенок, который чего-то не получил, не должен чувствовать себя обделенным. Ваше понимание и принятие его разочарования помогут ему справиться с жизненной несправедливостью.

– С моим старшим сыном это не пройдет, – печально сказала одна женщина. – Я это знаю. Я уже пыталась. Возможно, это объясняется тем, что он сталкивается с настоящим неравенством. Не в вещах, нет... Во времени. Он всегда обижается, когда я занимаюсь с его братом. Но у меня нет другого выхода – ведь у младшего задержка в развитии. Старший обвиняет меня в том, что я люблю младшего больше.

– Вы описываете очень сложную ситуацию, – ответила я, – и правы в том, что нужно удовлетворять только разумные потребности ребенка... А вы не думали, что старшему было бы полезно, если бы вы хотя бы четверть часа в день уделяли только ему лично? Пятнадцать минут вы были бы вместе, не отвлекаясь на дела, телефонные звонки и младшего сына... Или это для вас слишком тяжело?

Женщина удивленно смотрела на меня.

– Не знаю, – сказала она. – Надо попробовать. Возможно, если он будет знать, что может рассчитывать на это время, то перестанет злиться. Надеюсь, тогда он поймет, что я вовсе не предпочитаю ему младшего брата, а ведь это действительно так!

– А если и не так? – вмешался мужчина. – Ну и что? Мне казалось, вы постоянно убеждаете

нас в том, что мы не должны заверять детей в одинаковой к ним любви. Человек просто не может любить разных людей одинаково. Уверен, у каждого из нас есть свои любимчики. Я первый признаюсь: хотя у меня и прекрасные сыновья, свет моей жизни – дочка.

Все мои страхи тут же пробудились с новой силой. Этого человека вполне устраивала потенциально опасная ситуация. Неужели он не понимает, какую боль причиняет его детям, в том числе и обожаемой дочери, такое положение вещей?

– Насколько я понимаю, – сказала я, – проблема не в том, что у нас есть любимчики. Все мы в те или иные моменты испытываем особую любовь к кому-то из детей. Проблема в том, чтобы не демонстрировать свое особое отношение. Всем нам известно, что Каин убил Авеля, когда Господь явно благосклоннее принял его жертву. Братья Иосифа бросили его в пустыне, потому что отец любил младшего больше, чем их, и дал ему многоцветное платье. Все это случилось много лет назад, но чувства, которые спровоцировали такое насилие, вечны и неизменны. Даже среди нас, – продолжала я, кивая в сторону женщины, которая рассказала о том, как отрезала у сестры косу, – есть человек, отрезавший сестре волосы из-за того, что они так нравились отцу.

Сестра «Рапунцель» с обидой посмотрела на меня.

– На самом деле ему нравилось в ней все! – Глаза ее пылали обидой. – А во мне – ничего! Не могу поверить в то, что до сих пор помню об этом.

Я чуть не заплакала. Мне было безумно жаль всех детей, которые видели сияющие радостью и гордостью глаза родителей и понимали, что это сияние относится не к ним.

– Наверное, это было очень тяжело, – сказала я. – Как же нам защитить других детей в семье от нашей неумеренной любви к одному, который для нас дороже остальных?

В комнате воцарилось тяжелое молчание. Я была удивлена. Мне казалось, что хотя бы некоторые родители скажут, что у них все по-другому. Но все молчали. Через несколько минут кое-кто решил высказаться.

– Я знаю, мой сын Пол понимает, как мы гордимся нашей дочерью, и это причиняет ему боль. Он даже говорит нам: «Вы с папой всегда переглядываетесь, когда Лиз что-то говорит». Сначала мы не понимали, что он имеет в виду. А потом поняли, что мы действительно обмениваемся взглядами «ну разве она не прелесть?!». Когда Пол сказал нам об этом, мы изо всех сил стараемся больше этого не делать.

– Жена заметила, что, когда мы все вместе едем в машине, я не обращаю внимания на девочек. Постоянно твержу: «Марк, посмотри на это... Марк, посмотри на то!» Я понял, что это правда, и теперь всегда говорю: «Ребята, посмотрите-ка вот туда!»

– Должен признаться, я не раз ловил себя на том, что уделяю больше внимания младшей дочери. Девочки одновременно делают одно и то же, и я ругаю Джессику, а Холли мягко выговариваю. В ней есть нечто такое, что заставляет мое сердце таять. Конечно, мне нужно следить за собой.

– Насколько я поняла из ваших слов, – сказала я, – нам необходимо избавляться от фаворитизма, а для этого сначала нужно в нем признаться. Чтобы признать горькую правду, мы должны быть честны. Понимание собственного поведения поможет нам защитить как «нелюбимых детей», так и «любимчиков». «Нелюбимые» почувствуют себя спокойнее, а любимчикам не придется изо всех сил отстаивать свое положение и бороться с враждебностью братьев и сестер.

Женщину, рассказавшую о своем сыне Поле, мои слова не успокоили.

– А как же бороться с чувством вины? – спросила она. – Я признаю, что у меня есть любимчики, но очень переживаю из-за этого.

– Попробуйте убедить себя в том, – предложила я, – что не обязаны одинаково любить всех детей. Вполне естественно испытывать к разным детям разные чувства. Единственное, что



необходимо, это уделять «менее любимым» детям не меньше внимания, замечать их уникальность, а потом давать понять, что любите и цените их. Подчеркивая индивидуальность каждого ребенка, вы поможете им почувствовать себя особенными – детьми номер один!

Вопросов больше не было.

Я посмотрела на часы. Мы на пять минут задержались. Никто не вставал с мест, все обдумывали только что услышанное. Я почти чувствовала, как они связывают это с собственным семейным опытом. Мне не нужно было заставлять их что-то делать: они уже все поняли и обдумали сами.



...

### **Памятка**

**К ДЕТЯМ НЕ НУЖНО ОТНОСИТЬСЯ ОДИНАКОВО, НО К КАЖДОМУ – ПО-СВОЕМУ**

*Вместо того чтобы все делить поровну...*

*«У тебя столько же виноградин, что и у твоей сестры»,  
давайте каждому по потребности*

*«Ты хочешь еще несколько виноградин или целую гроздь?»*

*Вместо того чтобы демонстрировать одинаковую любовь...*

*«Я люблю тебя так же, как и твою сестру».*

*покажите ребенку, что любите его по-особен-ному*

*«Ты – единственный в целом мире. Никто не может занять твое место».*

*Вместо того чтобы уделять детям равное количество времени...*

*«Я проведу десять минут с твоей сестрой, а потом десять минут с тобой».*

*уделяйте время по реальной потребности*

*«Я знаю, что долго занималась с твоей сестрой литературой. Это сочинение для нее очень важно. Как только мы закончим, я хочу узнать, что важно для тебя».*



## **Истории Первая история показывает, как полезно разобраться в собственной душе.**

Та часть нашего последнего занятия, когда мы говорили о любимчиках, запала мне в душу. Я начал думать о том, как тринадцатилетняя Джессика относится к тому, что я уделяю так много времени и внимания ее сестре, десятилетней Холли. Я знал, что ее это беспокоит. Но мне было очень трудно ладить с Джессикой. У нее такой сложный характер... Никогда не знаешь, откуда ветер дует. Стоит нам начать разговор, как он переходит в ссору. Полагаю, я просто стал ее избегать. Однако после нашего занятия я решил искать способ помириться с Джессикой. На следующий день я оторвался от своих занятий и сел на диван рядом с ней, когда она смотрела свой сериал. Я не говорил ни слова, а просто смотрел телевизор вместе с ней, и на следующий день поступил так же. А вчера она позвала меня, сказав, что фильм начинается. После просмотра мы обсудили события серии. Это может показаться мелочью, но мы впервые за долгое время почувствовали настоящую близость.

**Следующие истории показывают, как родители по-иному стали относиться к понятию справедливости. Сначала им было трудно отказаться от прежнего представления о том, что справедливость означает равное количество вещей, времени и даже любви. Однако, относясь к детям по-разному, в соответствии с их реальными потребностями, родители сумели стать справедливыми в самом полном смысле этого слова.**

На прошлой неделе я отправилась за покупками и увидела футболку с единорогом, которая непременно понравилась бы Гретхен. Она обожает единорогов. Я чуть было не отказалась от покупки, чтобы не расстраивать Клаудию, но потом вспомнила наше последнее занятие и решила все же купить футболку.

Когда Гретхен раскрыла пакет и увидела футболку, Клаудия выглядела расстроенной, но жаловаться не стала.

Тут вмешалась моя мать, которая все видела. Она отозвала Клаудию в сторону и прошептала: – Не расстраивайся, дорогая. Завтра я куплю тебе новую футболку.

«Черт побери, – подумала я. – Клаудия не чувствовала себя обделенной, но после этих слов обязательно почувствует».

Я обняла Клаудию и сказала:

– Мне кажется, бабушка волнуется. Но мы-то знаем: в этой семье каждый ребенок получает то, что ему подходит. Иногда это достается Гретхен, а иногда – Клаудии. Но все в конце концов получают то, что им нужно.

Я не могла поверить в то, что действительно это сказала.

Мама смутилась, а Клаудия и Гретхен меня отлично поняли.

\*

До недавнего времени я даже и подумать не могла о том, чтобы купить любую мелочь Даре, не принеся что-нибудь для Грегори. Они так к этому относились, что было проще сделать две покупки сразу. Они меня буквально запугали.

Но вчера я решила взять быка за рога. Я купила Даре новую коробку для школьного завтрака, потому что она была ей нужна, и приехала домой без подарка для Грегори. Как только Дара оказалась дома, она тут же начала дразнить брата.

– Хо-хо-хо, – твердила она. – Мамочка купила новую коробку для завтрака *мне*, а не тебе!

Я тут же ее остановила.

– Мне это не нравится, – сказала я. – Нехорошо огорчать людей. Я начинаю жалеть, что купила тебе эту коробку.

Я была рада, что Грегори меня слышал, ведь он поступал в отношении сестры точно так же. Теперь они оба поняли, что их мать не собирается больше терпеть такое положение.

\*

На этой неделе у меня было два происшествия, во время которых я сберегла время и нервы, не стараясь быть абсолютно справедливой.

*Случай 1* Пора спать.

**Стиви (четыре года):** Мама, это несправедливо. Ты просидела с Мэгги дольше, чем со мной. Ты дольше с ней разговаривала.

Мне хотелось сказать ему:

– Твоей сестре было трудно заснуть. Она долго спала днем. А завтра я посижу подольше с тобой и прочитаю тебе лишнюю сказку.

Вместо этого я поступила по-другому:

**Мать :** Тебе хочется, чтобы я больше времени проводила с тобой? **Стиви :** Да. (И он тут же заснул.)

*Случай 2*

Стиви неважно себя чувствовал. Я качала его на коленях, и тут к нам подползла полуторагодовалая Мэгги. Она протянула ко мне ручки. Мне хотелось приласкать ее, но я этого не сделала.

– Мэгги, я понимаю, что ты хочешь к мамочке на ручки. Но сейчас я должна покачать Стиви, ведь он болен.

Сын посмотрел на меня с восторгом. Он почувствовал, что я его люблю, что он важен для меня.

Но самое удивительное, что и малышка все поняла. Она спокойно ждала, когда я не смогу взять ее на руки.

**Следующей проблемой наших родителей стали их попытки освободить детей от одержимости равенством и справедливостью. В приведенных ниже примерах показано, как они объединили усилия для того, чтобы сыновья перестали следить друг за другом.**

Соперничество между нашими мальчиками достигает кульминации, когда наступает время ложиться спать. Закари на два года младше и всегда ложится на полчаса раньше Алекса. Это его ужасно обижает. Каждый вечер он категорически отказывается идти спать. Он поет, кувыркается на постели, разговаривает с нами, болтает с Алексом, даже когда тот уже ложится. Словом, всячески дает нам понять, что все еще не спит.

Это ужасно злит Алекса, который чувствует, что его старшинство под угрозой. Когда мы с мужем пытаемся урезонить Закари, он твердит, что не ляжет раньше Алекса.

На этой неделе я собрала сыновей и решила поговорить с ними об этой проблеме. Случилась настоящая катастрофа. Они устроили скандал и чуть не подрались.

Я почти сдалась. Но на следующий день я поговорила с Закари наедине. Результат был совершенно иным. Сначала он ворчал на то, что Алекс ложится позже. Но теперь я уже была готова.

– Мы обсуждаем не Алекса, – сказала я, – а тебя.

– Но Алекс... – затянул Закари.

– Это другой разговор, – повторила я. – Сейчас я не намерена говорить об Алексе. Я хочу поговорить о тебе. О том, что нужно делать, чтобы ты ложился вовремя.

Это полностью изменило направление разговора. Закари рассказал, что ему тяжело уснуть.

Я спросила, чем ему можно помочь. Он ответил, что ему нужно перед сном сделать зарядку, чтобы немного устать. А еще ему хотелось, чтобы я или отец «посидели с ним», прежде чем выключать свет. И это действительно помогло!

\*

Мальчишки отчаянно спорили.

**Алекс** : Папа, объясни ему, что он должен переходить улицу, если я говорю ему: «Закари, эта машина в целой миле от нас!»

**Закари** : Да, конечно, в целой миле! Я мог погибнуть!

**Отец** : Алекс, ты совершенно прав. И ты, Закари, совершенно прав. Я рад, что хотя вы не согласны друг с другом, но все же умеете полагаться на собственный здравый смысл.

**А последняя история показала нам, чего ждут от нас наши дети, даже если требуют предпочтений.**

Ну и испытание выпало мне на этой неделе! Восемилетняя Эми, моя средняя дочь, сидела со мной на диване и вдруг спросила:

– Папочка, а кого ты любишь больше – Рэчел, Эмили или меня?

Все, о чем мы говорили на прошлом занятии, вылетело у меня из головы. Я сумел только пробормотать:

– Солнышко, я люблю вас всех одинаково!

Блестящий ответ, верно?

Но Эми на это не купилась.

– А представь, – сказала она, – что мы все в одной лодке. Лодка переворачивается, все тонут. Кого ты будешь спасать?

Я попытался выкрутиться.

– Ту, что окажется ближе ко мне, – ответил я.

– А если расстояние будет одинаковым?

Она твердо решила добиться от меня ответа.

Наконец я вспомнил, что нужно делать.

– Это было бы ужасно, – сказал я. – Вы все мне очень дороги, потому что не похожи друг на друга. Что бы я делал, если бы что-нибудь случилось с моей Эми? Каково бы мне было, если бы я потерял того, с кем так приятно сидеть и разговаривать? Я никогда не нашел бы ей замены. Она ни на кого не похожа. Для меня настоящая пытка даже думать об этом!

Эми полностью удовлетворилась моим ответом. Она даже не спросила, что я почувствовал бы, потеряв других своих дочерей. Ей просто хотелось знать, что я люблю и ценю ее.

## Глава 5 Братья и сестры – и их роли

### Если он «такой», я буду «другим»

Вечером накануне нашего следующего занятия меня снедало нетерпение, наконец-то мы могли приступить к теме, которая волновала всех: к дракам. Мы два часа говорили о том, что делать, если дети начинают драться по-настоящему. С огромным удовлетворением я посмотрела на подготовленные материалы и сложила бумаги в свой «дипломат».

Собака ткнула носом в мою ногу. Я не обращала на нее внимания. Она залаяла и снова ткнула меня мордой.

– Ну хорошо, Пеппер, хорошо.

Я взяла поводок и вышла с собакой на улицу. К нам подбежали два маленьких мальчика. Они кричали:

– Собачка! Собачка!

За ними шла моя новая соседка. В последний раз я видела, как она усаживала малышкой в прогулочную коляску.

– Барбара! – воскликнула я. – Я и не заметила, как твои дети выросли. Они уже ходят и говорят! И собак любят, конечно?

– Наверное... Но посмотри, в то время как младший пытается погладить собаку, старший старается держаться от нее подальше.

Ее замечание меня удивило. Я не знала, как реагировать.

– Они так ведут себя с самого рождения, – продолжала соседка. – Младший – просто герой. Его ничто не пугает. А старший боится собственной тени.

Я что-то невнятно пробормотала, извинилась и повела собаку домой. Я знала, что если задержусь еще хоть на секунду, то пожалею об этом.

Как она могла так говорить в присутствии детей? Разве она не понимала, что они ее слышат? Или понимала? Она предписала детям заранее подготовленные роли, даже не задумываясь над тем, какой вред им причиняет. Причем не только самим мальчикам, но и тем отношениям, которые будут складываться у них в будущем.

Вернувшись, я снова вспомнила о завтрашнем семинаре. Может быть, еще слишком рано говорить о драках? Возможно, следует обсудить то, как навязанные детям роли вызывают негативные чувства, которые и приводят к дракам? Иначе мы начнем лечить симптомы, не понимая причин болезни. Однако завтрашняя тема вызвала у всех, в том числе и у меня, огромный интерес. Быть может, следует просто попросить слушателей прочитать раздел, посвященный навязыванию ролей, в других моих книгах? Они и сами разберутся.

Зазвонил телефон. Это был мой старший сын, говоривший усталым голосом:

– Привет, ма! Я всю неделю готовился к зачетам, а сейчас у меня перерыв, и я решил тебе позвонить. Как дела?

– Отлично. Мы все без тебя скучаем. Особенно Пеппер. Она постоянно заходит в твою комнату, ищет тебя.

– Ей, наверное, стало тоскливо, когда мы с Энди уехали.

– Я думаю, больше всего она тоскует по тебе.

– Почему?

– Потому что ты ухаживал за ней больше всех.

– Это неправда, ма! Энди кормил ее каждое утро.

– Конечно. Но именно ты устраивал ей каждое утро отличную пробежку. И никто, кроме

тебя, не мог подстричь ей когти или почистить уши. Твой брат никогда этого не делал.

– Может, и так, – недовольно пробормотал сын. – Не знаю... Мне лучше вернуться к занятиям. Мне еще так много нужно прочитать. Передай привет папе.

Он повесил трубку.

Я не могла поверить в то, что сделала минуту назад. Какой бес в меня вселился? Почему мне захотелось, чтобы Дэвид почувствовал себя «ответственным»? Почему я решила доказать ему, что он лучше собственного брата? Может быть, мне стало жалко его – такого одинокого и несчастного в студенческом общежитии? Настолько жалко, что я решила подбодрить его в ущерб младшему брату? И я еще осуждала соседку за ее отношение к сыновьям!

Это решило все. Семинар по дракам мог подождать. Завтра нам следовало поговорить о ролях, но в ином свете. Нам нужно разобраться в том, что заставляет нас навязывать нашим детям роли. Мы должны изучить не только то, как навязанная роль влияет на каждого ребенка в отдельности, но и то, как роль каждого ребенка влияет на его братьев и сестер и на их отношения между собой.

На следующий вечер я с нетерпением ждала участников нашего семинара.

– Сегодня говорим о драках? – с надеждой спросила одна из женщин, усаживаясь за стол.

– На следующей неделе, – ответила я.

А потом я рассказала им все: про свою соседку, телефонный звонок и свои мысли.

Они слушали молча.

– А теперь мне хотелось бы послушать вас, – сказала я. – Как вы думаете, что заставляет некоторых родителей навязывать своим детям роли? Я уже назвала одну возможную причину – ложная потребность подстегнуть эго ребенка, пусть даже в ущерб другим детям. А что еще?

Родители стали отвечать наперебой:

– Ложная потребность подстегнуть собственное эго. Я считаю, что ваша соседка в детстве была запуганной девочкой, поэтому так восхищается «смелыми» детьми.

– Но верно и обратное: думаю, мы проецируем на детей собственные слабости. Я вечно ругаю сына за медлительность, хотя и сама не отличаюсь стремительностью.

– Я думаю, нам нравится классифицировать детей. Иногда я называю своего сына Пунктуальным Полом и дразню дочку, называя ее Медлительной Лиз. Это наша семейная шутка.

– Думаю, мы навязываем детям роли, желая, чтобы каждый из них чувствовал себя особенным. Не знаю, правильно ли это, но я расскажу вам о своих детях: «Ты отлично читаешь, твоя сестра – чемпион по математике, а ваш брат прекрасно рисует». Так я отделяю их друг от друга.

Неожиданно поднялась еще одна рука.

– Я только что поняла! – воскликнула женщина. – Родители – не единственные, кто навязывает детям роли. *Дети сами навязывают себе роли!*

Участники семинара мгновенно переключились на новую тему.

– Это верно. Ребенок играет роль «хорошего мальчика», если так может заслужить любовь и одобрение.

– Или «плохого мальчика», если так может привлечь к себе внимание, пусть даже неодобрительное.

– Дети очень умны. Они знают, что могут получить благодаря определенным ролям. Семейному «клоуну» сойдет с рук даже убийство. «Беспомощному» малышу удастся все переложить на других.

Снова взяла слово та же самая женщина.

– Мы еще не сказали о том, что *дети навязывают роли друг другу!* И это никак не связано с родителями!

Я попросила ее объяснить эту мысль.

Женщина немного помешкала, а потом заговорила:

– Приведу пример из собственной жизни. Мой старший – мальчик маленький и худенький. Он всегда твердит, что он – силач, и называет младшего слабаком. А младший, который сложен, как Шварценеггер, ему верит! Он считает себя слабаком и ведет себя соответственно. Если попросить его что-нибудь поднять, он начнет жаловаться, что ему слишком тяжело. Он не сознает собственной силы. А если его старший брат будет вести себя по-прежнему, так и не узнает.

Мы были поражены сложностью и масштабом проблемы, с какой столкнулись. Мы навязываем детям роли. Дети сами навязывают себе роли. Дети навязывают роли друг другу.

Руку поднял мужчина:

– Могу я сыграть роль адвоката дьявола?

Все повернулись к нему.

– Для детей совершенно естественно играть в семье определенные роли. Возможно, поэтому никто об этом и не сказал.

– Приведите пример, – попросила я.

– Предположим, у вас есть ребенок, и вы считаете его самым умным в семье. Разве это не заставляет его упорно учиться, успевать в школе и в жизни в целом? В навязанной роли есть свои хорошие стороны.

Трое слушателей заговорили одновременно. Я остановила их.

– Говорите первой, – предложила я женщине, лицо которой покраснело так, словно кровь бросилась ей в голову.

– Конечно, у ребенка с привилегиями есть преимущества, – горько сказала она. – Ему хорошо. А что вы скажете об остальных? Они автоматически становятся детьми второго сорта.

Вторая женщина буквально подскочила на месте.

– Подумайте о враждебности, которую вызывает ситуация, когда одного ребенка ставят выше остальных! Мой брат считался в нашей семье красавцем. Люди приходили к нам и говорили моей матери: «Ваш сын – просто Аполлон! Настоящий Роберт Редфорд!.. А это ваша дочь? Она тоже миленькая...» Какое-то время мне казалось, что это меня не беспокоит. Однако мне много лет снился один сон: мы с братом идем по улице, и вдруг его лицо становится таким, как у Щелкунчика.

Слушатели засмеялись.

Когда все успокоились, слово взяла третья женщина:

– По собственному опыту могу сказать, что жизнь привилегированного ребенка тоже не сахар – это огромная ответственность. Мои родители вечно хвалили меня за «ответственность», и я стремилась оправдать их ожидания. За это пришлось дорого заплатить. По сей день мои брат и сестра изображают абсолютную беспомощность, а мне приходится решать все семейные проблемы.

Теперь уже подняли руки практически все. Все хотели рассказать о ролях, которые были навязаны им в детстве, и о том, как они на них повлияли. Истории были разными, но суть оставалась общей. Одна роль определяла другую: «Я всегда был неряхой, а мой брат – мистером Аккуратистом», «Я был хулиганом, а моя сестра – милой, послушной девочкой».

Как только сценарий определен, актеры начинают играть свои роли с настоящей одержимостью: «Я решил, что, раз уж меня считают сорвиголовой, нужно стать настоящим хулиганом...», «Поскольку люди считали меня неряхой, я решила их не разочаровывать».

Такой сценарий неизбежно приводил к антагонизму между братьями и сестрами: «Я обижался на брата, которого считали слишком умным. Рядом с ним я чувствовал себя

тупицей...», «Я ненавидела свою сестру за ее скверный характер. Мне приходилось постоянно улаживать конфликты».

Но даже если роли не являлись противоположными, дети определяли собственную личность через восприятие других: «Я не была такой популярной, как моя сестра...», «Я не был лидером, как мой брат».

Все это заканчивалось печальной фразой «и по сей день...»: «И по сей день между нами сохраняется напряженность...», «Нам до сих пор трудно общаться...», «И по сей день я чувствую, что, если не буду всех смешить... не буду аккуратным... не буду создавать проблем... люди решат, что со мной что-то не так».

Когда прозвучали последние слова, все замолчали, обдумывая услышанное. Кто-то спросил:  
– А можно ли сделать так, чтобы роли братьев и сестер в семье постоянно менялись, но при этом семья жила бы вполне гармонично?

– Полагаю, это возможно, – ответила я. – Но мы должны готовить детей и к жизни вне семьи. А жизнь требует от нас исполнения разных ролей. Мы должны уметь заботиться и принимать заботу, быть лидерами и следовать за вожаками, быть серьезными и чуточку «сумасшедшими». Мы должны уметь справляться с беспорядком и подчиняться порядку. Зачем ограничивать наших детей? Почему бы не учить их использовать шансы, изучать свои способности, открывать в себе силу, о которой они и не подозревали?

Моя речь не произвела впечатления на нашего «адвоката дьявола».

– Признайте, вы говорите об идеальной семье, – сказал он. – Люди обладают естественными способностями, но у них есть и естественные ограничения. Моя старшая дочь – одаренная пианистка. Ей десять лет, а она уже играет концерт Гайдна. А младшей медведь на ухо наступил, поэтому мы отдали ее в спортивную секцию.

Худшего примера он и выбрать не мог. Его слова пробудили во мне горькие воспоминания детства, дремавшие в моей душе годами. Но в тот момент я вспомнила все так отчетливо, словно это было вчера. Я рассказала ему свою историю с самого начала. Мои родители с гордостью приобрели для детей большое красивое пианино. Я смотрела и слушала, как играет моя старшая сестра, и мечтала о том, как стану достаточно взрослой, чтобы тоже брать уроки. А потом эти уроки начались: педагог постоянно твердил мне, что я – его «худшая ученица». Но все же, несмотря на эту критику и собственную бездарность, я часами с гордостью играла простенькие пьесы. В конце концов родители задумались, «стоит ли» продолжать мое обучение.

Я знала их вердикт заранее. Моя сестра была «музыкантом». Может быть, они найдут для меня подходящее занятие. Я смирилась с их решением без возражений. Они были правы. Несмотря на все мои старания, училась я медленно и с большим трудом.

Но расставание с музыкой далось мне нелегко. Только через несколько месяцев я поняла, насколько мне ее не хватает, и слышать не могла, как занимается моя сестра. Каждая нота причиняла мне боль.

Когда дома никого не было, я брала старые ноты, пыталась заниматься самостоятельно и даже добилась определенных успехов. Но задача была слишком сложной, и я сдалась. Музыка оказалась не для меня.

«Адвокат дьявола» изумленно смотрел на меня. Он хотел что-то сказать, но его перебила женщина.

– Родители начали учить меня игре на пианино, когда мне было восемь лет, – сказала она дрожащим голосом. – Младшая сестра всегда смотрела, как я занимаюсь, а потом садилась на мое место и копировала меня. А однажды она подошла к пианино и без единого урока сыграла пьесу, которую я безуспешно разучивала целый месяц. После этого я бросила заниматься и сказала матери, что больше не хочу учиться музыке.



– И мать позволила вам бросить? – спросила я.

Она кивнула.

– Интересно, что случилось бы, если бы мать не смирилась с вашим решением, а сказала: «Я не вижу причин бросать. Тебе нравится пианино, и ты делаешь успехи». Как бы вы повели себя?

– Думаю, ответила бы: «Ты впустую тратишь деньги. Рут играет лучше. Она уже выучила мою пьесу».

Я продолжала играть роль ее матери:

– Дорогая, я понимаю, что это может обескуражить, но игра Рут и в сравнение не идет с твоей! Неважно, быстро или медленно учит пьесу пианист. Главное – вкладывать душу в музыку. Ты делаешь это так, как никто другой. Важно получать удовольствие от игры. Я бы не хотела, чтобы ты лишилась этого удовольствия.

Женщина разрыдалась.

– Музыка для меня – все, – всхлипнула она.

– Я знаю, – ответила я (и действительно знала это!). – Многие мальчики и девочки отказались от возможностей, открывшихся перед ними по праву, из-за особых способностей своих братьев и сестер.

Теперь я обращалась ко всей группе:

– Действительно, есть одаренные дети, и их таланты нужно распознавать и поощрять, но не за счет других братьев и сестер. Когда один ребенок преуспевает в какой-то области, вы не должны исключать из нее остальных детей. Сделайте еще и так, чтобы другие дети не исключали себя сами. Остерегайтесь произносить фразы «он наш семейный музыкант», «она – настоящий ученый», «он – великий спортсмен», «она – талантливый художник». Не следует ограничивать возможности детей лишь одной областью. Мы должны научить их радости науки, танцев, театра, поэзии, спорта и музыки. Эти миры открыты для всех, а не только для тех, кого особо одарила природа.

Я услышала гул несогласия.

– Давайте поговорим об этом на следующей неделе, – предложила я. – Изучите, не играют ли ваши дети какие-то роли. Подумайте, как можно освободить их от этих ролей, чтобы они смогли развиваться гармонично.

Неожиданно я вспомнила одну вещь.

– О нет! – воскликнула я. – Я совсем забыла. Я же обещала на следующей неделе поговорить о драках!

«Адвокат дьявола» сделал успокаивающий жест.

– Все в порядке, – сказал он. – Пусть еще неделю подерутся. Эта тема важнее.

# Освободите детей для перемен

Начинать родительские собрания всегда нелегко: после напряженной трудовой недели людям нужно время, чтобы привыкнуть к групповой работе.

Но только не в этот раз! Дискуссия на прошлой неделе всколыхнула всех. Разговор начался так оживленно, словно мы закончили его вчера.

– Я много думала о нашей последней беседе и решила, что в моей семье никто не будет навязывать друг другу роли. В воскресенье я представляла своих мальчиков новому священнику и сказала: «Это мой старший, это средний, а это наш малыш». Я даже не назвала их имен! Должна признать, что именно так к ним и отношусь. Я избаловала пятилетнего малыша, потому что он младший. Среднему отведена роль посредника. А от старшего я постоянно требую, чтобы он вел себя «соответственно возрасту».

– Понимаю, что вы имеете в виду, – откликнулся другой мужчина. – С тех пор как у нас с Кэй появился малыш, я постоянно требую от Майкла, чтобы он вел себя как взрослый. Прошлым вечером я заметил ему, что он уже большой мальчик и должен сам складывать свою пижаму. Майкл показался мне расстроенным и даже прошептал: «Папа, разве ты не понимаешь, что я все еще очень маленький?»

– На прошлой неделе мы об этом не говорили, – сказал кто-то, – а ведь это совершенно очевидно. Мы относимся к детям соответственно порядку их рождения.

– А иногда, – добавила другая слушательница, – мы относимся к ним соответственно порядку своего рождения.

Мы посмотрели на нее с изумлением.

– Постараюсь быть краткой, – сказала она. – Я была старшей сестрой и всегда считала младшего брата занозой в заднице. Теперь же я страшно напрягаюсь, когда вижу, как мой сын пристаёт к старшей сестре. Я вечно обвиняю его в назойливости. Полагаю, я сравниваю свою старшую дочь с собой.

– А мой муж был младшим братом, – продолжала она, – поэтому он ведет себя совершенно иначе. Он сравнивает себя с сыном, считает его жертвой и вечно обвиняет нашу дочь в том, что она жестока по отношению к брату. В сценарии моего мужа наша дочь – «угнетатель», а наш сын – «угнетаемый».

Проблема заинтересовала всех. Некоторые признались, что тоже сравнивают себя с детьми, чье положение ближе всего к их собственному в детские годы. Другие же сразу заявили, что совершенно не нужно иметь собственную печальную историю, чтобы воспринимать одного ребенка как угнетателя, а другого – как угнетаемого. Они говорили о пассивных и мягких детях, и о детях жестоких, злобных, агрессивных.

– Можете ли вы привести мне пример? – спросила я.

– Две мои дочери, – тут же ответила одна из женщин. – Я знаю, в это трудно поверить. Но трехлетняя младшая – настоящий «агрессор»: крадет вещи у старшей сестры, царапает и кусает ее, а та сидит и все терпит. Она даже не пытается защититься. Мне больно это видеть, но я не знаю, что делать.

– И что же вы все-таки делаете? – спросила я.

Женщина смущенно рассмеялась.

– Возможно, я поступаю неправильно, – сказала она. – Я говорю младшей, что она ведет себя плохо, и выгоняю из комнаты.

– И это приводит ее в такую ярость, – подхватила я, – что через час она делает то же самое?

– Именно! – воскликнула моя собеседница. – Обычно даже не через час, а через минуту. Но

что мне делать? Я же должна остановить ее, верно?

– Конечно! Но вы должны остановить ее, не навязывая ей привычной роли.

Чтобы ситуация стала более понятной слушателям, я попросила женщину сыграть роль ее младшей дочери, а сама стала матерью. Хочет ли кто-нибудь побыть старшей сестрой? Кто-то немедленно вызвался. Мы разыграли эту сцену дважды. В первый раз я сосредоточила все свое внимание на трехлетней «агрессорше» и игнорировала ее сестру. Во второй раз я уделила все внимание старшей сестре. Вот что у нас получилось.



НЕ УДЕЛЯЙТЕ ВРЕМЯ «АГРЕССОРУ»

Что здесь происходит?  
Ты укусила свою сестру?



Сколько раз я тебе говорила,  
что этого делать нельзя?  
Ты плохая девочка!





УДЕЛЯЙТЕ

ВРЕМЯ

ПОСТРАДАВШЕМУ

РЕБЕНКУ



Она тебя укусила?  
Дай посмотреть.  
Ой, все покраснело.  
Тебе, наверное, больно?



Люди не должны кусаться.  
Твоей сестре нужно научиться  
просить то, что ей нужно словами





Женщина, игравшая роль трехлетней дочери, растерялась.

– Надо же! – воскликнула она. – Когда вы в первый раз кричали на меня и ругались, я подумала: «Вот здорово! Мама теперь со мной». Но во второй раз, когда вы сосредоточились на моей сестре, я подумала, что не стоило этого делать. Я не буду так больше поступать!

– А если вы неверно оценили поведение детей? – вступила в разговор другая женщина. – Моя сестра вечно била меня, и мама считала ее агрессивной. Но она не знала, что я нарочно дразнила сестру, чтобы заставить ее ударить меня. Из-за этого у нее возникали проблемы. Мама так об этом и не догадалась.

На лицах нескольких слушателей появились понимающие улыбки. Да, такой сценарий отношений между братьями и сестрами явно был довольно распространенным.

– Вот вам и еще одна причина, – сказала я, – по которой мы не должны навязывать детям определенные роли. Даже увидев все происходящее, мы с легкостью можем сделать неверные выводы.

Мать двух дочерей покачала головой.

– Может быть, и так, – сказала она, – но, по моему мнению, каждый ребенок рождается с определенным характером, и мы не можем его изменить. Я знаю, что мои дочери – разные от рождения. Они – как день и ночь. Младшая всегда проказничает, а старшая...

Я перестала слушать, точно зная, что она скажет. Более того, в определенный момент я бы с ней полностью согласилась. Я тайком вздохнула. Как достучаться до нее? Я подумала, не рассказать ли о собственных детях, но решила этого не делать. У меня было одно воспоминание, которое не хотелось оживлять.

Мне стало трудно дышать. Женщина продолжала говорить о незыблемости врожденных черт характера. Наконец она закончила:

– Думать, что мы можем изменить человеческий характер, это все равно что биться головой об стенку.

Я осмотрелась, надеясь увидеть того, кто ей возразит. Все молчали. Несколько человек сидели с печальным видом. Я поняла, что придется выступить самой.

– Когда-то и я думала так же, – медленно произнесла я. – Особенно когда мои дети были маленькими. Я решила, что старший – прирожденный «агрессор», а младший – хрупкий и мягкий. Ежедневно я получала новые подтверждения этому. Каждый день Дэвид становился все более жестоким, а Энди казался все более уязвимым, несчастным и нуждающимся в моей защите.

Все изменилось, когда им исполнилось десять и семь лет. Я была на занятиях у доктора Гинотта. Он говорил о том, что мы воспринимаем детей не такими, каковы они есть, а какими надеемся их видеть. Эта мысль изменила мое восприятие. Я взглянула на своих мальчиков другими глазами. Какими я надеялась их видеть?

Ответ пришел не сразу. Мне пришлось о многом задуматься. Да, Дэвид кажется жестоким и агрессивным, но способен и на добрые поступки. Он умеет сдерживаться, добиваться желаемого мирным путем. Эти его качества следовало развивать и поддерживать.

В то же время я понимала, что не должна больше воспринимать Энди как «жертву». Нужно было избавиться от этого мысленного ярлыка. В моем доме нет жертв. Есть мальчик, которому нужно научиться защищаться и требовать уважения к себе.

Изменение моих мыслей сотворило чудо. По крайней мере, мне казалось чудом то, как мальчики стали реагировать на мои новые ожидания. Часть этой истории я изложила в другой книге. Но я не написала о том, что собираюсь рассказать вам сейчас.

Я сделала глубокий вдох, мне не хотелось переходить к следующей части рассказа.

Это случилось воскресным утром. Мальчики дурачились на кухне. Я готовила завтрак и чувствовала себя прекрасно. Мне нравилось, что они так хорошо ладят друг с другом. Уголком глаза я заметила, что Дэвид держит столовую ложку над горелкой, с которой я только что сняла кастрюлю с кипящей водой. Неожиданно он сказал Энди:

– Хочешь посмотреть, как она нагрелась? Иди сюда.

Когда брат подошел, Дэвид схватил его и прижал раскаленную ложку к его шее.

Энди завопил от боли. Я закричала. Дэвид выбежал из комнаты. Я обработала ожог и постаралась успокоить мальчика. Потом ушла в свою комнату и села на постель.

Я не думала, что могу быть так подавлена. Поступок Дэвида был таким расчетливым, таким жестоким, таким порочным... Я чувствовала себя полной дурой, что поверила ему! Он никогда не изменится, чего бы я от него ни ждала. Он родился злодеем. Он – черная овца. Он – не мой сын.

Кто-то постучал в дверь. Это был Дэвид.

Я с трудом сказала ему:

– Чего ты хочешь?

Он не отвечал. Он просто вошел и стоял – маленький и напуганный.

Что-то в моей душе перевернулось... Не знаю, как это произошло, но я сказала ему:

– Парень, это было очень глупо! Глупо! Глупо! Ты напомнил мне твоего дядю Стю.

– Дядю Стю? – переспросил Дэвид.

– Да, твоего обожаемого дядюшку Стю! Этого отличного парня, с которым ты ходишь на рыбалку. А я была его младшей сестрой и могу сказать, что ко мне он относился по-другому. Однажды он сорвал поврежденный ноготь с большого пальца моей ноги. Потекла кровь, мне было очень больно, а он заставил меня пообещать, что я ни о чем не расскажу матери.

Дэвид был поражен.

– Почему он это сделал?

– Потому что, когда дети взрослеют, они экспериментируют и совершают глупые, дурацкие,



жестокие поступки по отношению друг к другу Но это не означает, что они безумны или жестоки.

Дэвид на глазах изменился. Он понял, что совершил чудовищный поступок, нечто непростительное. Но если мать не считает его чудовищем, если его дядя тоже совершал в детстве нечто подобное, то, быть может, и у него еще есть надежда.

Когда Дэвид ушел, я долго сидела, прокручивая в голове всю сцену. Вдруг мне стало ясно, что недостаточно было только воспринимать Дэвида по-другому. Я должна была потребовать, чтобы он вел себя по-другому. Вот что следовало сделать взрослому человеку.

Через неделю Дэвид снова испытывал меня. Он гонялся по комнате за младшим братом, доводя его до слез. Но на этот раз я не стала отчаиваться. Я схватила его за плечи, сильно встряхнула и пристально посмотрела в глаза.

– Дэвид, – сурово сказала я, – ты отлично умеешь быть хорошим. *Используй же свои способности!*

Дэвид хитро усмехнулся, но от брата отстал.

Все были поражены моей историей.

– Удивительно, – сказал кто-то. Это была та самая женщина, которая утверждала, что характер не изменишь.

Я обратилась прямо к ней:

– То, что вы говорили, правда. Дети рождаются с разными характерами. Но родители могут повлиять на их формирование. Мы можем протянуть природе руку помощи. Но своей силой нужно пользоваться разумно. Не позволяйте детям застревать в ролях, которые им не подходят.

Женщина выглядела озадаченной.

– Но я не знаю даже, с чего начать, – сказала она. – Как с этим разобраться? Если я собираюсь изменить своих дочек, как вы изменили своих мальчиков, мне нужен совет.

– Я начинаю понимать, что это очень сложная задача, – заговорил кто-то из мужчин. – Если хочешь помочь измениться одному ребенку, будь готов работать и с другими тоже.

У меня появилась идея.

– Почему бы нам не рассмотреть в качестве примера семью, в которой два ребенка играют противоположные роли? Давайте поможем им избавиться от них.

– Хорошо, – согласился мой собеседник.

– Какую ситуацию возьмем для примера? – спросила я.

Мой собеседник ни на минуту не задумался.

– Давайте обсудим историю, о которой вы только что рассказали. Один ребенок – «агрессор», второй – «жертва». Именно это происходит с моими сыном и дочерью... Если, конечно, все согласны.

Все были согласны. Судя по всему, ситуация «агрессор-жертва» оказалась весьма распространенной.

Я подумала, как нам построить наше упражнение, и решила, исходя из того, о чем мы говорили на прошлой неделе, что роль ребенка в семье определяется тремя факторами – родителями, другими братьями и сестрами и им самим. Поэтому нам нужно выделить те моменты, когда каждый из этих факторов оказывает свое пагубное влияние, а потом посмотреть, можно ли что-либо сделать в такой ситуации. Перед нами стояла двойная задача: мы должны были научить «агрессора» сочувствию, а «жертву» – проявлению силы.

Вот что у нас получилось.

**БОЛЬШЕ НИКАКИХ «АГРЕССОРОВ»**

Вместо того чтобы воспринимать ребенка как «агрессора...



...ему нужно помочь воспринять себя как цивилизованного человека



**БОЛЬШЕ НИКАКИХ «ЖЕРТВ»**

Вместо того чтобы воспринимать ребенка как «жертву»...



...родители должны научить его постоять за себя

Ты мог бы сказать брату: «Папа купил эту игрушку мне. Она моя! Я сам решу, когда ты сможешь в нее поиграть!»



Остыньте, ребята! Ваша сестра слишком умна, чтобы вы могли отобрать у нее мороженое!



Уверена, что ты можешь скорчить ему еще более страшную рожу, если захочешь!





...

### **Памятка**

**НИКОМУ НЕ ПОЗВОЛЯЙТЕ НАВЯЗЫВАТЬ РЕБЕНКУ РОЛЬ**

#### **Не позволяйте родителям**

Вместо того чтобы сказать:

«Джонни, ты спрятал мячик своего брата? Почему ты всегда такой злой?»

Скажите:

«Твой брат хочет вернуть свой мячик».

#### **Не позволяйте самому ребенку**

**Джонни:** Я знаю, что я – злой.

**Мать:** Ты умеешь быть добрым.

#### **Не позволяйте другим братьям и сестрам**

**Сестра:** Джонни, ты злой! Папа, он не дает мне свой скотч.

**Отец:** Попробуй попросить его по-другому. Ты удивишься, какой он на самом деле щедрый!

**Если Джонни нападает на брата, уделите внимание брату, не нападая на обидчика** **Мать:** Тебе, наверное, больно. Дай я поглажу... Джонни должен научиться выразить свои чувства словами, а не кулаками.

Мы были очень довольны придуманными примерами, но удивлялись, как много времени это потребовало. Нелегко было придумать слова, которые помогли бы детям увидеть себя в новом свете.

Я посмотрела на часы. Нам осталось всего полчаса. Мне казалось, что мы уже все подробно обсудили и пора подвести итоги. Я раздала экземпляры «Краткого резюме», подготовленного еще дома, и предложила всем немного передохнуть.

## Больше никаких проблемных детей

Комната опустела. Кто-то отправился выпить воды, другие стояли в коридоре и разговаривали. Я села за стол и изучила свои записи, чтобы понять, о чем нужно говорить дальше. Мы уже обсудили все основные проблемы и даже больше. Я даже подумывала, не отпустить ли всех пораньше.

Неожиданно я поняла, что не одна в классе. Перед моим столом стояла женщина и ждала, когда я подниму глаза. Она казалась возбужденной.

– Могу я поговорить с вами наедине? – прошептала она.

Я указала ей на стул.

– Наш разговор меня очень встревожил, – быстро заговорила она. – Вы считаете, что любого ребенка можно освободить от любой роли. Но все не так просто... А что делать с ребенком, у которого серьезная проблема или инвалидность? Инвалидность сама по себе – особая роль, и никто не может освободить от нее ребенка.

Я не была уверена, что точно ее понимаю.

– В этом нет ничьей вины, – голос женщины дрогнул. – Родители в этом не виноваты. Я не наделяла сына умственной отсталостью. Братья и сестры тоже в этом не виноваты. И он сам в этом не виноват. Тем не менее он привык к этой роли, и никто не может этого изменить!

Это была серьезная проблема. Судя по всему, разойтись пораньше нам не удастся.

– Дорогая, – сказала я, – вы затронули очень важную тему, о которой нужно подумать всем. Не хотите ли поделиться своими мыслями с группой?

– Не думаю, что им будет интересно... Наверное, это только у меня одной... Что ж, если вы так считаете...

Когда мы собрались после перерыва, она повторила все, только что сказанное мне.

Все слушали крайне внимательно, а потом стали доброжелательно ее расспрашивать.

– Понимаете, – рассказала женщина, – когда Нил чего-то не понимает, он начинает лягаться, ругаться, пинаться, а потом твердит, что он дурак. Он считает себя умственно отсталым. Такова его роль, и он играет ее целый день.

Люди почувствовали себя некомфортно. Мне тоже стало неудобно. Я должна была довериться этой женщине и не заставлять ее рассказывать о болезненной ситуации людям, которые просто не могут ее понять. Здесь у всех были нормальные дети с нормальными проблемами.

Но тут подняла руку другая женщина.

– Ваша проблема мне хорошо знакома, – сказала она. – У моего сына, Джонатана, церебральный паралич. Как мы ни старались ему помочь, он ужасно подавлен тем, что не может ничего делать. Сын постоянно злится – на меня, на отца, на сестру, но больше всего на самого себя. Я бы сказала, что паралич определяет всю его личность.

Группа забурилась. Проблемы этих матерей казались слишком серьезными, чтобы их можно было решить с помощью тех приемов, о которых мы говорили.

Кто-то очень осторожно спросил у матери Джонатана, как реагирует на это ее дочь.

– О, Дженнифер – просто прелесть! Она ничего от меня не требует.

Все вздохнули с облегчением. Кроме одного мужчины. Он сурово нахмурился.

– Уверен, что она «просто прелесть», – проворчал он, – но девочка не должна так стараться. Это несправедливо по отношению к ней. Она – ребенок и должна чего-то требовать. Нельзя позволить ей загубить свое детство, чтобы справиться с проблемой брата.

Кое-кто взглянул на него неодобрительно. Резкость его тона нас поразила. Мужчина не

обратил на это никакого внимания и продолжал разговаривать с матерью Джонатана.

– Я знаю это по личному опыту, – сказал он. – Мой младший брат был тяжело болен. В семь у него началась астма, а в тринадцать лет он заработал язву желудка. Мои родители думали и говорили только о болезнях Дональда. «Сегодня Дональд чувствует себя лучше...», «Сегодня у Дональда обострилась язва». Мои потребности никого не интересовали. Никогда не забуду, как в 14 лет попросил у отца денег на кино. Он разозлился: «Как ты можешь думать о кино, когда твой брат так болен!»

Мать Джонатана была явно расстроена.

– Послушайте, – продолжал мужчина. – Я не пытаюсь приуменьшить ваших страданий, но примите совет от человека, которому пришлось быть таким «чудесным» ребенком. Это ужасная роль. Быть хорошим постоянно – тяжелое испытание. Дети заслуживают права быть обыкновенными – и иметь обыкновенные потребности, которые не менее важны, чем потребности ребенка с проблемами.

– У меня тоже была сестра-инвалид, – с горечью сказала другая женщина. – Я отлично понимаю, о чем вы говорите.

Ее слова меня удивили. Оказалось, многие столкнулись с подобными проблемами.

– Мои родители, – продолжала та женщина, – заставили меня поверить, что если я «нормальная», то не заслуживаю внимания. А сестра получала все внимание, потому что была прикована к инвалидному креслу. Мне всегда казалось, что она прикидывается более беспомощной, чем на самом деле. Если я о чем-то просила, мама и бабушка твердили: «Тебе должно быть стыдно! Твоей сестре нужно гораздо больше, чем тебе». А потом они удивлялись, почему я ее не люблю!

– Итак, – медленно сказала я, пытаюсь осмыслить услышанное, – похоже, что, когда одного ребенка по какой-то причине считают «проблемным», в действие вступает следующая схема:

- проблемный ребенок становится еще более проблемным;
- перегруженные родители начинают требовать от «нормальных» детей слишком многого, чтобы компенсировать трудности «проблемного» ребенка;
- потребностями «нормальных» детей пренебрегают;
- «нормальные» дети начинают обижаться на «проблемного» ребенка.

– Как же построить нормальные отношения с братом или сестрой, на которых вы обижаетесь, одновременно терзаясь чувством вины?

– Это невозможно, – ответил мужчина. – В этом-то все и дело.

Я не знала, что сказать.

– Каково же решение этой проблемы?

– Именно такое, как мы и говорили, – твердо ответил мужчина. – Не нужно навязывать детям роли. Зачем относиться к инвалиду или больному ребенку по-другому? Мой брат Дональд – это не только «астма и язва».

Женщина, сестра которой была прикована к инвалидному креслу, заговорила столь же решительно:

– Ко всем детям нужно относиться как к «нормальным». Даже к тем, у кого есть серьезные проблемы. Если вести себя именно так, они добьются больших успехов.

Эти люди говорили очень убежденно, и их теория была прекрасной. Но применима ли она на практике? Можно ли относиться к больным детям как к нормальным и здоровым, особенно когда они изо всех сил демонстрируют свое «проблемное» поведение? Это крайне сложная задача.

– Давайте подумаем, как можно поступить, – сказала я. – Рассмотрим те же ситуации, что и раньше: девочка с церебральным параличом на всех злится, умственно отсталый ребенок



страдает из-за своей неполноценности, инвалид-опорник изображает из себя более беспомощного, чем он есть на самом деле. Давайте подумаем, можно ли в таких ситуациях относиться к этим детям как к обычным, нормальным и здоровым.

Вот что у нас получилось.

**БОЛЬШЕ НИКАКИХ ПРОБЛЕМНЫХ ДЕТЕЙ!**

**ВМЕСТО ТОГО ЧТОБЫ СОСРЕДОТОЧИВАТЬСЯ НА ПРОБЛЕМАХ ДЕТЕЙ,  
СКОНЦЕНТРИРУЙТЕСЬ НА ИХ СПОСОБНОСТЯХ**

Вместо...





...поощряйте способности





После наших бесед мы пришли к разным выводам. Несколько человек попытались облечь их в слова, опираясь на мысли остальных участников группы.

– Родители должны сразу установить такой порядок, при котором всем ясно, что в семье нет «проблемных» детей.

– У отдельных членов семьи могут быть более серьезные потребности или большие сложности, но всех нас нужно принимать такими, каковы мы есть.

– Каждый из нас способен расти и меняться.

– Но это не означает, что у нас нет проблем, просто мы решаем их по мере поступления.

Самое главное – поверить в себя.

– И друг в друга...

– Важно поддерживать друг друга, как в команде, в этом и заключается смысл семьи.

Я оглядела класс. Я почти видела, как люди преисполняются решимости. На этом семинаре были посеяны весьма ценные семена, и мне очень хотелось увидеть всходы.



...

**Памятка**  
**ДЕТЕЙ С ПРОБЛЕМАМИ НЕ СЛЕДУЕТ ВОСПРИНИМАТЬ КАК ПРОБЛЕМНЫХ ДЕТЕЙ**

*Им необходимо:*

**Чтобы их подавленность понимали** «Это нелегко. Тебе, наверное, приходится очень тяжело».

**Чтобы их достижения, пусть даже несовершенные, ценили** «На

*этот раз ты добился большего».*

*Чтобы им помогли найти решение «Это сложно. Что ты делаешь в таких случаях?»*



**Истории И семена взошли. Мысль о том, что мы, родители, можем освободить наших детей из темницы навязанных ролей, пробудила воображение участников семинара. Неожиданно оказалось, что дети могут быть кем угодно. Члены группы рассказывали, что с того момента, как они приняли внутреннее решение взглянуть на своих детей свежим взглядом, в их семьях начали происходить невероятные события.**

С самого детства Клаудия была очень «организованной». Она без лишних напоминаний собирала свои кубики и складывала их в коробку – в идеальном порядке. Гретхен же, наоборот, была абсолютной неряхой. Она никогда ничего не убирала на место и никогда не знала, что и где лежит. В эти выходные я заметила, что в кухонном шкафу царит полный беспорядок. Я чуть было автоматически не сказала:

– Клаудия, иди-ка сюда. Ты – мой главный организатор. Это работа для тебя.

Но я этого не сделала, а обратилась к Гретхен:

– Гретхен, я не могу этого выносить. В шкафу такой беспорядок. Нам нужно что-то сделать.

Ты можешь мне помочь?

Она с радостью согласилась и тут же разложила все по своим местам: коробочки, мешочки, банки, кухонные принадлежности. Я ужасно нервничала. Мне казалось, что ей никогда не навести порядка, и мне придется все переделывать.

Но Гретхен проявила поразительное упорство. Она не ушла с кухни, пока не вычистила каждую полку и не расставила все в идеальном порядке. Она даже нашла место для моих припасов, занимавших отдельный ящик, так что у меня появилось дополнительное пространство. Я не могла в это поверить. Моя неорганизованная неряха (шутка, конечно!) великолепно справилась со сложной задачей.

\*

Мы считали, что оказываем Майклу услугу, называя его взрослым. Наша семья состояла из мамочки, папочки, нашего **большого** мальчика и малышки. Но после последнего занятия мы с Кэй серьезно поговорили и решили, что лишаем Майкла детства. Когда малышка начинала плакать, мы говорили: «Ой, с ней что-то не так!» – и начинали суетиться вокруг нее. Когда же хныкал Майкл, мы останавливали его и говорили, что большие мальчики так себя не ведут.

Решив все изменить, для начала мы отказались от привычных ярлыков. Теперь не было ни «большого мальчика», ни «малышки» – остались лишь Майкл и Джулия. Как мне кажется, это помогло. Вчера я посадил Джулию на одно колено, а Майкл забрался на другое. Он начал раскачиваться и сказал:

– Я – Супермальш!

А потом посмотрел на меня, чтобы понять, как я реагирую. Я улыбнулся и ответил:

– Привет, Супермальш!

Теперь его любимая игра – сидеть у меня на коленях и изображать Супермальша, который вернулся домой из больницы умеющим ходить, говорить, бегать и плавать.

\*

Я впервые попыталась помочь Хэлу («агрессору») и Тимми («жертве») увидеть себя в новом свете.

Услышав не понравившийся мне шум в спальне, я заглянула в комнату и увидела, что усмехающийся Хэл сидит верхом на Тимми. Я чуть было не закричала:

– Хэл, немедленно слезь с него! Ты не успокоишься, пока не убьешь его!

Но потом вспомнила наше последнее занятие.

**Я ( пытаюсь быть абсолютно спокойной ):** Тимми, тебе повезло, ведь у тебя есть брат, который может научить тебя мальчишеской возне, не переходящей в жестокую драку. *(Хэл был изумлен.)* **Я:** Тимми, это хорошо, что ты – сильный мальчик и со всем справляешься. **( Теперь изумился уже Тимми.)**

Я вышла из комнаты и стала молиться, чтобы это помогло. В течение нескольких минут я слышала глухую возню, но криков не было. Потом Тимми прибежал на кухню в слезах. За ним шел Хэл.

**Тимми:** Он меня ударил.

**Я ( я не была уверена, что справлюсь ):** Скажи об этом Хэлу. Он должен соразмерять свои силы.

**Тимми:** Я говорил...

**Я:** Скажи еще раз! Скажи, что не можешь бороться с ним, если он тебя не слушает. Он должен согласиться отпустить тебя, когда тебе будет больно. Хэл не дурак. Он способен это понять.

Братья посмотрели друг на друга и снова отправились в спальню. Через несколько секунд я услышала пронзительный крик и бросилась в спальню. Но прежде чем успела открыть дверь, услышала...

**Хэл:** Извини. Я же сказал, извини! Ударь меня сам! О! Не так сильно. Давай я покажу тебе новый прием.

*Глухая возня, потом сильный грохот. Я открыла дверь. Книжный шкаф опрокинулся. Игры и книги валялись на полу.*

**Я:** Ну теперь уж вы вывели меня из себя! У вас обоих серьезные неприятности! Не показывайтесь мне на глаза, пока не наведете порядок в комнате!

Мальчишки с виноватым видом хихикали и начали собирать книжки. Они впервые что-то делали вместе – сообщники в преступлении. Я вышла из комнаты с сердитым видом, но в глубине души просто ликовала.

**Как только родители осознают, как их слова и отношения навязывают детям роли, они начинают с большим вниманием относиться к тому, что братья и сестры говорят о себе и друг о друге. До нашего занятия они просто не обращали внимания на эти стереотипы, теперь же подобные выражения не ускользали от их внимания. Вот несколько диалогов из записанных родителями историй.**

**Билли (мне, в присутствии брата Роя):** Я не похож на Роя. Он стеснительный, а я смело общаюсь с людьми. **Мать:** Похоже, тебе нравится общаться с людьми. Когда Рою захочется

пообщаться, он тоже это сможет.

\*

**Алекс:** Мама, Закари такой разборчивый в еде... Ему не нравится даже тунец.

**Мать:** Зак знает, что ему нравится. Он попробует тунца, когда будет к этому готов.

\*

**Филипп (своей младшей сестре):** Плохая девочка!

**Отец:** Мне не нравится, когда моих детей называют плохими. Если ты не хочешь, чтобы Кэти жевала твоего медвежонка, дай ей ее собственную игрушку.

\*

**Карен:** Ма, я потеряла деньги на завтраки.

**Сестра:** Опять?

**Карен:** Я не виновата. У меня дырка в кармане.

**Сестра:** Ты просто легкомысленная и невнимательная!

**Мать:** Я не считаю тебя такой, Карен. Мне кажется, тебе нужно найти более безопасное место для своих денег.

Когда родители убедились, что восприятие ребенка в негативной роли оказывает пагубное влияние на отношения между всеми детьми, они стали изо всех сил искать хорошее в своих детях и в семье в целом.

Моя младшая дочь Рэчел всегда была сложным ребенком, а теперь, когда я развелся с ее матерью, характер девочки стал еще хуже. Сестры лишь подливали масла в огонь, называя ее «испорченной девочкой» и своей «головной болью».

Я не знал, что делать, но тут вспомнил упражнение, которое мы выполняли на занятиях по психологии в колледже, оно называлось «силовая бомбардировка». Мы должны были записать по три качества, которые нравились нам в каждом однокашнике. Никогда не забуду, как приятно мне было читать то, что другие студенты написали обо мне.

Когда в следующие выходные девочки приехали ко мне, я велел им взять подушки и сесть на полу в гостиной. Потом объяснил, что мы сделаем нечто особенное. Каждый из нас должен будет назвать три качества, которые нравятся ему в других, а я запишу все сказанное на разных листках бумаги. Объявил, что мы начнем с Рэчел.

– Рэчел – милая, – сказала Эми.

– Мы должны сказать о каждом из нас что-то особенное, – объяснил я. – Скажи, что тебе нравится в Рэчел.

Эми задумалась, а потом добавила:

– Мне нравится, как Рэчел входит в комнату, смеется и рассказывает мне о веселом шоу, которое она смотрела.

Рэчел начала улыбаться.

– Еще что-нибудь, – напомнил я.

– Мне нравится, как Рэчел просит почитать ей.

Я собрал еще шесть замечаний о Рэчел. Потом мы перешли к другим девочкам. Высказывания становились все более и более конкретными. Сестры вспоминали, что им нравилось друг в друге.

**Эмили:** Мне нравится, как Эми играет с куклами и разговаривает с ними. У нее отличное воображение.

**Эми:** Мне нравятся манеры Эмили, то, как она говорит: «Пожалуйста, передай мне картофель».

**Рэчел:** Мне нравится, что Эмили приходит ко мне, когда я расстроена, и спрашивает: «Что случилось, Рэчел?» Она обнимает меня.

Чем больше мы разговаривали, тем с большим энтузиазмом девочки вспоминали хорошее друг о друге. Потом Эми спросила:

– А мы можем сказать, что нам нравится в самих себе?

– Конечно, – согласился я и добавил новую графу в листочек каждой из девочек.

**Эми:** Когда наша кошка напугана, я всегда ласкаю и успокаиваю ее.

**Эмили:** Мне нравится учить Рэчел играть в игры.

**Рэчел:** Мне нравится, как я причесываюсь.

Все выходные никто не упрекал Рэчел. Я заметил, что перед отъездом каждая из девочек забрала свой листочек с собой.

\*

Когда Джонатан, которому сейчас четыре с половиной года, был еще грудным, мы узнали, что у него атаксия. Мы знали, что нам придется нелегко. Но, к нашему удивлению, самым сложным для нас стало сохранение свойственного нам образа жизни. Раньше мы были очень спортивной семьей. Мы с Биллом любили походы. Восемилетняя Дженнифер считалась превосходной спортсменкой. У нее была прекрасная координация движений и чувство равновесия. Она каталась на коньках, играла в теннис, плавала и была чемпионкой по бегу в своей школе.

Дженнифер умоляла нас возить ее по выходным на каток. Обычно кто-то отвозил ее, но другому приходилось оставаться дома с Джонатаном. Мы пытались объяснить Джен, что брат не может регулярно заниматься спортом, но девочка постоянно твердила, что он «все портит».

После нашего последнего занятия стало ясно, что я неправильно поступаю и с Джен, и с Джоном. Я постоянно подчеркиваю то, чего он не может, и заставляю сестру привыкнуть к мысли о том, что ее брат – ненормальный. В субботу утром мы собрались всей семьей, и я объявил, что с этого дня мы переходим на новый образ жизни, который будет отличаться от жизни других семей, но при этом станет совершенно нормальным для нас. Мы будем спокойно и с уважением относиться ко всем членам семьи. Каждый имеет право принимать или не принимать участие в семейных проектах, вылазках, спортивных занятиях. Все зависит от желания и физических способностей. Потом мы оделись и отправились на каток.

Дженнифер первой выскочила на лед. Она каталась стремительно и грациозно. Потом на лед вышел Джонатан – неуклюжий, в коньках, взятых напрокат, шлеме, с подушками на животе и на спине, примотанными отцовским ремнем. Двое взрослых поддерживали его с обеих сторон.

Мы катались с Джонатаном пятнадцать минут, и он был в восторге. Дженнифер раз двадцать пронеслась мимо нас, подбадривая брата. Когда мы уходили с катка, мальчик сиял улыбкой. Он сказал:

– Клянусь, ведь вы не думали, что я так хорошо катаюсь!

# Глава 6 Когда дети дерутся

## Как вмешиваться с пользой

Наконец мы подошли к этой теме – драки.

– Мы, правда, будем об этом говорить? – спросила одна женщина. – Не будем больше откладывать? Я ждала этого момента с первого нашего занятия.

– Не говорите мне, что ваши дети все еще дерутся между собой! – воскликнула я, изображая ужас.

Но женщина не была склонна к шуткам.

– Не так, как раньше, – честно призналась она. – Я стала многое делать иначе, и они тоже стали относиться друг к другу лучше. Но они все еще дерутся, и я ничего не могу с этим поделать.

– А что вы обычно говорите, когда дети дерутся? – спросила я у всех участников семинара.

– Держусь подальше, – хором ответили несколько человек.

– А что еще?

– Позволяю им разобраться самостоятельно.

– Почему?

– Потому что стоит вмешаться, и дети сразу же втянут тебя в свои разборки.

– А если разрешать все их конфликты, они никогда не научатся делать это самостоятельно.

– Итак, – сказала я, – вы все считаете, что лучше всего по возможности игнорировать потасовки. Вы твердите себе, что так дети учатся преодолевать свои разногласия.

Женщина, заговорившая первой, не удовольствовалась моим резюме.

– Я говорю не о легких потасовках, но о воплях, ругани и швырянии вещей. Я не могу не обращать на это внимания.

– Именно об этом мы сегодня и подумаем, – кивнула я. – Как вмешиваться в детские драки с пользой, когда нам кажется, что это нужно сделать? Но сначала очень важно спросить себя, есть ли для этих драк причины, о которых мы еще не поговорили.

Я задала этот вопрос настоящим специалистам. Их ответы посыпались как из мешка.

– Моя дочь дерется из-за вещей – из-за своих и из-за вещей брата, которые она хочет считать своими.

– Мои дети дерутся за территорию: «Папочка, он опять сунул ногу в мою комнату!»

– Я сам обычно дрался со своей сестрой, чтобы перетянуть отца на свою сторону и доказать, что он любит меня больше, чем ее!

– Это может показаться странным, но мне кажется, что братья и сестры порой дерутся, чтобы справиться с сексуальными чувствами, которые испытывают друг к другу. Это один из способов поддерживать безопасную дистанцию.

Несколько человек удивленно подняли брови, но никто не стал спорить. Список продолжал расти.

– Иногда дети начинают драться потому, что злятся друг на друга, и никто не может помирить их.

– Или потому, что они злятся на друга, но не могут поспорить с ним и дерутся с братом.

– Или потому, что учитель в школе накричал на них...

– Или потому, что им нечем заняться. Так происходит с моим сыном и его младшей сестрой. Он изводит ее просто от скуки. Он говорит: «Ты знаешь, что у тебя отвалятся ноги? Ты знаешь, что, когда родилась, была щенком?»



– Мой сын начинает драться с младшим братом, чтобы почувствовать себя большим. Однажды, когда он его дразнил, я саркастически заметил: «Забавно изводить своего брата, верно?» А он ответил: «Да, так я чувствую свою силу. А сила мне нужна для футбола».

– Мои дети дерутся, потому что им нравится видеть мою реакцию. Стоит мне уложить их спать, как тут же раздаётся: «Маааа! Он прыгнул на меня!.. Ма-ааа! Он залез в мою комнату!» Я прибегаю с криком: «Что происходит? Немедленно прекратите! Прекратите это!» Так продолжалось довольно долго, пока я не поняла, что происходит. В конце концов мальчики признались: они стучат по стенке и притворяются, что дерутся. Они делают это, чтобы я заходила к ним раз шесть, не меньше. Им кажется, что это классно...

Кое-кто рассмеялся, кто-то нахмурился, а кто-то вздохнул.

– В моем доме смеяться не над чем, – сказала женщина, начавшая эту дискуссию. – То, что делают мои мальчишки, пугает меня до смерти. Вчера они стали кидаться друг в друга тяжелыми деревянными брусками. Когда я прекратила драку и отправила их по комнатам, у меня так разболелась голова, что мне пришлось лечь. Я лежала в постели с мокрой тряпкой на лбу и слышала, как они хохочут и играют внизу. Я подумала: «Как им хорошо! Я рада, что они больше не дерутся. А у меня мигрень».

– С такой головной болью сталкиваются все родители, – ответила я. – Давайте начнем с обсуждения того, как мы обычно реагируем на детские драки.

Я попросила выйти двух добровольцев. Один должен был изображать старшего брата, а вторая – его младшую сестру.

– Это я, – поднял руку мужчина за первым столом.

– И я, – подхватила молодая женщина. – В семье я была младшей.

Сначала я обратилась к «старшему брату».

– Вам восемь лет. Сегодня дождливый день, и вам нечем заняться. Неожиданно вы видите свои старые кубики и игрушечных зверей. (Я протянула ему мешок с кубиками и пакет с пластиковыми игрушками.) Они, конечно, для маленьких, но у вас появляется идея! Вы делаете зоопарк, быть может, джунгли для обезьян и бассейн для тюленей... Возможности безграничны.

Мужчина, исполнявший роль старшего брата, уселся на пол и начал выстраивать зверей в шеренгу и возводить какую-то конструкцию. Пока он строил, я отозвала его «младшую сестру» в сторону и прошептала ей:

– Вам тоже нечем заняться. Вы не играли в эти старые, надоевшие игрушки сто лет. Но, увидев, что брату интересно, подходите к нему и говорите: «Я тоже хочу поиграть».

Я вернулась на свое место, и мы стали ждать, что произойдет.

Искры полетели практически мгновенно.

**Сестра:** Я тоже хочу поиграть.

**Брат:** Нет. Я строю зоопарк, и хочу сделать это сам.

**Сестра (хватая зебру и два кубика):** Я могу играть, если захочу.

**Брат:** Нет, не можешь. Отдай!

**Сестра:** Нет, могу! Это мое!

**Брат:** Я первый их нашел!

**Сестра:** Я могу играть в них, если захочу. Папа купил их и для меня тоже.

**Брат (хватая сестру за руку и заставляя разжать кулак):** Отдай!

**Сестра:** Ай! Ты сделал мне больно!

**Брат:** Я сказал, отдай!

**Сестра:** Мама! Он сделал мне больно! Пусть он перестанет! Мамааааа!

Я повернулась к родителям:

– Что вы обычно делаете в такие моменты? Не сдерживайтесь. Просто говорите то, что

приходит вам в голову.

- Я вбегаю и приказываю им прекратить.
- Я забираю игрушки и отправляю детей по комнатам.
- Я говорю, что они ведут себя как животные.
- Я пытаюсь убедить их играть вместе и делиться.
- Я вникаю в суть и пытаюсь разобраться, кто начал драку.
- Я принимаю сторону старшего: он первым начал играть.
- Я заступаюсь за младшую и велю старшему заняться чем-то другим.
- Я говорю, что их драки выводят меня из себя.
- Я говорю, что мне нет дела до того, кто начал. Я просто хочу, чтобы это прекратилось.
- У нас появилась редкая возможность, – сказала я. – Повторите все, что говорили мне, нашим «детям», чтобы посмотреть, какое влияние окажут на них ваши слова.

Родители по очереди подходили к нашим «брату» и «сестре» и заставляли их прекратить драку. После каждого заявления «дети» реагировали. Вот что у нас получилось (один и тот же отец пробует один подход за другим).

### БЕСПОЛЕЗНЫЕ РЕАКЦИИ НА ДЕТСКУЮ ДРАКУ



Кто это начал?  
Признавайтесь честно!

Это она!  
Я только...

Это он!  
Я только...



Как вам не стыдно драться  
из-за дурацких игрушек?  
Каждый раз, когда я вас  
вижу, вы деретесь!

Это она виновата!  
Я первый начал играть  
с ними...

Это он виноват!  
Он не позволяет  
мне играть





БЕСПОЛЕЗНЫЕ

РЕАКЦИИ

НА

ДЕТСКУЮ

ДРАКУ



Почему вы не умеете делиться?  
Вам будет гораздо веселее, если  
вы станете играть вместе!

Я не хочу делиться.  
Я хочу строить  
собственный зоопарк.

Здорово!  
Теперь он даст  
мне  
поиграть.



Я забираю все эти игрушки,  
а вы отправляйтесь  
по своим комнатам!

Она вечно все портит!

Зато он тоже  
не будет в них  
играть!



К тому моменту, когда мы закончили это упражнение, всем стало ясно, что стандартные

стратегии разрешения детских конфликтов вызывают еще большую подавленность и обиду. Затем я решила продемонстрировать иной подход, которым могли бы пользоваться родители. Сначала я описала этапы разрешения конфликта, грозящего перерасти в драку.

1. Для начала признайте право детей испытывать гнев по отношению друг к другу. Одно это уже может их успокоить.
2. Уважительно выслушайте каждого из детей.
3. Покажите, что понимаете сложность проблемы.
4. Выкажите уверенность в том, что они способны найти взаимно приемлемое решение.
5. Выйдите из комнаты.

Вот как выглядит этот подход на практике.

КАК С ПОЛЬЗОЙ РЕАГИРОВАТЬ НА ДЕТСКУЮ ДРАКУ













Когда наше упражнение закончилось, я попросила «детей» рассказать об их реакции на мое вмешательство.

**Брат:** Я почувствовал, что вы уважаете меня и уверены во мне. Мне понравилось, что решение должно быть справедливым для каждого из нас. Это означало, что мне не придется уступать. **Сестра:** Я почувствовала себя очень взрослой. Хорошо, что вы вышли из комнаты. Если бы вы этого не сделали, я могла бы устроить для вас представление и снова начать кричать и плакать.

Теперь уже вопросы мне задавали слушатели.

– А что делать, если дети не представляют, как разобраться с проблемой? Мои двое просто стоят и смотрят друг на друга...

– В этом случае попробуйте ненавязчиво предложить простое решение перед уходом. Например: «Может быть, вы захотите установить очередность... или поиграть вместе. Обсудите это. Вы договоритесь, я уверена».

– А если они попытаются все обсудить и снова начнут кричать друг на друга? Что тогда?

Я снова стала разговаривать с нашими «детьми», как их мать.

– Я сделаю то, – сказала я, – что одному из вас может не понравиться. Я сама решу, кто и

что получит. Сын, ты можешь продолжать строить свой зоопарк. Дочка, а ты сядешь со мной и составишь мне компанию. Но после ужина нам нужно серьезно поговорить. Необходимо установить определенные правила на случай, если один из вас во что-то играет, а второй к нему присоединится.

Тут выступила женщина с мигренью:

– Но мы еще не разобрались с вопросом о том, что делать, если дети дерутся всерьез и могут причинить боль друг другу.

– Мы разберемся с этим прямо сейчас, – сказала я. – Войдя в комнату, вы видите, что младший сын стоит на стуле и пытается ударить брата металлической игрушкой, а старший угрожает ему бейсбольной битой.

– Именно! – воскликнула женщина. – С моими детьми такое запросто может случиться!

– К сожалению, – вздохнула я, – это случилось с моими детьми. Рисунки, которые я вам сейчас раздам, показывают, как я спасала свою жизнь и жизни своих мальчиков, причем не раз.

Все потянулись за листами с рисунками.

### КОГДА ДРАКА УГРОЖАЕТ СТАТЬ СЛИШКОМ СЕРЬЕЗНОЙ

#### 1. Опишите



А другой собирается парировать  
удар бейсбольной битой.  
Похоже, оба в ярости



2. Установите границы

Это очень опасно.  
Нам всем нужно немедленно  
успокоиться



3. Разделите драчунов

Быстро!  
Ты идешь в свою комнату,  
а ты - в свою!



– Что мне понравилось в этом приеме, – сказала я, – это власть, которую я ощутила, используя его. То, что я громко и решительно описала увиденное в комнате, удивило моих сыновей и остановило их. Моя твердая убежденность в том, что *насилие в доме недопустимо*, ослабило их взаимную злость. В конце концов, они были рады тому, что мать заботится о них и готова защищать друг от друга.

– Вашим детям повезло, – печально произнес один мужчина. – Мой брат-близнец буквально тиранил меня в детстве, а наши родители не обращали на это внимания. Они просто сидели в гостиной и смотрели, как меня избивают. Они не вмешивались и не показывали, что это их беспокоит. Для них это было просто «мальчишеской возней». Я всегда удивлялся, почему они позволяют ему это делать, почему не остановят. У меня были очень властные родители. Они могли бы приказать брату не обижать меня, и он подчинился бы, а так я просто служил ему боксерской грушей. Родители так этого и не сделали – по крайней мере, таким образом, чтобы это повлияло на моего брата.

– Возможно, – вмешался другой мужчина, – ваши родители не понимали, что происходит? Может быть, им казалось, что вы просто играете? Я знаю это по своим мальчишкам. Порой обычную возню от опасной драки отделяет очень тонкая грань. Я не всегда уверен в том, что происходит.

– Если вы не уверены, – сказала я, – то стоит спросить у детей: «Вы играете или деретесь по-настоящему?» Иногда они отвечают: «Это игра», а через две минуты вы слышите плач. Тогда вам нужно вернуться и заметить: «Вижу, что у вас началась настоящая драка. Я не могу этого допустить. Пора расходиться».

– А что делать, если один говорит: «Это игра», а другой возражает: «Нет, это настоящая драка! Он сделал мне больно»?

– Это дает вам возможность, – ответила я, – установить еще одно «домашнее правило». *Драка считается игрой только с взаимного согласия*. Если кому-то такая игра не нравится, ее

нужно прекратить. Очень важно убедить детей в том, что нельзя развлекаться за счет другого.

– Хотелось бы мне, чтобы мои родители знали это, – сказала женщина. – Мое самое ужасное детское воспоминание – когда братья прижали меня к полу и устроили «пытку щекоткой». Они заставили меня смеяться так сильно, что у меня перехватило дух. А родители им это позволяли. Им казалось, что мы просто веселимся. Никто и не подумал спросить, нравится это мне или нет.

– Я совсем запутался, – вмешался другой отец. – В конце этого занятия мы согласились с тем, что следует держаться в стороне от детских драк. Но теперь мы говорим о том, что нужно вмешиваться. Похоже, вы говорите противоположные вещи.

– И то и другое справедливо, – сказала я. – Дети должны сами разрешать свои конфликты. Но взрослые обязаны вмешиваться, когда это вмешательство необходимо. Если один ребенок обижает другого, физически или словами, взрослые должны вмешиваться. Если ситуация угрожает семейному благополучию, мы должны вмешиваться. Если проблема не поддается самостоятельному решению, взрослые должны вмешиваться. Но вот в чем разница, – продолжала я, – мы вмешиваемся не для того, чтобы разрешить конфликт или вынести свое суждение. Мы открываем заблокированные каналы общения, чтобы дети могли в будущем спокойно общаться между собой.

– А что делать, если они все равно не могут? – спросил мой собеседник.

– Бывает и так. Некоторые проблемы настолько тяжелы, что дети не способны разрешить их самостоятельно, им нужно присутствие взрослого. Вот об этом мы и поговорим на следующей неделе – как помочь детям справиться с тяжелыми проблемами. А пока вы можете попробовать новые навыки: уверена, ваши дети предоставят вам массу возможностей для практики.

– Подождите, и вы увидите, – сказала одна женщина. – На этой неделе мои дети не будут драться.

Муж наклонился к ней и похлопал ее по плечу.

– С нашими детьми, дорогая, тебе не о чем беспокоиться.



...

### **Памятка**

#### **КАК СПРАВИТЬСЯ С ДРАЧУНАМИ**

##### **Первый уровень: нормальное поведение**

1. Не обращайтесь внимания. Думайте о предстоящем отпуске.
2. Скажите себе, что детям нужно учиться самостоятельно разрешать конфликты.

**Второй уровень: ситуация накаляется, вмешательство взрослых может быть полезно.**

1. Подтвердите их право на гнев.

«Похоже, вы злитесь друг на друга!»

**2. Сформулируйте точку зрения каждого ребенка.**

«Значит, Сара, ты хочешь играть с щенком, потому что он сидит у тебя на коленях. А ты, Билли, считаешь, что сейчас твоя очередь».

**3. Опишите проблему с уважением.**

«Это сложная ситуация: двое детей и только один щенок».

**4. Выразите уверенность в том, что дети способны найти решение самостоятельно.**

«Я уверена, что вы сможете найти справедливое решение, которое устроит вас обоих... и щенка, конечно».

**5. Выйдите из комнаты.**

**Третий уровень: ситуация становится потенциально опасной**

**1. Все выясните.**

«Это игра или настоящая драка?» (Игра позволена, драка запрещена.)

**2. Дети должны знать**

«Играть можно только с взаимного согласия». (Если это забавно не для обоих, игру нужно прекратить.)

**3. Уважайте чувства детей.**

«Может быть, вы и играете, но, на мой взгляд, слишком жестко. Найдите себе другое занятие».

**Четвертый уровень: ситуация явно опасна, вмешательство взрослых необходимо**

**1. Опишите то, что видите.**

«Я вижу двух обозленных мальчишек, которые собираются побить друг друга».

**2. Разделите детей.**

«Вам нельзя быть вместе. Нам всем нужно успокоиться. Быстро: ты – в свою комнату, а ты – в свою!»



## Как вмешиваться так, чтобы оставался выход

На следующем занятии нам было очень просто приступить к обсуждению. Многие буквально горели желанием рассказать о том, как стали теперь относиться к детским дракам. Другие хотели начать с того, на чем мы остановились на прошлой неделе.

Напряженность между двумя противоположными лагерями нарастала.

Кто-то из мужчин усмехнулся и крикнул:

– Драка! Драка!

Другой стукнул кулаком по столу и закричал:

– Я хочу высказаться... Теперь моя очередь говорить!

Я подыграла своим слушателям.

– Судя по всему, кое-кто не может дождаться своей очереди рассказывать о том, как эффективно он использовал навыки, о которых мы говорили на прошлой неделе!

– Верно! – крикнул мужчина.

– А другие, – сказала я, обращившись на остальных, – хотят получить новые рекомендации.

Вы не желаете слушать истории. Вам хочется получить больше информации о том, как справляться с драками!

Все хором закричали:

– Да! Да!

Раздался смех.

– Что же нам делать в таком случае?

Все дружно согласилось с тем, что мы уже «взрослые» и способны решить эту проблему самостоятельно. Сначала нужно обсудить сложные вопросы, а в конце занятия оставить 20 минут на рассказы.

– На прошлой неделе, – начала я, – возник вопрос о том, что между детьми могут возникнуть проблемы слишком сложные, чтобы они могли справиться с ними самостоятельно. Однако мы, взрослые, часто называем детские ссоры пустяками и надеемся, что конфликты разрешатся сами собой. Но очень важно понимать, что некоторые проблемы между братьями и сестрами не могут уладиться сами собой. Они крайне сложны и становятся для детей источником стресса и беспокойства.

– Откуда я это знаю? – продолжала я. – Дети, с которыми я беседовала, честно признавались, что несчастны из-за того, как с ними обращаются братья и сестры.

Я выгатила свой блокнот и перешла к составленному мной списку.

– Вот лишь несколько примеров того, что говорили мне дети...

«Старшая сестра постоянно кричит на меня, словно она моя мать».

«Брат вечно сидит, пока я делаю всю домашнюю работу. Он говорит, что это женское дело».

«Сестра дразнит меня, пока я ее не ударю, а потом у меня бывают неприятности с родителями».

«Брат жесток с моими животными. Он дергает моих ящериц за хвосты, чтобы оторвать их».

«Если родители уходят, брат командует мной. Он бьет меня, если я не делаю того, что он говорит».

– Когда я спрашивала у детей, рассказывали ли они родителям о том, что их беспокоит, они отвечали или «они не слушают меня», или «они говорят, что я преувеличиваю», или «они велют мне самому разобраться с моим братом»...

Я отложила блокнот и посмотрела в обеспокоенные лица родителей.

Началась долгая дискуссия. Мы задавали друг другу сложные вопросы. Как бороться с

нежеланием относиться к детским проблемам серьезно? Как научиться слушать их и ради них – друг друга?

В конце концов мы выработали определенную процедуру (выбрав в качестве примера девочку, которая жаловалась на то, что брат командует ею и бьет, когда родителей нет дома).

# Как помочь детям разобраться со сложным конфликтом

## 1. Нужно собрать все заинтересованные стороны и объяснить цель беседы.

«В нашей семье сложилась ситуация, при которой один человек несчастлив. Нам нужно решить, что можно сделать, чтобы все почувствовали себя лучше».

**2. Нужно объяснить правила всем.** «Мы собрались, потому что Дженни что-то беспокоит. Сначала мы, не перебивая, слушаем Дженни. Когда она закончит, мы слушаем твою точку зрения, Билл. Тебя тоже никто не будет перебивать».

**3. Нужно записать чувства и тревоги обоих детей. Прочтите записи вслух им обоим, чтобы убедиться в том, что поняли их правильно.**

«Дженни боится, когда мы уходим из дома. Она говорит, что Билл пристаёт к ней. В последний раз он выключил телевизор, прогнал ее с дивана и ударил по руке».

«По словам Билла, он выключил телевизор просто потому, что Дженни смотрела его слишком долго и не слушалась. Ему кажется, что он осторожно взял ее за руку и не мог причинить боли».

## 4. Дайте детям время высказаться.

**Дженни:** У меня остался синяк. А моя программа должна была закончиться через пять минут!

**Билл:** Это *старый* синяк. А программа только началась...

**5. Пусть все предложат как можно больше вариантов решения проблемы. Запишите их, не оценивая. Пусть начнут дети.**

**Билл:** Дженни должна меня слушаться, потому что я – старший.

**Дженни:** Биллу нельзя позволять говорить мне, что я должна делать, и обижать меня.

**Мать:** Нужно пригласить няню.

**Билл:** Разрешите мне тоже уходить.

**Дженни:** Разрешите мне пригласить подружку.

**Билл:** Перед тем как родители уйдут из дома, они должны установить расписание просмотра телевизора и назначить время отхода ко сну.

**Дженни:** Люди должны быть самим себе хозяевами и все решать самостоятельно.

## 6. Примите те решения, которые всех устраивают.

Никакой няни.

Никаких драк.

Никакого командования.

Расписание просмотра телевизора будет заранее согласовываться с родителями.

Каждый отвечает за себя.

**7. Исполняйте принятые решения.** «В следующее воскресенье мы снова соберемся, чтобы выяснить, все ли у нас получается».

Во время этого обсуждения один мужчина что-то недовольно бормотал себе под нос. Когда мы закончили, я позволила ему высказаться.

– Насколько я понимаю, – заявил он, – этот формат слишком идеален. Если мой сын так поступит с моей дочерью, ему это не сойдет с рук. Я совершенно ясно скажу ему: «Если я еще раз услышу, что ты хоть пальцем тронул сестру, когда нас не было дома, тебе придется иметь дело со мной, парень, – он сжал кулак. – И это будет не слишком приятно!»

В классе раздались одобрителльные восклицания.

А потом возникла противоположная реакция.

– Может быть, вы и почувствуете себя лучше, но ваша дочь окажется в большей опасности, чем сын: он найдет способ отплатить ей.

– Кроме того, чему вы его учите? Он привыкнет полагаться на вас, вместо того чтобы решать проблемы самому.

– И почему вы безоговорочно верите дочери, а не сыну? Может быть, это она врет?

Мужчина открыл было рот, чтобы ответить, но промолчал.

Тут поднялся другой отец:

– Не понимаю, почему любой конфликт между детьми должен перерасти в настоящий психотерапевтический сеанс. Лично я считаю, что родители должны вмешаться, даже если для этого придется принять чью-то сторону.

– Приведите пример, – попросила я.

– Ну, если одного ребенка никак не удастся урезонить.

– Например?

– В прошлое воскресенье мы собрались на велосипедную прогулку. Я слышал, как сын уговаривал сестру, чтобы та одолжила ему свой старый рюкзак. Она категорически отказалась. Сказала, что он его «испортит». Испортит? Это смешно! Рюкзаку давно место на помойке, поэтому-то мы и купили ей новый. Я был так взбешен! Я приказал ей **немедленно** отдать старый рюкзак брату.

– И она это сделала?

– Конечно! Я заявил, что если она этого не сделает, то останется дома.

– Как же она отреагировала на ваши слова?

– Какое-то время дулась, конечно. Ну и что с того? Она поняла, что в семье нужно делиться.

– Я бы не научилась делиться в такой ситуации! – возмущенно воскликнула одна из женщин.

– Я была бы в ярости из-за того, что отец так поступает со мной. Вещи – не просто вещи. Это часть тебя. Они хранят воспоминания. В моем шкафу лежит старый, изъеденный молью свитер, который я не ношу уже много лет. Но я не отдам его никому – в особенности своей сестре. Если бы я была вашей женой, то сразу бы приняла сторону дочери.

– Итак, – сказала я, – у нас есть две противоположные точки зрения.

1. Принять сторону владелицы рюкзака. 2. Принять сторону мальчика, которому нужен рюкзак.

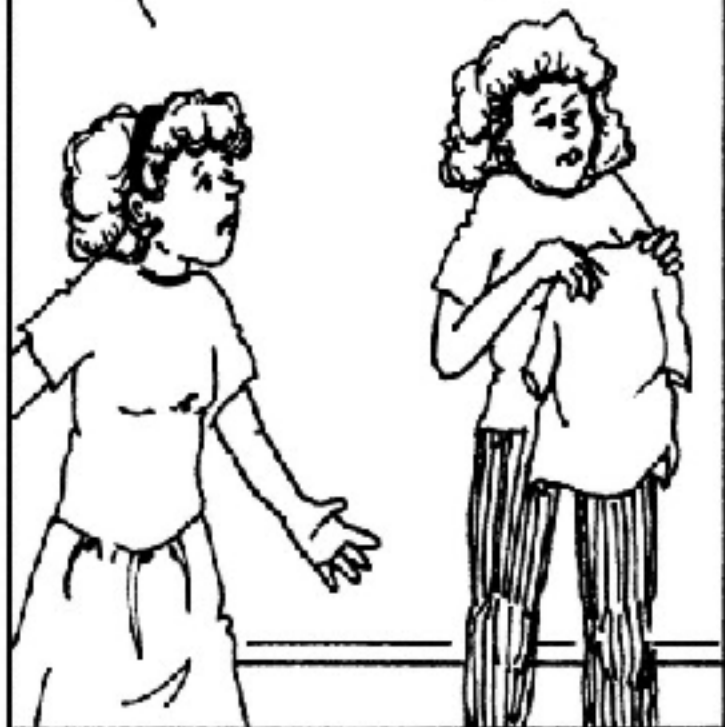
Я начала раздавать рисунки, приготовленные для этой встречи. – На первой странице показан конфликт между сестрами – не из-за рюкзака, а из-за блузки. На втором листе изображено, что произошло, когда родители приняли решение в пользу каждой из них. А на последней странице можно увидеть, что произойдет, если родители поддержат одну из дочерей, установив определенные правила, но при этом оставив решение за детьми.



СРАЖЕНИЕ ЗА ВЕЩИ

Ты никогда  
ее не носишь

Но могу  
надеть  
в любой  
момент!



Ну, только сегодня! Пожалуйста!  
У нас сегодня вечеринка!

Я сказала, нет!



Не хватай мою блузку  
своими загребущими  
руками!

Мама!



ЧТО ПРОИСХОДИТ, КОГДА РОДИТЕЛИ ПРИНИМАЮТ ОКОНЧАТЕЛЬНОЕ РЕШЕНИЕ  
В пользу хозяйки блузки

Эта блузка принадлежит  
твоей сестре

Но я хотела  
надеть ее всего  
разочек!



Давайте больше не будем спорить.  
Верни блузку сестре!

Я  
победила

Я  
проиграла







В пользу просительницы



ЧТО ПРОИСХОДИТ, КОГДА РОДИТЕЛИ ПОДДЕРЖИВАЮТ КОГО-ТО ИЗ ДЕТЕЙ, НО

Похоже, вы злитесь друг на друга!

Мне нужна блузка  
для школьной вечеринки,  
и ей ведь она уже мала...



ОСТАВЛЯЮТ РЕШЕНИЕ ЗА НИМИ

Понимаю. Ты хочешь надеть  
ее блузку на вечеринку



На это моя любимая блузка!

Она все еще дорога тебе,  
хотя и стала мала



Что ж, это твоя блузка  
и твое решение. Но если ты хочешь  
дружить с сестрой, вы должны  
решить эту проблему  
вместе



Давай поменяемся.  
Ты можешь всю неделю носить  
мои новые серебряные серьги,  
если дашь один раз надеть  
твою блузку



Ну... Не знаю... Хорошо,  
только не испачкай ее

Спасибо!  
Я буду очень осторожна!



Я дала группе время на размышления, а потом обратилась к отцу, который приказал дочери

отдать старый рюкзак.

– Что вы думаете об этом?

Он ответил не сразу:

– Но мать в какой-то мере все-таки принимает определенную сторону. Она говорит старшей, что та не должна отдавать блузку. По сути, она говорит ей: «Не делись». Не понимаю, что в этом хорошего...

Поднялись сразу две руки.

– Она не говорит: «Не делись». Она дает понять, что право собственности следует уважать. Этот принцип защищает обеих девочек.

– Да, и, защищая права старшей, мать дает ей возможность все же одолжить блузку младшей.

Отец недовольно покачал головой:

– Я все еще не понимаю, что плохого в том, чтобы учить детей делиться. Ваш пример меня не впечатляет.

– А по-моему, впечатляет, – сказала я. – Я чувствую, что вы все поняли. Детей нужно учить делиться, даже по чисто практическим соображениям. Оказавшись во внешнем мире, им придется делиться – вещами, пространством, собой, наконец. Кстати, и по духовным соображениям тоже. Мы хотим, чтобы наши дети испытывали удовольствие и радость от добровольной готовности делиться. Заставляя детей делать это, мы лишь вынуждаем их с еще большим жаром отстаивать собственные вещи. Делиться насильно – это совсем не то, что делиться добровольно.

Давайте вернемся к теме нашего занятия и всего курса в целом, – продолжала я. – Мы ищем способы наладить отношения между нашими детьми. Хотим сделать драки маловероятными, а то и невозможными. Когда в семье царит принцип: «Только родители могут решать, кто должен отдавать и кто получать, что правильно, а что нет, кто прав и кто виноват», дети впадают в полную зависимость от родителей и начинают испытывать еще большую враждебность по отношению к братьям и сестрам.

Чтобы снять напряженность и восстановить гармонию в семье, – сказала я, – нужно понять чувства и потребности каждого ее члена, а потом найти решение, которое учитывало бы эти чувства и потребности. Главное для нас – это всеобщее благополучие.

Мы пока не нашли всех ответов, – продолжала я, – а лишь увидели направление поиска. Конечно, мы стараемся не вмешиваться, но, когда другого выхода нет, нужно вернуть детей к взаимодействию друг с другом. Это лучшая подготовка к будущей взрослой жизни.

Я посмотрела на часы. До конца занятия оставалось всего несколько минут.

– Итак, – сказала я, – похоже, у нас опять не осталось времени на рассказы.

– Какие рассказы? – удивилась одна из женщин. – А, о драках, которые мы оставили на конец встречи? Все нормально. Они подождут до следующей недели. У меня есть вопрос, который я хочу задать уже очень давно.

Поднялись и другие руки.

– Я тоже. Что делать, когда...

– А мне интересно...

Слушателей невозможно было унять. Тема оказалась неисчерпаемой. Единственное, что подошло к концу, – мое время.

– Я прошу тех, у кого есть вопросы, – сказала я, – записать их, пока я собираюсь. Я возьму их домой, а на следующей неделе дам вам всем письменные ответы. А пока не забудьте записать краткое резюме.



...

**Памятка**  
**КОГДА ДЕТИ НЕ МОГУТ РЕШИТЬ ПРОБЛЕМУ САМОСТОЯТЕЛЬНО**

1. Соберитесь все вместе. Объясните смысл встречи и определите основные правила.
2. Запишите чувства и мысли каждого из детей. Прочтите записи вслух.
3. Дайте время всем высказаться.
4. Дайте возможность каждому предложить решение. Запишите все идеи, не оценивая их.
5. Определите, какие из них вам подходят.
6. Выполняйте принятые решения.



...

**Памятка**  
**КАК ПОДДЕРЖАТЬ РЕБЕНКА-ПРОСИТЕЛЯ,**  
**НЕ ПРИНИМАЯ НИЧЬЕЙ СТОРОНЫ**

Джимми: Папа, я не могу закончить свою контурную карту. Пусть она даст мне мелки! Эми: Нет! Мне нужно раскрасить цветок.

1. Сформулируйте задачу каждого.  
«Давайте разберемся. Джимми, тебе нужны мелки, чтобы закончить домашнюю работу. А ты, Эми, хочешь закончить рисунок».
2. Установите правило.  
«Домашняя работа имеет более высокий приоритет».
3. Оставьте возможность для дальнейших переговоров.

«Но, Джимми, если ты захочешь поделиться чем-нибудь с сестрой, то всегда можешь это сделать».

#### 4. Выйдите из комнаты.



**Вопросы** За день до последнего занятия я решила посмотреть вопросы, оставленные слушателями на моем столе. Я перебрала листочки и снова подумала, что эта тема практически неисчерпаема. Чем больше человек знает, тем больше ему хочется узнать. Вот о чем спрашивали меня люди, и вот что я им отвечала.

✓ **Как еще можно стимулировать детей, кроме отказа от принуждения к необходимости делиться?**

1. Привлеките детей к процессу раздела. («Дети, я купила бутылку жидкого мыла для мыльных пузырей, одну на всех. Как ее лучше разделить?»)

2. Указывайте на преимущества готовности делиться. («Если ты поделишься с ней своим красным мелком, она даст тебе синий, и у вас обоих получится фиолетовый цвет».)

3. Дайте детям время все обдумать. («Люси скажет нам, когда будет готова поделиться».)

4. Хвалите детей, когда они делятся друг с другом по собственной инициативе. («Спасибо, что поделился со мной печеньем, оно очень вкусное».)

5. Показывайте пример. («А теперь я дам тебе откусить от моего печенья».)

✓ **Как поступить, если видишь, что старший сознательно угнетает младшего? Сын и дочь играют с бейсбольными карточками: она забирает все лучшие себе, а ему отдает порванные. Должна ли я что-нибудь ей сказать? Пока дети не ссорятся, лучше воздерживаться от вмешательства. Помните, что сын недолго останется в роли жертвы. Очень скоро он станет большим, умным и уверенным – точно таким же, как старшая сестра. Он научится отстаивать свои интересы и получать желаемое. В конце концов, у него отличная учительница!**

✓ **Большинство ссор в нашем доме начинается с того, что кто-то из братьев «наговаривает» на другого, чтобы у того были неприятности. Как успокоить ябеду?**

Не поощряйте ябеду, направляя свой гнев на задиру. «Что?! Твой брат так поступил! Скажи, чтобы он немедленно шел сюда!»

Успокоить ябеду можно другим способом. Покажите, что вы ждете от каждого из детей, чтобы он отвечал за собственное поведение.

«Мне не нравится слушать о том, что сделал или чего не сделал твой брат. Но если ты хочешь рассказать мне о себе, буду рада выслушать».

Через какое-то время дети поймут, что жаловаться бессмысленно.

**Исключение.** Если кто-нибудь из детей делает что-то опасное, очень важно, чтобы родители знали об этом. Один мой знакомый отец говорил так: «Ребята, мне не нравятся ябеды. Я рассчитываю на то, что вы сами можете разобраться со своими проблемами. Но если кто-то из вас видит, как другой делает что-то опасное, вы должны скорее сообщить об этом мне или маме. Мы должны заботиться о безопасности друг друга».

✓ **Вчера дети бегали за мной из комнаты в комнату, крича: «Сейчас моя очередь!», «Нет, моя!». Они перессорились из-за меня!**

Вы можете столь же настойчиво защищать себя сами. Скажите детям: «Я понимаю, что для вас важно определить, кто и в какое время будет общаться со мной, но мне нужно отдохнуть. Решите свои проблемы во дворе или в спальне. Но не здесь!»

Дети могут спорить, но и вы имеете право защитить свои барабанные перепонки и нервную систему.

✓ **А как вы относитесь к решению проблем путем подбрасывания монетки?**

Подобные действия несут в себе очень опасный подтекст: ваши мысли и чувства не важны, пусть проблему решит случай.

Кроме того, после подбрасывания монетки у вас появятся победитель и проигравший – и последнему будет обидно.

Единственная ситуация, в которой можно прибегать к этому методу, это когда все остальные варианты решения уже испробованы. Если проблема еще не решена, я обычно предлагаю: «А как вы оба отнесетесь к тому, чтобы подбросить монетку? Вы примете такое решение?»

✓ **В прошлое воскресенье мои мальчишки спорили о том, куда лучше идти – в парк или на пляж. Должна ли я проводить голосование?**

Голосование может породить негативные чувства, особенно если заменяет внимательное отношение к точке зрения каждого из детей. «Не будем тратить время на споры. Проведем голосование. Парк или пляж? Четверо за пляж, один за парк. Пляж победил. Идем на пляж все вместе». Неудивительно, что ребенок, оставшийся в меньшинстве, чувствует себя обиженным подобной демократией.

Когда я не могла добиться от детей согласия и прибегала к голосованию (это все же лучше, чем целый день сидеть дома, споря, куда отправиться), я говорила вслух (после того как восторги победившей стороны улягутся), что понимаю чувства проигравшего. «Мы пойдем на пляж, потому что этого желает большинство, но я хочу, чтобы вы все понимали: один из нас расстроен. Энди мечтал сегодня пойти в парк». Это успокаивает победивших и утешает проигравшего.

✓ **Мне не нравится, что, когда мы хотим хорошо провести день со своими тремя дочерьми, в доме начинаются споры и ссоры. Можем ли мы что-нибудь сделать? Разные дети в разные моменты жизни испытывают отдаленность от своих братьев и сестер. У них появляются иные наряды, иные друзья, иные интересы и занятия, они в другое время хотят оставаться наедине с родителями. Имея достаточно времени на собственные интересы, они с большим удовольствием находятся в обществе друг друга.**

✓ **Как быть, если дети вместе делают что-то хорошее, а потом начинают ссориться из-за того, кто сделал больше и лучше? Дочь говорит: «Я перемыла всю посуду». Сын тут же заявляет: «Большое дело! А я перемыл все кастрюли и вынес мусор». Как с этим справиться? Когда дети спорят из-за того, кто больше и лучше помог родителям, те могут по достоинству оценить вклад каждого. «О, посмотрите-ка на эту кухню! Вы вдвоем превратили ее в настоящий рай. Вы – отличная команда!»**

✓ **Предположим, мы будем использовать приемы, которые вы рекомендовали, но один из детей все равно будет продолжать портить жизнь остальным. Что делать в этой ситуации?**

Если отношения ребенка с братьями и сестрами определяются ненавистью, ревностью и постоянной конкуренцией, если он никогда не делится, если он постоянно обижает братьев и сестер физически и/или словами, следует обратиться за помощью к психологу. Можно прибегнуть к индивидуальной или семейной терапии.



## Истории

Я с нетерпением ждала нашего последнего занятия. Курс близился к концу, и меня терзали сомнения. Все ли я рассказала? Предупредила ли я слушателей о том, как опасно делать одного ребенка «доверенным лицом», с которым можно обсуждать проблемы брата или сестры? Упомянула ли я о том, что, проводя время с одним ребенком, не следует говорить о другом? Напомнила ли я о том, что с некоторыми детьми невозможно справиться, как бы ни старались родители? Впрочем, даже в таких случаях предложенные мной приемы не ухудшат ситуацию... Если бы у нас было больше времени...

Настроение слушателей резко контрастировало с моим. Люди радостно болтали между собой. Обстановка напоминала последний день учебы перед летними каникулами. Больше никаких заданий, только рассказы. Можно посидеть и послушать истории других родителей. Жизнерадостное настроение слушателей было заразительно. Я тоже расслабилась.

Я села за стол, и мы начали. Люди рассказывали совершенно естественно. Едва кто-то рассказывал о том, как использовал какой-то прием, остальные сразу же вспоминали примеры из собственного опыта. Двое первых родителей впервые приняли сознательное решение не решать конфликты своих детей. Удивительно, но в обоих случаях поводом для конфликта стал... стул.

Я была настроена очень щедро и решила устроить детям праздник. Они могли ужинать в гостиной и смотреть телевизор.

Дети были в восторге. Они помчались в гостиную ждать своих бутербродов. Но тут же я услышала пронзительный крик: дети подрались из-за стула. Через какое-то время Джейсон сдался. Лори была старше и сильнее, естественно, стул достался ей.

Джейсон прибежал на кухню весь в слезах. Он хотел, чтобы я пошла и прогнала сестру с его стула. Мне ужасно хотелось так поступить, ведь Лори всегда получает то, что хочет, но вместо этого я сказала:

– Джейсон, я понимаю, что ты очень зол. Думаю, тебе стоит рассказать Лори о своих чувствах.

Джейсон вернулся в гостиную, чтобы поспорить с сестрой. Я чувствовала, что бросила его в клетку со львами. Я услышала, что Лори огрызается, поэтому пришла в гостиную и решительно заявила:

– Никакой ругани в этом доме!

Тогда Лори решила апеллировать ко мне:

– Он злой и испорченный мальчишка! Он всегда хочет сидеть на этом стуле! Мне он никогда не достается!

– Я понимаю, что этот стул много для вас значит, – сказала я, выключила телевизор и объявила: – Вы с Джейсоном должны решить эту проблему.

Лори отлично поняла смысл моих слов: *никакого телевизора, пока согласие не будет достигнуто.*

Я вернулась в кухню, плачущий Джейсон – за мной: «Ты не права. Это все вина Лори. Ты



должна наказывать ее». Но я решила не уступать. Не особо веря в свои слова, я сказала (так, чтобы меня услышала Лори):

– Уверена, если вы постараетесь, то сможете найти решение.

В этот момент (я не поверила своим глазам!) в кухню вошла Лори и сказала:

– Джае, у меня есть отличная идея.

Возбужденный Джейсон пошел в гостиную вместе с ней. А потом они прибежали за бутербродами на кухню, абсолютно счастливые и радостные.

Не знаю уж, как они договорились, но мне это неинтересно. Я так рада, что сумела устоять и не стала принимать ничью сторону!

\*

Я хожу на занятия, но на практике все пробует мой муж, который внимательно читает мои заметки. Вчера утром за завтраком Билли и Рой заспорили о том, кто будет сидеть у окна. Ссора накалялась, и тут мой муж заявил:

– Никто из вас не будет сидеть на этом стуле. Только я!

Он прогнал обоих мальчиков и уселся у окна сам. Билли разрыдался:

– Я тебя ненавижу!

Завтрак был безнадежно испорчен.

А потом в голове мужа что-то щелкнуло. Он сказал:

– Билли, я вижу ты страшно расстроен. Тебе было очень важно сидеть здесь этим утром.

Билли во все горло завопил:

– Даааа!

Но тут же успокоился. Тогда муж сказал:

– Уверен, что вы с Роем могли бы придумать справедливый выход из этой ситуации, который устроил бы вас обоих.

К нашему изумлению, мальчики начали разрабатывать план. Билли получил право сидеть у окна за завтраком, а Рой – за ужином. Я даже не заметила, как атмосфера изменилась, и мы в полной мере насладились нашим завтраком.

**Не все дети умеют находить решения, но это не беспокоило родителей. Сам процесс поиска взаимно приемлемого решения снимал напряженность в отношениях между братьями и сестрами.**

Жена была на работе, а я валялся в постели с жестокой простудой, пытаясь хоть немного поспать. Какое-то время мальчишки (четыре года и шесть лет) играли прекрасно. А потом началась глобальная драка. Оба бросились в мою комнату, стараясь перетянуть меня на свою сторону.

Я слишком плохо себя чувствовал, чтобы слушать их, поэтому предложил им описать возникшую проблему на доске, установленной в их комнате. Когда они закончат, то могут нарисовать, каким мог бы быть выход из подобной ситуации.

Идея мальчишкам понравилась. Они взяли линейку и разделили доску пополам. Потом каждый стал рисовать на своей половине.

Закончив, они принесли мне теплый халат и вытащили из постели, чтобы я мог посмотреть их рисунки. Было ясно, что они больше не злятся. Пока они рисовали, примирение наступило само собой.

К сожалению, три мои дочери-подростка вынуждены жить в одной комнате. Хуже всего бывает, когда одна из них приглашает подругу. Вчера случился очередной скандал из-за того, кто должен уходить из комнаты. Девчонки прибежали, чтобы пожаловаться мне. Каждая надеялась, что я приму ее сторону.

Но на этот раз я не собирался ввязываться в ссору. Я объяснил, что рассчитываю на то, что они *сами* во всем разберутся и найдут выход, справедливый для каждой из них.

Они ушли к себе и через две минуты вернулись, сказав, что пробовали, но у них ничего не получилось. Они заявили, что я *должен* во всем разобраться.

Мне захотелось взяться за пистолет.

**Я:** Что? Вы потратили на это всего две минуты? На такую серьезную проблему? Три девочки живут в одной комнате, и каждой нужно хоть как-то уединиться с подругами. Вам нужно больше времени, чтобы решить эту сложную задачу. **Дочки:** Ну же, папочка, просто скажи нам, что делать...

**Я:** Подумайте об этом еще.

**Дочки:** Это слишком долго!

**Я:** Слишком долго? Знаете, сколько времени самые умные люди из тринадцати разных штатов приходили к согласию по поводу конституции и формирования Соединенных Штатов Америки? Не несколько дней... Не несколько недель... ГОДЫ! Ваша проблема требует времени. Вы должны о многом подумать. Но я не сомневаюсь, что вы сможете ее решить – раньше или позже.

С историей не поспоришь. Девчонки вернулись в свою комнату. В течение четверти часа я слышал, как они очень серьезно беседуют. К сожалению, им так и не удалось принять конкретного решения, но на протяжении двух недель я видел, как менялось их отношение друг к другу. Теперь, когда к одной из них приходит подруга, другие уходят или спрашивают, можно ли им остаться. Может быть, это и не особенно много, но для моих дочерей – огромное достижение.

**Следующие две истории посвящены детям, которым удалось найти решение. К всеобщему удивлению, маленькие дети сумели найти творческие ответы на вопросы, поставившие в тупик многих взрослых.**

На прошлой неделе я везла на машине своего трехлетнего сына, шестилетнюю дочь и ее подругу У каждой девочки было по два желудя, а сынишке не досталось ни одного. Он начал плакать, потому что девочки не собирались с ним делиться.

Дочь заявила, что если она даст Джошуа один из своих желудей, то у нее останется меньше, чем у подруги. Я сказала им, чтобы они немного подумали, и тогда сумеют найти решение, справедливое для всех. (Да, я так сказала, но в глубине души не верила собственным словам.)

Через минуту дочь воскликнула:

– Мамочка, я нашла решение! Джоанна (ее подруга) может дать Джошуа свой желудь, а я дам желудь тебе. И тогда у каждого из нас будет по желудю!

Когда ко мне приехала невестка со своими детьми, мне не терпелось продемонстрировать ей свои новые навыки. (Она считает, что курсы по воспитанию детей предназначены лишь для

бестолковых родителей.)

Мой пятилетний племянник Джонни прибежал жаловаться на то, что моя шестилетняя дочь Лесли не позволяет ему быть Человеком-пауком.

– Да, Джонни, – сказала я, – у вас сложная проблема. Вы оба хотите быть Человеком-пауком. Даааа... Уверена, что вы с Лесли сумеете найти решение, справедливое для вас обоих.

Невестка пробормотала, что Джонни наверняка уступит Лесли, «как он всегда это делает», и позволит ей быть Человеком-пауком.

Не прошло и пяти минут, как дети снова прибежали к нам. Они нашли решение! *Они оба будут Человеком-пауком!* Мало того, им могут стать и полуторагодовалый брат Лесли, и трехлетняя сестра Джонни, если им захочется.

Невестка была потрясена. Она поверить не могла в то, что такие маленькие дети сумели разобраться со своей проблемой без вмешательства взрослых.

**Следующую историю рассказала мать сыновей-подростков. Как вы увидите, она руководствовалась принципом «лучше позже, чем никогда».**

Хотелось бы мне знать все это лет десять назад. Гораздо проще поступать правильно, когда твои дети еще маленькие, чем начинать, когда они уже подростки. Но я считала, что у меня есть еще несколько лет на то, чтобы превратить их в цивилизованных людей.

Самое тяжелое для меня время – ужин. Мальчишки постоянно пререкаются, подкалывают друг друга, а я пытаюсь спокойно есть. Я тысячу раз говорила, как отвратительно они себя ведут и как ужасно разговаривают, но они не обращали на мои слова никакого внимания.

Однако после нашего последнего семинара я решила изменить тактику. Я больше не собиралась этого терпеть. Услышав первую подколку, я немедленно остановила сыновей:

– Эй, за столом никакой ругани! Такие слова недопустимы! У вас, дети, есть выбор: либо вы разговариваете вежливо, либо не разговариваете вовсе!

Я велела им к следующему ужину приготовить интересную тему для беседы и ясно дала понять, что жду от каждого определенного «вклада» в хорошее настроение семьи.

Вы не представляете, какой решимости я была преисполнена! На следующий вечер я спустилась к столу со своим старым свистком на шее. (Когда-то я работала преподавателем физкультуры.) Все началось хорошо. Сыновья разговаривали, как нормальные люди. Но через пять минут вспыхнула ссора. Услышав первое грубое замечание, я дунула в свисток. Секунду мальчишки не понимали, что происходит, но потом поняли и расхохотались. Весь вечер они вели себя прекрасно.

**Многие родители рассказывали, что ссоры между братьями и сестрами разрешались довольно быстро при минимальном вмешательстве со стороны взрослых. Но у кого-то сложилось иначе... Этих родителей дети довели до того, что они начали кричать:**

– **Вот подождите, будут у вас свои дети! Тогда вы узнаете, что это такое!**  
**Две последние истории показывают, как родителям пришлось становиться посредниками между поссорившимися братьями и сестрами.**

Вечер среды.

Хэл и Тимми возвращаются домой из школы. Я встречаю их и спрашиваю, как прошел день.

Хэл говорит, что забыл свой завтрак, и друзья поделились с ним картофельными чипсами. Я сочувствую ему и отдаю забытый завтрак. Потом братья отправляются играть.

Через несколько минут они возвращаются. Тимми в слезах.

**Я:** Что случилось?

**Хэл (сердито):** Тимми ударил меня по голове!

**Тимми (в слезах):** *Нечаянно!* Хэл, я сделал это нечаянно!

**Хэл:** Нет, не нечаянно! Я знаю, что ты сделал это нарочно.

**Я (разводя братьев в разные стороны) :** Хорошо, хорошо... Как бы то ни было, люди не должны драться. Садитесь и подумайте о том, что случилось.

**Хэл:** Я не хочу об этом говорить.

Хэл садится и раскрывает книгу, которую Тимми взял в школьной библиотеке. Тимми отбирает ее. Хэл отнимает книжку у младшего брата.

**Хэл:** Я ее читаю.

**Тимми:** Это моя книжка.

**Хэл:** Нет. Ты взял ее в библиотеке. Это не твоя книга.

Братья вырывают книгу друг у друга.

**Я:** Так, теперь у нас новая проблема. Два мальчика и одна книга. Как же вы собираетесь решить эту проблему?

**Тимми:** Я не хочу, чтобы он читал эту книгу – он ударил меня.

**Хэл:** Только потому, что ты первый меня ударил. Я хотел отомстить!

**Тимми:** Это было нечаянно! И я ударил тебя чуть-чуть...

**Хэл:** Да?! Ты сильно ударил меня, вот так!

*(Бьет Тимми по голове .)*

**Тимми (отступает, берет пачку бумаги и осторожно ударяет Хэла):** Нет, это было чуть-чуть, вот так!

Хэл выхватывает у него бумагу и изо всех сил бьет Тимми.

**Я (разнимая их):** Это уже похоже на настоящую драку.

**Хэл:** Так оно и есть!

**Я:** Хэл, я понимаю твою злость. Тебе не стоит сейчас находиться рядом с Тимми. Поднимись к себе.

**Хэл:** Я не хочу! Я хочу отомстить!

**Я:** Драки в этом доме запрещены! Ты можешь либо подняться к себе, чтобы остыть, либо рассказать мне о том, что тебя беспокоит.

Хэл недовольно поднимается на три ступеньки и тут же возвращается.

**Хэл:** Мама, он так сильно меня ударил, что у меня заболела голова.

**Я:** О! Теперь у тебя болит голова...

**Хэл:** И это не в первый раз за сегодня!

**Я:** У тебя болела голова в школе?

**Хэл:** Да, на уроке музыки. Мисс Кейн постоянно кричала на меня.

**Я (неожиданно представляя себе всю картину):** Понимаю, Хэл. У тебя выдался тяжелый день. Сначала ты обнаружил, что забыл завтрак, потом учительница музыки кричала на тебя...

**Хэл (кивая) :** А потом еще Луи и Стивен приставали ко мне, и Бобби присоединился к ним. Если бы друзья по команде их не остановили...

Он еще долго рассказывал о том, что случилось с ним в школе. Когда все стало ясно, я поняла: у моего старшего сына выдался нелегкий день. То, что я признала его чувства, успокоило Хэла. До вечера они с младшим братом играли вполне мирно.

\*

Мой родной и приемный сыновья близки по возрасту. Им было нелегко поселиться в одной комнате, после того как у каждого была собственная. Самая сложная проблема заключалась в том, что оба они хотели слушать «свою» музыку одновременно с братом. Вчера два магнитофона в одной и той же спальне работали на полную мощность. Один из братьев слушал джаз, другой –

рок.

**Я (в дверях комнаты):** ГРОМКОСТЬ! ГРОМКОСТЬ! (Оба *магнитофона выключились*.)

На следующий день все началось снова: один слушал рок, другой – Херби Хэнкока. Я запустила к ним в комнату бумажного голубя с запиской: «ВЫКЛЮЧИТЕ МУЗЫКУ!»

Какое-то время в доме было тихо.

Потом снова начался шум.

**Я:** ТОЛЬКО ОДИН МАГНИТОФОН ИЛИ ПРИЕМНИК!

Это было замечательное правило, но оно стало причиной драки. Каждый хотел слушать собственную музыку, причем немедленно. Оба обвиняли друг друга в отсутствии вкуса.

Настало время ложиться спать, и началась новая ссора. Тодд хотел засыпать под Чика Кория, Джереми – под «Роллинг Стоунз». Слушать разную музыку одновременно нельзя, поэтому пришлось засыпать в тишине. Тодд пришел ко мне, чтобы сообщить, как хорошо ему жилось без Джереми. Вечером муж рассказал мне, что Джереми то же самое сказал ему о Тодде.

Следующий день. Снова гремит музыка. Я вхожу и безжалостно выключаю оба магнитофона, складываю их в сумку и уношу в свою комнату. Раздается отчаянный стук в дверь и крики: «Несправедливо!» Я открываю дверь и заявляю:

– Пока вы оба не выработаете план с учетом потребностей всех членов семьи, своих магнитофонов вы не получите.

Три дня мира и покоя. Можно спокойно обо всем подумать. Отчасти проблема связана с недостатком площади. Если бы у каждого из сыновей было собственное место... Но где? В подвале есть отделанная комнатка с электрической розеткой, но туда трудно втиснуться, она вся заставлена мебелью и коробками. Другая сторона проблемы, и самая серьезная, – это растущая враждебность мальчиков друг к другу. Надо честно и откровенно со всем разобраться.

Я просматриваю свои записи, советуюсь с мужем, и мы решаем устроить первое семейное собрание. Мальчики относятся к этой идее с подозрением, но все же приходят.

Мы объясняем основные правила и просим каждого из сыновей рассказать о том, что его беспокоит. Начинают они не сразу, но потом их не остановить.

– Мне не нравится жить с ним. Раньше у меня была собственная комната.

– Мне кажется, что я постоянно нахожусь с посторонним человеком.

– Мне не хватает уединения. Иногда я жалею себя.

– Мы слишком разные. Он – ботаник. Я... скорее панк.

– Я не согласен с «карточной системой». У нас и так слишком много правил. Я хочу есть то, что мне нравится.

– Мне не нравится обсуждать это с отцом. Почему мы всегда все должны делать вместе?

Мы на это не рассчитывали. Я не знаю, что говорить дальше, и делаю знак мужу, чтобы он мне помог. Он бросает на меня растерянный взгляд, а потом произносит:

– Мы с мамой серьезно относимся к вашим словам. Мы хотим обдумать все, что вы нам сегодня сказали. Давайте продолжим разговор завтра утром.

Я начинаю заниматься домашними делами, а муж заполняет счета для оплаты.

Через несколько часов я слышу шум в подвале и отправляюсь посмотреть, что происходит. Тодд видит меня и кричит:

– Мама, ты как раз вовремя. Посмотри, что мы придумали!

– Папа, иди сюда! – кричит Джереми.

Мы смотрим и не верим собственным глазам. Подвал абсолютно чист. Коробки аккуратно сложены вдоль стен. На полу комнаты постелен коврик, в центре стоит кресло, в одном углу торшер, в другом – гитара, у стены – столик с приемником и магнитофоном.

Мы с мужем утратили дар речи. Я была так поражена, что смогла выдать только:

– О боже! Вы это сделали?!

**ДжерEMI:** Это моя музыкальная комната. **Тодд:** Понимаете, ДжерEMI нравится играть на гитаре, слушая рок. А я остаюсь в спальне, потому что люблю слушать свою музыку лежа.

Тодд идет в спальню и включает свой магнитофон. ДжерEMI берет гитару и включает радио. Мы возвращаемся в гостиную, улыбаясь, как два идиота. Мы знаем, что это продлится недолго, но сейчас мы счастливы.

Этой историей завершился наш семинар. По выражениям лиц слушателей я поняла, что им уже грустно. Мне тоже было грустно. Вместе мы пережили столько теплых и запоминающихся моментов...

– Я буду скучать по нашим занятиям, – сказал кто-то.

– А разве мы должны заканчивать? Я могу посещать такие занятия до тех пор, пока дети не вырастут и не уедут из дома.

– Может быть, нам встретиться хотя бы через месяц, чтобы немного освежить впечатления?

Я вопросительно посмотрела на слушателей. Некоторые энергично кивали, другие явно испытывали неуверенность, вспоминая планы на лето и иные обязательства.

Я не думала о дополнительных занятиях. Но мысль о занятии спустя месяц после окончания семинара, хотя бы с частью группы, была очень соблазнительной.

Мы выгнали наши календари и назначили дату.

## Глава 7 Примирение с прошлым

Я знала, что придут не все. Как только занятия перестали быть регулярными, люди вспомнили о других обязательствах и занятиях. Тем не менее энергетика нашей последней встречи заставляла меня думать, что нас будет больше. То, что пришло всего шесть человек, меня немного разочаровало.

«Не расстраивайся, – сказала я себе. – Шесть человек – это тоже хорошо. Расслабься и общайся».

Но тот вечер стал необычным. Я почувствовала, что в комнате царит напряженность, и предложила участникам занятия поставить стулья в круг.

– Итак, – начала я, – что же происходит в вашей жизни?

Повисло долгое, неприятное молчание.

Наконец...

– Несколько недель назад я поговорила со своей сестрой Дороти, но, думаю, это никому не интересно...

– У нас нет никакой конкретной программы на сегодня, – сказала я. – Вы можете говорить о чем захотите.

– Но мы собирались беседовать о наших детях, а не о самих себе...

– Наши занятия были посвящены отношениям между братьями и сестрами.

Женщина помедлила, а потом решилась:

– На самом деле я никогда не решилась бы поговорить с сестрой, если бы не наши занятия.

Ее слова заинтересовали всех присутствующих.

– Не знаю, помните ли вы, что я говорила о моей сестре...

– Я помню, – кивнула другая женщина. – Мы говорили о сравнении детей, и вы сказали, что мать всегда ставила Дороти вам в пример, из-за чего вы очень страдали.

Первая женщина покраснела.

– Это верно, – сказала она. – После того занятия я вспомнила все свои чувства... Мать всегда ставила Дороти выше меня, и сама сестра всегда ощущала свое превосходство.

Спустя какое-то время, – продолжала рассказчица, – после нашей беседы о вреде навязывания детям определенных ролей, даже позитивных, я поняла, что Дороти тоже страдала от этого. Весь вечер эта мысль не выходила у меня из головы. На следующее утро я поняла, что мне нужно поговорить с сестрой.

Женщина помолчала и вопросительно посмотрела на нас.

– Вы уверены, что хотите это слушать? Мне нужно многое рассказать...

Все заявили, что готовы слушать, и она поведала следующую историю.

Звонить было неловко, мы с Дороти общались только по праздникам. Я не знала, как она отнесется к моему звонку. Наверное, я боялась снова оказаться «неправильной». Но все оказалось не так, Дороти была очень рада. Мы поговорили о мужьях и детях. А потом я сообщила о нашем семинаре и о том, как много он мне дал. Сестра заинтересовалась, и я более подробно рассказала ей о занятии, посвященном ролям. Я спросила, не кажется ли ей, что мама навязала нам обоим определенные роли.

Сначала она ответила, что не думает так, но потом, когда мы заговорили о детстве, Дороти признала: она всегда ощущала огромное давление – ведь ей постоянно приходилось быть примером.

А потом она сказала нечто неожиданное... Иногда ей казалось, будто мама сознательно пытается развести нас, потому что ее беспокоила наша близость. Это неудивительно: ведь

Дороти должна была быть особенной, а меня всегда следовало критиковать.

Мы несколько минут обдумывали ее рассказ.

– Наверное, вам было больно это слышать, – пробормотал кто-то.

– Конечно. С другой стороны, я всегда это знала. Странно, но я не расстроилась. Мне стало жаль Дороти. Я сказала, что ей, наверное, было тяжело, ребенку нелегко вынести такой груз. И тут она заплакала.

– Я впервые почувствовала, насколько уязвима моя сестра, – продолжала наша рассказчица. – Мне так хотелось успокоить ее, но она была в тысяче миль от меня. Я сказала: «Дороти, я так хочу тебя обнять. Я дотянулась до тебя по телефону и обнимаю».

Дороти сказала, что переживает из-за той боли, которую мне причинила. Мой звонок был очень важен для нее. Если бы я этого не сделала, то мы могли бы умереть, так и не узнав друг друга. Тогда уже заплакала я.

Тут кое-кто из нас тоже потянулся за салфетками.

– Знаете, что мы с Дороти решили? – улыбнулась наша рассказчица. – Мы решили встретиться на полпути между Нью-Йорком и Чикаго. Поселимся в отеле и проведем выходные вместе – вдвоем, без мужей и детей. Только она и я. Нам нужно так много обсудить.

– Я рад за вас, – сказал один мужчина, – но в то же время мне грустно.

– Почему? – спросила сестра Дороти.

– Печально думать, что родители могут так разделять собственных детей. Я знаю это на собственном опыте. Наш отец всегда выделял моего старшего брата Тома.

– Почему он это делал?

– Это долгая история... Том всегда был бунтарем, а наш отец вырос в суровой греческой семье, где царила строгая дисциплина. Между ними всегда вспыхивали ссоры. Последний конфликт произошел, когда Тому было семнадцать. Он забрал деньги из магазина отца и сбежал с ними. Отец так и не простил его. Никогда. Он не позволил Тому вернуться домой. Мама умоляла его. Я умолял его. Но он был непреклонен.

– И вы никогда больше не видели Тома?

– Один раз. Через восемь лет, когда наш отец умер. Том приехал на похороны со своей женой. Но с того времени мы почти не общались. Я всегда приглашаю его на День благодарения, Рождество и другие семейные праздники, но мой младший брат Ник категорически против. Он отказывается иметь с ним дело.

– Странно, – удивилась сестра Дороти. – Кажется, он мстит за отца.

– Я знаю. Ник ставит меня в очень сложное положение. Мне приходится разрываться. В следующем месяце я буду крестить младшего сына и хочу пригласить Тома. Я знаю, что он совершил ошибку, но все давно изменилось. Его нельзя исключать из семьи. У моих детей есть дядя и тетя, которых они не знают, кузены, с которыми они не встречаются, а у меня – племянники, которые мне совершенно чужие.

– Что же вы собираетесь делать?

Повисла долгая пауза.

– Я хочу снова поговорить с Ником. Нам повезло, у нас есть брат, и мы **должны** принять его и показать ему нашу любовь. Все остальное неважно. Я хочу, чтобы братья объединились на крещении моего сына. Хочу, чтобы мы снова стали семьей.

– Я вам этого от всей души желаю, – сердечно сказала другая женщина. – Как прекрасно снова стать настоящей семьей!

Ее слова удивили меня. Потом я вспомнила, что на нашей первой встрече она рассказывала об эмоционально нестабильной сестре.

– Пытаться воссоединиться с моей сестрой бесполезно, – сказала она. – В последний раз



она обвинила меня в том, что я распространяю порочащие ее слухи. Мне хотелось поговорить с матерью, ведь это она открыла мне глаза на многое. После нашего последнего занятия я решила: «Если мне и нужно что-то сделать, так это рассказать маме о том, что я чувствовала все эти годы».

– Вы думаете, вам это удастся? – спросил кто-то.

– Я уже это сделала!

– И мать выслушала вас?

– Ей это было нелегко...

– Что вы ей сказали?

Женщина немного помедлила. Ей явно было неудобно.

– Ну, не знаю... Не знаю, стоит ли об этом говорить. – Она на мгновение закрыла глаза, вспоминая. – Я сказала маме о том, что всегда обижалась на то, что семейной жизнью управляли эмоции Линн. Никому не было дела ни до меня, ни до моих чувств. Я никогда не чувствовала себя любимой.

Стало так тихо, что звук упавшей ручки показался настоящим грохотом.

– А что ответила вам ваша мать?

– Она сказала, что я говорю ужасные вещи. Я была прекрасным ребенком, которого любили все.

Я ответила: «Видишь, я об этом и говорю! Ты снова поступаешь так же! Ты превращаешь меня в человека, которого не существует в реальности!»

Мама не обратила внимания на мои слова и снова стала рассказывать старую историю о том, как тяжело ей было воспитывать эмоционально нестабильного ребенка – беготня по докторам, странное поведение, ни минуты покоя. Она стала вспоминать, как Линн сделала то, как Линн сделала се...

Я слишком часто это слышала. Я не дала маме закончить: «Мама, я хочу попросить тебя об очень трудной вещи. **Слушай меня. Просто слушай** и не пытайся ничего объяснить. Я все это уже знаю. Я хочу, чтобы ты попыталась понять, каково **мне** было все эти годы».

Она посмотрела на меня, а потом сказала: «Хорошо, говори».

Тут меня как прорвало. Я вспомнила все те случаи, когда она пыталась сделать из меня идеального ребенка.

«Слава богу, на тебя-то можно положиться».

«По крайней мере, у тебя есть голова на плечах».

«Какое счастье, что у меня есть хотя бы один ответственный ребенок».

Все мои попытки бунта проваливались. В пятом классе я бросила школу, однажды отказалась играть на пианино для гостей. И всегда я слышала одно: «Это так не похоже на тебя, дорогая». Не могу передать, какой незаметной и ненужной я себя чувствовала! Неудивительно, что я совсем не понимала саму себя.

Я спросила у мамы: «Знаешь ли ты, что значило бы для меня, если бы ты хоть раз сказала: «Ты не обязана постоянно быть идеальной. Тебе не нужно стремиться к совершенству. Ты не должна быть «маминой радостью». Ты можешь быть любой – неаккуратной, злой, невнимательной, безответственной, – и это нормально. Все мы порой неидеальны. Я буду любить тебя всегда».

Мама заплакала, но я не могла остановиться. Когда я все сказала, мама прошептала: «Я не представляла себе... Что я могу ответить? Я не знаю, что говорить...»

«Ничего, – ответила я. – Тебе не нужно ничего говорить. Я просто хотела, чтобы ты знала».

И тут комок в моей груди исчез. Я сказала: «Не думай, что я не понимаю, как трудно тебе было с Линн все эти годы. Не думай, что я не понимаю, как тебе было тяжело». Я обняла ее и

почувствовала, что стена, разделявшая нас всю жизнь, рухнула.

Я с изумлением слушала эту женщину. Как освобождает всех нас прощение... Какое огромное облегчение – избавиться от этой горечи! Какой огромный подарок сделала мать дочери, просто выслушав ее!

– Я никогда не говорила своей маме ничего подобного, – покачала головой другая женщина. – Ей никогда не было дела до моих чувств, она со своими-то разобраться не может. Не знаю, почему меня это так тревожит, но недавно я попыталась рассказать ей о том, что обижало меня в детстве. Мне никогда не позволяли злиться на брата, я всегда должна была сюсюкать над ним, словно он наследный принц.

Знаете, что она мне ответила? «Твоя беда в том, что ты во всем видишь проблемы и хочешь, чтобы все было идеально».

Тогда я сказала: «А почему нельзя рассказать о боли, если тебе больно? Когда ты спотыкаешься о камень, то разве не говоришь: «Черт, как больно!»

Мама пожала плечами: «Нет, я просто иду дальше и говорю себе: «Какая глупость!» А потом просто забываю об этом». Так моя мать относится ко всему. Разве она может понять меня?

Порой она так закрывается, что мне хочется как следует встряхнуть ее. При этом она постоянно говорит о том, что желает, чтобы ее дети были по-настоящему близки. Но своими действиями она лишь разводит нас в разные стороны... Знаете, что действительно странно? У моего брата (он никогда мне не звонил) недавно появился ребенок, и он неожиданно обратился ко мне за советом. Мы разговаривали как нормальные люди. Может быть, для нас еще не все потеряно. Но клянусь, если мы когда-нибудь и станем друзьями, это случится не благодаря нашей матери, а вопреки ей. Я знаю, что она хотела как лучше, но особой чуткостью не отличалась.

– Мои родители, – вмешался ранее молчавший мужчина, – были очень чуткими людьми, но, уверяю вас, даже чуткие родители порой совершают бесчувственные поступки.

Все повернулись к нему.

– Я как-то говорил, что у меня есть брат-близнец, который всегда бил меня, а родители даже не пытались его остановить.

– Какой ужас! Почему?

– Не знаю. Возможно, им казалось, что мальчишкам нужно драться. Может быть, они считали, что близнецы по природе не могут причинить друг другу боль, так как очень близки. Не знаю, о чем они думали. Могу лишь сказать, что в пять лет твоя единственная защита – родители. Если они отворачиваются, становится очень страшно. Это невозможно понять, это можно только пережить.

– Должно быть, вам в детстве пришлось нелегко? – спросила я. – Но вы стали сильным.

– Да, я был сильным. Однако Эрик был сильнее и больше: он родился на пять минут раньше меня, но оказался вдвое тяжелее.

– Поэтому с самого начала вы были более слабым...

– Это так. Но сначала меня не беспокоило то, что он настолько больше. Я побеждал его. Типичный пример: он приходит и выключает мою телепрограмму, потому что хочет смотреть свою. Я не собираюсь этого терпеть. Я снова включаю свою передачу. Он бросается на меня, колотит и щиплет, пока я не понимаю, что мне по-настоящему больно. Тогда становится ясно, что гораздо лучше было сразу уйти, когда он пришел и нажал кнопку.

– Не могу понять, почему ваши родители позволяли ему так себя вести! – воскликнула одна женщина.

– Мама пыталась иногда защитить меня. Она кричала на Эрика и забирала меня с собой. Но

чаще всего ей казалось, что мы должны разбираться в своих проблемах сами. Однажды она купила нам большую пластиковую игрушку, которую можно было колотить, как боксерскую грушу. Помню, как она сказала Эрику: «Когда тебе захочется ударить брата, бей лучше эту игрушку».

Я запомнил это на всю жизнь: он бил меня, потом игрушку, потом снова меня. Мамина идея не сработала.

– А что произошло, когда вы стали подростками?

– Эрик стал настоящим спортсменом – хоккеистом, футболистом. На площадке он стремился убить, уничтожить, стереть других с лица земли. Чем больше было противнику, тем счастливее он становился. Я спортом не занимался, особенно в старших классах. Я решил преуспеть в другой области. Я никогда не делал ничего, если для этого нужно было выйти за пределы круга верных друзей.

– И со временем ничего не изменилось?

– Нападения из физических превратились в словесные. Все важные вещи в нашей семье обсуждались за ужином. Эрик всегда знал все – о книгах, спорте, политике. Если я пытался сказать что-нибудь, он фыркал: «Какая глупость!» Мои родители так гордились его познаниями, что никогда этого не замечали. Через некоторое время я решил просто слушать и ничего не говорить. Я стал очень едким и саркастичным. Сарказм был моим единственным оружием против Эрика. И я пользовался этим оружием, зная все его слабые места.

– Кто может вас упрекнуть? – сказал другой мужчина. – Вам нужно было хоть как-то унять этого гада...

Он поднял брови и откинулся в кресле. Поведение его изменилось.

– Когда-то я согласился бы с вами, но недавно произошло нечто странное. В прошлом месяце, когда наши занятия кончились, мне ужасно захотелось снова поговорить с Эриком, хотя мы долгие годы избегали друг друга. Я позвонил ему, мы встретились и провели вместе три часа.

Всем стало интересно.

– О чем вы говорили?

– Вы спорили?

– Вы сказали ему, как он испортил вам жизнь?

– На самом деле это он хотел сказать мне, как я испортил его жизнь!

Все были поражены.

– Эрик считал меня родительским любимчиком и не мог мне этого простить. Он сказал, что я всегда был близок к матери, а у них с ней отношения не складывались. Ему казалось, что она вечно злится на него и защищает меня. Эрик никогда не понимал, чем заслужил такое отношение.

Он сказал мне, что с самого детства люди всегда тянулись ко мне. «Ты был таким маленьким и красивым – как котенок. А я был большим, неуклюжим щенком. Все проходили мимо меня и ласкали тебя».

Эрик рассказал, что чувствовал себя одиноким и неуклюжим даже в детском саду. В школе стало еще хуже: у меня было множество друзей, а у него ни одного.

Я напомнил брату, что это его всегда хвалили дома за спортивные достижения и интеллект. Он ответил: «Похвалы ничего не значат. Тебя-то любили...»

Я спросил его: «Так ты поэтому бил меня?»

«Именно, – ответил он. – Я был страшно зол, а ты стал для меня козлом отпущения».

Тогда я спросил, не думал ли он, что мама злится на него за то, что он ко мне пристаёт. Если бы он этого не делал, то и повода не было бы.

«Возможно, – согласился он, а потом спросил: – А ты не ревновал бы, если бы мы с мамой

были так близки?»

«Возможно, – кивнул я. – Но лучше бы было так, потому что тогда ты так не изводил бы меня».

Нас поразило, как сильно мы оба страдали, как не могли сблизиться, как его нападки и мои ухищрения повредили нам обоим. После этой встречи мы почувствовали себя гораздо лучше. Каждый из нас обрел некую недостающую часть самого себя. Мы знали, что теперь все будет по-другому. Оказалось, что ни один из нас не испытывал злобы. Он был отличным парнем, и я был отличным парнем. Два отличных парня сумели справиться с болью прошлого и стать настоящими братьями. Мы изо всех сил постарались, и у нас получилось.

Время нашей встречи подошло к концу. Высказались все. Занятие оказалось очень эмоционально напряженным. Никому больше не хотелось говорить. Мы молча обняли друг друга на прощание.

Впервые я была рада тому, что до моего дома довольно далеко. Хорошо, что в машине было тихо. Мне хотелось подумать.

Услышанное на занятии поразило меня. Я не ожидала, что отношения между братьями и сестрами способны причинять такую боль с самого раннего детства. Меня удивила почти магнетическая связь между ними, которая заставляет их восстанавливать братские отношения, тянуться друг к другу. Только восстановив отношения с братьями и сестрами, люди начинали чувствовать себя гармонично.

Я почувствовала прилив гордости за собственный курс и за те приемы, которым научила этих людей. Та боль и те страдания, о которых мы говорили сегодня, не случились бы, если бы взрослые владели этими навыками.

«Как прекрасен был бы мир, – твердила я себе, – в котором братья и сестры растут в семьях, где нет боли, где детей учат проявлять свой гнев друг на друга адекватным и безопасным образом, где каждого ценят как личность, не сравнивая с другими людьми, где норма – сотрудничество, а не конкуренция, где никому не навязывают ролей, где дети спокойно и трезво разбираются с различиями между собой».

Я ехала и думала: «Какой стала бы наша планета, если бы ее судьбу определяли люди, выросшие в такой обстановке? Как счастливы мы были бы! Дети, выросшие в таких семьях, могли бы решать любые проблемы, не нарушая нашего драгоценного мира. Они умели и хотели бы поступать именно так. Они спасли бы нашу общую семью!»

Начал идти дождь. Я включила дворники и решила послушать новости.

Зря я это сделала... Мне показалось, что я снова на нашем занятии, только проблемы стали глобальными: споры из-за территорий и систем ценностей, ревность «неимущих» к «состоятельным», угнетение слабых, их жалобы в ООН и Международный суд, долгая и горькая история несчастья и недоверия, которая приводит к войнам и бомбардировкам.

Но сегодня это меня не трогало так, как обычно. Сегодня я была преисполнена оптимизма. Если после столь долгой жизни, исполненной боли, конкуренции и несправедливости, желание воссоединиться с братьями и сестрами оказалось непреодолимо сильным, то почему бы и остальному миру не жить так же? Я верю в то, что наш мир, где все мы – братья и сестры, сможет решить проблемы, разделяющие нас. Мы сможем дотянуться друг до друга и поделиться любовью и силой, которые братья и сестры всегда дарят друг другу.

Я выключила радио. Дождь кончился.

Внезапно я почувствовала, что человеку под силу все.

## Послесловие к новому изданию

*Дорогой читатель!*

*Когда эта книга через месяц после выхода заняла первое место в списке бестселлеров по рейтингу газеты The New York Times, мы превратились в специалистов по отношениям между братьями и сестрами. Все хотели с нами посоветоваться. Оказалось, что тема, затронутая нами, чрезвычайно актуальна для множества людей. Все они захотели поделиться с нами историями своих семейных отношений. Братья и сестры, молодые и старые, звонили нам во время радиопередач, задавали вопросы на телевизионных шоу, догоняли нас после лекций, изливали душу на семинарах и писали нам длинные, исполненные глубоких чувств письма. Даже журналисты из газет и журналов перемежали интервью с нами историями собственных отношений с братьями и сестрами.*

*Мы слушали и учились. Конечно, по этой теме всегда есть что узнать и что рассказать. Когда наш редактор спросил, не хотим ли мы дополнить свою книгу новым материалом в честь ее десятилетия, мы не упустили эту замечательную возможность.*

*Мы хотели бы оказать помощь родителям маленьких детей. Помочь работающим родителям, дети которых проводят много времени вместе без надзора взрослых. Помочь всем родителям, ищущим новые пути гармоничного и уважительного воспитания братьев и сестер.*

*Надеемся, что юбилейное издание нашей книги принесет мир и гармонию в ваш дом.*

*Адель Фабер и Элейн Мазлиш*

## Общение с читателями

В очередной раз мы почувствовали, как влияют отношения между братьями и сестрами на жизнь людей, во время радиопередачи, посвященной рекламе нашей книги. Анонимность радио развязывала людям языки, и они делились с нами самыми сокровенными своими чувствами. Вот что мы услышали.

«Я решила не заводить второго ребенка: до сих пор помню, как складывались мои отношения со старшей сестрой. Все родственники и знакомые восхищались тем, какая я красивая и талантливая, и не обращали на нее никакого внимания. Мне не хотелось бы, чтобы мой ребенок страдал так, как страдала – и страдает до сих пор – моя сестра».

«Я никогда не был близок с братом. Возможно, это связано с нашим воспитанием. Наш отец – футбольный тренер, поэтому в семье царил дух соревновательности. Всегда нужно было побеждать! Мой брат с головой ушел в конкуренцию. Даже сейчас, когда я ему звоню, он никогда не спрашивает: «Привет, Джо, как дела?» Сначала он сообщает мне о собственных достижениях: «Сегодня купил новую машину» или что-нибудь в этом духе. Он до сих пор старается превзойти меня».

«Я росла с двумя сестрами, близкими мне по возрасту. До сих пор помню, как изводила мать вопросами, кого она любит больше. Она всегда отвечала одно и то же: «Я люблю вас всех одинаково. Вы – мои любимые медвежата». Знаете, почему-то это было больно... В глазах матери я ничем не выделялась. Было сложно жить в большом мире, считая себя одним из трех медвежат».

«Мой отец хотел, чтобы каждый его ребенок чувствовал себя особенным, поэтому говорил мне: «Ты очень умный», а моему брату, который не делал больших успехов в учебе: «Зато ты отлично ладишь с людьми». Я воспринимал его слова как истину в последней инстанции. Среди людей я сразу терялся и старался свести общение к минимуму. Лишь недавно (а мне уже за тридцать) стало ясно, что отец ошибался. В конце концов, меня многие любят. Прочитав вашу книгу, я стал задумываться, какое влияние слова нашего отца оказали на брата. Возможно, поэтому он бросил учебу и всегда обижался на меня. Это меня очень расстроило. Я стал задумываться, почему отец считал, что должен подчеркивать наши способности таким образом, словно они полностью противоречили друг другу? Почему он не мог сказать, что в семье может быть не один умник? Почему он не подчеркнул, что **оба** его ребенка обладают способностями к учебе и **оба** умеют ладить с людьми? Это бы много значило для нас обоих».

«Мои родители поступали совершенно не так, как вы предлагаете в своей книге. Недавно я сказала сестре (ей уже 41 год, и она все еще злится на меня за то, что я была «пай-девочкой»): «Давай забудем о тех глупостях, которыми родители навсегда испортили наши отношения. Я люблю тебя и считаю хорошим человеком. Это действительно так. Ты мне нужна. Я хочу, чтобы ты была частью моей жизни».

Даже дети звонили нам, чтобы рассказать, какие проблемы возникают у них в отношениях с братьями и сестрами.

Школьница жаловалась на брата, который «вечно задирается первым, а наказывают всегда ее». Другая девочка рассказала о «злой» старшей сестре, которая должна оставаться с ней, когда родители куда-то уходят. Но, вместо того чтобы играть с младшей, она выгоняет ее из дома и не выпускает, пока родители не вернуться.

Вот о чем спросил нас десятилетний мальчик:  
«Мы с братом постоянно ссоримся. Мы деремся так сильно, что если запереть нас на ночь в машине, то к утру мы точно убьем друг друга. Ваша книга только для взрослых или дети тоже

могут ее читать?»

Вернувшись из рекламной поездки, мы обнаружили, что почтовый ящик забит письмами от тех, кто хотел поделиться с нами мыслями о нашей новой книге. Вот выдержки из нескольких писем того времени и других, приходивших в последующие годы.

«Я читала вашу книгу до рассвета. В семь часов утра я решила использовать описанные вами навыки, чтобы разбудить своих дочерей и отправить их в школу. День оказался совершенно не похож на другие! Вчера моя девятилетняя дочь отказалась завтракать: она не хотела сидеть за столом и смотреть на «страшную рожу» сестры. Я чуть не насильно вытолкала ее к школьному автобусу. Трехлетняя дочка хныкала и визжала все утро. Сестры дрались, ругались и дразнили друг друга.

А этим утром, как только старшая начала задирается («Мама, урок танцев будет днем, а Салли уже надела танцевальные туфли»), я сразу же объявила: «Мне нет дела до того, что делает Салли. Я хочу поговорить о тебе». Старшая опешила. Я использовала еще несколько ваших приемов. Я еще не поняла, что произошло, но дочери мирно пообедали, дали мне причесать их и вполне сердечно распрощались друг с другом.

Я была просто поражена! По дороге в детский сад младшая сказала: «Мама, я больше не хочу быть хорошей сегодня! Можно мне немного побеситься?»

Некоторые не могли дождаться конца книги. Мать троих детей написала мне, как только прочла первую главу.

«Последняя неделя оказалась самой тяжелой в моей жизни. Старшая дочь, шестилетняя Эшли, сказала, что терпеть не может сестру, четырехлетнюю Лорен. «Я ее ненавижу, – сообщила она, – а Мелисса (наша малышка) мне нравится. Она не берет мои вещи». Я была очень расстроена. Мои дети ненавидят друг друга! Как с этим справиться? Я решила прочесть вашу книгу. Это было в пятницу – в конце той ужасной недели. К субботнему утру я тщательно проработала первую главу. Но тут ко мне со слезами пришла Эшли: «Лорен сломала мой мелок! Теперь я не смогу им рисовать!»

**Я:** О!

**Эшли:** Она сломала *три* мелка! Она вечно берет мои вещи... Она все ломает!

**Я:** Эшли, я понимаю, ты разозлена и

огорчена. (Тут я остановилась, потому что дальше не прочла и не знала, как нужно действовать.)

**Эшли:** У меня есть идея! Помнишь старую доску, которая лежит в шкафу с игрушками? Почему бы нам не отдать ее Лорен и не купить ей собственные мелки?

**Я (в изумлении):** Мне нравится твоя идея! Давай так и поступим.

Спасибо, дорогие Адель и Элейн. Теперь я обрела уверенность в себе. Дождаться не могу, когда дочитаю вашу книгу до конца». Не успели мы поздравить себя с успехом, как пришло следующее письмо:

«Дорогие миссис Фабер и миссис Мазлиш! Не могли бы вы прислать мне какие-нибудь материалы об отношениях между братьями и сестрами. Я только что прочла вашу книгу. У меня две дочери, семи и десяти лет. Они буквально сводят меня с ума! Что бы я ни делала, они дерутся, как кошка с собакой. Однажды я была так расстроена, что выгнала их из дома и велела искать себе обед в мусорных баках, раз они дерутся, словно бродячие кошки. Не могу поверить в то, что произнесла подобные слова! Пожалуйста, помогите!»

Это заставило нас задуматься. Мы считали, что можем решить любые проблемы братьев и сестер, но, оказывается, ошибались. Впрочем, следующее письмо подняло нам настроение.

«Пишу просто для того, чтобы сказать, что ваша книга прекрасна. Я вырос в очень неблагополучной семье и не выношу книг, авторы которых считают, что знают **все** ответы. Я

всегда обнаруживал, что применить их к моей жизни невозможно. Ваша же книга оказалась чрезвычайно полезна для меня. Спасибо, что не поленились ее написать!»

Некоторые родители сообщали о том, что наша книга вдохновила их на собственные идеи. Вот что написал нам один отец:

«Мои мальчишки всегда стремятся быть первыми, и тот, кому это не удается, очень страдает. Они соперничают буквально во всем – кто первым сядет в машину, кто первым получит печенье, кого первым поцелуют перед сном... Недавно я придумал замечательный ответ. Я сказал: «Ты **первый** стал вторым!» Это сработало! «Первый второй» с гордостью объявил: «Ха! Я первый стал вторым!» Но больше всего мне хочется, чтобы они поняли: для меня они оба – первые».

Мать шестилетней и восьмилетней дочерей написала нам такое письмо:

«Приемы, описанные в вашей книге, действуют на моих девочек завораживающе – за исключением тех случаев, когда обе они хотят одного и того же и одновременно. Тогда они устраивают «смертельную схватку», и что бы я ни говорила и чего бы ни делала, разнять их невозможно. Они настолько заняты собой, что даже не слышат меня».

Недавно я совершила открытие. Единственный способ прекратить драку – отнять желанный предмет у обеих. Главное – делать это, не наказывая их. «Ах так! Тогда ни одна из вас этого не получит!» – не срабатывает. Лучше переключить детей на задачу, которая требует решения: «Я положу этот предмет на полку, чтобы вы спокойно могли выработать план, как разделить его, не ссорясь и не дерясь. Как только вы это сделаете, скажите мне, и я его вам отдам».

В первый раз обе начали приставать ко мне. «Хорошо, мама, я попользуюсь им первая, а потом Энджи может взять его на пять минут». Я ответила: «Но сначала ты должна сказать об этом Энджи». Я заставила их общаться друг с другом. Теперь они отлично договариваются между собой.

P.S. Я пока не знаю, как добиться того, чтобы сестры вообще не ссорились и не приставали ко мне с этими проблемами. Собираюсь предложить им, чтобы они сами выбрали в доме нейтральную территорию, куда можно класть спорные предметы до тех пор, пока они не решат, как с ними поступить. Обязательно напишу вам о том, что у нас получилось!»

Поскольку нашу книгу перевели на десятки языков, мы получаем много писем и из-за границы. Вот что написали нам из Франции:

«Как многие родители, я думала, что смогу примирить своих детей. Но с самого начала моей беременности Клод заявил, что не хочет малыша. Он постоянно спрашивал, зачем я это сделала. Я отвечала: «Мы с папой так тебя любим, что хотим иметь еще одного малыша». (Ему должно было это понравиться!) Но в конце концов я сказала ему правду: «Я не собиралась иметь этого малыша. Иногда мне хотелось бы, чтобы этого не случилось!» После этого он меня больше ни о чем не спрашивал».

Мари родилась, когда Клоду было всего три года. Во время моей беременности он постоянно твердил: «Выброси ее в мусорное ведро!» Потом он стал говорить, чтобы я кинула малышку в канаву тогда дождь смоет ее и унесет в Австралию. Я слушала это и кивала. Друзья были шокированы, а мне казалось, что так я справлюсь с его ревностью. Но это не помогло. Когда мои дети стали старше (ему исполнилось шесть, а ей три), Мари стала очаровательной, милой и общительной девочкой. Она – полная противоположность застенчивому интроверту Клоду, который с трудом заводит друзей. Это еще больше ухудшило ситуацию. Я не могу выносить то, что сын постоянно изводит сестру абсолютно без всякого повода».

Я говорила Клоду, что люблю его так же, как Мари, но это не успокаивает сына. Я объяснила, что материнская любовь постоянно становится сильнее. Но он всегда сравнивает себя с Мари: сестра проводит больше времени со мной, у нее больше игрушек, она чаще общается с отцом. Я говорила ему, что жизнь «несправедлива», но мои слова ничего для него не



значат.

Вчера подруга дала мне вашу книгу. Я читала ее всю ночь. Утром и вечером я решила попробовать ваши приемы на практике. Результаты оказались потрясающими! За утро мои дети поссорились лишь раз. Это настоящее чудо! Они даже сумели найти решение, удовлетворившее их обоих. Я записала все их жалобы и все, что им нравится друг в друге. Огромный успех! После того как Мари сказала, что ей нравится, как Клод ей читает, он сел рядом и прочел сестре шесть книжек!»

Через несколько месяцев та же мать написала нам снова.

«Мой дом изменился! Теперь я часто слышу, что, когда Мари плачет, Клод твердит ей: «Нет, не плачь, Мари. Я не хотел тебя обидеть. Давай поищем решение». Я больше не слышу о том, что сестре достается больше игрушек или одежды. Через неделю после того как мы составили список того, что нравится и не нравится детям друг в друге, мы снова вернулись к нему. Мари сказала: «Я люблю Клода! Он добр ко мне!» Эти слова произвели потрясающее впечатление на мальчика. Они стали для него лучшей похвалой и стимулом для сохранения правильного поведения по отношению к сестре.

Вот еще один пример. Месяц назад Мари сообщила, что боится подходить к новому шкафу: Клод шепнул ей, что там живет волк. Я уже собиралась отругать его за то, что он пугает младшую сестренку, но потом подумала: «А что сказали бы на моем месте Адель и Элейн?» Тогда я попросила: «Клод, сходи к шкафу и прогони волка, пожалуйста!»

Он ушел наверх, а потом рассказал Мари, что убил волка и съел его. Это ее полностью успокоило. Потом Клод признался, что выдумал волка, чтобы Мари не переодевалась каждую минуту, как она всегда делает. Надо сказать, что эта ее привычка раздражала и меня. Не знаю, смогу ли я когда-нибудь отблагодарить вас за вашу замечательную книгу!»

# I. Как справиться с юными соперниками

## *Хорошее начало*

Одной из основных тем, обсуждавшихся на наших семинарах после публикации этой книги, было умение справляться с особыми проблемами, возникающими между братьями и сестрами в раннем детстве. Вот несколько наблюдений и предложений от родителей, которые мы сочли особенно ценными и полезными.

«Мне кажется, что приемы, о которых вы говорите, работают, если между братьями и сестрами в целом царят позитивные отношения. Но когда они изначально воспринимают друг друга как досадную помеху и соперничают, у них отсутствует мотивация откликаться на предложенные вами приемы. Если отец говорит: «Ты так сдавил малышку, что она расплакалась», старший брат втайне ликует. Думаю, очень важно с самого раннего возраста способствовать установлению гармоничных отношений между детьми. Им нужно получать удовольствие от общения. Когда между ними возникнут конфликты (а это неизбежно), они смогут вспомнить что-то приятное, к чему им захочется вернуться».

Все участники наших семинаров согласились с этим замечанием и привели новые примеры того, как добиться поставленной цели.

«Когда дети бесились в доме и старший случайно сбил с ног младшего, тот в слезах бросился ко мне: «Тони сбил меня с ног!» Я ответила: «Нет! Тебе же не хотелось бы, чтобы случилось подобное, верно? Вам двоим было так хорошо вместе...» После этих слов мальчики быстро помирились, вспомнив о своих чудесных отношениях».

«Иногда я позволяю своим мальчикам наперебой рассказывать мне о том, как хорошо они играли вместе. В их присутствии я часто говорю мужу: «Знаешь, чему Дэнни (четыре года) сегодня научил Сэма (два года)? Он показал ему, как прыгивать со стула на коврик». Дэнни довольно улыбается. «А Сэм спрятался под ковриком и притворился черепахой». Тут уже улыбается Сэм».

«Когда моя двухлетняя дочь просит помочь ей в чем-то, я сознательно отправляю ее к старшей сестре. Я говорю: «Попроси Мелиссу помочь тебе. Она умеет делать чудесные бусы, завязывать узелки, вырезать и т. п.». Я и моргнуть не успеваю, как они обе уже чем-то вместе заняты».

«Когда мой трехлетний сын впервые подошел ко мне, пока я ворковала над малышкой и твердила ей, какая она прелесть, он выглядел подавленным. Поэтому я сразу же стала ворковать, какой у нее замечательный братик. Я, как колыбельную, повторяла, как повезло моей девочке, что у нее есть такой братик, который умеет сам шнуровать ботинки, пользоваться горшком и кататься на велосипеде. Дэвид казался гордым и счастливым, а я подумала, что поступила очень умно и сумела дать обоим детям то, что им было нужно, причем одновременно».

«Я пытаюсь придумать как можно больше занятий для моих полуторагодовалого и четырехлетнего сыновей. Трейси пускает для Пэта мыльные пузыри, а Пэт хлопает их ладошками, Трейси марширует по комнате, а Пэт барабанит. Один садится на игрушечную машинку, а другой толкает. Один ведет машину, а другой исполняет роль полисмена, который командует, когда ехать, а когда остановиться. Это идет моим сыновьям на пользу».

«Услышав из детской крики или плач, мне сразу же хочется прибежать и обвинить старшего в том, что он обижает младшего. Я знаю, что это испортит их отношения в будущем, но не могу не обращать внимания на слезы. Недавно я придумала отличное решение. Я кричу: «Я слышу плач. Вам нужна помощь или вы разберетесь самостоятельно?» В первый раз после этих слов в детской воцарилась мертвая тишина. Потом я услышала, как старший сказал: «Мы сами

разберемся». Теперь он говорит так почти всегда, когда я пользуюсь этим подходом. Но он не боится позвать меня и рассказать о своих проблемах. Это меня устраивает. Я хочу, чтобы мальчишки знали, что в случае необходимости они всегда могут рассчитывать на мою помощь».

«Когда мне было нужно, чтобы мои четырехлетние дочери-близнецы сделали что-то быстро, я всегда устраивала между ними соревнование. Я говорила: «Кто первый оденется?» или «Кто первый соберет игрушки?». Что угодно, лишь бы они пошевеливались! Все было нормально, но потом начинался кошмар. Победительница начинала дразнить отставшую, а та плакала и злилась на сестру.

Потом я прочитала вашу книгу и изменила тактику. Я решила сделать из своих девочек команду. Теперь они соревновались с часами, а не между собой. Я говорила: «Устанавливаю таймер на пять минут. Как вы думаете, сможете вы надеть носки и туфли, пока не зазвонит звонок?» Это небольшое изменение произвело кардинальную перемену. Девочки хихикали и помогали друг другу. Им хотелось вместе обогнать часы. А потом я говорила: «Вы двое – отличная команда!» Они буквально расцветали при таких словах.

Я тоже лучше себя чувствовала: ведь если они научились быть командой сейчас, в детстве, то будут помогать друг другу и во взрослой жизни».

**Права собственности** Главный источник проблем для родителей маленьких детей – повседневная борьба за право собственности. Врачи, адвокаты, даже главы корпораций часто пасуют перед юридически сложной войной за «мое – не мое». «Да, я знаю, это твое, но ты уже несколько месяцев не прикасался к этой игрушке. Почему бы твоей сестре не поиграть с ней?» Для родительского слуха это звучит вполне разумно, но у разгневанного собственника вызывает настоящую истерику. Еще больше криков вызывает другая вполне разумная фраза: «Да, да, хорошо, отдай игрушку брату. В конце концов, она принадлежит ему». А игрушек в любом доме огромное множество – куклы, мячи, кубики, солдатики. Кто упомнит, какую машинку и кому дедушка подарил в последнее Рождество? Оба ребенка громко отстаивают право собственности. Задача нелегкая. Вот несколько мыслей, которыми родители поделились с нами на семинарах.

«Я не хочу жить в семье, где сражаются из-за любой мелочи. Думаю очень важно установить твердые правила в отношении собственности. Я объяснила своим детям (три года и четыре с половиной), что большинство вещей в нашем доме предназначены для всех. Например, папа недавно купил себе набор отверток, но, если мне нужна одна из них, он не станет говорить: «Нет, не бери ее. Она моя». А я вчера купила себе новый миксер, но, если он понадобится папе, я с удовольствием поделюсь с ним. Я никогда не буду говорить: «Не трогай! Это мое!» Основная идея заключается в том, что большинство предметов в семье могут быть использованы всеми – по мере необходимости и по желанию. Но я объяснила и то, что некоторые вещи особенные, новые или хрупкие, – например, фотоаппарат, который папе подарили на день рождения, или моя новая золотая ручка. Эти предметы не предназначены для всех. Их мы храним в особом месте. Если вы хотите ими воспользоваться, нужно спросить разрешения. Если есть игрушки, которыми вы не хотите ни с кем делиться, следует всем об этом сказать. Тогда мы будем уважать ваше желание».

«Мы выделили каждой девочке отдельную полку для хранения особых предметов. На полке висит знак частной собственности и написано имя владелицы. Если кто-то хочет поиграть этими игрушками, то должен сначала спросить разрешения у хозяйки. Но когда на полках уже не остается места, а это периодически случается, мы обсуждаем, какие игрушки должны там остаться, а какие можно перевести в общественное пользование».

«Теоретически общественное пользование – замечательная вещь. Но я заметила: едва старший увидит, что младший играет с его игрушками, как тут же выхватывает их у него из рук. Это превратилось у него в настоящую манию. Я всегда кричала: «Прекрати это! Что с тобой

такое? Разве ты не видишь, он играет?» или «Оставь брата в покое! Он первым взял игрушку!». Но это не приносило никаких результатов. Наконец я решила поговорить со старшим сыном о его странном желании выхватывать игрушки из рук других людей. «Хотя ты знаешь, что этого делать нельзя, внутренний голос заставляет тебя так поступать. В комнате может быть сотня игрушек, но для тебя лучшая та, которой играет другой». Мы много об этом говорили. Да, с людьми такое случается. Разговор стал поворотной точкой. После этого я замечала, что старший сын тянется, чтобы выхватить игрушку у брата, но потом останавливается. Теперь у нас нет конфликтов. Мы смотрим друг на друга и с улыбкой говорим: «Лучшая игрушка та, которой играет другой».

«Справиться с этой проблемой мне помогает такой прием. Я признаю чувства обиженного, но меняю недопустимое поведение. Например, если одна из моих дочек начинает отбирать игрушки у другой, я говорю: «Кейси, тебе действительно хочется поиграть с медвежонком Эмили – и прямо сейчас. Ждать трудно. Но есть правило: не отбирать игрушки друг у друга. Скажи Эмили, что хочешь поиграть с медвежонком после нее. Она с удовольствием поделится». А потом я говорю Эмили: «Когда закончишь играть с медвежонком, скажи об этом Кейси, ведь она тоже хочет поиграть». Я беру Кейси за руку и предлагаю: «Давай найдем другую интересную игрушку, пока ждем медвежонка». Хотя и не всегда, но мне удается учесть нужды и потребности обеих дочерей одновременно».

### **Наказывать... или не наказывать**

Практически на всех семинарах нам задают один и тот же вопрос: если один из братьев по какой-то причине обижает другого, следует ли его наказывать? Особенно если ты уже сотню раз твердил ему: «Действуй словами, а не кулаками»? А что делать, если он продолжает драться? Нужно ли лишить его чего-то ценного – например, любимого телешоу? Или просто отослать прочь?

Обычно мы адресуем этот вопрос группе. Все соглашались с тем, что наказание может на время остановить «агрессора», но в перспективе только ухудшит отношения между братьями или сестрами. После этого у него появятся причины для обиды на брата или сестру, послужившего причиной для наказания. А «жертва», оставшись наедине с «агрессором», не будет в безопасности.

То же самое относится и к предложению «отослать прочь». Одна из матерей рассказала, как навещала свою сестру, у которой были трехлетние близнецы. Один из мальчиков взял ее за руку, указал на стул, стоявший в углу комнаты, и сказал: «Это стул для раздумий. Я ударил своего брата. Меня посадили на этот стул, чтобы я подумал об этом. Я слез и снова ударил его».

Однако, хотя все считали наказания бесполезными и вредными, некоторые сомнения все же оставались. Одна женщина сказала:

– Я все еще думаю, что порой наказания необходимы. Этим утром четырехлетняя Эми так сильно толкнула полуторагодовалого Билли, что он упал и разбил затылок. Он разрыдался, а я разозлилась. Она не в первый раз так поступает с братом. Я сказала, что она очень плохая девочка, поставила ее в угол и велела, чтобы она оставалась там, пока не научится хорошо вести себя. И я оставила ее в углу, пока не пришла няня. А что еще я могла сделать?

Рассказ этой женщины стал поводом для оживленной дискуссии. Все согласились с тем, что нельзя позволять старшему ребенку обижать младшего. С другой стороны, старший тоже вызывал симпатию и сочувствие. Любому ребенку нелегко общаться с полуторагодовалым братом или сестрой. Некоторые родители рассказали, как малыши отбирают игрушки у старших, кусают их, царапают и раздражаются слезами, когда что-то делается не так, как им хочется. Мы знали, что эти малыши проходят естественный этап развития. Дети, еще не умеющие говорить, выражают свои потребности физическим образом. Тем не менее многие участники семинара

считали, что родители должны учить старших детей обращаться с малышами, не причиняя им боли.

– Но как должна была поступить я? – настаивала мать Эми.

Ответ последовал немедленно.

– Моя дочь берет пример с меня, – ответила одна из женщин. – Когда я теряю контроль и начинаю кричать на ее брата, то спустя несколько минут она начинает вести себя так же. Но если я говорю: «Эй, Бенджи, не нужно кусать мамочку! Кусай одеяльце или медвежонка!», то через пять минут она тоже дает ему выбор.

– Я пытался объяснить своему пятилетнему сыну, чего жду от него, – вступил в разговор мужчина. – Я говорил ему: «Знаю, что общаться с младшей сестрой, когда она дерется, нелегко, но ты не можешь обижать ее. Она еще очень маленькая, и ей нужно многому научиться. Но если мы все выполним свою работу – ты, я и мамочка – и научим ее правильно добиваться желаемого, она постепенно поймет, что делать можно, а чего нельзя.

– Все ваши действия направлены на предотвращение драки, – сказала мать Эми. – Но что делать *после* того, как старший уже ударил младшего. Разве его не нужно наказывать?

– Нужно подумать, – предложила другая участница семинара. – Как вы думаете, не стоило ли обсудить все с Эми? Конечно, не в тот момент и не тогда, когда вы все еще злитесь. А после того, как успокоите младшего и оба будете спокойнее.

– Обсудить... – скептически хмыкнула мать Эми. – С четырехлетней девочкой?

Кто-то предложил провести эксперимент. Не захочет ли женщина, предложившая этот выход, взять на себя роль матери Эми и показать, как могла бы проходить беседа? А сама мать Эми могла бы сыграть собственную дочь. Женщины согласились. Вот как прошла наша ролевая игра.

### **Этап 1: Выслушайте точку зрения ребенка**

**Мать** : Билли так вывел тебя из себя, что ты толкнула его.

**Эми** : Он пристаёт...

**Мать** : Он действительно разозлил тебя.

**Эми** : Я строила железную дорогу для своего паровозика, а он схватил мои рельсы.

**Мать** : Это, наверное, очень неприятно, когда кто-то хватается за рельсы, пока ты строишь железную дорогу. Может быть, он еще чем-то обидел тебя?

**Эми** : Он всегда хватается за мои игрушки и ест мои конфеты. Еще он сломал мою куклу.

**Мать** : Значит, он сделал много такого, что тебе не понравилось.

**Эми** : Да!

**Этап 2: Выскажите свою точку зрения Мать** : Мне очень не нравится, когда один из моих детей обижает другого.

**Этап 3: Предложите ребенку найти выход вместе с вами Мать** : Давай вместе подумаем, что можно было бы делать в такие моменты, когда Билли раздражает тебя. Нам нужно придумать выход, который понравился бы и тебе, и ему.

### **Этап 4: Запишите все идеи, не оценивая их**

**Эми** : Запереть Билли в его комнате.

**Мать** : Хорошо, я записываю. Что еще?

**Эми** (уже со смехом): Привязать его к стулу.

**Мать** : Я записываю. Что еще?

Группа с интересом наблюдала за этой серьезной беседой. «Мать» говорила, что порой члены семьи злят друг друга, но нужно найти способ жить в мире и согласии, никого не обижая. Вот список решений, который мы составили.

### **Решения**

1. Осторожно убрать руку Билли, произнеся: «Сейчас я играю с этими игрушками. Я скажу тебе, когда закончу, чтобы ты тоже мог поиграть с ними».
  2. Дать Билли какие-то игрушки из тех, с которыми играет Эми: например, несколько рельсов и паровозик или немного кубиков.
  3. Предложить Билли на выбор другие игрушки. Сказать: «Ты можешь поиграть с моим медвежонком или покачаться на качелях».
  4. Играть со своими игрушками на высоком столе, куда Билли не дотянется.
  5. Играть с самыми интересными игрушками, когда Билли спит.
  6. Если ничего не помогает, просить помощи. Сказать: «Мама, мне нужна помощь!» И мама тут же появится.
- Когда ролевая игра подошла к концу, слушатели реагировали по-разному.
- Не понимаю, почему бы этому приему не сработать в реальной жизни...
  - Мне нравится, что мать может встать на сторону дочери, а не выступать против нее.
  - Я заметила, что им действительно было трудно найти реальные способы общения с малышом.
  - Да, но этот прием срабатывает, и решения могут быть выполнены.
- Мать Эми слушала и с изумлением смотрела на нас.
- Знаете, что все это значило для меня? – спросила она. – Играя Эми, поставив себя на ее место, я поняла ее поведение, начала воспринимать мир с ее точки зрения. Дождаться не могу, когда окажусь дома и сыграю роль настоящей матери.



## Истории

Мне особенно нравится та часть любого занятия, когда родители рассказывают истории, которые произошли в их семьях на прошлой неделе. Вот несколько рассказов, заставившие нас всех улыбнуться.

Первая история разительно контрастирует с тем, что бывает, когда для прекращения недопустимого поведения применяются типичные методы – приказы, угрозы, запугивание. Когда чувства детей признаются, происходит нечто совсем другое. Если взрослые понимают чувства ребенка, ему гораздо проще изменить свое поведение.

**«Я хочу ветку Джека!»**

*Ситуация.* Я пытаюсь посадить цветы у дома. Трое моих детей – четырехлетние близнецы Джеймс и Саманта и двухлетний Джек – играют во дворе. Я с головой ушла в устройство клумбы. Мне нужно обрезать рододендрон и подстричь кусты вокруг газона. Дети вытащили ветки из сложенной мною кучи и играют с ними.

Неожиданно возникает конфликт.

*Джеймс:* Дай мне ту ветку! (Пытается отобрать ветку у младшего брата.)

*Джек:* Нет! Это моя ветка. (Бежит прочь от Джеймса.)

*Джеймс:* Я ее хочу! Отдай ее мне. (Гонится за Джеком и хватается ветку.)

*Джек:* Маааа! (Вцепляется в ветку.)

*Мать (выглядывая из-за кустов):* Что здесь происходит?

*Джек:* Джеймс пытается отобрать у меня ветку.

*Мать:* Джеймс, оставь Джека в покое.

*Джеймс:* Но мне нужна эта ветка!

*Мать:* Тебе не нужна ветка Джека. У тебя есть собственная.

*Джеймс (отбрасывая ветку):* Эта ветка плохая.

*Мать:* Что ж, тогда найди другую ветку.

*Джеймс:* Я не хочу другую! Я хочу ветку Джека.

*Мать:* Ты не можешь ее взять. Он взял ее первым.

*Саманта:* Джеймс, хочешь мою ветку?

*Джеймс:* Нет, не хочу. Хочу ветку Джека. Джек, сейчас же отдай мне свою ветку.

*Мать (выходя из-за кустов с целой грудой обрезанных веток):* Смотри, Джеймс, вот хорошая веточка. На ней есть листики. А вот еще одна хорошая – она очень длинная.

*Джеймс (кричит):* Это все дурацкие ветки! Я не хочу этих дурацких веток!

*Мать:* Джеймс, если ты не прекратишь кричать, то окажешься в своей комнате.

*Джеймс (продолжает кричать):* Я не хочу в свою комнату! Я хочу ветку Джека! Пусть Джек немедленно мне ее отдаст!

*Мать (вспоминая о необходимости подтверждать чувства детей):* Джеймс, похоже, тебе действительно нужна ветка Джека...

*Джеймс:* Да! Я ее хочу!

*Мать (с симпатией):* Тебе кажется, что у Джека лучшая ветка. Тебе обидно, что она досталась не тебе.

*Джеймс:* Да... да... Саманта, смотри, бабочка!

Давай ее поймем! *(Убегает за бабочкой.)*

*Мать (стоя с открытым ртом):* Надо же! Сработало!

**Одна мать из нашей группы написала записку девочке, которая не умела читать, и это подтолкнуло ее к учебе. Следующие три истории показывают, какое влияние оказывает письменное слово на дошкольников.**

**Братья не должны драться** Мой годовалый сын только начал учиться ходить. Трехлетний брат постоянно сбивает его с ног. Однажды я решила приклеить на футболку малыша табличку с надписью: «Братья не должны драться – они должны любить друг друга». Потом я прочитала эту надпись трехлетнему сыну, и он тут же перестал толкать малыша.

**Письмо от маленькой сестрички** Моя пятилетняя дочь простудилась. Я попросила ее держаться подальше от малышки. Я целый день твердила ей, чтобы она не подходила к сестре, но все бесполезно. Наконец, я решила написать ей записку от имени малышки. Вот что я написала:

*Дорогая Элизабет,*

*когда почувствуешь себя лучше, сможешь играть со мной сколько захочешь.*

*С любовью, Эмили.*

Элизабет была в восторге от письма. Она велела мне прочесть его пятнадцать-двадцать раз и все это время держалась в стороне от малышки.

**«Я тоже хочу табличку!»**

Я сходила с ума. Каждое утро с четырех до шести часов мой двухлетний сын Спенсер вылезал из постели, забирался в колыбельку малыша и будил его, чтобы «поиграть». Девятимесячный Рассел, естественно, начинал плакать. Я вбегала в комнату, выгоняла Спенсера и шлепала его по попе. Тут уже начинал рыдать Спенсер, а малыш кричал еще громче. Так продолжалось несколько недель.

Однажды я прочла в вашей книге совет – писать детям письма, даже если они еще слишком малы и не умеют читать. Я подумала, что ничего не теряю, и сказала Спенсеру:

– Рассел не умеет писать. Ему нужно помочь написать табличку для колыбельки. Ты старше

и уже умеешь рисовать.

Я дала Спенсеру бумагу и мелки, и он что-то нарисовал. А потом я написала на том же листе: *«Это колыбелька Рассела. Все остальные должны держаться подальше».*

Я приклеила его над кроватью малыша. Спенсер спросил меня:

– Что там написано?

Я прочитала. Тогда Спенсер сказал:

– Я тоже хочу такую табличку.

Вместе мы соорудили еще одну, гласившую: *«Это постель Спенсера. Все остальные должны держаться подальше».*

Верите вы или нет, но это подействовало! Каждое утро Спенсер указывает на табличку над своей кроватью и говорит:

– Держись подальше!

Малыш, который уже начал говорить, копирует брата и повторяет:

– Ди-жись...

**Последняя история покажет вам, как мать научила трехлетнюю дочь отвечать за свое поведение.**

**Мне нравится кусаться**

Я была страшно зла. Трехлетняя Кэрри недавно начала кусать пятилетнюю Элис, и я никак не могла это прекратить. Пытаться решить проблему с трехлетним ребенком казалось мне глупым, но другого выхода не осталось. После нашего последнего семинара я взяла листок бумаги и решила записать все, что они думают о «кусании». Кэрри была в восторге, но Элис (жертва) заявила:

– Это глупо.

Вот что сказала мне Кэрри (было очень трудно сохранять серьезный вид):

*Я люблю кусаться.*

*Когда я кусаюсь, то отлично себя чувствую.*

*Кусаться забавно.*

Тут уже и Элис захотела составить свой список. Я записала: *«Элис сердится, когда сестра ее кусает, а она не понимает, за что».*

Потом мы составили список решений и включили в него такие пункты:

*Кусают еду.*

*Нужно решать проблемы словами.*

*Или просто уйти.*

С этого времени каждый раз, когда сестра начинает кусаться, Элис кричит: «Список! Вспомни список!» Тогда Кэрри останавливается и отступает, словно вампир перед крестом! Однажды она залезла в холодильник и вцепилась зубами в яблоко, в другой раз в супермаркете, когда Кэрри была очень расстроена, она попыталась укусить меня за ногу. Но все же она стала вести себя гораздо лучше.



## II. Один дома

Родители старших детей сталкивались с другими проблемами. Многие из них работали и мало времени проводили дома с детьми. У большинства одиноких родителей из нашей группы не было выбора: им приходилось оставлять школьников дома одних до возвращения с работы. Долгие часы за детьми никто не присматривал. Взрослые не могли направить, предотвратить, остановить или изменить негативное поведение одного брата или сестры по отношению к другому. Даже находясь на работе, родители беспокоились о том, что происходило дома. У приемных родителей эти проблемы еще больше усугублялись. Оставшись в одиночестве, дети смело нарушали установленные правила, забывали о ценностях и образе жизни. Иногда же братьям и сестрам случалось выступать вместе, одной командой.

Все пришли к согласию в том, что за то короткое время, которое родители проводят с детьми, им нужно использовать каждую возможность для укрепления отношений между братьями и сестрами и учить родных и приемных детей тому, как взаимодействовать друг с другом нормально и спокойно.

На семинарах родители рассказывали множество историй о том, как они использовали новые навыки и умения. Вот несколько самых запомнившихся нам историй. (Некоторые были записаны на бумаге, другие – на диктофоне.)

**Ты должен поговорить с ним сам** Я просто в восторге от того, что произошло вчера, и должна вам об этом рассказать! 11-летняя Джилл постоянно жалуется мне на 13-летнего Дэвида. Вот как обычно происходят наши беседы.

**Джилл (как только я прихожу домой с работы):**

Ма, Дэвид такой злой... Я его ненавижу!

**Я:** Почему? Что случилось? Что он сделал?

**Джилл :** Он выгнал меня из своей комнаты.

Только потому что пришли его друзья-идiotы. Он сказал: «Убирайся отсюда, зануда!»

**Я:** Ты приставала к нему?

**Джилл :** Нет! Я только попросила его одолжить мне ластик, а он не дал его.

**Я:** Что? Он не дал тебе ластик?

**Джилл :** Нет. А мне нужно было делать домашнее задание.

**Я:** Хорошо, я поговорю с твоим братом.

Не волнуйся, дорогая. Он больше не будет так поступать.

**Джилл :** Вот и отлично! Поговори с ним.

Но вчера я этого не сказала, а поступила иначе. Я не стала принимать ничью сторону и даже не попыталась выяснить, кто прав, а кто виноват. Я не стала кричать на Дэвида, я использовала приемы, которым вы нас научили, и это изменило все. Вот что произошло.

**Джилл (как только я прихожу домой с работы):**

Ма, Дэвид такой злой... Я его ненавижу!

**Я:** Похоже, он сделал то, что тебя по-настоящему разозлило.

**Джилл :** Он выгнал меня из своей комнаты. Он сказал: «Убирайся отсюда, зануда!»

**Я:** Тебе, наверное, было обидно?

**Джилл :** Очень! И он сказал это в присутствии друзей.

**Я:** Да, это кого угодно смутит.

**Джилл :** Да! Он мог сказать мне это вежливо.

**Я (мне пришлось подумать, и отвечала я медленно):** Значит, ты хочешь, чтобы Дэвид

запомнил: если он желает остаться наедине с друзьями, то должен сказать тебе об этом вежливо, не обзываясь?

**Джилл** : Да... и не выталкивать меня. Скажи ему это!

**Я (Этим я по-настоящему горжусь!)**: Дорогая, если это скажу ему я, он будет злиться на тебя еще больше. Ты должна объяснить ему это сама – повтори то, что сейчас говорила мне. Я тебя отлично поняла. Он не должен смущать и толкать тебя. Если он хочет остаться наедине с друзьями, то должен вежливо попросить тебя выйти, и ты уйдешь.

Это ей не слишком понравилось, но она не стала спорить. Но даже если бы стала, я бы не пошла у нее на поводу. Я знала, что поступаю правильно. Повторив то, что Джилл следовало сказать брату о своих чувствах, я показала, что эти слова помогут им избежать очередной ссоры, когда меня не будет дома.

**Запиши это**

Я думал, что, когда мои сын и дочь станут подростками, мне не придется разбираться с их проблемами. Но недавно они проявили такую озлобленность по отношению друг к другу, что было невозможно находиться рядом с ними. Все стало еще хуже, когда моя жена вернулась на работу. Как только я вхожу домой, не успев еще раздеться, дети начинают жаловаться друг на друга.

Прошлым вечером я был к этому готов. Я внимательно выслушал каждого, потом дал им ручки и бумагу и сказал:

– Послушайте, вы, двое! Я понимаю, вас обоих что-то серьезно беспокоит. Я хочу, чтобы вы это записали, и обязательно пронумеруйте все в соответствии со значимостью.

Дети ушли писать. Они уселись за кухонный стол и ожесточенно царапали бумагу. Я вышел и вернулся через десять минут. У дочери уже было семь жалоб на брата, у него – четыре пункта. И оба все еще продолжали писать! Я вышел в гостиную, чтобы поработать за компьютером.

На следующее утро я уже собирался уходить на работу и тут услышал нечто странное – смех. А потом начались крики:

– Два!

– Да, но семь!

– Нет, пять!

– И не забудь три!

Снова раздался смех.

Наконец я решил, что цифры означают пункты их списков. Большинство людей общается по-другому, но мои дети явно объявили перемирие в своей холодной войне.

**Повтори и сотри**

Самая замечательная идея, которую я почерпнула на ваших семинарах, это мысль о том, что во время конфликта между детьми не нужно принимать ничью сторону. Но у меня оставались серьезные сомнения по поводу другого вашего совета: вы рекомендовали просто стоять в стороне и повторять то, что говорит каждый из детей. На прошлой неделе мне довелось испытать этот прием на практике. Вот как это произошло.

Я собиралась на работу, когда услышала крики из спальни девочек. Я вбежала и увидела, что они дерутся.

**Я**: Прекратите это! Вы убьете друг друга!

**Кэрол (12 лет)**: Она не дает мне взять носки!

**Я**: Эми, Кэрол говорит, что ты не даешь ей взять носки.

**Эми (10 лет)**: Да, конечно! Я брала свои колготки, а она захлопнула ящик шкафа. Она чуть руку мне не сломала!

**Я**: Кэрол, Эми говорит, что ты захлопнула ящик шкафа.

**Кэрол** : А как еще я могла взять свои носки?

Кроме того, я открыла свой ящик первой.

**Я**: Эми, Кэрол говорит, что первой открыла свой ящик.

**Эми** : Да, она открыла, но тут же ушла. Чтоя должна была делать? Стоять, пока ее королевское высочество соблаговолит вернуться?

Это было нелегко – повторять то, что они говорили друг другу. Кроме того, я чувствовала себя глупо. Я не была даже уверена, что понимаю, о чем они говорят. Потом я вспомнила прием «стирания», о котором вы писали в другой своей книге.

**Я**: Знаете, что я делаю, когда оказываюсь в подобной ситуации, которую, как кажется, невозможно исправить? Я стираю все целиком и начинаю сначала. (*Я сделала движение, напоминающее стирание написанного со стены.*) Ну вот, доска чистая. Вы можете начать сначала. Я уйду. Удачи.

Я вышла из комнаты и закрыла за собой дверь. Должна признаться, что осталась за дверью, чтобы подслушать. Вот что я услышала:

**Кэрол** : Ну ладно, Эми, говори: «Кэрол, дорогая, ты не хочешь взять свои носки из этого открытого ящика?» А я скажу: «Хорошо, дорогая сестра. Давай, ты сначала достанешь свои колготки». **Эми** : Дорогая сестра?! Какая глупость! Дай мне мои колготки, я опаздываю в школу.

На этом все и закончилось. Надеюсь, они запомнят идею «стирания» и воспользуются ею, когда меня не будет рядом.

### **Коробка настроений**

Я поняла, что мои родной и приемный сыновья (а им уже по 10 лет) не ладят между собой, поскольку не понимают настроения друг друга. Например, одному грустно, а другой в это время веселится, один желает побыть в одиночестве, а другому хочется играть. Я всегда чувствую приближение ссоры, но они сами даже не подозревают о том, что происходит. Если я дома, то помогаю им понять друг друга. Но что делать, когда я не могу исполнять роль переводчика?

Потом я вспомнила описанную вами в одной из книг ситуацию с «коробкой настроений». Я решила сделать каждому из мальчиков такую коробку из картона и скотча. Каждая ее сторона была своего цвета, который символизирует разные настроения. Увидев, что я делаю, мальчишки заинтересовались. Они помогли мне подобрать цвета. Вот что у нас получилось:

Серый = Усталость

Синий = Разочарование

Красный = Злость

Черный = Тоска

Желтый = Счастье

Зеленый = Все в порядке

Чтобы остальные члены семьи знали о настроении друг друга, нужно было поворачивать коробку определенной стороной.

Мои сыновья стали пользоваться ими. Однажды Бен пришел домой в потрясении. Он сказал: «Коробка Брайана черная! Что случилось?» Я объяснила, что у Брайана был тяжелый день в школе. Потом я заметила, что Бен старается быть очень внимательным к брату.

В другой раз Брайан пришел на кухню и сказал: «Да, похоже, не следует просить у Бена бейсбольную перчатку Его коробка красная».

Две маленькие коробки кардинально изменили жизнь моих сыновей. Они помогли всем нам – в том числе и моему мужу. Мы стали более чутко относиться друг к другу.

### **III. Новые способы улучшения отношений между братьями и сестрами**

На многочисленных семинарах, которые мы проводили после публикации этой книги, у нас появлялись свежие идеи. Мы по-новому переосмысливали старые концепции. Вот что, по нашему мнению, должны знать все родители.

**Каждый ребенок должен несколько раз в неделю оставаться с вами наедине.**

В стремительном современном мире очень важно проводить время наедине. Дети жаждут теплоты и интимности общения с родителями. Личное общение питает их эмоционально, учит быть более заботливыми или хотя бы более терпимыми к своим братьям и сестрам. Джонни вряд ли станет драться с сестрой, чтобы вы его заметили, если будет знать, что вы обязательно пообщаетесь «только с ним» и выслушаете все его пожелания и тревоги.

Установив время для личного общения, не пропускайте его. Не отвлекайтесь на телефонные звонки. Ваш ребенок навсегда запомнит, если вы скажете: «Мистер Джонс, можно я перезвоню вам через пятнадцать минут? Сейчас мне нужно пообщаться с Джонни». Скорее всего, после того как вы полностью посвятите себя ребенку, он будет щедрее и добрее по отношению к братьям и сестрам. Но еще важнее то, что он поймет собственную значимость. Вот рассказ одной матери.

«Я вернулась домой после семинара с твердой решимостью сделать что-нибудь со своим средним сыном Кевином. Он – типичный средний ребенок, ни то ни се. На следующее утро я спросила, не хочет ли он составить мне компанию, пока я буду делать покупки. Сын с удовольствием согласился. Мы отлично поболтали в машине. Мне казалось, что все идет хорошо, но неожиданно Кевин буквально взорвался.

– Как бы мне хотелось быть не собой! – воскликнул он. – Я хотел бы быть Робертом или Дэвидом!

Я не знала, что сказать, поэтому спросила:

– А почему?

– Роберт получает все, что хочет, – объяснил Кевин, – а с Дэвидом все сюсюкают.

Я стала твердить, что он не должен так думать, но тут же остановилась.

– Что ж, – сказала я, – может быть, тебе и хочется быть Дэвидом или Робертом, но мне бы этого совсем не хотелось.

– Почему? – удивился он.

– Потому что ты – особенный. А если ты станешь кем-нибудь другим, у меня не будет тебя... Не будет моего Кевина. Это ужасно!

Знаете, что он сделал? Он дотянулся до меня и похлопал по плечу.

Потом я поняла, что одного разговора в машине явно недостаточно. Кевину нужно было проводить со мной и с отцом больше времени. Он нуждался в нас, потому что только мы могли подтвердить его значимость.

**Общаясь с одним ребенком, не говорите о другом.**

Отправляясь за покупками с Мэри, сосредоточивайтесь только на Мэри. Воздерживайтесь от замечаний типа: «Посмотри-ка на этот голубой свитер... Он отлично подойдет к голубым глазам твоей сестры!» или: «Дебби понравится эта игрушка! Давай купим ее для нее!»

Мать не хочет ничего плохого. Ей может даже казаться, что тем самым она учит дочку думать о других. Но Мэри подумает: «Даже когда Дебби нет рядом, она все равно отвлекает внимание мамы от меня».

**Не лишайте внимания и заботы «любимчика», чтобы сосредоточиться на том, кому достаётся меньше внимания.**

Некоторые родители терзаются чувством вины, понимая, что кто-то из детей – их любимчик. Тогда они впадают в другую крайность: пытаясь исправить ситуацию, начинают преувеличенно обращать внимание на того, кому раньше этого не доставалось, и постоянно хвалить его. Одновременно они отдаляются от того, кто был им так дорог. Неожиданная перемена смущает и расстраивает обоих детей. Один недоумевает: «Что случилось? Что я сделал? Родители меня больше не любят». А другой думает: «Что-то неправильно... что-то не так».

Каждый ребенок нуждается в том, чтобы родители любили его за то, что он есть в их жизни.

**Не навязывайте детям конкретное положение в «семейном созвездии» (старший, младший, средний). Дайте каждому ребенку возможность ощутить привилегии и ответственность.** Братьев и сестер глубоко обижает, когда родители требуют от них, чтобы они всегда занимали в семье одно и то же положение. Порядок рождения изменить невозможно. Но мы не можем требовать от детей, чтобы они вечно играли свои роли в соответствии с этим порядком. Вот как поступили матери, занимавшиеся на наших семинарах:

«Мои дочери (девять и пять лет) – классический пример гиперответственной старшей и «вечного ребенка» младшей. В эту субботу я решила на то, чего никогда не делала раньше. Я позвонила сестре и попросила поменяться со мной... детьми. Сказала, что возьму ее двухлетнюю дочку, если она заберет мою девятилетнюю и позволит ей поиграть со своими сестрами-подростками. Обе мои девочки получили возможность поменяться ролями. Младшая целый день играла «старшую сестру», занимаясь с двухлетней малышкой. Она вела себя очень серьезно и по-взрослому. А моя девятилетняя вернулась домой в полном восторге от того, как добры были по отношению к ней сестры. Они отдали ей свои старые украшения, сделали прическу и научили танцевать макарену. Ей понравилось быть в центре внимания».

\*

«После рождения второго ребенка моя старшая дочь стала постоянно играть в «малышку», и я не мешала ей. Мне даже нравилось, что четырехлетняя девочка тоже просит бутылочку. Но недавно я стала играть с ней по-другому. Я купила ей игрушечную бутылочку. Обычно я наполняла ее водой и спрашивала:

– Хочешь свою бутылочку, малышка? Вот она.

Но теперь я спросила:

– Ну, кто из нас будет малышкой, ты или я?

И мы поменялись ролями. Теперь уже она давала мне бутылочку. Ей это так понравилось, что эта игра заняла у нее целую неделю. Потом, когда мы играли в «малышку», она вдруг отставила бутылочку в сторону и сказала:

– Теперь будем играть в одевание».

\*

Как-то вечером перед ужином я сказала своей старшей дочери, что она может не помогать накрывать на стол, а просто отдохнуть и почитать. А помочь я попросила ее младшего брата. Шестилетнему мальчику поручили разобрать покупки и накрыть стол. Он был в восторге! Он

почувствовал себя взрослым и значимым. А старшая дочь была рада, что не только ей приходится помогать мне по дому».

### **Не заикливайтесь на «общности».**

Образ семьи, получающей удовольствие от общения, очень привлекателен. Но для некоторых детей утомительно проводить много времени в обществе брата или сестры. Это может лишний раз осложнить и без того напряженные отношения. (Не говоря уже о том, что общение с постоянно ссорящимися детьми утомительно и для родителей.)

Например, замечательный поход в зоопарк. Младшие изо всех сил стараются успеть за старшими. Старшие бегут вперед и обзывают младших «улитками». (Слезы.) Младший хочет остановиться, чтобы поесть, старший еще не голоден. Оба недовольны. «Почему мы всегда должны делать то, чего желает он?» (Ссора.) Старший хочет посмотреть на змей. Младший их боится. (Ссора и слезы.) Младший устал и хочет домой. Старший вне себя, он еще не увидел змей. (Новая ссора. Новые слезы.)

Если в отношениях между вашими детьми возникли напряженность и раздражение, не стоит настаивать на «общности». Это лишь еще сильнее отдалит их друг от друга. Лучше придумайте другие виды общения детей и взрослых.

Мать может пойти с одним ребенком гулять, а отец останется дома с другим.

Отец может пойти с одним ребенком гулять, а мать останется дома с другим.

Все отправятся в зоопарк, там разделятся и встретятся за обедом.

Займитесь чем угодно, лишь бы дать друг другу достаточно пространства.

**Каждый ребенок должен знать, что обладает качествами, которые восхищают его братьев и сестер.** Очень часто дети ведут себя как заклятые враги, не понимая, что в глубине души брат или сестра восхищаются ими. Понимание позитивных чувств брата или сестры может кардинальным образом изменить отношения между детьми. Отец из нашей группы поделился с нами своим детским опытом.

«Мы с сестрами постоянно ссорились. Это было мучительно для всех и в особенности для наших родителей. Как они пытались справиться с этой ситуацией? Как они пытались остановить меня, когда я приставал к сестрам? Они говорили: «Скотт, послушай: ты же понимаешь, что сестры тебя *обожают*. Они тобой восхищаются и изо всех сил стараются произвести на тебя впечатление». Их слова заставляли меня отступить. Когда в следующий раз я собирался терзать сестер, то сразу думал: «А может быть, родители были правы?» Это всегда успокаивало меня».

\*

«Пока я не вырос и не поговорил по душам с братом, я не понимал, что мы могли избавить друг друга от ужасных страданий! Если бы мы только знали, какие чувства испытывали друг к другу в детстве! Он был моим старшим братом – Богом! Он был красивым, популярным, талантливым музыкантом. Я никогда не понимал, почему он так жесток со мной. Мне казалось, что он меня ненавидит. Но все же я восхищался им и изо всех сил боролся. Я чувствовал необходимость сделать все, что в моих силах, лишь бы причинить ему боль, пока он не причинил ее мне.

Но когда мы поговорили, я услышал от брата совсем другую историю. Он сказал, что всегда считал меня замечательным – красивым и очень умным. Мои успехи в учебе производили на него огромное впечатление, тем более что сам он не мог похвастаться хорошими оценками. Поэтому он боролся со мной единственным доступным ему образом – поддразниванием и

кулаками, а я подавлял его своим интеллектом и сарказмом. Если бы мы понимали, как восхищаемся друг другом, то наше детство прошло бы иначе.

Когда я сказал об этом матери, она сразу же стала защищаться. «Почему я должна была объяснять каждому из вас чувства другого? – сказала она. – Я понимала, что в глубине души вы любите друг друга».

Но мы-то этого не понимали!

### **Устраивайте семейные собрания.**

Ваша машина не может ездить без топлива и техобслуживания. Но мы рассчитываем, что наши семьи будут функционировать сами по себе и постоянно. Возьмите за правило устраивать семейные собрания. Дети всегда с нетерпением ждут чего-то подобного.

Один подросток рассказал нам: «Это отличный способ сбросить напряжение. Мы садимся за стол и говорим обо всем: о том, кто и чем хочет заняться, кому что неинтересно, кого что беспокоит». Его мать добавила: «В это время мы обсуждаем, чего хотим для себя и как можем поддержать друг друга».

Один из мужчин рассказал нам, как раздражают его за рулем крики и ссоры на заднем сиденье. Он решил устроить собрание, чтобы обсудить, как сделать поездки безопасными и приятными для всех. Предложения посыпались градом: брать с собой книги, играть в игры, рассказывать анекдоты, устраивать викторины, петь песни. Но самым главным было всеобщее желание сделать поездки менее тяжелыми для отца.

В другой семье, где было шестеро детей и маловато денег, дети решили выполнять желания друг друга в подарок ко дню рождения.

Одна мать недавно написала нам о своем первом семейном собрании.

«Я хотела сделать собрание веселым, поэтому написала своим детям (шесть и семь лет) отдельные приглашения.

### **СЕМЕЙНОЕ СОБРАНИЕ**

Место проведения: столовая

Время проведения: пятница, 18.30

Форма одежды: обычная

Мы ждем вас!

Реакция девочек была не самой радостной.

– Я не пойду, – заявила одна.

– О чем мы будем говорить? – спросила другая.

– Что еще за собрание?

– Что значит «форма одежды: обычная»?

– Я все объясню вам на собрании! – заявила я.

Настал день X. Отец потребовал, чтобы собрание проводилось в гостиной, где всем было удобнее. Сначала я хотела обсудить «пути к отступлению» на случай пожара. Мы поговорили обо всех предосторожностях, которые необходимо предпринять. Потом мы стали обсуждать различные семейные проблемы. Кто будет гулять с собакой по утрам в рабочие дни? Какой фильм взять для просмотра на выходные? Затем наступила тишина. И тут наша семилетняя дочь сказала:

– Знаете, у нас замечательная семья. Я так счастлива!

Шестилетняя тут же подхватила:

– Я тоже так считаю и люблю нашу семью.

Я чуть не заплакала. Такая простая вещь, как семейное собрание, пробудила в моих девочках столь глубокие чувства! А ведь общались мы всего пятнадцать минут... Тем вечером мы почувствовали себя по-настоящему близкими людьми.

# Заключение

Надеемся, что эти новые главы будут для вас полезны. Показывая, как можно, порой кардинальным образом, улучшить отношения между братьями и сестрами, они еще напоминают о том, что не все вмешательства со стороны взрослых полезны и необходимы.

Отношения между братьями и сестрами постоянно меняются. В разные периоды жизни они отдаляются друг от друга или сближаются. Мы, родители, не можем волевым порядком поддерживать тесные и близкие отношения между детьми. Однако при наличии доброй воли и определенных навыков удастся преодолеть традиционные барьеры на пути братских отношений, чтобы, когда наши дети потянутся друг к другу, им ничто не мешало.

Это очень сложная задача, но ее можно решить. Нам нужно разобраться с собственными чувствами, помочь детям разобраться со своими, преодолеть их гневные, запутанные эмоции, связанные с отношениями с братьями и сестрами, и использовать их позитивным образом. Мы должны сделать наших детей чуткими, сознательными, заботливыми людьми, научить их жить вместе, несмотря на глубокие различия.

Человеческим отношениям мы учимся в семье. То, как мы общаемся с детьми сами и как учим их взаимодействовать друг с другом даже в самых сложных ситуациях, может стать для них нашим лучшим подарком.

## **Дополнительное чтение, которое может оказаться полезным**

**1. Фабер А., Мазлиш Э. Как говорить, чтобы дети слушали, и как слушать, чтобы дети говорили. М.: Эксмо, 2011.**

Мы рекомендуем эту книгу по двум причинам:

1. Та начальная лексика, которой братья и сестры часто пользуются при общении друг с другом, является прямым результатом того, как разговаривают с ними родители. В этой книге вы найдете модель уважительного общения. Родители будут счастливы, когда их дети начнут общаться друг с другом подобным образом.

2. Дети, которые хорошо к себе относятся, реже нападают на братьев и сестер и с большей готовностью помогают им. Все навыки, описанные в этой книге, направлены на повышение самооценки.

**2. Фабер А., Мазлиш Э. Свободные дети, свободные родители. (Готовится к выходу в изд-ве «Эксмо»),** Наш рассказ о занятиях на семинарах доктора Хаима Гинотта. Множество примеров сложных отношений между братьями и сестрами.

**3. Ginott, Haim. «Between Parent and Child». New York: MacMillan, 1965. (Готовится к выходу в изд-ве «Эксмо»).** Прекрасная глава об истоках ревности между детьми поможет вам справиться с этой сложной проблемой. Глубокий анализ детей, нуждающихся в помощи психолога из-за сложных отношений с братьями и сестрами.



*Номера страниц, указанные полужирным курсивом, связаны с рисунками*

**Б** «Братья не дерутся», история, 263

## **В**

Взрослые:

*Влияние отношений с братьями и сестрами на дальнейшую жизнь, 24*

*Воспоминания об отношениях с братьями и сестрами, 19*

*Гнев, 51*

*Мечты о том, чтобы дети стали «добрыми друзьями», 31*

*Обсуждение детских драк, 230*

*Обсуждение детских проблем с родителями, 226*

*Обсуждение детских ролей, 222*

*Соперничество с братьями и сестрами во взрослой жизни, 24*

**Вмешательство в конфликты:**

*Голосование, 202*

*Драки между подростками, 211*

*Конфликты между приемными детьми, 216*

*Окончательные решения, принятые детьми, 189, 191*

*Опасные драки, 177*

*Открытие каналов общения, 180*

*Невмешательство, 165*

*Принятие чьей-либо стороны, 188*

*Профессиональная помощь, 204*

*Пятишаговый подход, 173*

*Семейные собрания, 283*

*Стандартные подходы, 167, 171*

*Творческое выражение, 208*

## **Г**

*Генетика и отношения между братьями и сестрами, 33 Гинотт, Хаим, 13, 20, 137, 287*

*Гнев взрослых, 51 Гнев детей, как справиться: Безопасное проявление гнева, 46, 48 Гнев, направленный на еще не родившегося малыша, 59*

*Жестокость, 55 Записывание детских чувств, 63 Использование блокнотов, 57*

*Использование детских фантазий, 64 Наблюдение за детьми, 54 Ненависть, 54 Опасность подавления гнева, 23*

*Ошибочные попытки, исправление, 63 Переформулирование эмоций, 54 Приемы моделирования, 66 Разделение детей, 73 Специальное время для не уверенных в себе детей, 59*

*Тайные сигналы, 56 Творческое выражение, приемы, 65, 69 Упражнение «новый муж/новая жена», 36 Голодовки, 25 Голосование как способ предотвращения конфликтов, 202*

## **Д**

*Дети-инвалиды: Отношение как к нормальным детям, 150, 152 Отношения с братьями и сестрами, 147 Роли, 146*

*Семейная динамика, 150*

*Детские роли: Воспоминания взрослых о детских ролях, 222*

*Манипуляция родителей, 137*

*Негативное влияние, 122 Отражение черт характера, 131 Отражение способностей и ограничений, 128 Отчуждение братьев и сестер, 223 Позитивное влияние, 123*

*Привилегированное положение и связанное с ним давление, 123 Роли, навязываемые родителями, 121 Роли, навязываемые самими детьми, 122 Роли, связанные с порядком рождения, 130 Самоопределение через роли, 125 Самостоятельно навязанные роли, 122 Связь с конфликтами, 119 Драки между братьями и сестрами:*

*Воспоминания взрослых, 230 Драка-игра, 179 Драки между подростками, 216 Драки между приемными детьми, 216 Источник стресса для детей, 185 Опасные драки, 177, 178 Причины, 166 Родительская самозащита, 201 Связь с семейными ролями, 119 Дружба между братьями и сестрами, 25*

**З**

*Записки дошкольникам, 263*

Записки родителей, 33

**И**

*Избавление от ролей: Избавление от ярлыков, 157 Оценка желательных качеств и черт характера, 137 Практические упражнения, 132, 134 Работа с двумя детьми, 145, 143 Смена заданий, 154 Сосредоточение на навязанной роли, 159 Сосредоточение на позитивных чертах, 159 «Изложи все на бумаге», история, 270*

**К**

*Картер, Билли, 77 Книги по отношениям между братьями и сестрами, 287*

Коробка настроений, 273

**М** Мазлиш, Элейн, 3, 4

**Н**

*Насилие со стороны детей, как справиться, 138, 216 Негативные чувства. См. «Гнев детей, как справиться» 46, 54, 63*

Ненависть между братьями и сестрами, 54

**О**

*Обида на неродившегося малыша, 58 Одаренные дети, 129 Ожог горячей ложкой, история, 138 Описательные приемы для родителей, 79 Отношения между братьями и сестрами: В семьях одиноких родителей, 31 Взрывчатая природа отношений, 14 Генетика, 31 Долгосрочное влияние, 30 Дружба, 23 Книги об отношениях между братьями и сестрами, 287 Негативное влияние на детей, 240 Ненависть, 54 Общность, 281 Позитивные отношения, 248 Позитивные чувства друг к другу, 283 Польза соперничества, 15 Причины соперничества, 15 Противоречивая природа, 33*

*Родительские ожидания, 20 Соперничество между взрослыми, 24 Отношения между родителями и детьми:*

*Время, проводимое наедине с каждым ребенком, 276 С любимчиком, 278 С нелюбимым ребенком, 278*

*Со средним ребенком, 111*

## **П**

*Письмо от младшей сестры, история, 264 Повтори и сотри, история, 271*

*Поддразнивание, 283*

*Подростки:*

*Близкие отношения между братьями и сестрами, 25*

*Драки между подростками, 215*

*Права собственности, 251*

*Профессиональная терапия, 206*

## **Р**

*Равное отношение к детям:*

*В еде, 103*

*Давление на родителей, 103*

*Освобождение детей от стремления к равенству, 113*

*Отношение детей к такому подходу, 98*

*Сравнение с особым отношением, 98, 99*

*Юмористическое отношение, 94*

## **С**

*Семейная терапия, 204*

*Семейные собрания, 283*

*Семинары для родителей, 13*

*Семьи одиноких родителей, 267*

*Силовая бомбардировка, упражнение, 16 °Синдром «лучшего из худших», 76 Сравнение у детей, 85*

*Сравнение у родителей: Давление на детей, 79 Долгосрочное влияние, 77 Как выражение гнева и одобрения, 80 Конкурентные отношения, 80*

*Неосознанное сравнение, 84*

*Описательный подход, 79, 82*

*Приемы избежания сравнений, 89 Синдром «лучшего из худших», 76 Сравнения в школе, 85*

*Сравнение как мотиватор, 78*

*Сравнение как похвала, 80 Упражнение на понимание детских чувств, 76*

*Стрижка во имя равенства, история, 99*

**Т** *Трудоголики, 28 Тяга к насилию, 138*

## **У**

*Уникальное отношение к детям:*

*Внимание к «нелюбимому» ребенку, 104 Избавление от стремления к равному отношению, 113 Принятие подобного отношения детьми, 112 Справедливость, 110 Сравнение с равным, отношение, 98 Фаворитизм, 107*

**Ф** *Фабер, Адель 3, 4 Фаворитизм у родителей: Альтернативы, 107 Негативное влияние, 106 Чувство вины у родителей, 108*

**Ц** *Церебральный паралич у детей, 148, 151*

**Ш** *Школьные сравнения, 85*

**Э** *Эмоционально нестабильные дети, 227*

## **Я**

«Я люблю кусаться», история, 265

«Я тоже хочу табличку», история 264

«Я хочу ветку Джека», история, 261



## Памятка

**БРАТЯ И СЕСТРЫ ДОЛЖНЫ ЗНАТЬ,  
ЧТО ИХ ЧУВСТВА ПО ОТНОШЕНИЮ ДРУГ К ДРУГУ ПОДТВЕРЖДЕНЫ...**

*Ребенок: Я хочу его убить! Он взял мои новые коньки.*

**Словами, которые выражают эти чувства**

«Ты просто в ярости!»

*или*

**Пожеланиями**

«Тебе хотелось бы, чтобы он спрашивал, прежде чем брать твои вещи».

*или*

**Символическим или творческим поступком**

«А как ты отнесешься к тому, чтобы написать табличку «ЧАСТНАЯ СОБСТВЕННОСТЬ» и повесить ее на дверцу своего шкафа?»

**ДЕТЯМ НЕОБХОДИМО, ЧТОБЫ КТО-ТО ОСТАНОВИЛ ИХ НЕДОПУСТИМОЕ ПОВЕДЕНИЕ...**

«Прекрати! Люди не должны причинять боль друг другу!»

**И ПОКАЗАЛ, КАК МОЖНО ПРОЯВИТЬ ГНЕВ ПРИЕМЛЕМЫМ ОБРАЗОМ**

«Скажи ему, как ты зол. Скажи: «Я не хочу, чтобы мои коньки брали без разрешения».



## Памятка

**НЕ ПОДАВАЙТЕСЬ СОБЛАЗНУ СРАВНИВАТЬ**

Вместо того чтобы неодобрительно сравнивать одного ребенка с другим («Почему ты не можешь складывать одежду так же аккуратно, как твой брат?»), говорите ребенку только о том поведении, которое вам не нравится.

**Опишите то, что видите**

«Я вижу дорогую новую рубашку на полу». *или*

**Опишите то, что чувствуете**

«Это мне не нравится».

*или*

**Опишите то, что нужно сделать**

«Рубашку нужно повесить в шкаф».

Вместо того чтобы одобрительно сравнивать одного ребенка с другим («Ты настолько аккуратнее своего брата!»), говорите им только о том, что вам понравилось.

**Опишите то, что видите**

«Вижу, ты повесил свою одежду в шкаф». *или*

**Опишите то, что вы чувствуете**

«Я ценю твое поведение. В твоей комнате стало так чисто и уютно».



**Памятка**

**К ДЕТЯМ НЕ НУЖНО ОТНОСИТЬСЯ ОДИНАКОВО, НО К КАЖДОМУ – ПО-СВОЕМУ**

**Вместо того чтобы все делить поровну...**

«У тебя столько же виноградин, что и у твоей сестры».

**давайте каждому по потребности**

«Ты хочешь еще несколько виноградин или целую гроздь?»

**Вместо того чтобы демонстрировать одинаковую любовь...**

«Я люблю тебя так же, как и твою сестру».

**покажите ребенку, что любите его по-особенному**

«Ты – единственный в целом мире. Никто не может занять твое место».

**Вместо того чтобы уделять детям равное количество времени...**

«Я проведу десять минут с твоей сестрой, а потом десять минут с тобой».

**уделяйте время по реальной потребности**

«Я знаю, что долго занималась с твоей сестрой литературой. Это сочинение для нее очень важно. Как только мы закончим, я хочу узнать, что важно для тебя».



**Памятка**

**НИКОМУ НЕ ПОЗВОЛЯЙТЕ НАВЯЗЫВАТЬ РЕБЕНКУ РОЛЬ**

**Не позволяйте родителям**

*Вместо того чтобы сказать:*

Джонни, ты спрятал мячик своего брата? Почему ты всегда такой злой?

*Скажите:*

Твой брат хочет вернуть свой мячик.

**Не позволяйте самому ребенку**

*Джонни:* Я знаю, что я – злой.

**Мать:** Ты умеешь быть добрым.

**Не позволяйте другим братьям и сестрам**

**Сестра:** Джонни, ты злой! Папа, он не дает мне свой скотч.

**Отец:** Попробуй попросить его по-другому. Ты удивишься, какой он на самом деле щедрый!

**Если Джонни нападает на брата, уделите внимание брату, не нападая на обидчика**

**Мать:** Тебе, наверное, больно. Дай я поглажу... Джонни должен научиться выражать свои чувства словами, а не кулаками.



### Памятка

**ДЕТЕЙ С ПРОБЛЕМАМИ НЕ СЛЕДУЕТ ВОСПРИНИМАТЬ КАК ПРОБЛЕМНЫХ ДЕТЕЙ**

Им необходимо:

**Чтобы их подавленность понимали**

«Это нелегко. Тебе, наверное, приходится очень тяжело».

**Чтобы их достижения, пусть даже несовершенные, ценили**

«На этот раз ты добился большего».

**Чтобы им помогли найти решение**

«Это сложно. Что ты делаешь в таких случаях?»



### Памятка

**КАК СПРАВИТЬСЯ С ДРАЧУНАМИ**

**Первый уровень: нормальное поведение**

1. Не обращайтесь внимания. Думайте о предстоящем отпуске.
2. Скажите себе, что детям нужно учиться самостоятельно разрешать конфликты.

**Второй уровень: ситуация накаляется, вмешательство взрослых может быть полезно.**

**1. Подтвердите их право на гнев.**

«Похоже, вы злитесь друг на друга!»

**2. Сформулируйте точку зрения каждого ребенка.**

«Значит, Сара, ты хочешь играть со щенком, потому что он сидит у тебя на коленях. А ты, Билли, считаешь, что сейчас твоя очередь».

**3. Опишите проблему с уважением.**

«Это сложная ситуация: двое детей и только один щенок».

**4. Выразите уверенность в том, что дети способны найти решение самостоятельно.**

«Я уверена, что вы сможете найти справедливое решение, которое устроит вас обоих... и щенка, конечно».

## 5. Выйдите из комнаты.

*Третий уровень: ситуация становится потенциально опасной*

### 1. Все выясните.

«Это игра или настоящая драка?» (Игра позволена, драка запрещена.)

### 2. Дети должны знать

«Играть можно только с взаимного согласия». (Если это забавно не для обоих, игру нужно прекратить.)

### 3. Уважайте чувства детей.

«Может быть, вы и играете, но, на мой взгляд, слишком жестко. Найдите себе другое занятие».

*Четвертый уровень: ситуация явно опасна, вмешательство взрослых необходимо*

### 1. Опишите то, что видите.

«Я вижу двух обозленных мальчишек, которые собираются побить друг друга».

### 2. Разделите детей.

«Вам нельзя быть вместе. Нам всем нужно успокоиться. Быстро: ты – в свою комнату, а ты – в свою!»



## Памятка

КОГДА ДЕТИ НЕ МОГУТ РЕШИТЬ ПРОБЛЕМУ САМОСТОЯТЕЛЬНО

1. Соберитесь все вместе. Объясните смысл встречи и определите основные правила.

2. Запишите чувства и мысли каждого из детей. Прочтите записи вслух.

3. Дайте время всем высказаться.

4. Дайте возможность каждому предложить решение. Запишите все идеи, не оценивая их.

5. Определите, какие из них вам подходят.

6. Выполняйте принятые решения.



## Памятка

КАК ПОДДЕРЖАТЬ РЕБЕНКА-ПРОСИТЕЛЯ, НЕ ПРИНИМАЯ НИЧЬЕЙ СТОРОНЫ

*Джимми:* Папа, я не могу закончить свою контурную карту. Пусть она даст мне мелки! *Эми:* Нет! Мне нужно раскрасить цветок.

1. **Сформулируйте задачу каждого.** «Давайте разберемся. Джимми, тебе нужны мелки, чтобы закончить домашнюю работу. А ты, Эми, хочешь закончить рисунок».

2. **Установите правило.** «Домашняя работа имеет более высокий приоритет».



### **3. Оставьте возможность для дальнейших переговоров.**

«Но, Джимми, если ты захочешь поделиться чем-нибудь с сестрой, то всегда можешь это сделать».

### **4. Выйдите из комнаты.**

Примечания

1

Эти и другие книги выходят в издательстве «Эксмо».