

Dr. Paul Coleman

Пол Коулмен

HOW TO SAY IT TO YOUR KIDS

**The right words to solve problems.
Soothe feelings & teach values**

КАК СКАЗАТЬ РЕБЕНКУ О...

**Как помочь вашему ребенку
решить проблемы, утешить его
и развить в нем хорошие качества**

Prentice Hall Press



Издательство Института Психотерапии
Москва
2002

СОДЕРЖАНИЕ

Коулмен П.

Как сказать ребенку о... / Перев. с англ. О. Цветковой. — М.: Изд-во Института Психотерапии, 2002. — 399 с.

Все права защищены.

Любая перепечатка издания является

нарушением авторских прав и преследуется по закону.

Опубликовано по соглашению с Prentice Hall Press.

Зачастую родители даже не представляют, как начать обсуждение с ребенком таких непростых вопросов, как взаимоотношения с людьми, развод, наркотики, секс, насилие, смерть, и многих других, неизбежно возникающих в сегодняшней нелегкой жизни. Если вы испытываете такие затруднения, вам на помощь придет умная, тонкая и чуткая книга доктора Коулмена. Она содержит множество конкретных советов, которые вы можете сразу же применить. Кроме того, она предостерегает от ловушек, в которые часто попадают родители, разговаривая с детьми на «эмоционально заряженные» темы. Доктор Коулмен помогает найти самую верную интонацию и самые точные слова, чтобы научить, поддержать, привить необходимые качества вашему ребенку и при этом сохранить хорошие отношения с ним.

Эту книгу необходимо прочитать всем родителям (и даже будущим), которые хотят, чтобы в их семьях была атмосфера доверия, взаимопонимания и любви.

ISBN 5-89939-072-7

© 2000 by Paul Coleman, Psy. D.

© Изд-во Института Психотерапии, 2002

Введение. Актуальный разговор: шесть способов нашего общения с детьми 11

1. Усыновление	28
2. Сердитый ребенок	31
3. Извинения	35
4. Споры между детьми и взрослыми	39
5. Ночное недержание мочи	42
6. Ребенок, который любит быть главным	45
7. Задиры	48
8. Обман	52
9. Домашние дела	55
10. Как начать разговор	58
11. Копуши	62
12. Смерть взрослого члена семьи	65
13. Смерть брата или сестры	70
14. Смерть домашнего животного	74
15. Утешение умирающего ребенка	78
16. Дерзость и неуважение	81
17. Развод: как сказать об этом детям	87
18. Развод: как познакомить ребенка с вашим новым партнером ...	91
19. Развод: прощание с ребенком после встречи с ним	95
20. Развод: когда один из родителей покидает ребенка	99
21. Развод и чувства ребенка к отчиму (мачехе)	103
22. Наркотики и алкоголь	107
23. Ешь свои овощи! Убери в своей комнате!	112
24. Когда ребенок ставит вас перед людьми в неловкое положение	115
25. Воспитание эмпатии и эмоционального интеллекта	119
26. Разрыв с родственниками	123
27. Семейные встречи	126
28. Расслабление семейных обязательств	129
29. Ночные страхи	132
30. Страх перед животными и насекомыми	135
31. Страх перед бедой или травмой	138
32. Учите детей прощать	141

33. Бог: общие вопросы	145	66. Ссоры с братьями и сестрами	264
34. Бог: молитва	149	67. Отказ от уроков	268
35. Бог: «Я не хочу ходить в церковь»	152	68. Отказ от разговора	271
36. Благодарность	156	69. Побег из дома	275
37. Драка	159	70. Как сказать «я тебя люблю»	278
38. ВИЧ / СПИД	163	71. Школа: переход в новую школу	280
39. Одни дома. Дети, запертые на ключ	167	72. Школа: «Моя учительница противная!»	284
40. Тоска по дому	171	73. Трудности с домашним заданием	288
41. Интерес к Интернету	174	74. Школа: «Я боюсь задавать вопросы в классе!»	293
42. Зависть	177	75. Школа: плохой табель успеваемости	297
43. Невинная ложь: «Почему мы рассказываем детям выдумки о Санта-Клаусе?»	180	76. Школа: когда ребенка отвергают одноклассники	302
44. Ложь	185	77. Обеспокоенность по поводу безопасности в школах	307
45. Поведение, связанное с манипуляцией («Но мама сказала, что мне можно!»)	188	78. Воспитание уверенности в себе	311
46. Медицина: уколы, анализы крови и посещение зубного врача	192	79. Самокритичный ребенок	316
47. Медицина: госпитализация	196	80. Сексуальность и продолжение рода	320
48. Медицина: когда ребенок страдает хроническим заболеванием	200	81. Сексуальные игры с другими детьми	323
49. Медицина: разговор с братьями и сестрами ребенка, страдающего хроническим заболеванием	204	82. Секс: ребенок читает журналы для взрослых	325
50. Медицина: когда один из родителей тяжело болен	207	83. Секс: когда ребенок застает маму с папой за этим занятием ...	328
51. Финансы и карманные деньги	211	84. Поощрение полового воздержания	331
52. Деньги: финансовые затруднения. Объяснение причины потери работы	215	85. Совращение малолетних: как предупредить об этом ребенка ...	335
53. Переезд	218	86. Совращение малолетних: если это все-таки случилось	339
54. Придиরки	222	87. Умение делиться с другими	343
55. Новый ребенок	225	88. Застенчивость	346
56. Новые сводные братья и сестры	229	89. Спортивное мастерство	349
57. Сохранение оптимизма	232	90. Воровство	352
58. Эмоциональные проблемы родителей: депрессия, страхи, навязчивые идеи	236	91. Незнакомцы	355
59. Эмоциональные проблемы родителей: неистребимые привычки и скверный характер	240	92. Ругательства	359
60. Давление сверстников	245	93. Ребенок ябедничает	362
61. Стремление добиваться совершенства во всем	248	94. Когда ребенка дразнят	364
62. Настойчивость	251	95. Торговые карточки и простые азартные игры	368
63. Домашние животные	255	96. Травма, полученная в результате несчастного случая или стихийного бедствия	371
64. Беспокойства по поводу внешности	257	97. Насилие и секс по телевидению и в кино	375
65. Детская любовь	261	98. Если ребенок нытик и попрошайка	379
		99. Работающий родитель (когда вы долго не работали)	382
		100. Беспокойный ребенок	385
		Когда вы говорите, что все хорошо, но тем не менее все остается плохо. Десять подсказок, помогающих успешно уладить конфликт	388
		Приложение	396

*Посвящаю моей жене Джоди
и нашим троим детям —
Люку, Анне и Джуллии.
...Нежно люблю вас всех.*

*Посвящаю эту книгу также памяти
моего замечательного отца Джорджа Коулмэна:
я больше не слышу твоих слов, но живу согласно им.*

Прежде всего хочу поблагодарить Майка и Патрисию Шеллов, моих литературных агентов. Они всегда были готовы подать идею, поддержать теплым словом и выслушать меня. Мне как автору очень повезло с ними.

Кроме того, хотелось бы поблагодарить следующих людей, внесших свою лепту в рождение этой книги:

Тома Пауэра, главного редактора издательства «Прентис Холл», за его веру в мой труд;

Шерон Л. Гонзales, выпускающего редактора, и Роуз-Энн Феррик, редактора рукописи, благодаря которым моя книга стала просто блестящей;

Джона Коулмэна, моего брата и завуча начальной школы в Эн菲尔де (Коннектикут), за его прозрения в плане обеспечения безопасности в школах и в вопросах, касающихся преподавания;

Кристен Фэндл, мою коллегу. Хотя большую часть времени мы лишь мельком встречались в холле, я всегда был рад, что она где-то рядом;

Эри Блума и магистра Роберта Блума за их помощь в подборе историй для этой книги, а также магистра Джозефа Кли за его замечания и прозрения в плане физической подготовки;

Донну Берриоз, за ее хорошо продуманные идеи;

Роберта и Джоан Ван Ской, а также Луэнн и Тони Нэппи за их предложения, родившиеся во время совместного отдыха на озере;

Полу Варричио, за его высказываемые с энтузиазмом замечания, а также за его блестящий талант;

Клэр, Энн-Мари, Джейн, Дебби и Джону, за то, что они всегда были рядом;

мою жену Джоди и моих детей Люка, Энн и Джуллию, за их предложения, а также за проявленное терпение в период моей работы над книгой;

моих родителей Джорджа и Френсис Коулмэн: люблю вас и навеки вам благодарен.

«Междуд уместным словом и просто словом
разница та же, что и между молнией и светлячком».

Марк Твен

Введение

АКТУАЛЬНЫЙ РАЗГОВОР: ШЕСТЬ СПОСОБОВ НАШЕГО ОБЩЕНИЯ С ДЕТЬМИ

Кэти взглянула на настенные часы. Через пятнадцать минут подойдет школьный автобус! Двое ее детей бездельничали, стараясь оттянуть тот неотвратимый момент, когда им нужно будет хватать учебники и тетрадки и мчаться к шоссе навстречу первому дню учебного года.

— Марк! — кричала Кэти. — Почему ты до сих пор не собрал портфель?

Не успел Марк ответить, как восьмилетняя Дженни уронила коробку с кукурузными хлопьями на пол, рассыпав их по всем углам.

Кэти тяжко вздохнула.

— Дженни, ты до сих пор завтракаешь? Автобус уже вот-вот подойдет!

Потом Кэти стала кричать на своего десятилетнего сына:

— Марк! Я хочу, чтобы ты помог сестре поднести пол. Я соберу твой портфель. А ну давай, живо!

— Но не я же это рассыпал! — протестовал Марк.

— Я не говорю, что ты рассыпал. Я просто прошу тебя помочь!

Марк подошел к младшей сестре с недовольной миной и, пока она наклонившись подбирала с полу хлопья, так ударил ее сзади, что она упала.

— Мама! — закричала Дженни. — Марк меня толкнул!

— Я не толкал тебя!

— Тогда почему я упала?

— Потому что я тебя не толкнул, а ударил.

Окончательно выйдя из себя, Кэти прибежала на кухню и встала рядом со спорящими детьми. Как бы только не расплакаться! Ведь она так хотела, чтобы ребята вовремя собрались и настроились на учебу, а теперь не было речи даже о том, чтобы обнять их на прощание. Она сейчас думала лишь об одном: еще минута, и дети опоздают на автобус. Чтобы не допустить этого, она вынуждена была стать «сержантом».

Что могла сказать детям Кэти, чтобы как-то исправить ситуацию?

Три возможных результата любого общения с детьми

Говорить с детьми — это несложно. Но чтобы научиться говорить именно то, что *нужно*, требуется некоторая продуманность и практика. Если вы сумеете это сделать, то сможете сплотить свою семью и предотвратить многие проблемы. А если не сумеете, то семейная жизнь будет напряженной и запутанной и ребенок останется плохо подготовленным к самостоятельному решению проблем, которые перед ним будет ставить жизнь.

Большинство родителей переоценивают количество содержательных бесед, которые они якобы ведут со своими детьми-младшеклассниками. Последние наблюдения Мичиганского университета показали, что в 1997 году (по сравнению с 1981 годом) общая продолжительность домашних бесед (просто разговоров с детьми за столом) сократилась почти на 100 процентов. Одна из причин этого заключается в том, что у детей появилось больше занятий вне школы, а также в том, что время семейных обедов сократилось до одного часа в неделю. К тому же дети стали проводить втрое больше времени с друзьями и за телефонными разговорами.

Если вы, как большинство из нас, очень занятые родители, то вы, как правило, говорите с детьми кратко, начиная беседу следующими словами:

- Как тебе спалось? (— *Хорошо...*)
- Как ты провел день? (— *Хорошо...*)
- Куда ты собираешься пойти? (— *Погулять...*)
- Когда ты вернешься? (— *Позднее.*)
- Что ты делал сегодня в школе? (— *Ничего.*)
- Ты закончил свои уроки? (— *Еще нет.*)
- Прекрати это делать! (— *Но ведь она начала это первая!*)
- Сколько раз я говорила тебе... (— *Ну, мамочка!*)

Для многих родителей подобные объяснения составляют основную часть бесед. Осознают это родители или нет, но каждая попытка общения подразумевает один из трех результатов:

1. Сблизит их с детьми;
2. Приведет к спору;
3. Вызовет отчуждение и приведет к тому, что дети начнут избегать родителей.

Будьте честны с собой. Действительно ли большинство бесед сближает вас с детьми? Споры иногда неизбежны, но они не должны отравлять отношений. Зачастую они заканчиваются не так, как хотелось бы, и если не обе, то хотя бы одна из сторон испытывает разочарование.

В очень многих семьях беседы с детьми в лучшем случае бывают безрезультатными. Они не приносят вреда, но ими ничего и не достигается. Цель же — беседовать так, чтобы между вами и детьми улучшились отношения, чтобы дети становились дисциплинированнее и не избегали вас, когда у них появляются проблемы, а наоборот, хотели говорить с вами. Зная шесть способов общения (а не полагаясь лишь на один или два), вы можете достичь этой цели.

Чуткий способ общения

Кэти, доведенная до белого каления и беспокоившаяся, как бы дети не пропустили школьный автобус, использовала (или скорее не использовала) три из шести способов общения. Она могла, конечно, отправить детей на автобус вовремя, но ценой огромных эмоциональных усилий. Она сама, а также Джени и Марк были очень рассержены и раздосадованы. Ну что за начало учебного года! Используй она эти способы правильно и в нужном сочетании (а для этого нужно было просто несколько секунд подумать), и дети, хотя и спешили бы на автобус, но уже без раздражения и скверного настроения, которые испортили это утро.

ЧУТКИЙ* способ — это ОБУЧЕНИЕ (критика — негативный способ обучения), СОПЕРЕЖИВАНИЕ, ПЕРЕГОВОРЫ (ДОГОВОРЕННОСТЬ), ЧТО ДЕЛАТЬ, А ЧЕГО НЕ ДЕЛАТЬ (указания, домашние

* Шесть способов чуткого общения (*tender approach*), предлагаемых в оригинале, — это расшифровка слова «*tender*», а именно «*teaching*» (обучение), «*empathizing*» (сопререживание), «*negotiating*» (переговоры), «*do's & don'ts*» (что делать, а чего не делать) и «*reporting*» (сообщение). — Прим. перев.

правила), ПООЩРЕНИЕ, ПОДДЕРЖКА (включая похвалу) и СО-ОБЩЕНИЕ (нейтральные замечания, констатация фактов, регистрация собственных мыслей и чувств).

Когда родители испытывают стресс, очень устали или чем-то сильно озабочены, они склонны отвечать детям кратко. Например, если дорога занимает шесть часов, то вполне понятно, что на протяжении хотя бы четырех часов родители, уставшие от детских пе-ребранок, кричат на детей: «Прекратите сейчас же!» или, желая, чтобы дети почитали их как взрослых, говорят: «И обязательно вам надо было драться?!» (то есть руководствуются командами типа «ЧТО ДЕЛАТЬ, А ЧЕГО НЕ ДЕЛАТЬ»). Действует ли это? Все, кто знаком с этим, скорее всего скажут, что лишь на время. Главная проблема состоит в том, что родители инстинктивно выбирают ответ, не рассматривая более эффективных альтернатив. В самом деле большинство озабоченных родителей в разговоре с детьми злоупотребляют приказаниями и критикой и мало используют другие возможности, особенно СОПЕРЕЖИВАНИЕ. Даже если родители не раздражены, они не всегда уверены в том, как ответить на вопрос ребенка или как выйти из трудной ситуации, и поэтому обращаются к уставшимся клише в надежде, что ребенок их поймет. Один отец, удивленный тем, что его сын не получил приз на соревнованиях по боевым искусствам, не знал, как утешить мальчика. В конце концов он сказал: «Жизнь не всегда справедлива». Ситуация такова, что если бы этот отец побольше знал о шести способах общения, то нашел бы более правильный ответ.

Когда измотанная Кэти сказала Марку: «Почему ты до сих пор не собрал портфель?», она в действительности не задала ему вопрос. Она критиковала сына за его безделье. В ситуации, в которой находилась Кэти, эту критику можно оправдать, но на самом деле это еще больше усложняло обстановку. Во-первых, Марк думал, что мать к нему несправедлива и злился на нее. Он и сам хотел сложить свои вещи в портфель, но почему он должен это делать по указанию матери? Во-вторых, Кэти точно не знала, чего она хочет. В действительности ее не интересовало, *почему* портфель сына до сих пор пуст. Она хотела, конечно, чтобы портфель был собран, но не сказала об этом заранее. Так же, когда она сказала Дженни: «Ты до сих пор завтракаешь?» В этом на первый взгляд простом вопросе (СООБЩЕНИИ) скрывалась критика. Вместо этого ей следовало бы сказать: «Дженни, мы опаздываем. Я знаю, что ты еще не наелась, но ты уже не успеешь поесть хлопьев. Возьми с собой яблоко, если хочешь!» Этим утверждением Кэти дала бы Дженни чет-

ко понять, чего она, как мать, хочет от нее, и здесь не было бы никакой критики.

Когда Кэти сказала Марку, чтобы он помог сестре убрать рассыпавшиеся хлопья, она отдала приказание (ДЕЛАЙ ТО И НЕ ДЕЛАЙ ЭТО). Приказания хороши и важны, но в данном случае оно только усилило напряжение и еще больше испортило утро, чего Кэти как раз боялась. Если бы она использовала СОПЕРЕЖИВАНИЕ или похвалу («Марк, ты — моя правая рука»), то ее приказание не задело бы сына за живое. Более того, если бы Кэти выбрала правильные слова, ее голос не был бы таким раздраженным, что, кстати, весьма важно.

Чем более раздраженным тоном мы говорим и чем резче наши слова, тем больше мы расстраиваемся. Чем спокойнее и приятнее наш тон, тем меньше расстройств.

Таким образом, если бы для выражения своих опасений по поводу опоздания детей на автобус Кэти использовала СООБЩЕНИЕ без критики и если бы она уравновесила свои приказания типа «ДЕЛАЙ ТО И НЕ ДЕЛАЙ ЭТО» сопереживанием и поощрением, то испорченного настроения в первый день учебного года можно было бы избежать.

Используйте больше способов общения

На первый взгляд вам может показаться, что вы регулярно пользуетесь всеми шестью способами общения. Прежде всего, какой родитель не хвалит своего ребенка, не сопереживает ему, не учит его или не пытается найти с ним общий язык? Так ведь? Вдумываясь в то, какими выражениями, характерными для того или иного подхода, вы пользуетесь, вы обнаружите, что предпочитаете один или два способа всем остальным. Когда дома спокойно и все счастливы, то переключаться с одного стиля на другой легко, но когда люди испытывают напряжение, то они склонны злоупотреблять чем-то одним. Они могут много критиковать, отдавать приказы или, наоборот, могут быть слишком сопереживающими и снисходительными и не требовать от детей никакого соблюдения правил. Интересно, что некоторые супруги уравновешивают друг друга: один из них делает акцент на двух или трех способах, другой же опирается на все остальные. Вместе их методы представляют полный набор, но а по отдельности дают крен то в одну, то в другую сторону, и когда ситуация выходит из-под контроля, супруги обвиняют друг друга.

Обучение

Буква «Т» в слове TENDER (чуткий) означает TEACHING (ОБУЧЕНИЕ). Редкий день родители не учат своих детей. Обучение может быть приятным переживанием, сближающим взрослых и детей (например, когда родитель терпеливо учит ребенка ездить на двухколесном велосипеде, закреплять приманку на леске или копать канаву). И ребенок задает много вопросов, которые дают родителям возможность объяснить, как все устроено в этом мире.

Но обучение может опуститься до уровня нравоучений и приди-рок, за которыми теряется сам его смысл. У некоторых родителей хорошо получается учить, но они не умеют выражать детям свою любовь. Родителям бывает нелегко, если их ребенок чересчур эмоционален. Пытаясь сгладить свое раздражение, они добиваются того, чтобы ребенок понял суть ситуации. И когда это не помогает, родители теряют терпение («Элизабет, если ты просто послушаешь, что я говорю, то будешь знать, как выполнить свое домашнее задание по математике. Слезами тут не поможешь!»). Как и каждый из шести способов общения с ребенком, обучение имеет свои плюсы и минусы. Является ли обучение вашим обычным методом?

Как нужно говорить

- «Позволь мне объяснить...»
- «Сначала посмотри, как делаю я, а потом попробуй сам».
- «Давай посмотрим, сможем ли мы разобраться в этом вместе».
- «Интересное решение. Почему ты выбрал именно этот ответ?»
- «Ответ таков...»
- «Я точно не знаю, каков ответ. Давай посмотрим».
- «Это нужно делать так».
- «Приятно было бы тебе, если бы с тобой кто-то так же поступил?»
- «Думаешь, приятно было твоей сестре, когда ты не дал ей свою бейсбольную перчатку?»
- «На ошибках учатся».
- «Я хочу, чтобы ты это сделал, потому что...»
- «Ты не можешь туда пойти, потому что...»

Разумеется, ключевым моментом здесь служит ваш тон. Если вы говорите: «Это нужно делать так!» резким раздраженным голосом, то ребенок воспримет ваше высказывание как критику. В самом деле родители

часто переходят на критический и нравоучительный тон. Он, конечно, не так опасен, и если использовать его разумно, то можно заставить ребенка обратить внимание на важные в данный момент вещи. Но обычно он усиливает напряжение и уменьшает вероятность того, что ребенок захочет, чтобы вы помогли ему справиться с проблемой.

Как не нужно говорить

- «Не могу поверить, что ты это сделал!»
- «Это глупо!»
- «Ничего, я сделаю это сама!»
- «Если ты собираешься поступить именно так, то отвечай за все сам».
- «Ты не правильно ответил. Неужели я не просила тебя подготовиться к контрольной работе?»
- «Ты ведешь себя как маленький!»
- «Почему ты не можешь быть таким же, как твоя сестра?»

Резкие замечания, брань и сравнение с другими – это самое худшее, что вы можете себе позволить, отчитывая ребенка. Родители, которые любят прибегать к критике и нравоучениям, редко руководствуются СОПЕРЕЖИВАНИЕМ. Умение говорить сопереживающе может помочь стать более терпеливыми.

Лучше всего прибегать к нравоучениям, когда:
родитель и ребенок ничем не раздосадованы и у них хорошее настроение;
дети спокойно задают вопросы;
дети ничем другим не заняты;
вы не склонны к критике.

Сопереживание

Первая буква «Е» в слове «TENDER» (ЧУТКИЙ) означает «EMPATHIZING» (СОПЕРЕЖИВАНИЕ). Сопереживание важно, когда ваш ребенок испытывает сильные эмоции. Ребенок, который спокойно спрашивает, как называется столица штата Кентукки, сразу же получит ответ на свой вопрос. Но если ребенок комкает свою домашнюю работу и кричит: «Я никогда не запомню эту ерунду! Не все ли равно, какая столица штата Кентукки!», то вашего сопережи-

вания хватит ненадолго. «Я не виню тебя за то, что ты так огорчаешься, — может сказать родитель. — Тяжело бывает, когда стараешься выучить урок, но не можешь все запомнить».

Родители часто затрудняются выразить настоящее сопереживание. Трудно сопереживать, когда ты расстроен или разгневан и когда голова идет кругом от слов, только что сказанных вашим ребенком. Иногда родители путают сопереживание с поддержкой, говоря, например: «Не беспокойся, я уверен, ты это сделаешь просто замечательно». Одобриительные слова служат поддержкой, но вы не выражаете ими сопереживание. Когда вы отвечаете ребенку сопереживанием, вы в этот момент не пытаетесь решить проблему или залечить раны. Напротив, вы пытаетесь понять боль ребенка и поговорить об этом так, чтобы ребенок осознал, что вы его действительно понимаете.

Когда Энни пришла домой унылая, оттого что ее друг предпочел играть с мальчишками, мама решила ее утешить. Она сказала: «Скоро придет твоя сестра, и ты сможешь поиграть с ней». Мать пытаясь поддержать Энни. Но чтобы выразить сопереживание, ей следовало бы сказать: «Конечно, тебя это расстроило и даже немного разозлило». Девочка узнала бы, что ее чувства услышаны и не отвергнуты. Это могло бы достаточно утешить ее или побудить больше говорить о своих переживаниях («Такое со мной иногда случается и в школе»). Тогда мама, возможно, поймет, что обеспокоенности дочери следуют больше уделять внимания.

Как нужно говорить

- «Ты печалишься (или сердишься, или нервничаешь, или раздеваешься) из-за того, что...»
- «Ты раздосадована, что твой брат поехал вместе с классом в путешествие, а ты нет».
- «Я знаю, что ты напуган этим...»
- «Ты хочешь, чтобы дедушка был с тобой, не так ли?»
- «Ты пропустил мяч в ворота и беспокоишься, что подвел команду. Я прав?»
- «Будет хорошо, когда ты в новой школе, наконец, найдешь себе друзей».
- «Я видела, как ты бросила телефонную трубку, и подумала, что ты чем-то расстроена».
- «Конечно, это обидно, когда целую неделю ждешь соревнований, а потом вдруг заболевешь и останешься дома».
- «Ты действительно рад, что вы всем классом пойдете в океаниум?»

Настоящий сопереживающий отклик — это как зеркало перед лицом ребенка, которому сопереживаете. То, что ребенок слышит от вас, — это отражение его чувств. В сопереживающих словах нет осуждения. Они не содержат в себе решения проблемы, но проблему решить намного легче, когда вы умеете поставить себя на место другого, чтобы лучше понять суть дела. Когда вы выражаете сопереживание, у вашего ребенка появляется желание поговорить с вами. Ребенку легче рассказать, что его беспокоит, когда кто-то может точно описать его чувства. Если ваш ребенок взволнован, но говорить отказывается, то вопросом «Почему ты не хочешь рассказать мне?» вы не выразите сопереживания и, возможно, не сумеете ему помочь. А вот если вы скажете ему: «Ты беспокоишься (обижаешься, сердишься, печалишься и т. д.) из-за чего-то. Я хочу поговорить с тобой об этом, но, может быть, сначала ты сам немного подумаешь над этим?» Так вы сможете мягко уговорить своего ребенка ответить вам.

Вот моменты, указывающие на то, что вы не выражаете сопереживания (хотя думаете, что вы это делаете):

Вы спешите с ответами и решениями.

Вы дискутируете с ребенком по поводу того, какое у него должно быть настроение.

Вы успокаиваете ребенка, а сами еще четко не выразили своего понимания его проблем.

Вы хотите скорее закончить разговор.

Вы очень сердитесь.

Как не нужно говорить

- «Знаю, каково тебе». (Чувство не уточнено.)
- «Я понимаю». (Что понимаете?)
- «Я все равно люблю тебя». (Но разве сейчас это волнует вашего ребенка?)
- «Все будет хорошо». (Успокаивать — это не сопереживать.)
- «Это не такая уж большая проблема, как тебе кажется». (Вы говорите ребенку, что у него не должно быть таких чувств.)
- «Иногда такое бывает в жизни. Важно, чтобы ты думала о хорошем». (Ваше намерение — заставить ребенка не думать о плохом, но это не сопереживание.)

Лучше всего выражать свое сопереживание в следующих случаях: когда ваш ребенок нервничает и вряд ли способен думать над причиной произошедшего (это, пожалуй, самый трудный момент);

вы точно не знаете, в чем, собственно, проблема (сопереживание может вызвать ребенка на разговор);
если ваш ребенок чувствителен по своей природе;
если вы хотите, чтобы ребенок понял свои чувства.

Переговоры (договоренность)

Буква «N» в слове «TENDER» (чуткий) означает «NEGOTIATING» (переговоры). ПЕРЕГОВОРЫ начинаются, когда ваш подрастающий ребенок требует больше свободы (когда он определяет, какую одежду купить, требует, чтобы ему разрешили позднее ложиться спать и т. д.). Тогда вы можете обсудить с ним все те обязательства, которые на него налагает свобода. Дети не могут разговаривать со взрослыми на равных. Они в отличие от нас, взрослых, не имеют права внезапно прервать разговор в спорной ситуации. Последнее слово всегда за родителями. И все же детям пойдет на пользу, если вы их выслушаете, поймете, почему они хотят что-то, и, возможно, объясните им, почему вы согласились.

Когда одиннадцатилетний Денни захотел дорогие роликовые коньки, его отец подумал о двух вещах. Во-первых, ему хотелось, чтобы Денни научился ценить деньги. Во-вторых, коньки, поскольку сын любил подолгу играть и затягивать с выполнением домашних заданий, могли бы только усугубить эту проблему. Отец выразил свои опасения, и Денни сказал, что мог бы подзаработать на какой-нибудь поденной работе. Отцу понравилась эта идея, тем более что у него оставался недокрашенный гараж. Но нужно было поискать и что-то другое. Тогда Денни предложил купить коньки подешевле в комиссионном магазине. Отец согласился, а затем сказал, что если сын будет проводить слишком много времени за играми и не будет успевать приготовить уроки к девяти вечера, то на следующий день развлечения отменяются. Денни согласился. Совершенно очевидно, что все козыри в этих переговорах были в руках папы. А поскольку отец верил, что его сын усвоит ценный урок, то серьезно изложил ему свои соображения.

Неверно поступают родители, когда «ведут переговоры» с детьми, стараясь при этом «задобрить» их. Возможно, они опасаются того, что малыши будут плохо себя вести во время какого-нибудь важного события, они упрашивают их быть послушными и обещают за это в награду мороженое. Или, бывает, мама кричит ребенку: «Ладно, ты получишь новую компьютерную игру, только прекрати ворить!» А вот другая ситуация: Мэри должна идти в магазин за продуктами и вы-

нуждена отрывать детей от игры, чтобы не оставлять их дома одних. При этом она может начать с СОПЕРЕЖИВАНИЯ, сказав: «Я знаю, вам интереснее играть, чем ходить со мной за покупками. Но я обещаю, что мы не задержимся, и если вы оба пообещаете мне, что в магазине будете хорошо себя вести, то получите на обед пиццу». Мэри не ублажает детей. Просто она хочет вознаградить их за хорошее поведение. К тому же, если она дважды или трижды похвалит ребятишек в универмаге, она увеличит шанс, что в будущем они будут лучше понимать ее.

Как нужно говорить

- «Я знаю, ты уже много поработал, но нам нужно сделать больше. Я действительно ценю твои усилия. Чем бы ты хотел заняться потом?»
- «Я знаю, ты хочешь пойти сегодня с подругой и ее родителями на озеро. Думаю, это неплохо, но я опасаюсь того, что... Какие будут предложения?»
- «Прежде чем я учту твои пожелания, мне нужно, чтобы было сделано следующее...»
- «Прежде чем мы отправимся играть в мяч, я хочу, чтобы ты сделал дома уборку. С какой комнаты ты хотел бы начать?»
- «Я не могу согласиться с этим. Может быть, ты хочешь что-то взамен?»

Родитель, умеющий хорошо вести переговоры, — это великолушный диктатор. Он готов выполнить желания своего ребенка, поскольку верит, что ребенок это заслужил или что он сам действует в интересах ребенка. Великолушный диктатор никогда не спускает глаз со своего подопечного.

Как не нужно говорить

- «Хорошо, ты можешь остаться ночевать у подруги, но не забывай, что тебе предстоит писать контрольную». (Хорошо, если ваш ребенок очень ответствен, но еще лучше, когда вы договариваетесь обо всем заранее. Ведь дети — мастера улизывать от своих обязанностей.)
- «Ты обещаешь быть дома вовремя, если я отпущу тебя поиграть к соседям?» (Разумеется, ребенок пообещает вам. Если так важно, чтобы он был дома вовремя, поговорите с ним о том, что его ждет, если он опоздает.)

- «Хорошо, хорошо. Если ты посидишь спокойно еще полчаса, то мы пойдем обедать в «Макдональдс». (Вымогательство со стороны родителей – плохая привычка.)

Лучшее время для переговоров с ребенком – это когда вы спокойны; когда хотите, чтобы ребенок взял на себя побольше обязательств; когда вы хотите научить ребенка искусству договариваться и идти на компромисс, а также разъяснить ему, что будет, если он сдержит обещание или если нарушит его.

Что делать, а чего не делать

Буква «D» в слове TENDER (чуткий) означает DO'S & DON'TS (ДЕЛАЙ ТО И НЕ ДЕЛАЙ ЭТОГО). Послушайте Чарли и его маму:

- Чарли! Надень пальто, если идешь на улицу. Иначе простудишься!
- Нет, не простужусь, мама.
- Простудишься. Тебя просквозит. Надень пальто.
- Ну, мама...
- Мне не нравится, когда ты без пальто.
- А мне нравится!

Мама делает две ошибки. Во-первых, она путает ЧТО ДЕЛАТЬ, А ЧЕГО НЕ ДЕЛАТЬ с ОБУЧЕНИЕМ. Если она непременно хочет, чтобы Чарли надел пальто, то она должна сказать это, не объясняя почему. Правила и распоряжения – это не просьбы. Когда родитель хочет логически обосновать свое распоряжение, то это чревато тем, что ребенок сможет перехитрить его логику и не подчиниться его правилу. Если вы думаете, что правило важно объяснить (ОБУЧЕНИЕ), объясните. Но если возник спор, нужно быть готовым потребовать выполнения правила и перейти к переговорам. Здесь подробные объяснения не помогут.

Вторая ошибка мамы – это утверждение, что ей не нравится, когда Чарли выходит на улицу без пальто. К тому же мамины слова *не* только не являются распоряжением (мама СООБЩАЕТ о своем мнении), но и дают Чарли возможность свести на нет мамино решение («А мне нравится!»).

У каждого родителя есть правила. И поскольку эти правила можно менять и даже обговаривать, они не имеют смысла, тем более если родители не следят за их соблюдением. Когда дети еще маленькие, родители, знакомя их с правилами, могут использовать способ обучения («Не ешь в постели, потому что...»). Но когда дети становятся постарше, объяснение правил вызывает совершенно ненужную дискуссию («Но, папа, я буду есть аккуратно и не испачкаю...»). Детям нужны условия, которые эти правила обеспечивают, и, что наиболее важно, правила, требующие беспрекословного выполнения и касающиеся моральных ценностей и безопасности. Когда ваш восьмилетний ребенок отказывается пристегнуться ремнем безопасности, вы ведь не вступаете с ним в переговоры. Конечно, можно дать объяснение, но ребенок скорее всего и без этого знает, для чего надо пристегиваться. Лучше, если вы скажете: «Пока ты не пристегнешься, мы не поедем на прогулку».

Иногда бывает разумнее требовать от ребенка выполнения правил, одновременно выражая ему сочувствие. Когда вы искренне говорите ребенку, что знаете, как он раздосадован и рассержен, то немного смягчаете удар. Плохо, когда ребенок чувствует, что не получит то, что хочет. Но еще хуже, когда он также чувствует, что родители не понимают его или что им это безразлично.

Как нужно говорить

- «Прекратите сейчас же толкать друг друга».
- «Перестань играть в мяч в комнате. Это не положено».
- «Я знаю, что ты не согласен, но есть правило...»
- «Бить сестру – это неправильно».
- «Мы пришли к соглашению, и ты должен его выполнять. Спасибо».
- «Через пять минут ты должен быть в кровати. А сейчас почисти зубы».
- «Выключи телевизор. Сейчас время обедать».
- «Ты можешь ездить на велосипеде только до... и не дальше».

Лучше всего, когда правила четкие и краткие. Формулируя правило, спросите себя, действительно ли это тот момент, когда надо ребенка учить (то есть объяснять ему, почему надо делать именно так), или вы просто хотите, чтобы ребенок это правило соблюдал. Кроме того, спросите себя, готовы ли вы к переговорам. Если нет, то твердо проводите свою линию.

Как не нужно говорить

- «О чём мы только что говорили?»
- «Сколько раз я говорила тебе...»
- «Как ты думаешь, что ты сейчас делаешь?»
- «Что здесь происходит?»
- «Сколько мне еще ждать, когда ты уберешься в комнате?»
- «Не делай этого!», «Прекрати!», «Этого делать нельзя». (Не делай чего? Прекрати что? Будьте конкретны.)

Ни одно из этих замечаний непонятно, и поэтому все они влекут за собой никому не нужную дискуссию. Они только раздражают вас и ваших детей. Говоря ребенку «ДЕЛАЙ ТО-ТО» или «НЕ ДЕЛАЙ ЭТОГО», уточняйте, что именно. Если вы злитесь или повышаете голос, требуя выполнения правила, то вас может расстроить не только ваш ребенок, но и многое другое. Чем больше вы уверены в себе, тем меньше вам приходится кричать.

Основное правило: Слово «пожалуйста» не только воспитывает в ребенке вежливость, но и помогает раздраженным родителям лучше контролировать свои эмоции.

Лучше всего говорить ребенку ДЕЛАЙ ТО-ТО И НЕ ДЕЛАЙ ЭТОГО, когда

вы требуете от ребенка полного внимания;
ваш ребенок может что-то испортить или сам пострадать;
ваш ребенок четко знает, чего вы от него хотите;
вы способны следить за соблюдением правил.

Поощрение

Вторая буква «Е» в слове «TENDER» (чуткий) означает «ENCOURAGING» (ПООЩРЕНИЕ, ПОДДЕРЖКА), что также подразумевает похвалу и утешение. Общей ошибкой родителей является то, что они нечасто хвалят ребенка за хорошее поведение и склонны критиковать его за непослушание. Критика плохого поведения бесполезна, если родители не объясняют ребенку, чего от него хотят. К тому же многие родители сводят свою похвалу на себя, когда вслед за ней начинают критиковать («Молодец, перестал драться, хотя только после того, как я тебя отругала»).

Когда вы хвалите ребенка за его усилия, за контроль над собой и осмысленные действия, это приносит свои плоды и вам, и вашему ребенку.

Как нужно говорить

- «Помнишь, как ты упорно готовился к концерту и поэтому хорошо выступил? Держу пари, в этом году ты подготовишься так же хорошо». (Напоминание о прошлых усилиях и об успехах.)
- «Я счастлива и горжусь тем, как ты сегодня вел себя. Я знаю, что это было нелегко...» (За похвалой следует выражение со-переживания.)
- «Отличная работа! Мне больше всего понравилось, когда ты...» (Определите, что именно вам понравилось.)
- «Ты мог рассердиться на сестру и толкнуть ее, но ты не сделал это. Это говорит о том, что ты можешь контролировать себя, и это меня радует». (Похвала за желаемое поведение.)
- «Я видела, как ты поделился крендельками со своими друзьями. Ты был к друзьям очень внимателен. Не все дети так делают». (Похвала за желаемое поведение.)

Как не нужно говорить

- «Я уверена, что ты сделаешь это хорошо». (Удосужились ли вы по-настоящему понять интересы своего ребенка? Если нет, то ваши утешения не помогут.)
- «Хорошая работа». (Это хорошо, но что конкретно вам понравилось? Подумайте. Не упускайте возможности похвалить ребенка за усилия или за умение себя контролировать.)
- «Всем иногда приходится терять». (Ребенок это знает. Прежде чем начать с ним воодушевляющий разговор, просто почувствуйте ему.)
- «Ты сделал хорошо, но мог сделать и лучше». (Будьте осторожны, чтобы, наоборот, не огорчить ребенка таким высказыванием.)
- «Это невероятно! Удивительно! В это невозможно поверить!» (Преувеличения хороши лишь в отдельных случаях. Детям надо знать, что вы в восторге. Но такие слишком многословные комментарии вызывают большее действие, если ими пользоваться изредка. К тому же, что вы скажете, если ваши дети сделают что-нибудь поистине удивительное?)
- «Да, у тебя получилось хорошо, как, впрочем, я и ожидала». (Плохо похвалить — это еще хуже, чем не похвалить вообще. Почему вы упускаете возможность помочь своему ребенку еще больше порадоваться тому, что он сделал?)

Подрастающий ребенок жаждет родительской похвалы и поддержки. Мудрая похвала помогает ребенку формировать желаемое поведение и рости в глазах других людей.

Лучше всего выражать поддержку, похвалу или утешение как можно скорее; чем чаще, тем лучше; когда вы наблюдаете усердие, умение контролировать себя и разумное поведение.

Сообщение

Буква **«R»** в слове **«TENDER»** (чуткий) означает **«REPORTING»** (СООБЩЕНИЕ). Сюда относится следующее:

констатация факта («Сегодня мы едем к бабушке».); общие вопросы («Как дела в школе?»); личное мнение («Я хочу пойти на озеро...»); выражение чувств («Мне досадно, что...»); обращение с просьбой («Пожалуйста, освободи моечную машину...»).

Как правило, родители, действующие из лучших побуждений, используют СООБЩЕНИЕ в качестве плохого заменителя некоторых других подходов. Говоря: «Мне не нравится, когда вы деретесь в машине», вы передаете чувство. Но если родитель имеет в виду «престаньте драться», то он должен именно так и сказать. Родители, мыслящие в духе «Нью Эйдж», полагают, что они выражают уважение к своим детям, используя слашевые фразы типа «Мы не будем так делать в этом доме, Кенни. Вспомни, что я говорила тебе раньше?» Чем больше слов вы используете, чтобы донести свою точку зрения до ребенка, тем вероятнее, что останетесь непонятны ребенку, запутаете его и подорвете свой авторитет.

Иногда обеспокоенный родитель, говоря о собственных чувствах, путает их с сопереживанием («Мне так жаль, что ты поранился»). Обычный повседневный разговор, как правило, включает в себя много СООБЩЕНИЙ, которые заполняют промежутки между возможностями учить ребенка, хвалить его, приказывать или сопереживать ему. Но не путайте СООБЩЕНИЯ ни с какими другими ЧУТКИМИ подходами. Иначе ребенок услышит совсем не то, что вы хотели ему сказать.

Как нужно говорить

- «Расскажи мне, чему вас учили на занятии по плаванию». (Утверждение вместо замысловатых вопросов типа «Как прошло занятие по плаванию?». Так вы скорее получите более содержательный ответ.)
- «Мы опоздали на игру, и ты пропустил старт нашей команды. Это печально. Мне жаль». (Передача констатации факта как пролог к выражению сопереживания.)
- «Пожалуйста, сними наушники. Мне больше нравится, когда ты во время обеда присоединяешься к семье». (Высказывание своего предпочтения после того, как вы сказали ребенку, что ему делать.)
- «Я люблю тебя».
- «Я прощаю тебя».
- «Мне жаль».

Как не нужно говорить

Не следует говорить, что вам что-то нравится или не нравится, если на самом деле вы имеете в виду «Прекрати это делать!».

Если ваши попытки общения не увенчались успехом, то вы, вероятно, злоупотребили одним или несколькими ЧУТКИМИ подходами. Попробуйте другой подход или сочетание нескольких, и вы наверняка добьетесь лучшего результата.

УСЫНОВЛЕНИЕ

Мишель и Биллу пришлось нелегко, когда их двенадцатилетний приемный сын Брайан начал спрашивать, кто его настоящие родители.

— Насколько мне известно, все записи засекречены, и он никогда их не увидит, — сказала Мишель. — Не думаю, что нам действительно что-то угрожает. Но почему-то мне все равно тревожно?

В Соединенных Штатах каждую неделю усыновляют примерно одну тысячу триста детей. Есть две общие причины, почему некоторые приемные родители боятся обсуждать с детьми вопросы, касающиеся усыновления. Во-первых, многие решаются на усыновление, поскольку сами не могут иметь детей. Бесплодие порой заставляет супружескую пару долго и отчаянно искать метод лечения, который даже по истечении нескольких лет не всегда увенчивается успехом и приводит к желаемой беременности. Таким образом, решение усыновить ребенка — это по меньшей мере выбор за неимением лучшего, и приемные родители боятся, что усыновленный ребенок не станет воспринимать их как настоящих родителей. Во-вторых, приемные родители иногда обнаруживают, что их собственных родителей не особенно радует то, что в их внуке течет чужая кровь. Эта установка со временем меняется, но она тем не менее может порождать тревожные чувства.

Бывает, что ребенок уже в возрасте пяти или шести лет знает, что его усыновили. И здесь задача родителей — уметь отвечать на все более и более сложные вопросы, которые ребенок задает, становясь старше. Еще одна проблема — это как сказать старшим детям (которые не обязательно приемные) о том, что решено усыновить ребенка.

Что следует принять во внимание

Усыновление — момент не только юридический. Взять ребенка в любящую семью теперь считается нормальным явлением и даже прекрасным поступком. Если вы говорите об усыновлении с такой установкой, что это нормально и хорошо, то переживать вам нечего.

Но как бы то ни было, слишком много обсуждать с ребенком факт его усыновления вовсе необязательно. Он — ваш ребенок, ведь это просто и ясно. Нет необходимости проводить различие между приемными и родными детьми, за исключением того момента, что ребенку сначала надо помочь понять, куда он попал. Как ребенок оказался в вашей семье, это не так уж и важно. Важен тот факт, что этот ребенок — теперь часть вашей семьи и всегда будет ею.

Усыновление ребенка постарше во многом требует адаптации родных детей. Здесь необходимы терпение и понимание.

Как нужно говорить

- ИЗЛОЖИТЕ основные факты. «Ты родился так же, как и любой другой ребенок. Но женщина, родившая тебя, не смогла о тебе заботиться и захотела, чтобы ты жил с людьми, которые смогут полюбить тебя и позаботиться о тебе. Нашей семье повезло, что ты стал жить вместе с нами».
- «Ты — наш настоящий ребенок. Ты — член нашей семьи. Мы всегда будем твоими матерью и отцом».
- «Иногда приемные дети задают вопросы о своих настоящих родителях. Если у тебя тоже возникнут вопросы, я постараюсь как можно лучше ответить на них».
- Если ваш ребенок однажды рассердился и стал кричать: «Лучше бы вы меня не усыновляли!», то скажите что-нибудь вроде: «Но я же люблю тебя и всегда буду счастлива, что ты стал моим ребенком».
- Успокойте ребенка: «Поскольку ты усыновлен, ты — мой ребенок навсегда. Я никогда не отдашь тебя в другую семью».

Как не нужно говорить

- «Твоя родная мать была наркоманкой...» Такими словами, даже если они соответствуют действительности, вы показываете, что являетесь более любящей и преданной матерью, чем родная мать. Что именно вызвало необходимость такого замечания? Гораздо лучше сказать о том, какие обстоятельства сло-

жились у настоящих родителей (например, что они были слишком молоды или что у них не было денег и т. д.), чем критиковать их.

- «Твои родные мать и отец...» или «твои настоящие родители...». В данной ситуации, вы — настоящая и родная мать, как в юридическом смысле, так и в смысле ваших чувств. Определение «родная мать» или «родные родители» вполне вам соответствует и николько не меняет вашего статуса.

Если в вашей семье уже есть старший ребенок и вы решились усыновить другого, то будьте готовы к возможным вопросам и опасениям. Однако не допускайте того, чтобы мнение вашего ребенка побудило вас изменить свое решение. Решение усыновить кого-то, как и решение забеременеть, всегда принимают родители.

Что нужно говорить старшим детям

- «Ты так говоришь, словно не хочешь, чтобы у тебя был младший брат. Все дети порой так думают. Скажи мне, что тебя беспокоит или печалит».
- «Я люблю свою маму, но это не значит, что тебя я люблю меньше. Я люблю вас обоих. Теперь я полюбил своего нового брата, и это вовсе не значит, что я стал меньше любить тебя или маму».
- «Твой новый брат может удивиться, неужели мы его любим так же, как и тебя. Как ты думаешь, что он чувствует? Что ты можешь предложить, чтобы ему стало лучше?»
- «Мне понравилось, как ты играл со своей новой сестрой. Ты показал ей, что такое иметь старшего брата».

АКЮТУАЛЬНЫЙ РАЗГОВОР

В последнем исследовании участвовало 715 семей, имеющих приемных детей. Эти дети были усыновлены в возрасте до одного года и узнали о своем усыновлении только в двенадцать — шестнадцать лет. Результаты показали, что приемные дети более склонны к совершению плохих поступков, чем родные. Однако также оказалось, что приемные дети более дружелюбны и отзывчивы. В конце все пришли к общему выводу, что у приемных и родных детей сходств намного больше, чем различий.

2

СЕРДИТЫЙ РЕБЕНОК

Иногда приходится слышать, как рассерженные дети кричат:

«Я ненавижу тебя, мама!»
«Нет, я не перестану! Ты меня не заставишь!»
«Я не хочу тебя слушать! Ты мне только отчим!»
«Я больше не люблю тебя!»
«Я не хочу говорить об этом!»

Маленькие дети еще не умеют контролировать свои эмоциональные всплески (да и многие взрослые тоже). Поэтому родителям и всем тем, кто заботится о детях, нужно обязательно отыскать причину, почему ребенок злится. Ребенка надо учить другим способам выражения гнева. Это бывает трудно, поскольку, когда разозлившийся ребенок становится неуправляемым и ведет себя вызывающе, родители не всегда знают, на чем сосредоточиться в первую очередь, так как не всегда знают, чем именно гнев вызван.

Основное правило: Здравый смысл подсказывает, что если вы направляете внимание на причину, вызвавшую в ребенке гнев, то гнев остывает. Однако чем больше ребенок сердится и выходит из-под контроля, тем сложнее обсуждать с ним его проблему. В этом случае, прежде чем приступать к обсуждению, необходимо успокоить ребенка.

Что следует принять во внимание

Если вам или вашему супругу трудно контролировать свой гнев, то ребенку делать то же самое бывает еще труднее. Здесь сразу становится понятен смысл старинной пословицы «Врач, исцели себя сам».

Когда ваш ребенок очень разгневан, говорите с ним спокойно, иначе он может совсем разбушеваться.

Если ребенок не ломает вещи и никому не причиняет вреда, то потерпите, пока он сам не захочет поговорить с вами о том, что его беспокоит. Пусть ребенок знает, что вам небезразлично, что с ним происходит, и что он всегда может рассказать вам об этом.

Психиатр Дэвид Вискотт в своей книге «Язык чувств» утверждает, что за гневом кроется боль и печаль. Лучше не сосредоточиваться на гневе как таковом, а подумать о том, что именно терзает вашего ребенка. Людям становится больно, когда их перестают понимать и любить (или когда они теряют того, кого любят), когда они чувствуют, что их не уважают и не считаются с их правами, когда жизнь становится несправедливой к ним или когда они перестают себя контролировать.

Как нужно говорить

Самый лучший вариант для начала в данном случае — СОПЕРЕЖИВАНИЕ. Кроме того, здесь полезно спокойным тоном СООБЩИТЬ ребенку свои наблюдения и свою реакцию.

- «Я знаю, что, когда ты так сердишься, тебя что-то печалит. Расскажи мне, что случилось».
- «Тебе было досадно, когда брат умышленно сломал твой новый велосипед».
- «Если ты сердишься, то у тебя должна быть на это веская причина. Пожалуйста, скажи мне, в чем дело».
- «Когда ты кричишь, мне трудно сосредоточиться. Пожалуйста, говоритише».
- «Ты только что хлопнул дверью. Это говорит о том, что ты чем-то расстроен. Я хочу, чтобы ты рассказал мне, что произошло».
- «Помню, что когда я был маленький, то сам рассказывал обо всем отцу. После наших разговоров мне становилось намного лучше».
- «Я не могу принуждать тебя говорить. Я просто надеюсь, что ты изменишь свое мнение. Ведь разговор обычно помогает. К тому же мне очень жаль, что тебе так плохо».

Когда ваш ребенок успокоится, вам обоим полезно сесть и поговорить. Если вы стоите, у ребенка больше шансов вновь разгневаться или уйти, не дослушав вас. Когда беседа будет близка к завершению,

выразите свою ПОДДЕРЖКУ. Похвалите ребенка за то, что он сумел спокойно поговорить с вами.

- «Даже несмотря на то, что тебе больно и ты рассержен, мне хочется, чтобы ты разговаривал со мной спокойнее. Так мне будет легче тебя выслушать».
- «Я поняла, в чем дело, когда ты начал говорить мягче и спокойнее. Ты молодец. Не всегда легко так вести себя, когдаываешь расстроен».

Любое ОБУЧЕНИЕ, касающееся того, как справляться с гневом, лучше всего проводить в дружелюбной манере, когда у вас хорошее настроение. Хорошая идея — по возможности превратить обучение в ролевую игру.

- «Помнишь, как надо себя вести? Если ты чем-то рассержен или расстроен, то, пожалуйста, расскажи мне о том, что чувствуешь, но не выражай это криками, обзваниванием обидевших тебя людей, топаньем ногами или швырянием вещей».
- «Представь себе, что ты очень рассердился на меня за что-то. Можешь ли ты, вместо того чтобы кричать, просто сказать: «Папа, я сейчас действительно сержусь на тебя»?
- «Один мой друг не знал, что сказать сыну, когда тот очень злился из-за чего-то. Что я должен был ему посоветовать?» (Ссылаясь на третье лицо, вы делаете тему менее личной. Это может помочь вашему ребенку высказать свое мнение.)

Как не нужно говорить

- «Не говори со мной таким тоном!» Конечно, вы можете рассердиться (см. главу о неповиновении и неуважении). Но сначала подумайте, какова ваша цель. Поможете ли вы подобными высказываниями стать ребенку более вежливым или, наоборот, добавите масла в огонь? Обсудить вопрос о неуважении очень важно, но это лучше всего сделать позднее, когда проблема уже будет решена.
- «Как ты смеешь!» (Здесь справедливо сказанное выше.)
- «Неужели ты не знаешь, каково мне от этого?» (Пытаться учить ребенка сопереживать вам — идея неплохая, но это не задача номер один. Ребенка больше волнуют собственные чувства, а не ваши. Вернитесь к этой теме в разговоре позднее.)

- «Я отказываюсь говорить с тобой, пока у тебя такое настроение». (Если вы не рассчитываете на то, что ваш ребенок сменит тон, то вы рискуете тем, что он может счесть разговор с вами напрасным. В этом случае вы лишаете и себя, и ребенка возможности говорить друг с другом без унижений. Лучше сначала отметить, что вашего ребенка, наверное, что-то огорчает и что вы готовы с ним побеседовать. Или, например, можно сказать: «Я действительно хочу услышать, что тебя беспокоит. Но ты должен чуть-чуть изменить свой тон, иначе, когда ты так кричишь, мне тяжело сосредоточиться»).
- «Ты выглядишь очень сердитым». Денис Донован и Дебора Макинтайр в своей книге *«Что я только что сказал!»* прозорливо отмечают, что когда мы, вместо того чтобы подтвердить боль и печаль ребенка, скрывающиеся за гневом, подтверждаем сам его гнев, то тем самым мы лишь усиливаем проявление гнева. Говоря ребенку, что он сердится, мы можем разозлить его еще больше. А когда мы говорим ему, что он чем-то опечален, мы так же правы, но этим способствуем тому, чтобы гнев его поскорее утих.

3

ИЗВИНЕНИЯ

Карл и Пит сидели на задней веранде, когда их дети играли. Джоуи, восьмилетний сын Пита, вышел в отцовской спортивной куртке. Она доходила ему до колен.

— Я собираюсь поработать, — сказал Джоуи.
— Смотри, не испачкай куртку! — ответил ему Пит.

Мальчик вышел во двор, а Карл рассмеялся, вспоминая свое детство.

— Помню, когда я был маленьким, я тоже надевал на себя старые вещи взрослых, — сказал он, — Попробуй-ка спуститься по лестнице в ботинках сорок пятого размера!

Он потянулся к вазочке с крендельками.

— Конечно, моему отцу никогда это не нравилось. Все, что я слышал от него, так это только упреки. И ни разу не слышал, чтобы он извинялся. Он никогда и мысли не допускал, что может ошибаться. Никогда.

Дети стремятся заслужить родительскую любовь и уважение. Они любят наряжаться, изображая свою маму или своего папу. Они хотят, чтобы их родители, особенно родители того же пола гордились ими. Поэтому, когда родитель бывает не прав и не извиняется, то дети очень расстраиваются. Ставясь старше, ребята обижаются на это. Родителям недостаточно научить детей извиняться. Они должны допускать, что иногда и сами бывают не правы и что в случае необходимости не должны стыдиться принести извинения своим детям.

Что нужно принять во внимание

Некоторые родители любят показывать, как они разгневаны. Они редко извиняются, внушая тем самым детям чувство неполноценности.

И хотя между родителем и ребенком случаются споры и недопонимание, при положительном их завершении отрицательных последствий всегда бывает меньше. Когда не извинишься, вопрос остается открытым, и ребенок может решить, что, хотя все уже позади, родитель все равно на него сердится.

Вы не подорвете свой авторитет, если извинитесь. Наоборот, дети станут уважать вас и вряд ли будут впоследствии выступать против вас.

Как нужно говорить

Здесь требуются СООБЩЕНИЕ (выражение извинения) и, возможно, СОПЕРЕЖИВАНИЕ.

- «Виновата. Я не должна была так кричать на тебя. Прости меня, пожалуйста».
- «Я ушла в магазин, не спросив, хочешь ли ты пойти вместе со мной. Теперь ты расстроен. В следующий раз я не забуду спросить, хочешь ли ты пойти со мной».
- «Возможно, я должна была извиниться раньше. Я знаю, что тебе было больно от того, что я так долго тянула с этим».
- «Я была не права, что поссорилась с тобой из-за пустяка. Извини».
- «Знаю, что ты очень огорчился по поводу того, что я сказал. Я тогда ошибся. Я был не прав и надеюсь, ты простишь меня».

Как не нужно говорить

- «Извини, но я не стала бы кричать на тебя в присутствии твоих друзей, если бы ты сделал то, о чем я тебя просила».
- «Не расстраивайся. Ты знаешь, что я не это имела в виду». Если ребенок так расстроился, то это значит, что он принял сканное вами близко к сердцу. Не говорите ему, что он не прав, и извинитесь перед ним.

Когда пытаешься заставить детей извиниться перед вами или перед другим человеком, не настаивайте на том, чтобы они сделали это искренне. Возможно, они сначала не будут искренни, по крайней мере, не сразу. Первое, что они должны усвоить, это то, что они сде-

лали что-то неправильно. Позднее, когда эмоции утихнут, помогите детям подумать над тем, что они кого-то обидели, и подскажите, что им нужно сделать, чтобы исправить положение.

Как нужно говорить

- «Эта проблема никуда не денется, пока ты не извинишься».
- «Ты специально сломал игрушку брата. Как ты думаешь, каково было ему, когда ты это сделал?»
- «Я знаю, ты был не в духе, когда говорил такие неприятные вещи, но это не оправдывает того, что ты сделал. Тебе сейчас нужно извиниться». (СОПЕРЕЖИВАНИЕ может смягчить желание ребенка защищаться.)
- «Я слышала, как ты сказал сестре, что виноват. Для меня это много значит. Молодец».
- «На тебя это не похоже. Разве ты можешь так обижать людей? Обычно ты бываешь добрым. Тебе нужно извиниться, иначе люди будут таить в себе обиду на тебя». (Всегда неплохо уравновесить жалобы или критику положительным замечанием.)
- «Не надо извиняться прямо сейчас. Не думаю, что ты уже готов. Я хочу, чтобы ты немного поразмыслил над этим». (Это бывает полезно, если вы чувствуете, что ребенок игнорирует вашу просьбу извиниться, а вам не хочется биться головой о стену, чтобы заставить его это сделать. Если ребенок намерен проигнорировать ваши слова, то вы даете ему шанс сделать это. Пусть он не медлит с извинениями и извинится прямо сейчас.)

Как не нужно говорить

- «Если ты не извинишься, можешь забыть о завтрашнем купании». Применение произвольного наказания не поможет вам добиться желаемого, а именно, чтобы ребенок искренне захотел извиниться за то, что обидел вас, и старался впредь не делать этого. Лучше сказать так: «Я не посажу вас в машину, пока вы не поймете, как надо себя вести. Я никуда не повезу вас, пока вы не перестанете ссориться». (Этим вы покажете, что отказ от извинения естественным образом влечет за собой последствия, которых можно избежать, просто извинившись.)

Результаты недавно проведенного исследования, опубликованные в журнале «Развитие ребенка», показали, что когда родители не про-

сто заставляют ребенка поладить с человеком, которого он обидел, а пытаются научить его ставить себя на место этого человека, то ребенок вырастает человеком, умеющим сопереживать и склонным к хорошим поступкам. Чем чаще вы просите своих детей подумать над тем, как их поступки отражаются на других, тем больше у них шансов стать хорошими людьми.

4

СПОРЫ МЕЖДУ ДЕТЬМИ И ВЗРОСЛЫМИ

Кэти часто слышала, как спорили мама и бабушка. Ее это огорчало, и она пыталась отвлечься, занимая свой ум чем-нибудь другим — например, телепередачами или музыкой. Она очень радовалась, когда спор прекращался.

Бобби подслушивал, как спорят родители. Иногда он вмешивался и просил их прекратить споры. Порой он начинал вести себя глупо и легкомысленно, а иногда становился озлобленным или агрессивным.

Каждый ребенок в такой ситуации ведет себя по-своему. Кэти переживает, но в разговор не вмешивается. Если ее родные будут затевать частые, не приносящие положительных результатов споры (и разумеется, если в этих спорах они проявляют жестокость друг к другу), то есть опасность, что это отразится на ее эмоциях и поведении. Что касается Бобби, то он уже проявляет знаки беспокойства. Когда ребенок вмешивается в спор взрослых, то это признак того, что споры в семье стали застарелой болезнью и уже не проходят мимо него. Легкомысленное поведение ребенка отнюдь не говорит о его беспечности: в ребенке проявляется физическое возбуждение, которое он не способен контролировать. Есть опасность, что с возрастом у него могут возникнуть более серьезные проблемы с поведением.

Так или иначе, споры между родителями или опекунами все равнозначно случаются, и их воздействие на ребенка зависит от нескольких факторов, включая реакцию взрослых на отношение к ним ребенка.

Что нужно принять во внимание

Затянувшиеся конфликты или неразрешенные споры между родителями подрывают у ребенка чувство безопасности. Опасно здесь не столько то, что взрослые ссорятся, сколько формирование у ребенка убеждения, что его безопасности что-то угрожает и что обстановка ненадежная.

Открытая вражда между родителями приводит ребенка к проблемам с поведением гораздо чаще, чем разочарование родителей в браке без вражды по отношению друг к другу.

Около половины детей испытывают страх, когда их родители ссорятся.

У детей, являющихся свидетелями жестокого обращения родителей друг с другом, начинают проявляться те же отклонения в поведении, что и у детей, которые сами являются жертвами жестокого обращения родителей с ними.

Когда дети убеждаются, что спор между родителями разрешен, их тревожность сразу утихает.

Как нужно говорить

- Если вы думаете, что ребенок подслушал ваш спор с супругом, то ПОСОПЕРЕЖИВАЙТЕ ребенку в том, что ему пришлось пережить. («Я уверена, что тебя это обеспокоило и ты тоже понервничал.»)
- «Наверное, ты немного испугался».
- «Мне жаль, что тебе пришлось это услышать. Знаю, тебя это расстроило».
- СООБЩЕНИЕ. Если ситуация улучшилась, то пусть ваш ребенок знает об этом. Ему необязательно быть в курсе всего, но нужно знать, что проблема разрешена. («Я знаю, что тебе пришлось слышать наш спор. Теперь ты можешь радоваться: мы с мамой уладили наши разногласия и больше не огорчаем друг друга.»)
- «Иногда мы с мамой сердимся друг на друга, но это ненадолго. Мы все равно очень любим друг друга».
- Если ваши споры остаются неразрешенными и особенно если между вами вражда, то ребенок не будет чувствовать себя в безопасности. Здесь бесполезно говорить ему, что у вас все хорошо. Он знает правду, наблюдая, как вы относитесь друг к другу. Лучше сказать что-нибудь утешительное, чем вообще промолчать. («Мы с папой все еще расстраиваем друг друга,

но мы оба стараемся решить наши проблемы. Я надеюсь, что скоро мы сумеем это сделать. Давай поговорим об этом, если тебя это все еще беспокоит».)

Как не нужно говорить

- «Ведь тебя никак не задел спор, который ты услышал, правда?» Иногда родители задают наводящие вопросы, используя особую интонацию и жесты, стараясь побудить ребенка ответить так, как им хочется. Если вы действительно хотите знать, что чувствует ваш ребенок, то лучше не задавать сразу вопрос («Тебя этот спор огорчил?»), а выразить СОПЕРЕЖИВАНИЕ («Ты, должно быть, расстроен тем, что услышал»).
- «Я не могу верить твоей маме!» (Критикой супруги (супруга) вы не облегчите ребенку чувство тревоги, а, наоборот, только усилите его.)
- «Не смотри на меня так! Я на тебя тоже зол. Когда ты последний раз убирала в комнате!» (Иногда случается, что мы выплескиваем свой гнев на других, но если вы, выведенные из себя супругом, будете кричать на ребенка, то заставите его страшать еще больше.)

Основное правило: Ваши дети рано или поздно узнают, какие у вас с супругом отношения. Вам не скрыть от них правды. Вопрос заключается в том, насколько дети обеспокоены этим и чувствуют ли они опасность.

НОЧНОЕ НЕДЕРЖАНИЕ МОЧИ

Элиот относится к семи процентам тех детей, которые в восемь лет продолжают мочиться в постель. Его это очень смущало: он боялся оставаться ночевать в гостях и не хотел, чтобы его друзья оставались ночевать у них в доме. И хотя у него было много «сухих ночей», непредсказуемостьочных инцидентов тревожила его самого и выводила из себя родителей. Ему старались не давать пить после семи вечера, но в жаркие летние вечера это только вызывало дискомфорт. Врач назначил ему курс лечения трициклическими антидепрессантами. Его родители не знали, что делать и как утешить сына.

Что нужно принять во внимание

Ночное недержание мочи считается проблемой, если ребенку не меньше пяти лет и он мочится в постель не реже двух раз в месяц.

Восемьдесят процентов детей, страдающих ночным недержанием мочи, не могут научиться регулировать мочеиспускание на протяжении полугода. Это называется первичным энурезом.

Детям, которые могут научиться регулировать мочеиспускание на протяжении шести и более месяцев, но у которых недержание мочи потом возобновляется (вторичный энурез), обычно требуется больше времени на то, чтобы добиться «сухих ночей», и они чаще испытывают стресс.

Примерно у трех процентов детей, страдающих ночным недержанием мочи, эта проблема сохраняется и в юности.

Самый успешный метод лечения – это специальный прибор, сигнализирующий о мочеиспускании. Сигнал включается при первом

признаке сырости, позволяя ребенку прервать мочеиспускание и продолжить его в туалете. Исследования показывают, что этот метод во многом превосходит медикаментозные методы. Лекарства с трициклической структурой в случае передозировки вызывают отравление с нарушением работы сердца. Поэтому, прежде чем пейте на лекарства, попробуйте прибор для контроля за мочеиспусканием.

Как нужно говорить

- ВНУШАЙТЕ ребенку, что эта проблема бывает у каждого четырнадцатого мальчика или девочки (в возрасте до восьми лет) и что это можно вылечить. Чрезвычайно важно здесь СОПЕРЕЖИВАНИЕ. «Я знаю, что тебя эта проблема очень огорчает. Но ты должен знать, что ты в этом не одинок. В твоем классе, возможно, есть еще ребенок, которого беспокоит то же самое. Но есть хорошие новости: ты можешь справиться с этой бедой, если будешь пользоваться сигнальным прибором».
- Утешите ребенка: «Я рада, что мы боремся с этой проблемой. Я знаю, что через некоторое время тебе станет намного лучше».
- После того как ребенок помочился в постель, скажите ему: «Ничего, сними эту простыню, а я принесу сухую. Я помогу тебе расстелить ее». Хорошо, если ваш ребенок предпочитает застилать постель сам. Хорошо также, если вы скажете ему, чтобы он сделал это сам (вы устали или заняты). Однако когда вы просите ребенка застелить постель, это не должно выглядеть как наказание. Вы не должны ругать его. Иначе необходимость менять белье не будет побуждать ребенка к преодолению недержания мочи.

Основное правило: Не думайте, что ваш ребенок вырос из этой проблемы. Ее преодолеть можно лечением, а без лечения она скорее всего будет возобновляться. Только 15 процентов восьмилетних детей, страдающих ночным недержанием мочи, в течение года перестают мочиться в постель без лечения.

«Неужели ты не можешь контролировать себя? Тебе уже девять лет!» Порицаниями вы не поможете ребенку, а, наоборот, только причините ему боль. Если вдруг вы его отругали, то поскорее извинитесь: «Извини. Я знаю, ты не виноват. Но мне так хочется, чтобы тебе стало лучше, вот я и излила свои огорчения на тебя».

«Я не буду стирать твои вонючие простыни. Сам стирай!» Критический тон здесь неуместен. Вы только внушаете ребенку чувство стыда.

«Попробовал бы ты как-нибудь переночевать в доме у своего друга. Вот тебе досталось бы!» Не наказывайте ребенка. Ваш ребенок и без того почтвует себя униженным, если эта неприятность случится с ним в гостях. Приобретите сигнальный прибор и потренируйте ребенка дома.

6

РЕБЕНОК, КОТОРЫЙ ЛЮБИТ БЫТЬ ГЛАВНЫМ

Кэрол наблюдала за тем, как ее дочь играет во дворе. Было видно, как девятилетняя девочка, размахивая руками, командует подругами. Вскоре эта девочка пришла домой.

— Они больше не хотят играть со мной, — сказала она.
Кэрол это нисколько не удивило.

Склонность командовать в некоторой степени может быть присуща отдельным детям. Робкие и замкнутые дети вряд ли станут пытаться верховодить над своими сверстниками. Общительные дети могут стремиться всеми командовать, но чаще они просто очень активны и преисполнены всяческих затей. Им не столько интересно о ком-то заботиться, сколько интересно быть лидерами.

Дети-заправилы — вовсе не лидеры. Они — диктаторы. Они хотят, чтобы все было так, как хочется им, и думают, что это наилучший вариант. Заправилы иногда предпочитают играть с детьми, которые младше их: таким проще отдавать приказания. Но те же заправилы рисуют быть отвергнутыми сверстниками, и чтобы это компенсировать, они еще больше пытаются командовать другими.

Что нужно принять во внимание

Такое поведение ребенка, когда он стремится распоряжаться другими, возможно, где-то находит свое подкрепление. Первое, на что

следует обратить внимание, это на домашнюю ситуацию. Может быть, ребенок привык распоряжаться потому, что у него много обязанностей? Часто, когда дети растут в неполной семье или когда кто-то из родителей алкоголик или инвалид, то это заставляет детей быстрее взросльеть и занимать положение взрослых. Возможно, вы слишком многое хотите, требуя, чтобы они выполняли много работы по дому, заботились о своих младших братьях и сестрах и при этом не пытались командовать сверстниками.

А может быть, ребенком-заправилой часто командуют дома? Если это так, то, возможно, он пытается уравновесить это склонность главенствовать над товарищами по играм. Если отношение к такому ребенку со стороны братьев и сестер изменится, то не исключено, что стремление командовать пройдет само собой.

Не проявляются ли у ребенка признаки стремления добиваться совершенства во всем? Если он легко расстраивается из-за оценок, боится за что-то браться, опасаясь, что у него ничего не получится, или если им овладевает навязчивая деятельность, например, постоянно что-нибудь чистить или подсчитывать, то здесь, возможно, имеет место синдром тревожности. В этом случае ребенка необходимо показать специалисту.

Как нужно говорить

Вряд ли тут надолго поможет ваш приказ прекратить командовать и позволить друзьям делать то, что им хочется. Вам придется напоминать ребенку об этом много раз. Надо понять, что устоявшийся шаблон стремления быть главным дает вашему ребенку ощущения превосходства или уважения к себе и что здесь нужны альтернативные способы достижения этих целей. Сначала вы, наверное, захотите помочь ребенку больше открыться.

- «Я заметила, что ты расстраиваешься, когда твои друзья не хотят делать по-твоему. Расскажи мне об этом подробнее».
- «Как это выглядит со стороны, когда кто-то хочет, чтобы все было так, как надо ему?»
- «Как ты думаешь, каково было Джереми, когда ты сказал, что не будешь играть с ним, если он не подчинится твоим правилам?»
- «Захочешь ли ты играть с тем, кто всегда хочет, чтобы все было только так, как нравится ему? Нет? Вот и меня беспокоит то, что твои друзья не станут играть с тобой, потому что ты все время хочешь, чтобы все было по-твоему».

Заранее продумайте вместе с ребенком, как ему вести себя дальше. Если вы знаете, что он будет играть с друзьями, то отрепетируйте с ним ситуацию, в которой он будет более дружелюбным и не станет никем командовать. Вознаградите его за усилия похвалой или объятиями.

- «Я видел, как ты согласился играть в футбол, когда сам хотел играть в волейбол. Это было великолепно. Я горжусь тобой, что ты дал возможность другим детям играть, во что они хотят».
- «Я видела, как ты вырезал фишки из бумаги. Это очень справедливый способ определить, кто придет первым в игре. Молодец!»
- «Я думаю, ты любишь отвечать за своих друзей, потому что у тебя много обязанностей по дому. Может быть, нам надо что-то изменить в семье, чтобы у тебя было больше свободного времени?» Будьте готовы к переговорам. Дети, конечно, должны иметь обязанности, но они все равно должны оставаться детьми.

Как не нужно говорить

- «Никому не нравятся такие друзья, которые любят командовать». Во-первых, это не всегда правда. Некоторые дети не возражают, чтобы ими руководили. Во-вторых, вы ведь не хотите внушить ребенку, что самое важное – это нравиться другим. Дети часто принимают плохие решения просто ради того, чтобы кому-то нравиться. Лучше сказать: «Детям, которым ты нравишься, возможно, будет неинтересно играть с тобой, если ты не позволишь им делать то, что они иногда хотят».
- «А как дела в школе? Ты пытался найти общий язык со своими друзьями?» Когда вы заставляете ребенка изменить свое поведение, то важно довести дело до конца. Ваш вопрос слишком расплывчат (уверены ли вы, что ребенок точно знает, что вы имеете в виду под словами «найти общий язык»?). К тому же это вопрос, который подразумевает ответ либо «да» или «нет». Следовательно, вряд ли вы получите нужную информацию. Будьте конкретны: «Расскажи мне, как ты сегодня пытался быть более справедливым и мягким по отношению к своим друзьям?» Спросите ребенка, легко или трудно было ему, и похвалите его за успехи.

ЗАДИРЫ

Денни несколько дней был хмурым и вялым. Видно, с этим обычно веселым одиннадцатилетним мальчиком что-то стряслось. Родители поняли это, когда он сказал, что не хочет идти в школу. Потом он добавил, что потерял деньги, которые ему дали на обед. Родители дали ему еще денег. На самом деле мальчика запугивал какой-то школьник, более старший по возрасту. Постепенно его поддразнивания превратились в громкие унизительные реплики, привлекшие внимание других детей. В конце концов все закончилось тем, что у Денни стали отнимать обеденные деньги. Денни был напуган и смущен. Как и многим детям, особенно детям 10-12-летним, ему было неловко рассказать об этом родителям.

По скромным подсчетам, 75 процентам школьников так или иначе, но приходится терпеть хулиганов. Сегодня в школах больше насилия, чем поколение назад. Исследования, проведенные в пятидесяти трех произвольно взятых школах Северной Каролины, показали, что 3 процента школьников имеют при себе пистолет и около 14 процентов нож или дубинку. Следовательно, правила общения с задирами должны быть изменены.

Что нужно принять во внимание

Ребенок, дающий сдачи, рискует тем, что преимущество окажется у того, кто носит с собой оружие. Подумайте дважды, прежде чем учить ребенка пускать в ход кулаки в «споре» с задирай. К тому же во многих школах нетерпимо относятся к любым дракам, и часто дети,

пытавшиеся защитить себя, бывают наказаны, несмотря на то что не они затеяли драку.

Бывает полезно позвонить родителям задири, но делать это можно только в том случае, если вы хоть немного знаете их. Домашняя жизнь задиры может быть не идеальной. Не исключено, что с ним дома обращаются жестоко или он живет в такой семье, где царит жестокость.

Всегда старайтесь подключить к этой проблеме школу. Поговорите с учителями или с консультантом. Они должны знать, что происходит, и, возможно, им удастся эффективнее повлиять на ситуацию.

Некоторые дети наиболее часто подвергаются издевательствам. Обычно это физически слабые дети, а также такие, которых легко довести до слез, или те, которые испытывают трудности при общении. Нужно учить таких детей тому, как быть уверенными в себе.

Издевательства могут носить чисто физический характер (пинки, удары, подножки), словесный, а иногда это могут быть оскорбительные жесты, взгляды.

Через несколько недель спросите своего ребенка, улучшилась ли ситуация, но не надейтесь на то, что она полностью разрешилась.

Как нужно говорить

Если у вас есть подозрения, что над вашим ребенком издеваются, то лучше всего напрямую СООБЩИТЬ ему о своих наблюдениях и подозрениях. Затем нужно выяснить подробности.

- «Я думаю, тебе приходится иметь дело с задирай. Это случается с большинством детей. Приятного тут мало, но можно кое-что сделать, чтобы это прекратилось».
- «Скажи мне точно, что произошло и когда».

Если ребенок говорит вам, каково ему сейчас, то своим СОПЕРЕЖИВАЮЩИМ откликом вы поможете ему почувствовать себя понятым, и он расскажет вам побольше.

- «Теперь тебе страшно играть на переменах. Такое бывает со многими детьми».
- «Тебя смущает, когда тебя дразнят в присутствии одноклассников. Я помню, как и меня в свое время дразнили».

Ребенку постарше может быть неловко рассказывать родителям все в подробностях. Если вы посочувствуете ему, отметив при этом,

что он стесняется все вам рассказывать, то только усилите его смущение. Поэтому, выражая сопереживание, лучше пользуйтесь общими понятиями:

- «Я знаю, что тебе это здорово надоедает. Никому не нравится терпеть забияк».
- «Весь день может быть испорчен, если на твоем пути появляется задира».

И последнее: стремясь научить ребенка различным способам отвечать на издевательства, устраивайте ролевую игру. Отрепетированный ответ поможет ребенку обрести уверенность в себе, когда он будет давать задире отпор. Как разбираться с задирами? Здесь на все случаи рецептов, конечно, нет. Однако специалисты сходятся на том, что самая успешная стратегия включает в себя два момента:

1. Краткий, жесткий и увереный ответ, например: «Я не должен это терпеть!» (отрепетируйте это несколько раз).
2. Уходить, расправив плечи, с гордо поднятой головой.

Если ваш ребенок обладает чувством юмора, то он может ответить на насмешки задиры, посмеявшись над самим собой: «Ты прав! Я придурак!»

Задиры быстрее отказываются от издевок, если не видят явного страха на лице жертвы.

Попросите ребенка вспомнить, кто был свидетелем издевок над ним, и рассказать об этом подробно директору школы или вам.

Как не нужно говорить

- «Просто игнорируй его. В конце концов он отстанет». Невозможно игнорировать хулигана, если приходится все время прятаться от него. Страх лучше всего преодолевается воспитанием уверенности в себе.
- «Но ты такой высокий и сильный! Тебя никто не должен толкать!» Рост и сила ребенка – факторы менее значительные, чем сама его личность. Робкого и слишком чувствительного ребенка запугать легче. Попрактикуйтесь с ним в эффективных ответах и похвалите его за эту тренировку.
- «Ты становишься старше. Я не могу решать все проблемы за тебя. Я уверен, что ты сможешь разобраться сам». Последствия издевок могут быть очень разрушительными. В лучшем слу-

чае дети будут чувствовать себя униженными. В худшем случае они затают в себе глубокую обиду, и, если им попадется в руки оружие, дело может закончиться трагедией. Поскольку у ребенка появляется чувство унижения и гнева, то он нуждается в вашей поддержке, в поддержке школы.

- «Он не ударил тебя. Он тебя только обозвал» или «Он не дразнил тебя. Он просто смотрел на тебя». Нельзя недооценивать то, насколько унизительными могут быть нефизические формы издевательства.

ОБМАН

Билли и Сэм сидели у телевизора и играли в свою любимую компьютерную игру «Авторалли». Билли то и дело нажимал на паузу, чтобы на секунду прервать игру, а затем снова запустить ее. Это отвлекало Сэма, а Билли в результате получал то, что ему было надо.

— Перестань это делать. Это мешает мне! — сказал Сэм.

— Ладно, ладно, — ответил Билли.

Но когда Сэм вроде бы начал выигрывать, Билли нажал на паузу и ухитрился выиграть сам.

Большинство детей иногда прибегают к обману. И как бы родители этот факт ни объясняли, эта черта ребенка начинает беспокоить их с течением времени все больше и больше. Родители рассматривают ее как непорядочность и ложь и не поощряют этой наклонности. К тому же родители осознают, что их дети должны научиться играть честно, чтобы ладить с другими.

Что нужно принять во внимание

Иногда дети обманывают просто ради того, чтобы досадить своему сопернику. Это может быть также способом поиздеваться над братом или сестрой. Например, ребенок может откровенно обманывать, а затем наблюдать, как его сестра злится и обижается. Если дети лгут, чтобы поиздеваться над кем-то, то обратите внимание именно на это.

Как показывает практика, с возрастом ребенок начинает все реже и реже прибегать к обману в играх. Чем более явно у ребенка старше десяти лет выражена склонность к обману, тем больше областей его интересов нужно попытаться исследовать. Возможно, подростка что-то огорчает?

Как нужно говорить

- В первую очередь СООБЩИТЕ ребенку о своих наблюдениях, а затем напомните ему, что можно ДЕЛАТЬ, а чего нельзя. «Я только что видел, как ты подтасовывал карты. Это называется обманом. Давай договоримся больше так не делать».
- «Я видела, как ты снова обманул. Мне не нравится играть, когда ты обманываешь. Сейчас я прекращаю игру, и мы попробуем продолжить ее позднее».
- Нужно периодически ПООЩРЯТЬ или хвалить ребенка за то, что он не обманывает. «Мы играли в эту игру целых пятнадцать минут, и ты все время придерживался правил. Отлично. Мне куда интереснее играть по правилам».
- «Ты только что подсчитал свои очки, и ты играл по правилам. Уверена, приятно осознавать, что ты чего-то достиг».
- Учите ребенка СОПЕРЕЖИВАТЬ (СТАВИТЬ СЕБЯ НА МЕСТО ДРУГИХ) и поощряйте его за это. «Надо полагать, твоим друзьям было очень неприятно, когда ты все время их обманывал в игре».
- «Иногда ты нарушаешь правила только ради того, чтобы порадоваться своей победе. Это неправильно».

Как не нужно говорить

- «Ты — обманщик. Никто не любит обманщиков». Ярлыки здесь не нужны: в них слишком много критики, и они вряд ли вам помогут достичь цели. К тому же ваш ребенок не все время обманывает, следовательно, этот ярлык не соответствует действительности. Критикуйте не характер ребенка, а его поведение.
- «Мы сыграли в игру, и ты не обманул!» Нет ничего страшного в том, что вы похвалите ребенка за его честность, к тому же у вас благие намерения. Но лучше по возможности хвалить ребенка не за факт, что он чего-то не сделал (не обманул), а за то, что он сделал что-то положительное (был честен, играл по правилам). Учить ребенка *не* делать чего-то — это не то же самое, что учить его приемлемой альтернативе.
- Когда вы говорите ребенку, что он обманул, то не исключено, что он это отвергнет. Не говорите: «Ты лжешь! Не лги мне!» Как бы ни тревожила вас нечестность ребенка, всегда придерживайтесь фактов (более подробные советы см. в главе о

- лжи). Лучше сказать: «Я видела, как ты подвинул на доске мою фишку. Может быть, ты не считаешь это обманом, но я не хочу играть с тобой, когда ты так поступаешь».
- Во время игры учите ребенка, что нужно говорить самому себе, когда радуешься или огорчаешься по поводу своего счета. Иными словами, учите его быть терпимым и контролировать себя. «Я проигрываю эту игру, а я хочу выиграть. Я знаю, что мог бы попытаться обмануть, но я не хочу так выигрывать. Если я проиграю, то в следующий раз постараюсь выиграть».

9

ДОМАШНИЕ ДЕЛА

— Сколько раз мне напоминать вам, чтобы вы убрали в комнате? — говорил папа.

Он был доведен до белого каления. У детей всегда есть время на компьютер, на друзей и на игры во дворе, но убрать за собой у них, кажется, никогда не бывает времени.

— Но я застилал свою постель, — ответил шестилетний Энтони.

— Да, застилал. Спасибо, — говорит папа. — Но это было в прошлую пятницу.

Взяться бы детям дружно за уборку, за пять минут все бы сделали.

— Смотрите, как это просто, — говорит папа. — Почему я каждый раз должен уговаривать вас помочь в уборке?

В самом деле почему?

Что нужно принять во внимание

Работу по дому можно подразделить на два вида. «Свои обязанности» включают в себя действия, касающиеся конкретного человека (например, застелить свою постель, вымыть за собой посуду или убрать после себя). «Семейные обязанности» — это те, которые приносят пользу всей семье в целом (например, подстричь газоны, отнести белье в прачечную, накормить собаку или подмести аллею). Детей полезно привлекать к обоим видам работ, особенно когда они становятся старше.

Одни родители дают указания. Они определяют, что надо сделать по дому, и ждут, чтоб ребенок взял на себя ответственность за выполнение работы. Другие обращаются с просьбой в надежде, что ребе-

нок, когда его попросят, все сделает. Становясь старше, дети сами должны брать на себя ответственность за выполнение некоторых домашних дел.

Исследования показали, что молодые люди, привыкшие выполнять семейные обязанности, чаще помогают другим людям в различных ситуациях. Если вы будете приучать ребенка убирать только за собой, то, возможно, он не привыкнет ничего делать для других.

И мальчики, и девочки выполняют одинаковое количество своих обязанностей, но семьи помогают больше девочки.

Когда домашние дела остаются не сделанными, родители обычно не настаивают на их выполнении.

Что нужно говорить

- Осторожно **СООБЩИТЕ**, что вы хотите, чтобы было сделано, кем и когда. «Прежде чем мы уйдем в два часа, я хочу, чтобы ты подобрал все лишнее с полу в общей комнате. Пожалуйста, выброси обломки».
- «Я хочу, чтобы листья из гаража были выметены. Тони, это сделаешь ты. Можешь сделать это сразу же после завтрака. Это должно занять у тебя не более десяти минут».
- Вам не следует угрожать наказанием, но должны быть естественные последствия, которые работали бы в вашу пользу. «Если ты не закончишь к двум часам, то мы не сможем пойти в гости. Так что выбирай!»
- «Если это не будет сделано к девяти вечера, то тебе придется оставить все свои дела и закончить начатое».
- «Я просил тебя привести в порядок свои бумаги и повесить свою одежду, но ты не сделал этого. Через пять минут компьютер будет выключен, и ты его не включишь, пока не сделаешь все».
- **ПЕРЕГОВОРЫ**. Предоставьте детям самим сделать выбор, в соответствии с их возрастом. «Томми, собаку нужно подressировать и искупать. Кроме того, нужно сгрести листья и почистить сточные канавы. Что из этого ты хотел бы сделать сегодня?»
- «Я хочу, чтобы ты сегодня сделал кое-какие домашние дела. Что ты выберешь, если я предоставлю тебе их на выбор?»
- Выразите сопереживание ребенку, если он недоволен. «Знаю, что тебе не хочется надевать ботинки, чтобы вынести мусор. Спасибо тебе за то, что ты это делаешь».

- **ПООЩРЯЙТЕ** ребенка за ответственное поведение. «Ты очень помогаешь, когда делаешь домашние дела. Я тебе очень благодарна».

Как не нужно говорить

- Исключите все расплывчатые указания — такие, как «Сделай уборку в комнате!», «Убери на кухне!» или «Вытри со стола!». В соответствии с чьими стандартами? Понимание ребенком того, что такое чистая комната, может отличаться от вашего.
- «Сколько раз я просила тебя...» Если вы так говорите, то, очевидно, вам надо более последовательно требовать выполнения правил. Возможно, в прошлом вы позволяли ребенку отлынивать. Установите разумные временные ограничения и требуйте, чтобы ребенок их придерживался.
- «Что я тебе, прислуга?» Какому родителю не знакомо это чувство? Четко скажите ребенку, чего вы от него ждете и когда. Затем спокойно и твердо требуйте от него этого.
- «Если ты не сделаешь все дела по дому, то можешь расстаться с идеей отметить день рождения». Если это помогает, то только потому, что ребенок почувствовал, что вашему терпению приходит конец. Что касается ваших ожиданий и результатов, то результаты скажут сами за себя. Вы не должны кричать, выходя из себя. Кроме того, своими угрозами вы не укрепите своего авторитета, а, наоборот, только подорвите его.

КАК НАЧАТЬ РАЗГОВОР

Эд и его сын Рэй возвращались на машине домой. Шел дождь, и на улице было полно машин.

- Ну и погода! — сказал Эд.
- Ага.
- Что ты сказал?
- Я сказал «ага».
- Ладно.

Эд продолжал вести машину, но из-за несостоявшегося разговора чувствовал себя как-то неловко. Разговор не получился не потому, что отец неудачно пытался заговорить с сыном, а потому, что сын обычно предпочитал отмалчиваться, — не всегда, но весьма часто.

- Ты закончил свое домашнее задание, Рэй?
- Рэй уставился в окно и не сказал ничего.
- Рэй, ты слышал, о чем я сейчас спросил тебя? Ты закончил домашнее задание?

- Ага.
- Когда?
- Сегодня днем.
- Какой урок ты готовил?
- Английский.

Эд знал, что сына приходится тянуть за язык, и решил больше ни о чем его не спрашивать, пока они не приедут домой.

Некоторые дети не склонны к беседам. Здесь может помочь ряд советов.

Что нужно принять во внимание

Иногда дети мало говорят со своими родителями, потому что заранее знают, что им скажут родители. У вас есть какие-нибудь стандартные реплики на случай, когда ваш ребенок взволнован или разочарован? Попытаетесь ли вы решить его проблему? Вы скажете ребенку: «Успокойся» или что-нибудь вроде: «Все это случилось, потому что ты не слушался»? Если ваши ответы заготовлены заранее, то вы не слышите по-настоящему своего ребенка.

Мальчики в возрасте 10-12 лет, а также подростки предпочитают сначала все обдумать, а потом уже обсуждать. То, что выглядит непробиваемой стеной, на самом деле является их попытками справиться с вопросом самостоятельно. И хотя эта черта может быть проявлением воли, она более выражена у тех мальчиков, которые не имеют возможности постоянно общаться с отцом (например, когда отец постоянно на работе, когда родители разведены и т. д.). Мальчики не хотят обсуждать некоторые вещи с матерями, и им больше не к кому обратиться за советом.

Вызывая на разговор молчаливого ребенка, постарайтесь как-то поменять ситуацию. Поговорите с ним о чем-то новом и волнующем, измените свой обычный набор слов (пользуйтесь принципами ЧУТКОСТИ) или поменяйте обстановку (дети, которые не хотят разговаривать в машине или в комнате, возможно, откроются вам в кафе или на прогулке).

Не пытайтесь заставить ребенка открыться, когда он чем-то занят или когда заняты вы. В такой момент никто из вас не готов слушать друг друга.

Если вы разговариваете с ребенком только тогда, когда *сами* это хотите, то не удивляйтесь, что беседы будут редкими и малосодер-жательными.

Как нужно говорить

- Задавайте вопросы, на которые в двух словах не ответишь. «Какие были вопросы в контрольной по истории?»
- Если ваш обычно немногословный ребенок спрашивает вас о чем-то или рассказывает вам что-то, не приказывайте ему замолчать, а, наоборот, ответьте ему словами, которые побудили бы его на более обстоятельный разговор. Обычно лучшая ваша реакция — это когда вы выражаете сопереживание и проникаетесь тем, о чем он пытается заговорить.
- Никак не дождусь воскресенья.

— Ты рад, что мы будем переправляться на плоту?

— Да.

— А если бы ты захотел пригласить кого-то еще переправиться на плоту, какие три основных аргумента ты бы привел ему?..

- Попросите своего ребенка научить *вас* чему-то интересному. «Расскажи мне побольше о том, какие упражнения вам давали в театральном кружке. Я всегда хотела больше знать об актерском мастерстве».
- Если у ребенка грустные мысли и он относится к себе слишком самокритично, не опровергайте его убеждения автоматически. Он может подумать, что вы его не понимаете. Сначала **ВЫРАЗИТЕ СОПЕРЕЖИВАНИЕ**. «Сегодня ты накрасилась и ни на кого из своих друзей не произвела впечатления. Теперь ты говоришь мне, что чувствуешь себя уродиной». Это высказывание, возможно, вызовет ребенка на более подробный разговор. Сказав девочке, что она красавица, вы утешите только себя, но сейчас ей нужно услышать совсем не это.
- Обсуждая *свою* проблему, ненадолго прервитесь и попросите ребенка помочь вам. «Знаешь, иногда я хочу поговорить с тобой, но не всегда знаю, как поддержать беседу. Не мог бы ты мне помочь, подсказав темы?»
- Хвалите ребенка за любую его открытость. «Мне нравится, когда мы можем говорить об этом. Все, что происходит в твоей жизни, значит для меня очень много».
- Поговорите о чем-то, что вас волнует. Возможно, вы заразите ребенка своим энтузиазмом, и он захочет узнать побольше. «Наверное, будет здорово, если мы пристроим к дому вееранду? Я всегда хотела, чтобы у нас была большая солнечная комната».
- Если вы пытаетесь должным образом отреагировать на слова ребенка, но его жесты подсказывают вам, что вы не поняли самого главного, то намекните ему, что вы действительно хотите понять его. «То, что ты рассказываешь мне, очень важно, но мне кажется, что я не поняла тебя. Помоги мне понять. Тебя расстроили мои слова?»
- Если вы продолжаете огорчаться из-за того, что ваш ребенок мало разговаривает с вами, то вам было бы неплохо задаться вопросом, не ошибаетесь ли вы в своих действиях. «Каждый раз, когда я пытаюсь беседовать с тобой, мне кажется, что я говорю что-то не то. Ты можешь мне помочь в этом разобраться? Что именно тебе неприятно?»

Как не нужно говорить

- «Я что, бревно что ли?! Почему ты не хочешь разговаривать со мной?» Это хорошо, если ребенку нравится в вас чувство юмора, но если вы говорите это с чувством неприязни, то ничего не достигнете.
- «Терпеть не могу тянуть тебя за язык». Это сказано слишком сильно и к тому же обвинительным тоном. Если дети думают, что их будут обвинять или критиковать, то они определенно воздержатся от разговора. Используйте более мягкие слова. «Это очень важно, что мы сможем побеседовать. Мне бывает трудно, когда ты даешь только краткие ответы».
- «Почему ты не можешь поступать как твоя сестра?» В данном случае вы только увеличиваете шанс, что ребенок будет говорить с вами еще меньше.
- «Ты сделал что-то плохое? Наверное, поэтому ты так мало говоришь?» Не делайте ребенка параноиком и не заставляйте его смущаться.

КОПУШИ

— Лиззи, мы должны были выйти из дома пять минут назад. Где твои туфли?

— Мне их не найти.

— Тогда почему ты смотришь телевизор, когда должна искать туфли? Ты опоздаешь в балетную школу!

Через несколько минут туфли нашлись, но Лиззи так и не была готова идти. Сначала ей нужно было причесаться, потом сходить в туалет, потом...

— Лиззи, впредь ты должна быть более организованной, — говорит мама в машине. — Я устала собирать тебя в попыхах.

Конечно, устала. Но это происходит снова и снова. Когда мама добивается от Лиззи, чтобы ее дочь по утрам была более организованной, она делает две принципиальные ошибки:

1. Слова, которые она использует, не оказывают воздействия, но она все равно продолжает использовать их.
2. Единственное последствие нерасторопности Лиззи — это то, что ей приходится терпеть расстроенную мать. Любой ребенок может манипулировать этим.

Что нужно принять во внимание

Дети, которые бывают нерасторопны по утрам, возможно, переутомлены. Ночью ребенку требуется спать не восемь часов, а десять или двенадцать. Плохой сон вызывает утром вялость.

Учить детей быть более организованными и делать все вовремя можно в каждой конкретной ситуации. Ребенок, который перестал тя-

нуть время, собираясь в школу, может тянуть время, когда собирается ложиться спать, а также когда ему надо идти в кружок или на секцию.

Ребенок, который просыпается утром в мире Уолта Диснея, не бездельничает. У него есть побудительный мотив быть готовым вовремя. Дети не всегда испытывают побуждение идти в школу или в магазин. Здесь полезно поощрить ребенка за организованность соответствующими «отметками», которые могут быть заменены чем-то приятным для ребенка (например, обещанием провести больше времени на аттракционах). Похвала очень важна и даже более эффективна, чем вещественное вознаграждение.

Как нужно говорить

- Когда ваш ребенок приучился собираться в школу вовремя, позвольте ему проводить утро более приятно (например, спокойно съесть завтрак, посмотреть телепередачу). «Я с удовольствием накормлю тебя завтраком, но после того, как ты наденешь туфли и сложишь учебники в портфель».
- «Даю тебе две минуты. Через две минуты ты должен прекратить все свои занятия и быть готовым выйти из дома».
- Похвалите за желаемое поведение. «Ты оделась до завтрака. Молодец. У тебя теперь больше времени, чтобы расслабиться перед школой».
- «Мне нужно, чтобы ты прямо сейчас сделал... [перечислите конкретные действия]. Есть вопросы?»
- «Ты можешь распоряжаться своим временем как хочешь, но если ты опоздаешь на школьный автобус, то должен будешь оплатить мне бензин из своих карманных денег». Или: ты должен будешь вымыть ванную (или выполнить другие домашние дела, о которых раньше не договаривались). При этом вы не должны кричать на ребенка, поторапливая его. Пусть будет достаточно самих последствий.

Как не нужно говорить

- Не говорите «Надень ботинки!», когда намереваетесь сказать: «Прекрати все свои дела и надень ботинки сейчас же». Когда вы просите ребенка что-то сделать, а потом повторяете то же самое через десять минут, то ребенок зачастую отвечает: «Я и собирался это сделать!» Вероятно, вы не сказали ему конкретно, когда ему нужно завершить свою задачу.

- «Почему ты постоянно не готов, когда пора идти?» Видимо, для ребенка это просто не так важно. Лучше спросите себя, как четче донести до детей то, чего вы от них хотите, и спокойно, но строго требуйте от них соблюдения правил.
- «Я что, должна кричать на тебя каждый день, чтобы ты был более организованным?» Если вам приходится задавать этот вопрос, то ответ будет «да». Ваши дети — мастера различать моменты, когда вы можете проигнорировать свою просьбу, и моменты, когда им придется подчиниться. Они научились не принимать вас всерьез, пока вы не взорветесь. Говорите четче, спокойнее и тверже. Устраните все отвлекающие моменты. Вознаградите ребенка за расторопность и будьте готовы позволить ему столкнуться с естественными последствиями опоздания.
- Преподайте детям урок, касающийся того, что бывает с неорганизованным человеком. «Видишь, мне приходится платить пени, потому что я не оплатила счет вовремя. Он затерялся среди других бумаг. Если бы я была более организованной, этого бы не произошло».

АКТУАЛЬНЫЙ РАЗГОВОР

Ученые, проводившие исследование в Родосском колледже в Мемфисе, пришли к заключению, что у медлительных детей, как правило, такие же родители. Эти родители в детстве тоже были копушами. Если ваш ребенок копуша, когда дело касается организованности и расторопности, то в первую очередь исправьте собственные недостатки. Может быть, вы сами иногда с опозданием приезжаете за детьми в школу? А дневник, наверное, подписываете в последнюю минуту. Может быть, дети слышат, как вы жалуетесь, что просрочили счета? Вы обещаете что-то сделать, а потом вам остается только сказать: «Я был слишком занят», «У меня не было времени» или «Я забыл...»? Яблоко недалеко падает от яблони, когда дело касается нерасторопности.

12

СМЕРТЬ ВЗРОСЛОГО ЧЛЕНА СЕМЬИ

Марианн с детьми только успели завернуть на свою улицу, как зазвонил сотовый телефон. Она решила, что это ее мама. Всю последнюю неделю, с тех пор как Адам, муж Марианн, был повторно госпитализирован по поводу рака, ее мама звонила ей дважды в день. Марианн с детьми только что были у Адама. Он выглядел ужасно, но его глаза сияли в присутствии жены и детей. Они собирались вернуться к нему позднее, когда старший сын Скотт закончит играть в футбол. В случае победы его команда должна была возглавить лигу. Мальчик любил футбол, и родители хотели, чтобы его повседневная жизнь, несмотря на недуг отца, по возможности оставалась прежней.

— Привет, мама, — сказала Марианн, улыбаясь. — Ты могла бы оставить сообщение на автоответчике. Ты же знаешь, что я тебе сразу же перезвонила бы.

Но это была не мама. Это звонили из больницы. Марианн остановила машину всего в двух домах от своей улицы, пытаясь осознать известие, которое ей только что передали. Адам умер как-то неожиданно: не прошло и десяти минут с тех пор, как она виделась с ним в последний раз.

— Мама? — сказал Скотт, глядя на нее широко раскрытыми глазами.

Марианн повернулась и посмотрела на сына. Двое других детей молча сидели на заднем сиденье и ждали. Марианн знала, что должна сказать им об этом. Но как? Будет ли теперь все, как прежде?

Что нужно принять во внимание

Некоторые дети от пяти до семи лет не полностью понимают окончательность смерти. Бывает, что им приходится неоднократно говорить, что дорогой им человек умер и больше не вернется.

Дети учатся тому, как переживать горе, от тех, кто о них заботится. Если взрослые стойко переживают смерть близкого человека и не показывают свою печаль, то дети усваивают, что показывать чувства и задавать вопросы недопустимо. И тогда им приходится скорбеть как-то в одиночку.

Помните, что дети будут проявлять эмоции или уходить в себя, если покойный был им очень близок и важен. Они могут вступать в споры, менее добросовестно относиться к урокам или стараться избегать прежде приятных им занятий.

Если смерть была неожиданной или насильственной, у детей могут появиться кошмарные сны или другие более сильные проявления последствий стресса.

В восстановительном процессе чрезвычайно важную роль играют ритуалы. Заупокойная служба, поминки и похороны помогают лучше осознать реальность того, что близкий человек действительно умер. Они также служат своего рода демаркационной линией, помогающей людям жить дальше.

Воспоминания. Просматривайте фотографии и видеокассеты. И хотя поначалу это бывает больно, приятные воспоминания служат очень важной составляющей восстановительного процесса, поскольку согревают вас от тяжелых мыслей об утрате. Дети могут всегда скучать по дорогому им человеку, но со временем они перестанут плакать, вспоминая его, и смогут улыбаться.

Специалисты соглашаются в том, что продолжительность периода скорби и печали не одинакова для всех. Даже когда кажется, что ребенок живет хорошо, у него будет много моментов гнетущей печали, особенно в первый год. Праздники, дни рождения и особые семейные даты могут усугубить эту печаль.

Как нужно говорить

- Будьте откровенны, но чувствительны. Пусть язык ваших же-стов передает то, что реакция ребенка имеет для вас большое значение. «У меня очень печальные новости. Сегодня утром умер дедушка».
- Если у детей есть вопросы, то ответьте на них честно. Страшные подробности следует упустить. «Помнишь, дедушке делали операцию на сердце? Потом у него развилась пневмония. Пневмония обычно лечится, но дедушка был настолько слаб, что лекарства не помогли, и он умер».
- Детей будет беспокоить ваша безопасность, а возможно, и их собственная. Если ребенок спрашивает, умрет ли он или ког-

да собираетесь умереть вы, то нужно успокоить его, что вы будете жить долго и он тоже. «Каждый человек рано или поздно умирает. Но большинство людей живут до глубокой старости. Когда я умру, вы все будете взрослыми и будете жить со своими детьми в собственном доме».

- Некоторые дети станут чересчур за вас переживать. Они могут беспокоиться, если, например, вы простудились или ведете машину в плохую погоду. Выразите им СОПЕРЕЖИВАНИЕ, а затем успокойте их, сказав, что всегда заботитесь о себе. «Кажется, ты беспокоишься, что я могу умереть, так же как папа. Эти мысли пугают тебя. Но ты и твой брат — самое важное в моей жизни, и поэтому тебе нужно знать, что я очень хорошо заботюсь о себе. Я всегда пристегиваюсь ремнями и веду машину очень осторожно».
- Успокойте детей, напомнив о других моментах, когда они беспокоились, но все оказалось хорошо. «Помнишь, как на прошлой неделе ты беспокоилась, когда мне нужно было принимать антибиотики от бронхита? Но я поправилась, не так ли?»
- Сообщите о собственных переживаниях, когда видите, что ребенок печалится, но ничего вам не говорит. «У нас обед, а мамы нет с нами. Я тоже по ней скучаю».
- Придерживайтесь тех или иных религиозных убеждений. Они дают утешение. «Я знаю, что мама сейчас с Богом. Я действительно верю, что она сейчас смотрит на нас. Просто она не может с нами говорить. Каждый раз, когда мы молимся за нее, она слышит нас. Она умерла, но не перестала любить тебя».
- Большинство маленьких детей не способны присутствовать на поминках и похоронах. Решите сами, брать их туда с собой или нет. Если их пугает то, что они увидят покойника, то объясните им, что на похоронах присутствуют в основном взрослые, а детям туда идти не обязательно. Возможно, будет полезно провести с детьми некий ритуал: прочитать вместе молитву, послать воздушный шарик «на небеса»* или написать короткое письмо покойному и сжечь его.
- Если ваш ребенок собирается присутствовать на похоронах, объясните, что ему предстоит увидеть: «Папа будет лежать в гробу. Его руки будут сложены на груди. Возможно, он будет

*Книга Пола Коулмэна «Куда летят воздушные шары» — это история, помогающая детям переживать утрату. Она была издана некоммерческой организацией The Centering Corporation, у которой большой перечень удивительно полезных книг и брошюр на тему утраты.

выглядеть не таким, каким ты его помнишь, потому что, когда человек умирает, его внешность несколько меняется. Каждый захочет встать перед гробом на колени и прочесть для папы молитву. Если захочешь, ты можешь тоже это сделать. Или можешь помолиться за него стоя». Предупредите ребенка, сколько времени вам предстоит провести в похоронном зале.

- Если ваш ребенок даже через месяц будет видеть, как вы плачете или расстраиваетесь, то не притворяйтесь, что с вами все хорошо. «Я думала о бабушке, и мне стало очень грустно. Иногда я очень скучаю по ней».

Как не нужно говорить

- «Я знаю, каково тебе, но мама хотела бы, чтобы ты был веселым (или ел свой ужин)». Любое замечание, указывающее ребенку, что у него не должно быть такого настроения, может по меньшей мере вызвать у него замешательство. В худшем случае ребенок может почувствовать вину за то, что ведет себя не так, как хотел бы от него умерший родственник. Лучше сказать: «Мама понимает, что ты сейчас печалишься. Она понимает, что ты не хочешь есть. И я тоже понимаю. Но я также уверен, что мама ждет того дня, когда твоя печаль утихнет и ты станешь веселее. И она знает, что на это нужно время».
- «Дедушка сейчас находится в удивительном путешествии, в которое однажды отправляется каждый человек». «Дедушка уснул навсегда». Дети младше восьми-девяти лет мыслят буквально, а не отвлеченно. Используя вместо слов «мертвый» или «умер» другие слова, вы можете запутать ребенка. Он может никогда не захотеть путешествовать или будет бояться засыпать.
- «Бабушка умерла после того, как ее увезли в больницу». «Бабушка умерла в результате несчастного случая». Дети иногда попадают в больницу, и со всеми детьми что-то когда-нибудь да случается. Это не значит, что за такими событиями обычно следует смерть. Напротив, пусть ваш ребенок знает, что тот несчастный случай был очень серьезный, а также, что травмы и госпитализация обычно не заканчиваются смертью.
- «Бабушка была больна...» Дети тоже болеют. Подтвердите, что бабушка была очень больна и что лекарства, которые обычно

помогают, ей не помогли, потому что ее болезнь была очень серьезной.

- «Не беспокойся, я никогда не умру». Но как вы объясните ребенку, что папа умер? Лучше сказать, что вы не собираетесь умирать до глубокой старости. Если ребенок спрашивает, что было бы с ним, если бы и мама, и папа оба умерли, вы можете разъяснить свои планы об обеспечении его опекуном. В то же время успокойте его, что вы не думаете, что такое случится.
- «Уже прошло два года с тех пор, как умер дедушка. Все уже успокоились, но почему ты до сих пор расстроен?» Лучший способ забыть – это вспомнить. Как бы противоречиво это ни выглядело, но люди становятся способны лучше отвлекаться от утраты, когда у них есть свобода вспоминать умершего и скорбеть о нем. Если вас удивляет печаль вашего ребенка, то вам поможет его понять выраженное вами СОПЕРЕЖИВАНИЕ. Может быть, грустные воспоминания были вызваны в ребенке тем, что у его друга умер родственник. Бывает много причин. Поэтому, наоборот, скажите: «Это нормально, что иногда в душе возникают такие печальные моменты. Что именно заставило тебя так печалиться?»

Душевное восстановление после смерти любимого человека может занять время. Дети быстрее восстанавливаются, если заботящиеся о них люди умеют оказать им поддержку, удовлетворить их потребности, знают, как утешить и успокоить, а также бывают всегда готовы их выслушать.

СМЕРТЬ БРАТА ИЛИ СЕСТРЫ

Смерть ребенка — это трагедия для взрослых. Дети, пережившие смерть брата или сестры, также бывают потрясены реальностью этого факта, поскольку начинают понимать, что даже в их возрасте они не защищены от смерти. Ведь с братом, который теперь умер, они раньше часто играли, спали в одной комнате и каждый день общались. Родные братья и сестры делятся друг с другом своими секретами и могут положиться друг на друга, когда в их жизни бывают взлеты и падения. Поэтому, когда у ребенка умирает родной брат или родная сестра, ребенок чувствует себя потерянным, сбитым с толку и испуганным. И это происходит одновременно с тем, когда родители сами скорбят об ужасной и безвозвратной утрате. Вот ряд соображений, которые следует учесть при разговоре с ребенком о смерти его брата или сестры.

Что нужно принять во внимание

Переживая горе, дети часто проходят те же этапы, что и взрослые. Сначала бывает шок, потом боль и гнев и в конце концов — приятие факта. Эти этапы могут накладываться друг на друга и продолжаться в течение многих месяцев и дольше. Хотя, наблюдая этих детей в повседневной жизни, можно видеть, что если сейчас они горюют, то через минуту они уже могут играть в мяч.

Родители склонны чересчур оберегать ребенка, переживающего смерть брата или сестры. Вполне понятно, что они могут непреднамеренно приучить ребенка к тому, что жизнь — вещь хрупкая и что смерть может настигнуть его в любой момент.

Некоторые дети справляются с переживанием семейной трагедии, взяв на себя обязанности взрослого, хотя иногда они представляют себе это только в уме. Бывает, что они чувствуют, что должны облегчить боль своим скорбящим родителям, или стремятся быть «совершенными» детьми, чтобы не расстраивать родителей еще больше. И хотя учиться сострадать и быть ответственным — это хорошо, детям лучше не взросльеть слишком рано.

Переживающий ребенок может захотеть некоторое время спать вместе с родителями. Не запрещайте ему этого.

Как нужно говорить

- Поощряйте общение с умирающим ребенком. «Твой брат любит, когда ты проводишь с ним много времени. Даже несмотря на то, что он устает, для него это значит очень много».
- Если ребенок умирает, вы можете сказать об этом его братьям и сестрам заранее, чтобы у них было время задать вопросы и подготовиться. «Врачи говорят, что Джереми долго не проживет. Мы надеемся, что он выживет, но нас также печалит мысль о том, что он может скоро умереть».
- Как утверждает д-р Дэвид Креншоу, психолог, занимающийся вопросами смерти, детям зачастую необходимо говорить, что после смерти организм человека перестает функционировать. Сами они это могут не понимать. «Организм твоей сестры полностью прекратил работать. Теперь ей больше не больно. Она не чувствует ни жары, ни холода».
- Переживающий ребенок может чувствовать свою вину за прошлые ссоры с умершим. Не говорите ему автоматически, что у него не должно быть таких чувств. Сначала выразите ему СОПЕРЕЖИВАНИЕ. Постарайтесь понять, в чем именно он считает себя виноватым, а затем утешите его. «Ты говоришь, что чувствуешь себя виноватым в том, что раньше часто дрались с братом. Это вполне нормальное чувство. Я каждый раз виню себя за то, что наказывала его. Но знаешь что? Я наказывала его, как и все родители иногда наказывают своих детей. Случается, что и братья дерутся. Я не обвиняю себя в том, что я — мама, а ты не обвиняй себя в том, что ты — брат».
- «Ты винишь себя за те моменты, когда вы с сестрой не ладили. Но я помню, что твоя сестра все равно играла с тобой. Ты сердился на нее, и она сердилась на тебя, потому что вы любили друг друга».

- «Хочешь сегодня спать с мамой и папой? Наверно, тебе плохо спать одному в такое время. Тебе необязательно спать с нами каждую ночь, но сейчас это было бы кстати». (Кроме того, не-плохо было бы переставить кровать ребенка в комнату родителей, а также произвести дома некоторые другие изменения, которые помогли бы ребенку пережить первые дни после смерти брата или сестры.)
- «Пусть игрушки твоего брата напоминают тебе о нем. В какие-то дни ты сможешь легко играть с этими игрушками, в другие тебе будет тяжело. И то, и другое нормально».
- Некоторые дети чувствуют за собой вину из-за того, что они иногда смеются и радуются, в то время как их родители все еще горюют. «То, что ты можешь смеяться, радует меня и маму. Ребенок не должен так же горевать, как горюют родители».
- «Кажется, сегодня подходящий день для катания на санках. Как насчет того, чтобы одеться и пойти на улицу?» Дэвид Креншоу, специалист по вопросам смерти, рекомендует родителям, чтобы они разрешали детям радоваться жизни и время от времени отвлекаться от скорби. Иначе дети будут чувствовать вину из-за того, что они радуются.
- В первые дни и недели после смерти брата или сестры более спокойных детей можно побудить к разговору. «Давай теперь поговорим немного о Тони. О чем ты хочешь поговорить? Можно вспомнить моменты, которые вызывают у тебя улыбку, можно поговорить о том, что тебя печалит, или обсудить вопросы, которые, возможно, у тебя есть».
- Чтобы утешить ребенка, используйте свои религиозные убеждения. «Я не понимаю, почему Бог позволил твоей сестре умереть. Но я уверена, она счастлива быть с Богом и просит его помочь нам в трудную минуту».
- «Однажды все мы будем на небесах, но мы должны прожить жизнь как можно полнее, как и велит нам Бог».

Как не нужно говорить

Не избегайте разговоров об умершем ребенке в особые дни, например, в дни рождения или на семейных праздниках. В самом деле почтите память покойного, произнеся всей семьей молитву или вспомнив приятные моменты, которые были на прошлых праздниках. Рассказывайте истории об умершем ребенке. Не держите в себе воспоминания. Наоборот, нужно помнить об умершем ребенке и по-

зволять каждому выражать свои чувства. Заранее продумывайте, как вы будете читать память ребенка (или другого умершего члена семьи). Возможно, брат захочет произнести молитву, а сестра повесить на рождественскую елку памятное украшение.

- «Не могу представить себе, что наша семья будет снова счастлива». Жизнь все время меняется, но она может быть прекрасной и насыщенной. Настанет время, когда вы снова станете смеяться. Успокойте горюющих детей. Скажите им, что жизнь продолжается и что они снова вернутся к учебе и к своим играм, что будут каникулы и праздники.
- «Твой брат, упокой Господи его душу, никогда не перечил мне, если я просила его помочь по хозяйству. Почему же ты так поступаешь?» Никогда не делайте неприятных сравнений!
- «Мы поговорим о смерти твоего брата позднее». Будьте готовы прекратить все свои дела и ответить на вопросы и слова ребенка.

АКТУАЛЬНЫЙ РАЗГОВОР

Как должны реагировать одноклассники на возвращение в школу ребенка, переживающего утрату? Как утверждают специалисты Дэвид Креншоу и Филлис Рубин в своей книге «Горе: как помочь детям пережить его, вернуться к нормальной жизни и восстановить душевное равновесие», вы должны улавливать тонкости натуры своих детей. Одни дети могут смутиться, если одноклассники сделают им большой подарок. Другим может стать легче, когда они узнают, что их горе понято и что они могут поговорить об этом с друзьями. Если у вас есть какие-то идеи, обсудите их с учителем. Может быть, стоит всем классом написать открытку с соболезнованиями. Может быть, школьников надо научить, как правильно выражать соболезнования. Сознание того, что одноклассники заботятся о тебе, может помочь многим детям пережить горе.

СМЕРТЬ ДОМАШНЕГО ЖИВОТНОГО

Когда Шанс, рыжий охотничий пес, умер, для восьмилетнего Марка это было настоящим потрясением. Его сестра тоже была опечалена. Но Марк почему-то особенно горевал. Отец Марка вспоминал, что мальчик имел привычку перед сном хотя бы пять минут полежать рядом с собакой и приласкать ее. Шанс, казалось, только и ждал этого. (Маме с папой оставалось довольствоваться лишь тем, что сын чмокнет их в щечку, сказав «спокойной ночи».)

Именно Марк настоял на том, чтобы Шанс был похоронен во дворе за домом. Родители согласились, но эта просьба несколько озадачила их. Они беспокоились, что могила будет постоянно напоминать ребенку об умершем друге и что он никогда не перестанет печалиться.

Часто первая встреча детей со смертью происходит, когда умирает домашнее животное. Именно в это время дети узнают о смерти и ценности жизни и открывают для себя, что, какой бы горькой ни была утрата, со временем им становится легче. Разговор с ребенком о смерти включает в себя те же понятия и фразы, которые упоминались в других главах. Но смерти домашнего животного присущи свои уникальные аспекты. В самом деле, поскольку собака все время была дома, у ребенка могла сформироваться по отношению к ней более сильная эмоциональная привязанность, чем к родственнику, которого он видит реже.

Что нужно принять во внимание

Домашние животные – такие, как собаки или кошки, от несчастных случаев умирают не реже, чем от старости. Внезапная, жестокая смерть может расстроить еще больше, чем ожидаемая смерть.

Усыпить животное в некоторых случаях, может быть, и гуманнее, но дети могут этого не понять и подумать, что вы убили животное или захотели, чтобы оно умерло, поскольку вам надоело заботиться о нем.

Смерть домашнего животного бывает пережить еще тяжелее, если она следует сразу же за другой смертью или потерей.

Не заводите сразу другое домашнее животное. Дайте ребенку несколько месяцев свыкнуться с потерей и погоревать.

Не допускайте, чтобы смерть животного слишком расстраивала ребенка или, наоборот, почти не трогала его. Постарайтесь понять реакцию малыша. Как слишком острая, так и недостаточная реакция ребенку на пользу не пойдет.

Как нужно говорить

- Сообщая ребенку о гибели домашнего животного, используйте простые и понятные слова. Если ребенок попросит, приведите подробности. («Сегодня я пришла с работы домой и обнаружила Поки на обочине дороги. Его сбила машина, и он умер».) Если труп животного сохранился, ребенок может захотеть посмотреть на него. Если тело не изуродовано, то ребенку можно показать его. (Дети младшего возраста также могут посмотреть на погибшее животное, но они еще полностью не осознают, что значит смерть.) В случае явных травм тело животного лучше частично прикрыть одеялом.
- Если труп домашнего животного остался в ветлечебнице, то ребенок может расстроиться, что не имел возможности попрощаться с любимцем, а может и не расстроиться. Если ребенок расстроен, скажите ему: «Я хотела как можно скорее отвезти Поки к ветеринару. Но спасти его уже было невозможно». Попросите ветеринара показать ребенку место, где обследовали животное, и рассказать, как здесь заботятся о животных, если считаете, что это ребенку может помочь.
- Усыпить животное должно быть решением взрослых, а не детей. Ребенок скорее всего не захочет, чтобы делали это. А если и согласится, то потом будет испытывать чувство вины. По возможности обсудите с ребенком заранее, что собираетесь усыпить животное. Объясните причины. Выразите свое СО-ПЕРЕЖИВАНИЕ. «Доктор сказал, что Поки долго не проживет. Пока он еще жив, ему приходится терпеть сильную боль, и поэтому доктор даст ему специальное лекарство, ко-

торое дают только животным. От этого лекарства Поки уснет и через несколько минут умрет. Так он больше не будет мучиться. Мне очень жаль, что собака умрет, но я рада, что мы сможем помочь ей избавиться от страданий».

- Используйте смерть животного в качестве основы для беседы о смерти вообще. («Скажи мне, как ты понимаешь, что такое смерть?», «У тебя есть вопросы о том, что такое смерть?»)
- Вы можете захотеть напомнить ребенку о том, что происходит с телом в момент смерти. («Организм Поки перестал работать. Теперь Поки ничего не чувствует – ни боли, ни жары, ни холода».)
- Возможно, вам покажется, что неплохо бы сразу же завести другое животное. Но это далеко не всегда нужно делать (ребенок может быть не очень расстроен смертью домашнего животного или может не захотеть другое животное.) Порой это приводит к неожиданным неприятным последствиям. Ребенок может не полюбить нового подопечного, сравнивая его с прежним, более любимым. К тому же пусть дети лучше погорюют некоторое время, чем будут пытаться скрывать свои эмоции, общаясь с новым питомцем. («Мне нравится идея завести другое животное. Ведь было приятно играть с Поки и заботиться о нем. Но я хочу немного подождать, вспоминая этим временем Поки. Кроме того, я хочу еще подкопить денег, поскольку очень важно, чтобы нашего нового питомца осмотрел ветеринар и сделал ему прививки».)

Как не нужно говорить

- «Это всего лишь животное». (Может быть, для вас это так, но для вашего ребенка питомец мог быть компаньоном, защитником и другом.)
- «Если мы заведем новую кошку, то я надеюсь, ты будешь лучше заботиться о ней, чем о Мопси». (Сейчас не время внушать ребенку, что он плохо заботился.)
- «Ты будешь счастлив, если мы пойдем в приют для животных, чтобы подыскать тебе нового питомца?» А ведь новое домашнее животное может и не сделать вашего ребенка счастливым. Возможно, ему необходимо какое-то время, чтобы потосковать о своем любимце. К тому же не торопитесь улучшить настроение ребенка. Печаль естественна, и ей нужно отдать должное. Кроме того, это удивительная возможность найти с ребенком контакт через его переживание утраты.

- «Если мы заведем другое животное, то и оно в конце концов умрет. Мы не должны об этом беспокоиться». (Если вы не хотите нового питомца, то это ваше право. Но не внушайте ребенку, что не имеет смысла любить что-то, что невечно. Лучше сослаться на бытовую причину вашего нежелания обзавестись новым домашним животным, особенно если ребенок знает о ней. «Я решил никого не заводить. Помнишь, я беспокоился, хватит ли нам денег на все?»)

УТЕШЕНИЕ УМИРАЮЩЕГО РЕБЕНКА

Отец Тимми вошел в спальню мальчика и раздвинул шторы. Листья на огромном клене за окном были ярко-оранжевого цвета — такого же, как тыквы, которые выставляют на крыльце в канун Дня всех святых.

— Как ты, мой мальчик? — прошептал отец, направляясь к двухспальной кровати.

Тимми улыбнулся, но был слишком слаб, чтобы что-нибудь сказать. Отец сел на кровать и стал осторожно массировать исхудавшие плечи сына.

— Прекрасный день, сынок. Ты хочешь потом посидеть со мной на веранде? Мама с твоей сестрой будут собирать яблоки перед обедом. Это значит, что у нас сегодня будет яблочное пюре.

Отец чмокнул сына в губы в надежде вытянуть из него улыбку.

— Да, — сказал Тимми. Затем он посмотрел на отца широко раскрытыми глазами и спросил: — Папа, ведь, правда, я умираю?

Ничто так не ранит сердце, как смерть ребенка. Как ни прискорбно, но каждый год тысячам родителей приходится переживать это самое большое горе. У многих из них было время поговорить с умирающим ребенком о смерти и попрощаться. До самого конца родители стараются защитить своих детей от ненужных страданий. Попытка определить, до какой степени умирающему ребенку следует знать свою ситуацию, может стать для них камнем преткновения. Не усилит ли это страх ребенка? Не сделает ли его еще более подавленным? Не пропадет ли у него желание бороться с болезнью? Как показывают исследования, семьям бывает легче пережить эту ситуацию, когда родные могут открыто говорить с умирающим о смерти. Это тяжело, но очень важно для ребенка в последние дни его жизни.

Что нужно принять во внимание

Одна из целей беседы — не усилить страхи, а, наоборот, облегчить их. У ребенка будет много вопросов о смерти и загробной жизни. Это — возможность успокоить его ум.

Беседа может проводиться неоднократно. Первый раз, возможно, будет для вас самым трудным.

Как нужно говорить

- Возможно, вы еще лелеете надежду, что ребенок выживет, и не хотите лишний раз его расстраивать. Но если шансов на выживание действительно не осталось, то лучше признать возможность смерти. «Одни дети умирают от такой болезни, другие остаются жить. Врачи все еще хотят помочь тебе. Они от тебя не отказываются».
- Когда становится понятно, что смерть неизбежна, а вы еще не поговорили с ребенком об этом, то сделайте это. Вы можете сопререживать ему и одновременно утешить его. «Врачи говорят, что ты умрешь. Но мы все будем здесь, с тобой, и все будем поддерживать тебя».
- «Умирать больно?» — «Есть лекарства, которые избавят тебя от боли. Если тебе будет больно, мы дадим тебе побольше лекарства, и боль уйдет».
- «Я боюсь... Я не хочу умирать». — «Никто не хочет умирать. Мы все любим тебя и будем скучать по тебе. Но когда ты умрешь, ты больше не будешь бояться. [Здесь вы можете поговорить о религиозных убеждениях.] Ты окажешься рядом с Богом. И хотя это трудно понять, я всем сердцем верю, что ты будешь счастливее, чем прежде. У тебя больше не будет боли, и тебе нечего будет бояться».
- «Но тебя не будет рядом». — «Настанет день, когда я окажусь рядом с тобой. Я верю, что на небесах годы кажутся минутами. Ты будешь на небесах уже скоро, а затем я присоединюсь к тебе, а также присоединятся к тебе все, кто любит тебя».
- «А что, если рая нет?» — «Он есть. Я знаю это, и я так рада, что ты окажешься в таком счастливом и удивительном месте».
- «Я увижу бабушку?» — «Да, бабушка на небесах, и ты увидишь ее».
- «Я буду призраком?» — «Не надо так думать. У всех у нас есть душа, которая после нашей смерти покидает тело и отходит к

Богу. Твоя душа – это то, что ты есть на самом деле. Твое тело – это как одежда. Ты не будешь призраком, каких показывают по телевизору. Ты сможешь видеть нас с небес».

16

Как не нужно говорить

- «С тобой все будет в порядке». Когда ребенок серьезно болен и скорее всего умрет, то велики шансы, что у него уже есть отдаленное представление, что он умирает. Если вы скажете ему, что все будет в порядке, то он может не поверить в другие вещи, касающиеся смерти, о которых вы ему расскажете.
- «Тебе нечего беспокоиться. Я о тебе позабочусь». Если у вашего ребенка есть опасения, то ему нужно, чтобы на них обратили внимание. Выслушайте все его опасения и ответьте на них как можно честнее.
- «Ты не должен задавать таких вопросов. Побереги силы, чтобы поправиться». Ваш ребенок нуждается в том, чтобы задать эти вопросы и получить на них ответы. Если вы не хотите позволить ему поговорить об этом, то будет ли у него другой выбор? Не внушайте ему, что ему нужно очень постараться, чтобы поправиться. У него нет на это сил.

Смерть дома или в больнице

Ученые из Висконсинского медицинского института изучали семьи, в которых дети неизлечимо больны. Эти ученые хотели узнать, есть ли разница для родителей в том, где умирает их ребенок, дома (программа помощи на дому) или в больнице. Родители, которые заботятся об умирающем ребенке дома, после смерти ребенка меньше страдают депрессией и физическими недугами. К тому же супруги начинают лучше ладить друг с другом и меньше отдаляются от общества. У братьев и сестер умирающего ребенка после его смерти возникает меньше страхов и отчуждения.

Если есть выбор, родители могут сделать так, чтобы их умирающий ребенок провел свои последние дни дома. Если это невозможно, то все, что родители могут сделать, это оборудовать больничную палату так, чтобы она как можно больше напоминала дом. Как бы то ни было, всегда лучше, когда родные успевают попрощаться с ребенком в атмосфере теплоты и близости.

ДЕРЗОСТЬ И НЕУВАЖЕНИЕ

Все дети иногда не слушаются. Они крадут печенье, «забывают» убраться в комнате и играют в компьютерные игры, хотя обещали маме, что сделают уроки. С точки зрения родителей, непослушание зачастую бывает похоже на незначительное нарушение правил дорожного движения: оно дается людям во благо, дабы они усвоили соответствующий урок. Но когда дети ведут себя вызывающе, родители знают, что здесь перейдена грань. Дерзкие дети не просто не слушаются родителей, а подрывают родительский авторитет.

Вызывающее поведение – это непослушание с соответствующей установкой.

Дерзость, как и красота, также зависит от того, как на нее посмотреть. Представьте себе мальчика, которого одноклассник дразнил в автобусе. Позднее, вечером, этот мальчик отказывается присутствовать на дне рождения и вызывающе кричит: «Нет, я не пойду, и вы меня не заставите!» Внимательный родитель поинтересуется, не ведет ли себя сын так из-за того, что боится смутиться. А вообще ведет ли себя этот мальчик вызывающе? Теоретически, да. Но родитель, который поймет недавние огорчения мальчика, может проявить к данной ситуации больший интерес и отнестись к ребенку с состраданием.

Дерзость детей становится проблемой для большинства родителей, когда родители считают, что дети своим дерзким поведением преднамеренно выказывают неуважение к ним. Если двенадцатилетний ребенок насмехается над вами, когда его просят выключить телевизор, так как настало время ложиться спать, и с презрением гово-

рит: «Нет! Не указывайте, что мне делать!», то родители слышат в этом неуважение к себе и краснеют от стыда. В таком случае вызывающее поведение можно назвать вопиющей наглостью. Тем не менее это не означает, что альтернативных объяснений этому нет.

Что нужно принять во внимание

Это новое поведение или подобное повторяется давно? Если подобная проблема все время возвращается, то на сей раз методы, которыми вы обычно пользуетесь, не будут эффективны. Попробуйте другой подход, используя принципы ЧУТКОСТИ. Если эта проблема для вас новая, то пусть вашим первым шагом станут предложения из раздела «Как нужно говорить».

Неуважение авторитета – это серьезная проблема. Не отказывайтесь беседовать с ребенком, когда у вас есть время и когда ребенок наиболее восприимчив. Один отец, ошарашенный дерзостью ответа своей десятилетней дочери, сразу же закричал на нее. На другую реакцию у него просто не хватило сил. На следующий день он позвал ее после школы поиграть в мяч. И во время игры обсудил с ней то, что именно в ее поведении его беспокоит.

Что это? Преднамеренное неуважение или просто ваш ребенок реагирует на что-то еще? Вы ничего не сказали ребенку, потому что не решились это сделать, были нездоровы или слишком потрясены? Неуважение не должно сходить ребенку с рук, но в то же время оно не должно мешать родителям пытаться понять ребенка.

Имейте в виду, что многие дети сегодня сталкиваются с таким фактом, как развод, а это может усиливать желание противодействовать авторитету. Некоторые дети вынуждены брать на себя дополнительные обязанности, поскольку теперь они живут в неполной семье или в семье, где родители много работают и мало бывают дома с детьми. Эти дети могут считать себя более взрослыми. К тому же среди многих взрослых наблюдается неправильная тенденция позволять друзьям своих детей обращаться к взрослым только по имени. Воспитывая детей, дав им статус взрослых и вместе с тем требуя от них подчинения авторитету, вы вводите их в заблуждение.

АКТУАЛЬНЫЙ РАЗГОВОР

Потрясенные родители могут иногда неправильно толковать плохое поведение ребенка. Как показало исследование, про-

веденное в 1994 году, удрученные родители более склонны описывать своих детей в отрицательных, эмоционально нагруженных тонах, чем родители, пребывающие в хорошем настроении. Плохое настроение родителей может помешать им видеть своего ребенка с положительной стороны. Подавленные родители на сеансах психотерапии сумели дать своим детям хорошие характеристики.

Как нужно говорить

Если неуважительные ответы вашего ребенка еще не включены в перечень «ЧТО ДЕЛАТЬ, А ЧЕГО НЕ ДЕЛАТЬ», то включите их. Дети будут иметь дело с авторитетом на всем протяжении учебы в школе и когда станут взрослыми. Им нужно научиться не выказывать свои негативные чувства, но **формулировать** их.

Первая ваша реакция – это, наверное, СООБЩИТЬ ребенку, что вы очень недовольны тем, как он только что поговорил с вами, а также четко сказать ему, что такие действия неприемлемы. (Исключением может быть только тот случай, когда ребенка явно смущают какие-то беспокоящие его моменты. Поэтому здесь лучше выразить свое сопротивление и спросить, что заставило его так говорить с родителями. Скажите: «Это не похоже на тебя. Может быть, тебя что-то беспокоит? Давай поговорим об этом».)

Постарайтесь отреагировать так, чтобы ребенок открылся вам.

- «Я твоя мама [папа, бабушка и так далее] и не хочу терпеть, чтобы ты так со мной разговаривал».
- «То, что ты сейчас сказал, очень рассердило меня».
- «Ты можешь расстраиваться из-за меня, можешь не соглашаться со мной, можешь злиться на меня, но я не стану терпеть, чтобы ты так со мной разговаривал. Теперь подумай, как по-другому выразить то, что ты только что сказал?»
- «Сейчас мы должны обсудить два момента: во-первых, я не разрешу тебе пойти в гости к другу, пока не закончишь домашнее задание, и во-вторых, ты только что кричал на меня и вел себя неуважительно по отношению ко мне. Хочешь сам выбрать, о чем нам поговорить в первую очередь, или это сделать мне?»
- «То, что ты сейчас сказал, глубоко ранило меня. Я надеюсь, ты подумаешь над своими действиями и позднее извинишься передо мной, чтобы я могла гордиться тобой, как прежде».

- «Ты понимаешь, что только что нарушил Десять Заповедей? Что ты выражаяешь, почтение или, наоборот, непочтение, когда так мне отвечаешь?»

Помните, что хотя вы по вполне понятным причинам можете сердиться и повышать голос, но можно смоделировать в ребенке выражение гнева и боли, не обращаясь с ним так, как он только что обращался с вами. Иначе он может усвоить это так, что человек, обладающий властью, имеет право выражать свое неуважение.

Что еще можно сказать

После вашего первого заявления о том, что вы сердитесь и что такое вызывающее поведение недопустимо, вам полезно установить причину вызывающего поведения ребенка. При этом вы сможете открыть для себя некоторые моменты. Здесь помогает СОПЕРЕЖИВАНИЕ. Дети еще не умеют так же, как взрослые, определять, что конкретно их беспокоит. Даже если они осознают, что именно вызывает беспокойство, они не всегда способны это адекватно изложить. Спокойный тон родителя и готовность в какой-то степени догадаться, что произошло, могут помочь по-другому увидеть состояние ребенка. После того как вы вкратце обсудили с ребенком его проблемы, вы можете убедиться либо в том, что ваш ребенок в сущности своей хороший, но просто еще мал и его что-то беспокоит, либо в том, что он плохой и его нужно воспитывать строже. Будьте осторожны. Исследования неоднократно показывали, что мнение взрослых о детях часто реализуется на деле. Вот еще некоторые предложения относительно того, что можно сказать:

- «То, что ты сейчас сделал [возмутительный поступок], не похоже на тебя. Я подозреваю, что ты чем-то обеспокоен. Давай об этом поговорим».
- «Я видел, что ты и раньше сердился, но ты не был таким дерзким. Я уверен, что можешь вести себя лучше».
- «Вижу, ты разошелся. Иногда такое бывает с каждым. Ты злишься из-за чего-то, что произошло сегодня, или из-за того, что было раньше на этой неделе?»
- «Мне интересно, уж не из-за драки ли с сестрой ты повел себя по отношению ко мне так непочтительно?»
- «Иногда мы говорим или делаем неправильные и неприятные вещи. Я догадываюсь, что ты уже поняла, что не должна так вести себя».

- «Я чувствую, что тебя что-то беспокоит, но ты не хочешь сейчас об этом говорить. Потом я спрошу тебя снова. Если ты надумаешь рассказать мне, то я готов тебя выслушать».
- «Мне все же не нравится, как ты со мной разговариваешь, но я начинаю понимать, что тебя что-то терзает».
- «Я знаю, что ты слышал, как говорил со мной твой отец (или дедушка, или дядя, или кто-то еще). Тебе, должно быть, не легко понять, что так делать не следует».

Как видите, приведенные выше слова несколько мягче, и они увеличивают шанс на положительное решение проблемы. Они отражают намеренное смещение целей. Первоначальная цель – объяснить ребенку, что дерзость и неуважение недопустимы. Главная цель – изменить обстановку, чтобы она была не «накаленной», а теплой и способствовала бы осмысленному диалогу. Не ждите того момента, когда остынет ваш пыл, чтобы сказать эти вещи. Сама попытка быть более сопереживающим может успокоить и смягчить ваши чувства.

Основное правило: Исследования показывают, что если вы злились и говорите тоном выше обычного, то вы начинаете злиться еще больше. Если же вы помните, что говорить нужно тоном *ниже* обычного, то ваш гнев утихнет в считанные секунды.

Как не нужно говорить

- Высказывания типа «Как ты думаешь, кто ты?» и «Как ты посмел!» или «Мне никогда в жизни не приходилось такое слышать!» могут не повредить, если вы произнесете их кратко и мягко. Тирады и длинные лекции наверняка будут пропущены мимо ушей. Вы только еще больше рассердитесь («Смотри на меня, когда я с тобой говорю. Ты слышишь меня?»), и вся ваша тема о дерзости и неуважении пойдет прахом. Если вы часто кричите, ребенок будет пропускать ваши слова мимо ушей, но если вы говорите мягко и медленно, ребенок вас поймет. Если вы кричите редко, то ребенок отреагирует на первоначальный взрыв ваших эмоций, но не потрудиться поразмыслить над этим.
- Не устраивайте ребенку произвольных наказаний – таких, например, как «Ты можешь забыть о поездке на выходные». Лучше сказать ребенку, что вы подумаете, как его наказать, чем привязываться к конкретному наказанию, которое ребенок

может оспорить и счесть несправедливым, и вы не сможете изменить наказание, не ощущив своего поражения. (Наказание должно соответствовать проступку. Пусть ребенок письменно объяснит свое поведение. Или увеличьте число его домашних обязанностей. Тем самым вы немного облегчите себе жизнь.)

Не забывайте каждый раз сказать, что ребенок мог бы поступить дерзко, но он этого не сделал, и ПООЩРИТЕ его за хорошее поведение.

- «Я знаю, что тебе не нравится, когда я говорю тебе «нет», но для меня много значит, что ты повел себя по отношению ко мне уважительно».
- «Ты осознаешь, что ты сейчас сделал? Ты был сердит, но ты сказал мне, что сердишься. Ты не закричал на меня и не показал своего гнева. Ты произвел на меня хорошее впечатление».
- «Я наблюдала за тобой весь день [или всю неделю], и ты ни разу не надерзил мне, хотя, возможно, чувствовал то же, что и я. Это меня очень радует».

И последнее. Когда все спокойно и у всех хорошее настроение, многие дети младшего возраста с удовольствием играют в ролевые игры, где они проигрывают то, как можно отвечать родителям, а как нельзя. Детям нужно нечто большее, чем просто указания относительно того, что они должны делать: им нужна возможность попрактиковаться в этом. (Последняя буква «R» в слове «TENDER» (ЧУТКОСТЬ) может также означать REPEAT (ПОВТОРЕНИЕ)!)

17

РАЗВОД: КАК СКАЗАТЬ ОБ ЭТОМ ДЕТИМ

— И когда же ты думаешь сказать им об этом, Джейн? Когда я уйду, что ли?! Неужели ты не считаешь нужным их как-то предупредить?

Джейн мыла посуду после обеда и ставила ее в буфет.

— Конечно, рано или поздно им придется сказать об этом. Кстати, что ты думаешь сказать им? Сомневаюсь, что ты скажешь правду. Может быть, им все-таки нужно знать, что их отец — старый развратник?

Джек так и вскочил со стула.

— Подробности излишни. Суть в том, что мы уже давно не любим друг друга.

— И ты хочешь, чтобы я сделала это прямо сейчас. Ты хочешь, чтобы я пошла с тобой в комнату, где бы мы вместе сели и спокойно объяснили детям, что собираемся развестись. Однако ты не желаешь, чтобы я говорила им, что хочу сохранить семью, и что развод — это твоя идея...

— Я несчастлив с тобой уже давно. Почему ты никак не отреагировала на мои соображения три года назад, когда я говорил, к чему все идет?

— Но ведь это ты решил завести любовницу и покинуть семью, а теперь хочешь, чтобы я помогла тебе сказать им об этом. Что молчишь?

К сожалению, такие споры, как у Джека и Джейн, возникают у большинства пар, собирающихся разводиться. Часто кто-то один не хочет развода и жаждет наказать супруга. Каждый хочет, чтобы в большей степени отвечал за все другой. Когда на душе появляется обида, то всегда бывает легче видеть своего супруга чудовищем, то есть сильно преувеличивать его проступки и недостатки его характера. Ведь тог-

да гораздо легче оправдать свое нежелание воспитывать вместе с ним своих детей.

Тем не менее, когда родители расстаются или разводятся, детям нужно что-то сказать. Что и как вы скажете детям, определит то, насколько они сумеют приспособиться к новой ситуации.

Что нужно принять во внимание

Было бы идеально, чтобы родители сообщили детям о своем решении вместе. Так вы избавите детей от необходимости выслушивать две разные версии. И что еще важнее, по утверждению специалистов, это поможет сохранить у детей чувство доверия к родителям, когда супружеские отношения окончательно разрушаются.

Не подрывайте репутацию своего бывшего супруга. Если ваш супруг не причинял детям вреда, то он (или она) может продолжать свои отношения с детьми. Дети не должны выслушивать пренебрежительные слова о человеке, которого они продолжают любить.

Дети сразу же заинтересуются тем, как развод отразится на их жизни. Будьте готовы сказать им, какой теперь будет их повседневная жизнь.

Развод всегда отражается на детях. Они могут чувствовать себя подавленными, виноватыми или быть в плохом настроении из-за того, что в их жизни произошел такой разрыв. Одни дети переносят это лучше, другие хуже. Насколько хорошо вы сумели урегулировать ваш вопрос, можно определить по тому, достаточно ли времени проводят дети с каждым из родителей (особенно с отцом) и «сотрудничают» ли между собой родители в воспитании детей после развода.

Отвечая на вопросы детей, будьте готовы к тому, что вам в течение многих недель и даже месяцев придется многократно повторять свои слова. У детей часто бывают фантазии относительно того, что родители снова станут жить вместе.

Как нужно говорить

- «Мы не ладим уже давно. Мы по-разному пытались сделать наш брак счастливым, но так ничего и не добились. Мы решили больше не жить вместе и развестись».
- Вполне вероятно, что дети выскажут свой протест и захотят узнати подробности. Лучше всего привести детям доводы, которые им понятны, чем те, о которых совсем ничего не знают. «Ты много раз слышал, как мы спорим по вечерам». «Ты видел,

как мы были несчастливы во время прошлого отпуска». «Ты заметил, что папа больше проводит времени на работе, чем дома?»

- Если ваши дети осознают, что у кого-то из родителей присутствуют особые личные проблемы — такие, как алкоголизм или пристрастие к азартным играм, то бесполезно делать вид, что не эти проблемы привели вас к решению развестись. Тем не менее, если вы будете представлять своего супруга чудовищем, то это вызовет в детях еще большую тревогу и, возможно, обратную вспышку. Дети часто стремятся защитить родителя, которого слишком критикуют. «Да, проблема алкоголизма твоей мамы повлияла на мое решение развестись. Но главное не это. Просто мы сошлись на том, что больше не можем жить вместе».
- Если один из родителей не желает развода, но совершенно очевидно, что этого не миновать, то не стоит обвинять другого супруга за решение развестись. Решение развестись и причина развода — разные вещи. Люди разводятся по многим сложным причинам, и в большинстве случаев это решение не принимается вот так, вдруг, зреет в течение длительного времени. «То, что твой папа не верит, что мы можем уладить наши отношения и что я хочу попытаться еще раз, — это правда. И все же причина развода в том, что мы больше не можем счастливо жить вместе. Ведь мы уже пытались».
- Если вы расстаетесь, но пока что не разводитесь, то постарайтесь дать детям как можно больше информации о том, как надолго вы собираетесь расстаться. «Следующие полгода мы планируем жить отдельно. Мы будем видеть тебя практически каждый день, и в твоей жизни в общем все останется как прежде. Через полгода мы решим, как нам лучше жить, отдельно или вместе».
- Детям следует напоминать, что не они причина разрыва. «Твоя мама и я любим тебя и всегда будем любить. Наши причины развода никак с тобой не связаны. Просто мы не можем быть счастливы друг с другом».

Что еще можно сказать

- Когда уже прошел первоначальный шок, будьте готовы к самым разнообразным реакциям со стороны детей. Дети могут стать язвительными, равнодушными, подавленными, отчужденными, или все эти моменты проявятся у них одновременно. У них может снизиться успеваемость, хотя успехи в школе еще не покарзатель того, что все хорошо. Некоторые дети справляются с подавленными чувствами, полностью погружаясь в учебу. Однако

они могут молча страдать, не желая привлекать к себе внимание, дабы не причинить дополнительной боли семье. По возможности говорите СОПЕРЕЖИВАЮЩИЕ слова. Если ваш ребенок враждебно высказываетя в ваш адрес: «Тебе нет дела до нас!», не защищайтесь автоматически. «То, что ты говоришь, больно и печально. Тебе кажется, будто я покинул вас в беде».

- «Всего несколько дней назад мы говорили о разводе. Понимаю, что тебе может быть грустно и немного страшно».
- «Трудно привыкнуть к мысли, что теперь мы не будем жить вместе».

Как не нужно говорить

- «Все это по вине твоего отца». Если ваши дети будут общаться с отцом, то, представляя его преступником, а себя жертвой, вы можете только испортить ситуацию. Дети гораздо лучше спрячутся с ситуацией, если каждый родитель будет не саботировать общение с ними другого родителя, а, наоборот, поддерживать его.
- «Мы не знаем, когда действительно расстанемся». Пока точно не знаете, ничего детям не говорите.
- «Мама захочет, чтобы ты был «мужчиной в доме». Некоторые дополнительные обязанности, соответствующие возрасту детей, не составят проблемы, если вы не будете полагаться на своих детей слишком во многом. Вы – взрослый человек, а они – дети.
- «Неужели я такой настолько ужасен, что со мной невозможно жить?» Никогда не ставьте детей между вашими отношениями. Никогда не ставьте детей в такое положение, которое вынуждало бы их сохранять вам верность и помогать вам, а другого родителя предавать.
- «Развод – это самый лучший выход». Ваш ребенок, возможно, так не считает. Ваша задача – попытаться понять его чувства и не просто высказать их, но показать их ему. Вы можете сделать это, поддерживая дома теплую атмосферу и выполняя с супругом свои родительские обязанности.

Основное правило: Отрепетируйте с супругом то, как вы будете сообщать детям о вашем разводе. Будьте готовы к их вопросам и к ответам на них. Иначе вы рискуете превратить трудный для всех момент во всеобщую потасовку.

Будет хорошо, если вы скажете детям, что не знаете ответов на все вопросы, но постараетесь ответить на них как можно скорее.

18

РАЗВОД: КАК ПОЗНАКОМИТЬ РЕБЕНКА С ВАШИМ НОВЫМ ПАРТНЕРОМ

Сабрина танцевала в комнате матери после дня, проведенного вместе с отцом.

— У папы теперь новая подруга, — объявила она.

Ее мама быстро закончила свой телефонный разговор и уставилась на дочь.

— Зачем ты это говоришь? — сказала она, пытаясь делать вид, что ей все равно.

— Потому что я встретила ее сегодня в парке. Мы обедали вместе.

— Ну и как она выглядит?

— Очень симпатичная. Она учительница и знает много песен и любит музыку.

— Вот как!

Через час родители Сабрины спорили по телефону. Почему он не поговорил с дочерью заранее о своей новой подруге? Неужели они не обсуждали, когда лучше представить его новую женщины дочери?

На самом деле отец Сабрины допустил ошибку. В данном случае все обошлось хорошо, но вообще он довольно сильно рисковал.

Что нужно принять во внимание

Вы можете представить ребенку своего нового партнера, если только совершенно уверены, что у вас с партнером сложились отношения. Зачем воспитывать в ребенке привязанность к новому взрослому

му человеку, если чувствуете, что отношения могут разрушиться и ребенку придется пережить еще одну потерю.

Вас может удивить, что ваш новый друг поладил с вашим ребенком. Не допускайте, чтобы это побудило вас раньше времени представить ребенку этого человека как своего друга. Если вы сомневаетесь, сможет ли ваш новый друг стать вашему ребенку хорошим отчимом (мачехой), то, возможно, это не лучший вариант для супружества.

Постарайтесь понять, что побуждает вас к тому, чтобы познакомить детей со своим новым другом. Некоторые родители делают это из-за того, что им удобнее видеть детей и своего друга в одно время, так как иначе могут возникать накладки. Однако лучше пожертвовать времятпрепровождением с новым другом, чем рисковать знакомить детей с тем, кто, возможно, не станет вашим супругом.

Вы хотите досадить бывшему супругу, представив детей своему новому другу? Нет.

Не удивляйте своих детей. За несколько недель до знакомства вы можете оповестить детей о своих планах. Это даст вам время понять их интересы и чувства. Если они настроены относительно встречи положительно, то не надейтесь на то, что у них всегда будет такое настроение.

Если ваш ребенок еще не достиг подросткового возраста, но у него уже началось половое созревание, то, возможно, у него начнется этап жизни, похожий на ваш. Наблюдая ваши свидания с партнером и отношения с противоположным полом, ваша дочь также может начать говорить по телефону с мальчиками. Разумеется, подростки на свиданиях должны соблюдать другие правила, чем взрослые, но так или иначе, а ребенок будет пристально наблюдать за вами. Возможно, именно то, что он сейчас наблюдает, станет для него самым важным в формировании своих ценностей.

Как нужно говорить

- СООБЩИТЕ о своем желании. «Как ты знаешь, с тех пор как мы с мамой развелись (расстались), я иногда встречаюсь с одной женщиной. Эта женщина для меня очень много значит. Поскольку она мне небезразлична, я думаю, что пришло время тебя с ней познакомить. Скажи мне, что ты по этому поводу думаешь».
- Если вы заметили, что ребенок скрывает какие-то чувства, то либо повторите ребенку его же слова, либо выразите ему СО-ПЕРЕЖИВАНИЕ. «Ты говоришь, что это хорошо, но, может

быть, ты посмеиваешься в глубине души над нами или тебе немного грустно?» или «Ты был так взволнован, когда я предложил тебе познакомиться с ней. Но почему это вызвало у тебя такое волнение?»

- Приведите подробности относительно предстоящей встречи. «Думаю, она может прийти к нам в следующую субботу, и мы все вместе пойдем в парк развлечений. Как тебе нравится такая идея?»
- «Мы поговорим об этом еще раз. Если у тебя возникнут какие-нибудь вопросы и опасения, то, пожалуйста, скажи мне об этом».
- Если ребенок спрашивает о ваших планах по поводу брака с этим человеком, то скажите ему правду. «Пока мы еще точно не определились, но мы оба хотим пожениться. Как только мы точно это решим, мы скажем тебе».

Если ребенок не хочет встречаться с вашим новым другом, то постарайтесь понять почему. Возможно, он все еще чувствует боль и горечь по поводу развода и не хочет расставаться с надеждами на воссоединение. Кроме того, ребенок может бояться предать другого родителя.

- «Ты можешь не встречаться с моей подругой, если тебя это пока расстраивает. Но я хочу, чтобы ты знал, что я буду продолжать встречаться с ней и что она для меня много значит. Я надеюсь, что ты скоро изменишь свое мнение относительно встречи с ней». Будет правильно, если вы расскажете ребенку о том, как вам хорошо вместе с новым любимым человеком. Этим вы можете еще раз подтвердить тот горький факт, что ваш старый брак исчерпал себя и что у вас теперь своя жизнь.

АКТУАЛЬНЫЙ РАЗГОВОР

Вы собираетесь жить вместе со своим новым другом? Вы можете пойти на это, чтобы сохранить с ним дружбу, а также из-за удобства, но подумайте дважды, действительно ли вы считаете, что это увеличит ваш шанс на успешный повторный брак. Исследователи из Университета штата Небраска обнаружили, что сожительство не улучшает качества последующего брака и не оказывается положительно на выборе партнера. На самом деле среди пар, сожительствовавших до брака, развод более

вероятен, чем среди пар, которые до брака не сожительствовали. Исследователи из Висконсинского университета обнаружили, что из сожительствующих пар 40 процентов прекращают свои отношения до брака. Около 75 процентов супружеских пар, которые сожительствовали до брака, в конце концов разводятся. Больше всего огорчает тот факт, что совращение малолетних в 64 процентах совершается отчимами. Как показывает статистика, ребенок, оставленный с отчимом, рискует стать потенциальной жертвой жестокого обращения.

Как не нужно говорить

- «Неужели ты не находишь ее удивительной?», «Он ведь хороший, не так ли?», «Неужели ты не счастлива, что я нашла его?». Вы можете сообщить ребенку о своих чувствах («Я думаю, он хороший...»), но не внушайте детям, что они по отношению к этому человеку должны чувствовать то же самое, что и вы. Возможно, они чувствуют совсем другое, по крайней мере, пока. Лучше подождать, пока дети спонтанно не выразят свои положительные чувства.
- «Не говори папе, что встречался с моим другом». Никогда не ставьте детей в центре ваших отношений.
- «Посмотри, кто здесь сидит! Моя любимая! Та самая, с которой я хотел тебя познакомить! Вот так сюрприз!» Подготовьте своих детей заранее. Это — очень важный момент, и все к нему должны отнестись серьезно.
- «Я буду проводить с ней все выходные. Если ты хочешь видеть меня, то тебе придется проводить время также и с ней». Первое — это ваши дети. Проводите с ними время отдельно. Если вы вступили в новый брак, то детям придется приспособливаться к этой ситуации, хотя все равно полезно иногда проводить время только с детьми.

19

РАЗВОД: ПРОЩАНИЕ С РЕБЕНКОМ ПОСЛЕ ВСТРЕЧИ С НИМ

«Я просто ненавижу это, — говорил Дон. Он был отцом двоих мальчиков. — Я грущу и чувствую себя несчастным, и иногда мне требуется день или два, чтобы прийти в себя».

Прощание с детьми после проведенных вместе выходных или отпуска — это то, к чему многие разведенные или расставшиеся родители никогда не могут привыкнуть. Они хотят завершить встречу на оптимистичной ноте и стараются выглядеть счастливыми, хотя им горько на душе. Дети тоже, вернувшись домой после встречи с родителем, могут быть унылыми и удрученными. Эту боль никуда не денешь, но есть вещи, сказав которые, вы можете помочь своим детям.

Что нужно принять во внимание

Чтобы привыкнуть к свиданиям с детьми, требуется длительное время. Не подгоняйте себя.

Если можно, постарайтесь поселиться поближе к детям, чтобы они могли ездить к вам на велосипеде. Боль разлуки утихает, когда вы знаете, что дети могут заскочить к вам в любое время и что через несколько минут после телефонного звонка вы с ними встретитесь.

Если вы разводитесь не хотели, то оставлять на некоторое время детей у бывшей супруги (бывшего супруга), будет гораздо труднее, чем в том случае, если вы намеревались развестись.

Если вы с бывшим супругом (бывшей супругой) много спорите, то оставлять на некоторое время детей у супруга (супруги) будет для вас более проблематично. Детям лучше, если родители ведут себя разумно, контактируют друг с другом.

Как нужно говорить

- Не притворяйтесь, что чувствуете себя великолепно, когда на самом деле у вас ужасное настроение. Дети чувствуют, каково вам, и в результате могут решить, что им тоже не следует выглядеть грустными. Лучше всего СООБЩИТЬ детям о своих печальных мыслях еще до того, как вы оставите детей, чтобы было время обсудить эти чувства или хотя бы признать их. «Мы собираемся уезжать через несколько часов. Мне всегда бывает грустно в это время, потому что я начинаю скучать по вас. Интересно, вам также бывает грустно?»
- «Самый трудный момент для меня после того, как я попрощаюсь с вами. Потом мне становится легче, и я всегда жду следующей встречи с вами».
- ПРИУЧАЙТЕ детей к тому, что бывают смешанные чувства. «Даже, несмотря на то что мне грустно, оттого что я некоторое время тебя не увижу, я всегда очень радуюсь, думая, что мы будем делать, когда встретимся в следующий раз».
- Когда боль разлуки утихнет, вы можете разыграть такую сцену: «И вот мы здесь, четыре карлика. Кто хочет быть Угрюмым? Кто хочет быть Несчастным? А кто здесь Возбужденный? А кто здесь пытается быть Сонным и хочет прозевать обед?!»

Как не нужно говорить

- «Не нужно плакать. В среду вечером мы будем снова вместе, а завтра я тебе позвоню». Очевидно, ребенку нужно поплакать. Лучше признать, что грусть детей здесь вполне нормальна и объяснима. Не заставляйте их думать, что не следует так переживать. Лучше просто напомнить им о радостной встрече, которая их ожидает.
- «Лучше возвращайся домой вовремя. Ты знаешь, что бывает с твоей мамой, когда ты на пять минут опаздываешь». Критика в адрес матери только усилит напряжение.
- «О, но в следующую субботу я не смогу с тобой встретиться. Я должен ехать по делам». Поставьте детей заранее в известность

о том, что подобные моменты могут возникать, и, по возможности, обсудите эти ситуации.

- «Вы нисколько не расстроились, когда я в прошлый раз прощался с вами. Вы храбрые и сильные мальчики». Не хвалите детей за то, что они не выказали никакого расстройства. Так они могут вообразить, что для того, чтобы порадовать вас, им нужно притворяться и скрывать свои подлинные чувства. Если дети начали привыкать к сложившейся ситуации, то просто дайте им понять, что замечаете, как им становится легче.

Иногда выглядит нелепо, когда бывшие супруги и их дети проводят выходные и праздники вместе. Когда ребенок покидает одного родителя, чтобы быть с другим, это напоминает ему о разводе. Порой дети решают, что могли бы остаться дома и играть со своими друзьями. И тогда у них может возникнуть чувство вины. Что вы могли бы сказать им в этом случае?

Как нужно говорить

- Хорошо, если вы радостно поприветствуете детей, но будьте внимательны к их эмоциональным оттенкам. Если дети устали или несколько подавлены, или испытывают неловкость и молчат, пока вы их везете, то лучше всего высказать свое мнение по поводу этих реакций. Этим вы поможете детям прийти в норму. «Я вижу, что когда мы вместе, тебе порой бывает как-то не по себе. И хотя ты хочешь видеть меня, я точно знаю, что ты устал или занят чем-то другим. Также бывают моменты, когда ты думаешь, что лучше бы мама с папой не разводились».
- Дети старшего возраста (10-12 лет и подростки) могут захотеть проводить время не с вами, а со своими друзьями. «Хотя тебе и хочется пойти к друзьям, но раз уж наша встреча запланирована, то ты не можешь этого сделать, так как, согласно расписанию, мы должны быть вместе. Но мы можем подумать, как нам лучше поступить. Может быть, мы найдем возможность быть вместе в другое время, и тогда ты сможешь остаться с друзьями. Что ты думаешь по этому поводу?»
- «Я все-таки хочу быть вместе с тобой как можно чаще. Но я понимаю, что иногда тебе хочется пообщаться с друзьями».

Как не нужно говорить

- «Твоя мама была как обычно в плохом настроении, когда я тебя забрал». Не втягивайте детей в ваши отношения.
- «Вы можете общаться с друзьями и не ходить ко мне». Не говорите так, словно вы жаждете избавиться от своих детей. Если они хотят видеть своих друзей, то, по возможности, проявите гибкость и не отказывайтесь от своих отношений с ними. Договоритесь с родителем, у которого живут дети, чтобы вы встречались с ними в другое время, если этим встречам мешает что-то важное.

20

РАЗВОД: КОГДА ОДИН ИЗ РОДИТЕЛЕЙ ПОКИДАЕТ РЕБЕНКА

Чарли сидел у окна с бейсбольной перчаткой в руке и ждал, когда приедет его отец.

— Он говорил, что будет здесь, — сказал Чарли своей матери. — Он обещал.

— Твой отец очень занят, — сказала мама.

На самом деле этим она хотела сказать, что отец Чарли — человек ненадежный и что он, возможно, уже не любит своего сына. К тому же за последние полгода он виделся с Чарли только один раз. Этому нет никакого оправдания. И теперь матери пришлось в очередной раз утешать Чарли.

Чарли встал и бросил перчатку в угол.

— Но я могу поиграть с тобой в мяч, — предложила мама. — Ты же знаешь, что я неплохо играю.

Чарли, не проронив не слова, ушел к себе в комнату и закрыл дверь.

После развода многие дети надеются, что будут видеться с обоими родителями регулярно, хотя на самом деле осознают, что один из родителей (родитель, который живет от них отдельно) фактически оставил их. И хотя некоторые из таких родителей уходят и больше никогда не видят своих детей, отдаление друг от друга, как правило, происходит постепенно. Эти родители (обычно отцы, поскольку из разведенных отцов только 15 процентов живут вместе с детьми) часто продолжают участвовать в воспитании детей в первый год

после развода, а потом их интерес к ним постепенно пропадает. Согласно статистике, менее половины разведенных отцов видят своих детей чаще, чем несколько раз в год. Из отцов, которые женились повторно, одна треть вообще прекращает видеться с детьми. Причины могут быть различными, и это часто происходит в том случае, если отец и дети живут в разных городах. Но бывает, что матери, к большому огорчению своих бывших мужей, используют их встречи с детьми для возобновления борьбы, а дети страдают от ее последствий.

Несмотря на то что многим детям сразу же говорят, что они нисколько не виноваты в разводе, дети все же начинают сомневаться в том, что они хорошие. Что может сказать разведенная мать своему ребенку, отец которого постоянно пренебрегает им?

Что нужно принять во внимание

Загляните внутрь себя. Не подсказал ли вам оставшийся гнев на своего бывшего супруга помешать его встречам с детьми или привнести в эти встречи никому не нужную атмосферу враждебности? Если это так, то ваш ребенок страдает. По возможности измените ситуацию.

Если вы или ваш бывший супруг решили разъехаться и жить более чем в двух часах езды друг от друга, то, пожалуйста, пересмотрите свое решение. Расстояние – это препятствие для участия родителей в заботе о детях, и оно приводит к неизбежному эмоциональному отдалению друг от друга. Через несколько лет детям в лучшем случае останется ждать лишь чеков, подарков, телефонных звонков.

Неразумно высмеивать бывшего супруга. Однако если родителя жизнь его детей действительно больше не интересует, то вы вовсе не обязаны его защищать. Лучше признать правду, но не добавлять масла в огонь, критикуя личность бывшего супруга.

Ребенку, которого действительно бросил один из родителей, необходимо общение с другими взрослыми, которые могли бы служить для него подходящим примером для подражания. Возможно, родители вашего бывшего супруга – прекрасные бабушка и дедушка, и их отношения с детьми не должны пострадать в результате развода.

Дети младшего возраста часто ставят отсутствующего родителя на пьедестал. Они фантазируют, что он хороший, но просто не может быть с ними рядом. Пусть это вас не пугает. Рано или поздно у вашего ребенка развеются иллюзии.

Как нужно говорить

Детям нужно слышать три вещи: СОПЕРЕЖИВАНИЕ по поводу их чувств, правдивое выражение (СООБЩЕНИЕ) вашего мнения по поводу того, что их оставили, и слова ПОДДЕРЖКИ (одобрения), которыми вы можете утешить детей и показать, что вы их любите, не бросите их и что их ждет счастливое будущее.

- «Сегодня твой день рождения, но твой отец ни открытки не прислал, ни позвонил. Тебе сейчас грустно. Я знаю, что это больно, когда нет никаких вестей от отца».
- «Кажется, твой папа не собирается сегодня появиться. И хотя ты стараешься не показывать виду, я догадываюсь, что тебе сейчас очень плохо».
- «Поскольку у отца теперь другая семья, он практически не проводит с тобой времени. Тебе, должно быть, очень плохо».
- «Я не виню тебя за то, что ты сердишься».
- «Твой отец не прав в том, что не навещает тебя и очень мало говорит с тобой по телефону. Ты – моя радость в жизни, и твой отец много теряет оттого, что не видится с тобой».
- «Возможно, ты думаешь, что твой папа больше не любит тебя. Не знаю, что у него в душе, но он никак не выражает любовь к тебе. Это непростительно».
- «Ты милый. Твоя мама не знает, как нужно выражать любовь к тебе. Я хочу, чтобы она это сумела, поскольку ты заслуживаешь, чтобы она гораздо больше посвящала тебе времени».
- «Некоторые люди не знают, как быть хорошими родителями. Твой отец (твоя мать) – один (одна) из таких людей».
- «Меня ничто не заставит тебя покинуть. Я всегда буду рядом с тобой. Ты – мое сокровище, и я буду любить тебя всегда».

Как не нужно говорить

- «А что ты хотел? Твой отец ничтожество». Злобные комментарии могут вызвать у детей встречную вспышку эмоций. Дети, особенно подростки, могут обидеться на такие слова.
- «Откровенно говоря, я рад, что ты не видишься с ней. Она на тебя плохо влияет». Вы говорите не по существу. Ребенок, в первую очередь, страдает оттого, что его оставили, а ваше мнение его вряд ли волнует. Вы упускаете из виду чувства ребенка.
- «Я уверена, что твой отец хотел увидеться с тобой. Должно быть, он очень занят». Не притворяйтесь. Если бы ваш быв-

- ший супруг хотел навестить ребенка, он бы это сделал. Признайте действительность, но без нападок на бывшего супруга, и выражите свое сопереживание ребенку.
- «Твой отец любит тебя». Не говорите это, если на самом деле в это не верите. Затем будьте готовы объяснить то, как можно любить ребенка, но не участвовать в его жизни. Если вы не уверены по поводу чувств бывшего супруга, то скажите что-нибудь вроде «я проявляю свою любовь к тебе не так, как он. Это его ошибка, что он не участвует в твоей жизни».

Если случилось так, что вы стали «отсутствующим» родителем, который не имеет возможности быть рядом с детьми, как хотелось бы, то пересмотрите свои причины такого «отсутствия». Вы готовы оставить высокооплачиваемую работу ради того, чтобы переехать поближе к детям? Тогда оставьте. Почему работа оказалась для вас важнее? Не возражает ли ваша новая супруга против вашего участия в жизни детей? У вас обязательство перед детьми. Не требуйте от детей, чтобы они поняли, по каким причинам вы с ними не видитесь. Может быть, они не будут открыто жаловаться на эти причины, но в глубине души у них останется боль. Каковы бы ни были обстоятельства, делайте все возможное, чтобы встречаться с детьми как можно чаще — почти каждый день. Посылайте ежедневно им открытки, общайтесь с ними по электронной почте и по телефону. Делайте все возможное, чтобы показать, что они смысл вашей жизни.

21

РАЗВОД И ЧУВСТВА РЕБЕНКА К ОТЧИМУ (МАЧЕХЕ)

Карлос и Ана спокойно проводили время вместе с отцом. Им нравился его новый дом, и они, казалось, были рады приезжать к нему на выходные. Восьмилетней Ане особенно нравилась мачеха Мария. Но брат Аны, старший по возрасту, относился к мачехе холодно.

— Хотите еще воздушной кукурузы? — спросил папа.

— Карлос не ест свою, — сказала Ана, указав на пол около дивана, где почему-то была разбросана кукуруза.

— Карлос! Что это значит? — спросил папа.

— Пусть Мария потом уберет, — сказал Карлос, уронив еще кусочек на пол.

— Ты подберешь это сейчас же, — сказал отец. — Сам прекрасно знаешь, что твое нежелание поладить с Марией не дает тебе права устраивать такой беспорядок.

— Нет, дает! — сказал Карлос. Он уставился на отца, подстрекая его к дальнейшему спору.

Отец только вздохнул и покачал головой.

— Я хочу, чтобы ты относился к происходящему, как относится твоя сестра.

Отношение к новому партнеру родителя — это зачастую запутанный клубок эмоций. При удачном стечении обстоятельств детям может понравиться отчим (мачеха), и они каждый раз будут рады видеть папу или маму. Но бывает, что дети обижаются на появившегося в их жизни нового взрослого, ревнуют родителя к нему из-за того,

что он проводит с ним время, или переживают из-за другого родителя, у которого нет нового партнера. Когда у ребенка сумятица чувств, он может сообщать о них взрослым весьма запутанно. Представьте себе, что мама снова вышла замуж и папа подавлен этим фактом. Что здесь скорее всего произойдет? Если смешанные чувства ребенка больше положительные, чем отрицательные, то он, возможно, усвоит, что не стоит нахваливать отчима перед отцом. Если папа не слышит хороших отзывов, он может ошибочно решить, что ребенку отчим не нравится. Кроме того, тот же ребенок может усвоить, что нельзя выказывать свои негативные чувства по поводу отчима, когда рядом мама. У мамы тоже может быть искаженное представление того, что у ребенка на уме. В случае Карлоса и Аны оказалось, что Карлосу не понравилась мачеха, а Ане понравилась. Правда здесь кроется в том, что и у того, и у другого ребенка могут быть смешанные чувства, но Карлос выказывал отрицательную сторону, а Ана компенсировала это, выказывая положительную. Ана может не проявлять своих негативных чувств, поскольку отрицательного настроя Карлоса хватает на них двоих. Так же и Карлос, возможно, не допускает положительных чувств, поскольку Ана ведет себя положительно за двоих.

Основное правило: Чем в большей степени отношение одного ребенка к мачехе (отчиму) противоположно отношению другого ребенка, тем вероятнее, что ни один из детей не выражает подлинного чувства. Лучше всего предположить, что чувства каждого из детей в большей степени смешанные, чем это кажется на самом деле. Уделите время каждому ребенку в отдельности и помогите детям отсортировать положительные и отрицательные эмоции. Проявляя терпение и терпимость, вы можете раскрыть подлинные чувства детей. На эти чувства лучше обратить внимание, чем упустить их из виду.

Что нужно принять во внимание

Чем младше ребенок, тем вероятнее, что он привыкнет к отчиму (мачехе).

В семье с неродным родителем следить за дисциплиной должен родной родитель. Мачеха или отчим могут устанавливать правила, но, когда дело касается наказания, они должны играть второстепенную роль.

У детей часто бывают смешанные чувства по отношению к родителям (они могут одновременно любить и ненавидеть их). Отчим и мачеха здесь также не исключение.

Лучше всего, когда у ребенка есть возможность учиться принимать отчима или мачеху и ладить с ними. Если вам не нравится новый партнер вашего бывшего супруга, то не способствуйте тому, чтобы эти же негативные чувства автоматически возникали у ребенка. Ваш ребенок может во многом чувствовать себя именно так, потому что так чувствуете себя вы.

Если вам не нравится партнер вашего бывшего супруга и вы показываете это, то ребенок может выбрать одно из двух: обидеться на отчима (мачеху), чтобы вас успокоить, или почувствовать свою вину, если ему нравится отчим (мачеха). Хроническое чувство обиды или вины принесет ребенку только вред.

Распознавайте чувства своих детей, когда дети играют или рисуют.

Как нужно говорить

- Скрытая злоба проявляется как боль или печаль. Чтобы добраться до этих глубинных чувств, от вас требуется СОПЕРЕЖИВАЮЩИЙ отклик. Однако если поведение вашего ребенка не просто вас раздражает, но является поистине разрушительным, то здесь прежде всего требуется четкое выражение того, что ДЕЛАТЬ и ЧЕГО НЕ ДЕЛАТЬ. «Я не потерплю, чтобы ты толкал свою мачеху. Я знаю, что к мачехе трудно привыкнуть. Ты, конечно, можешь сердиться, но не таким же способом».
- «На самом деле я рад проводить время только с тобой. Когда я сегодня увидел, что ты рассыпал попкорн за диваном, я понял, что тебе все еще тяжело оттого, что я снова женился. Скажи мне, что тебя больше всего огорчает?»
- УЧИТЕ детей, как распознавать смешанные чувства. Многие дети, возможно, не знают, что одновременно могут возникать противоположные чувства и что это нормально. «Помнишь, как ты разозлился на собаку, когда она поставила немытые лапы на твой дневник? Но вспомни: через несколько минут ты уже гладил ее. У всех нас бывают разные чувства по отношению к одному и тому же. Мы можем менять свое мнение каждый день. Ты можешь злиться на меня за то, что я снова женился и в то же время продолжать любить меня».
- «Я ненавижу своего отчима!» — «Расскажи мне об этом...»
- «Она не имеет права указывать мне, что делать!» — «Она не твоя мама, но она моя жена. Она может говорить тебе, что нужно делать. Тебе не всегда нравится, когда я говорю тебе, что нуж-

но делать. Тебе также может не нравиться и когда она говорит тебе, что нужно делать. Но ты все-таки должен делать это».

- «Ты не жаловался после своей последней встречи с отчимом. Ты действительно выглядел радостным. Возможно, ты думал о нем что-то очень хорошее. Интересно, что ты о нем думал?»
- «*Папа! Мне нравится мачеха, но я переживаю из-за мамы*». — «Я уверен, что ты переживаешь. Может быть, ты чувствуешь вину из-за того, что тебе нравится моя жена, когда видишь маму расстроенной. Это нормально. Мы с мамой разговаривали, и мы оба хотим, чтобы тебе нравилась мачеха. Мама понимает твои чувства».

Как не нужно говорить

- «У тебя не должно быть таких чувств. Тэд [новый друг или супруг] — замечательный парень». Не пренебрегайте мнением ребенка. Не потеряйте чувства реальности и проявляйте готовность слушать: «Неужели? Расскажи мне об этом побольше».
- «Мне тоже не нравится новый муж твоей мамы». Если отчим не причиняет вашему ребенку вреда, то критиковать его в присутствии ребенка — это только подливать масла в огонь. Вместо этого вы можете сказать: «Я хочу, чтобы все было иначе, и надеюсь, что все мы будем стараться исправить ситуацию».
- «Почему ты не можешь научиться любить ее? Ведь твоему брату она нравится». Здесь снова можно сказать, что когда у детей проявляются противоположные реакции, то истинные переживания каждого из них могут находиться где-то посередине между двумя крайностями. Лучше, если вы уговорите обоих детей составить список того, что им нравится, а что не нравится, таким образом вы поможете им отсортировать свои смешанные чувства.
- «Если ты собираешься так вести себя, то можешь сюда больше не приходить». Не угрожайте ребенку тем, что вы отвергнете и покинете его.
- «Если тебе не нравится мой новый муж, то мы с тобой просто будем проводить время вдвоем». Вы даете своему ребенку слишком большую власть над ходом событий. Кроме того, он должен научиться ладить с вашим новым супругом (но не обязательно любить его). Лучше сказать: «Когда ты будешь приходить ко мне, я постараюсь быть с тобой некоторое время наедине, но это не всегда возможно. Поэтому мы все будем стараться, чтобы как можно лучше поладить друг с другом».

22

НАРКОТИКИ И АЛКОГОЛЬ

Двенадцатилетний Энди — удивительный ребенок. Он очень мильный, сообразительный, и у него много разных интересов. Он знает, насколько опасно употребление наркотиков и алкоголя. Он посещал в школе программу DARE (Образовательная программа осознания наркотической зависимости и сопротивления ей), и у него нет явного желания попробовать наркотики. Угрожает ли ему опасность?

Да, угрожает. Несмотря на то что его родители живут вместе и дома никто не употребляет наркотики, существуют другие факторы риска. Один из них — это возраст. Теперь, когда он перейдет из начальной школы в среднюю школу, ему предстоит познакомиться с новыми одноклассниками. (Согласно Американской медицинской ассоциации, подростки в возрасте от двенадцати до семнадцати лет утверждают, что впервые попробовали алкоголь еще до тринадцати лет.) Приближаясь к подростковому возрасту, Энди все больше и больше нуждается в том, чтобы его принимали сверстники. К сожалению, он редко видит своих друзей из начальной школы, и ему приходится заводить новых друзей. Насколько они хорошие?.. Другой фактор — это то, что родители Энди, имеющие религиозные убеждения, почти не утружддают себя посещением церкви и обсуждением духовных и религиозных вопросов, то есть именно тем, что способно в дальнейшем воспрепятствовать развитию в нем тяги к наркотикам.

Возможно, юность Энди пройдет без употребления наркотиков и алкоголя. Разумеется, он находится в меньшей опасности, чем некоторые другие дети. Но реальный риск все же присутствует. Что могут сделать родители, чтобы помочь ему?

Что нужно принять во внимание

Когда дети приближаются к тринадцатилетнему возрасту, наркотики, алкоголь и сигареты становятся им более доступны.

Средства, применяемые для вдыхания (клей, растворители, чистящие средства), легко доступны. Согласно Американской академии педиатрии, около 25 процентов детей в возрасте от десяти до четырнадцати лет знают кого-нибудь, кто получал кайф от этих средств. Десяти- и одиннадцатилетние дети не имеют представления, насколько это опасные средства. Подобные средства могут вызвать повреждение головного мозга и даже внезапную смерть, но они доступны.

Вероятность того, что дети будут употреблять наркотики регулярно, повышается в семь раз, если они начинают экспериментировать с ними в возрасте до пятнадцати лет.

Большому риску употребления одурманивающих веществ подвержены также дети, ставшие жертвами сексуальных домогательств, а также те, кто плохо учится и на кого недостаточно влияют родители.

Когда дети подрастают или переходят в другую школу, беседы о наркотиках и алкоголе необходимо повторять, делая их более сложными.

Как нужно говорить

- Страйтесь быть таким родителем, чтобы дети могли с вами легко говорить о любой своей встрече с наркотиками. Многие ребята знают, что наркотики – это плохо. Настолько плохо, что надо даже бояться как-либо упоминать о них перед родителями. «Я слышал историю о ребенке, который боялся сказать своим родителям, что другие дети пытались позвать его попробовать наркотики. Он опасался, что родители рассердятся на него. Наркотики очень опасны, и я хочу, чтобы ты знал, что можешь в любое время прийти ко мне и рассказать, что ты видел в школе или у своих друзей».
- «Я хочу поделиться с тобой секретом: когда ребенок попадается с наркотиками, то его родители приходят в ярость, потому что они по-настоящему испуганы. Родители боятся, зная, что их ребенок рискует причинить себе вред или даже погибнуть от наркотиков».
- «Расскажи мне, что ты слышал в автобусе или в школе, или во дворе о детях, употребляющих наркотики и алкоголь».
- «Если бы ты захотел раздобыть себе марихуану или пива, то как бы ты стал это делать?»

- УЧИТЕ детей, как им лучше всего говорить «нет» сверстникам. Ребенок может быть убежден, что употреблять наркотики плохо, но все же поддаться влиянию своего окружения вне дома. Репетируйте с ним, как ему нужно отстаивать себя, тренируйте в нем уверенность в себе, чтобы сказать «нет». «Вот несколько способов, чтобы сказать это:

«Ни за что! Ты просто хочешь, чтобы я попал в беду!»

«Ты с ума сошел! Я никогда не собираюсь употреблять наркотики!»

«Забудь об этом!»

«Ты зря тратишь время. Я ни за что не буду употреблять наркотики и алкоголь».

- Напомните детям, чтобы они сразу же уходили. Разговоры с торговцем наркотиками порой приводят к тому, что дети могут не устоять перед соблазном.
- Похвалите ребенка за то, что он не стал пробовать наркотики или алкоголь, или за то, что он устоял перед соблазном. «Я уверен, что если ты действительно хотел бы попробовать, то уже попробовал бы наркотики или пиво. Я очень горжусь тобой, что ты поступаешь правильно. Нелегко сказать «нет», когда видишь, как другие дети это пробуют, но ты доказал, что можешь сказать «нет».

Что нужно говорить, если ребенок спрашивает вас, употребляли ли вы когда-нибудь наркотики

Многие специалисты советуют говорить правду. Вообще я с этим согласен, но возможны исключения. Ваша цель – уберечь ребенка от наркотиков или, по крайней мере, продлить время, прежде чем дети начнут экспериментировать. Если вы в молодости употребляли наркотики и убеждены, что это была ошибка, то увеличите ли вы шансы ребенка устоять перед соблазном употребления наркотиков, если расскажете ему об этом? Ответ на этот вопрос зависит от того, насколько хорошо вы знаете своего ребенка. Если у вас с ребенком хорошие отношения и ребенок находится под постоянным вашим наблюдением, то, как правило, он способен правильно воспринять правду. Вы можете стыдиться, смущаться и выглядеть отнюдь не таким героям, каким он вас считал, но это может помочь. Однако, если ваш ребенок склонен к импульсивности, если у него уже в школе есть какие-то

неприятности, если от четырех до шести вечера он предоставлен самому себе, если вы родитель-одиночка или если друзья ребенка уже имели неприятности, связанные с употреблением наркотиков и алкоголя, то, прежде чем сказать правду, подумайте дважды. Вы также должны подумать о возможности того, что ребенок может узнать правду от других членов семьи.

- «Да. Когда я учился в средней школе (или колледже), я пробовал курить марихуану и пил много пива. Это было глупо с моей стороны. Я рисковал попасть в автомобильную катастрофу, погибнуть сам и погубить других людей. Мне стыдно говорить тебе правду, но я говорю ее, чтобы убедить тебя в том, что употребление наркотиков и алкоголя очень опасно».
- «Однажды я сказал тебе, что никогда не пробовал наркотиков, но ты только что услышал мой разговор с дядей Питом о том, как я когда-то употреблял наркотики. Я солгал тебе, хотя не должен был лгать. Я сделал это, потому что меня пугает мысль, что ты когда-нибудь тоже захочешь попробовать наркотики. Я не хочу, чтобы ты думал, что если я сумел вовремя устоять, то употребление наркотиков не опасно. Их употребление очень опасно. Из-за них плохо учатся, попадают в тюрьму, идут на воровство и получают тяжелые травмы».

АКТУАЛЬНЫЙ РАЗГОВОР

Данные убедительно говорят в пользу того, что чем чаще все члены семьи обедают вместе, тем меньше бывает вероятность употребления детьми наркотиков. В семьях, где принято всем вместе садиться за стол, жизнь, как правило, более упорядоченная. Здесь больше заинтересованности в благополучии детей. Следовательно, и родители в таких семьях могут лучше влиять на своих детей. Время приема пищи – это зачастую единственная возможность, когда в спокойной обстановке можно по-настоящему пообщаться. Как часто ваша семья садится обедать в полном сборе? Подумайте о том, что необходимо изменить, чтобы семья за обедом собиралась чаще. Скорее всего, что-то нужно менять.

Если у вас в семье все очень заняты и не имеют возможности обедать вместе, то подумайте, не слишком ли многим вещам вы отдаете большее предпочтение, чем единству семьи.

Как не нужно говорить

«Я знаю, что ты, может быть, когда-нибудь захочешь это попробовать. Но будь осторожен! Пристрастие к наркотикам начинается с экспериментов». Некоторые родители считают, что для того, чтобы жить в «реальном мире», надо смириться с мыслью, что эксперименты с наркотиками неизбежны, и сосредоточиться на том, чтобы дети не поддались соблазну употреблять наркотики постоянно. Чушь! Экспериментов с наркотиками не должно быть! Разумеется, чем дети старше, тем больше риск, что они попробуют этот дурман. Твердо стойте на своем, что такие эксперименты опасны.

«Ты не должен находиться в компании детей, о которых тебе известно, что они употребляют наркотики и алкоголь». Если друзья вашего ребенка употребляют наркотики или алкоголь, то у вашего ребенка не должно быть возможности общаться с ними. Однако приведенное высказывание сформулировано так, что в нем отражается не твердость родителя, а, наоборот, слабость. Родитель использует стиль **ОБУЧЕНИЯ**, когда должен использовать стиль «ЧТО ДЕЛАТЬ, А ЧЕГО НЕ ДЕЛАТЬ». Говорить «ты не должен...» – это не то же самое, что говорить «ты не можешь...» или «я не позволю тебе...». И хотя вы не в состоянии проследить за соблюдением этого правила, когда ребенок в школе, он никогда не должен сомневаться в твердости ваших слов.

«Если ты когда-нибудь будешь пить пиво, то я хочу, чтобы ты делал это не где-нибудь, а дома. Тогда я, по крайней мере, буду знать, где ты находишься». Вы делаете себе уступку. Вы говорите, что пить пиво – это допустимо. А это не то, что должен слышать от вас малолетний ребенок или подросток.

Основное правило: Детям нужны правила и методы. Когда вы без четкой формулировки относительно того, ЧТО ДЕЛАТЬ, А ЧЕГО НЕ ДЕЛАТЬ, УЧИТЕ ребенка, что наркотики вредны и что нужно тем или иным способом сопротивляться влиянию сверстников, вы избегаете того, чтобы разъяснить ребенку, что правильно, а что неправильно (т. е. даете методы, а не правила). Когда вы утверждаете «ЧТО ДЕЛАТЬ, А ЧЕГО НЕ ДЕЛАТЬ» без **ОБУЧЕНИЯ**, касающегося вреда наркотиков и сопротивления им (т. е. предполагаете правила, а не методы), то вы отправляете ребенка в опасную зону неподготовленным.

ЕШЬ СВОИ ОВОШИ! УБЕРИ В СВОЕЙ КОМНАТЕ!

«Не болтай, когда жуешь! Надень пальто, когда идешь на улицу, а то замерзнешь!»

В этих моментах дети могут заставить сделать ложный шаг даже самых опытных родителей. Родители могут учить детей всяческим «премудростям», касающимся размножения, и помогать детям готовить доклады об извержении вулканов. Некоторые родители даже осваивают сложные компьютерные игры. Но их дети все равно выбегают на улицу раздетые, и в их спальнях скапливается столько грязи, что можно выращивать овощи, которые они потом отказываются есть.

Я сомневаюсь, что есть такая книга, в которой были бы прописаны рецепты, помогающие раз и навсегда решить вопросы, которые на первый взгляд кажутся такими простыми. Пожалуй, только Бог может научить родителей смирению. Но если вы устали кричать, то кое-что все-таки может сохранить ваши голосовые связки от преждевременного изнашивания.

Что нужно принять во внимание

Оцените, насколько эти проблемы важны. Может быть, достаточно, чтобы ребенок убирал в комнате один или два раза в неделю и не чаще. Вы не должны угождать всем членам семьи, подобно повару в небольшом ресторане, но детям иногда нужно позволять выбирать себе блюдо самостоятельно. К тому же, поскольку большинство

американцев придерживаются диеты и у многих те или иные продукты вызывают аллергию, то теперь у них принято, чтобы каждый член семьи ел за обедом свое блюдо.

Главная ошибка – это непоследовательность. Иногда занятым родителям легче не обратить внимания на беспорядок в комнате и вместо компенсации недостающих овощей дать после обеда воздушную кукурузу.

Давайте детям в качестве закусок свежие овощи. Со временем дети полюбят их, особенно если подавать овощи с приправами и ореховым маслом.

Как нужно говорить

Иногда родители повышенным тоном требуют, чтобы дети ели овощи или убирались у себя в комнате, не потому что хотят, а потому что очень устали или чувствуют, что дети их недооценивают. Лучше не кричать на детей из-за беспорядка, а сосредоточиться на том, что надо сделать, чтобы дети их больше ценили.

- «Я начинаю чувствовать, что перетрудилась. Давай поговорим о том, как ты можешь мне помочь по хозяйству».
- Иногда родители кричат на детей, потому что на самом деле сердятся на своего супруга за те же «превинности». Если вы считаете, что ваш муж мало помогает вам в уборке, приготовлении обеда или в заботе о ребенке, то не кричите на детей в расчете на то, чтобы он это услышал. «Я стала кричать на детей, требуя, чтобы они убирали в своих комнатах. Но я догадываюсь, что досадно мне именно оттого, что ты тоже мало мне помогаешь. Мы можем об этом поговорить?»
- Если вы хотите, чтобы дети ели овощи или делали уборку, то твердо, но без критики СООБЩИТЕ им о своих пожеланиях. «Начиная с этого момента, ты должен есть овощи. Тебе необходимо поддерживать свое здоровье. Ты можешь помочь мне в выборе для тебя овощей, и даже если ты их не любишь, тебе все равно нужно будет их съесть».
- «Тебе не обязательно убирать в комнате каждый день, но когда я начинаю спотыкаться о твои вещи, то вижу, что пора браться за уборку. Я расскажу, как тебе следует это делать и жду от тебя уборки раз в неделю. Какой день недели ты хочешь этому посвятить?»

- ДОГОВАРИВАЙТЕСЬ о том, что предпочтительнее. «Ты хочешь вытираять пыль тряпкой или пылесосить? Когда тебе хотелось бы делать уборку — после завтрака или после обеда?»
- «Ты хочешь, чтобы я приготовила к овощам сметанный соус, или ты будешь есть овощи без соуса?»
- СОПЕРЕЖИВАЙТЕ детям, когда они доставляют вам трудности, но не отступайте. «Я знаю, ты предпочитаешь джелло из зеленой фасоли, и знаю, как тебе это неприятно слышать. Но я твой отец, и моя обязанность следить за тем, чтобы ты правильно питался».
- «Я знаю, что тебе больше хочется играть на улице, чем убирать в комнате. Но мы ведь договорились, что ты должен сделать это сейчас, и это у тебя не займет много времени. Спасибо».

Как не нужно говорить

- «Последний раз тебе говорю: убери в комнате!.. Съешь свои овощи!» Вы приучаете ребенка воспринимать вас всерьез только тогда, когда кричите. Так вы только заработаете себе хронический ларингит, и у вас всегда будут напряжены голосовые связки.
- «Мне действительно хотелось бы, чтобы ты вечером поел овощей». Вы вежливы, но занудны. Учитесь быть вежливыми, но твердыми.
- «Сколько раз я должна говорить тебе...» Если словесное убеждение не действует, то нужно, видимо, принимать меры. Есть смысл не позволять ребенку чем бы то ни было заниматься до тех пор, пока он не наведет порядок в своей комнате. Если ребенок не ест нужную ему пищу, то потом, когда он проголодается, не позволяйте ему есть сладости.
- «Ты будешь сидеть за столом, пока все не съешь». Будьте осторожны. Вы можете заблуждаться относительно упрямства своего ребенка. Лучший подход — это убедиться, что он не ест свой десерт, а затем выбрать время, когда вы оба можете попробовать поесть эти овощи с целого пучка — так, чтобы это было забавно. Овощи не такие уж невкусные. Дети возражают против них, потому что хотят бороться с вами за власть или потому что в прошлом им это сходило с рук. (Большинство детей, обедая в доме у друзей, едят овощи, от которых обычно отказываются.)

24

КОГДА РЕБЕНОК СТАВИТ ВАС ПЕРЕД ПЛЮДЬМИ В НЕПОВКОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Джанет разведена, у нее двое детей, которые учатся в начальной школе. Когда она познакомилась с Джоном, то очень волновалась, как пройдет обед вместе с ним и его родителями. Ей предстояло увидеть их в первый раз, и она очень хотела произвести на них хорошее впечатление. Этот вечер начался в буквальном смысле слова с сильного удара. Джейсон, все время скакавший по кухне, ударился об угол стола. Он свалил на пол и разбил глиняную выдру, которую его семилетняя сестра слепила сама.

— Мамочка! — закричала, вбегая на кухню маленькая Кэйт, при этом все уже успели встать из-за стола.

— Я случайно! — сказал Джейсон, поднимаясь с полу.

Но Кэйт отпариowała:

— Ты сделал это специально!

— Да нет же! — и Джейсон толкнул сестру. — Да она еще и пукнула мне прямо в нос!

— Прекратите оба. Неужели не видите, что у нас гости?

— Посмотри, что он сделал! — Кэйт показала матери глиняные черепки.

— Она все равно была дурацкая, — сказал Джейсон. — Она была совсем уродина.

Джанет пыталась оставаться хладнокровной.

— Джейсон, не разговаривай так с сестрой.

Стоя перед дерущимися детьми, Джанет оглянулась назад и увидела, как ее жених и будущие свекор со свекровью, раскрыв рты, наблюдают за этой сценой. Чтобы отвлечь их внимание, она указала на обеденный стол:

— Наверное, я уже говорила, что эта клубника только что собрана? Угощайтесь, а я пока отведу детей в другую комнату.

Самая большая ошибка, которую допускают родители, когда их дети плохо себя ведут в присутствии посторонних, это озабоченность тем, «что скажут люди». Боясь, что люди сочтут детей невоспитанными, а родителей плохими, некоторые из супругов не знают, как себя вести, когда детей приходится муштровать на глазах у всех.

Что нужно принять во внимание

Дети быстро усваивают, что, после того как гости уйдут, можно будет легко нарушить правила. Некоторые дети могут намеренно манипулировать ситуацией, но они добиваются успеха только тогда, когда родители им это позволяют.

Когда вам предстоят особенно важные встречи, то планируйте все заранее. Продумайте, как вы отреагируете на вполне предсказуемые драки, капризы или грубые высказывания.

Некоторые события, где присутствуют посторонние люди (например, пикник или сбор всей семьи), могут возбудить детей или, наоборот, заставить их скучать и беспокоиться. Помните это, когда будете требовать от них дисциплины.

Когда вы напряжены или ситуация очень важна для вас, вы можете не выдержать даже казалось бы «нормального» детского поведения, поскольку оно все-таки несколько раздражает (неумение переносить обиды, детская эксцентричность, неугомонность и т. д.). Помните об этом, когда будете требовать от детей хорошего поведения.

Как нужно говорить

- Страйтесь предотвратить возможность плохого поведения... По возможности обсуждайте заранее, какого поведения вы хотите от детей. Говорите им, что вы скажете или сделаете, если они будут плохо себя вести. Вы можете ДОГОВОРИТЬСЯ с ними раз и навсегда. Например: «Когда я последний раз брали вас с собой на свадьбу, вы начали спорить в церкви. Если вы будете так же себя вести, то я одного из вас пересажу на другое место — рядом с тетей Мэри».

- «Возможно, вы скучали в тот вечер, когда к нам пришло много гостей и среди них не оказалось детей, с кем вы могли бы играть. Если вы будете вести себя хорошо, то я постараюсь вас чем-то порадовать. Есть какие-нибудь идеи?»
- Чаще ПООЩРЯЙТЕ (хвалите) детей за хорошее поведение: «Я очень горжусь вами. Для меня очень много значит, что вы ладили друг с другом, пока мама с папой развлекают гостей».
- Когда вы отчитываете детей в присутствии посторонних, говорите твердым и строгим голосом, который указывает на то, что вы отвечаете за детей и не испугались того, что произошло. «Прекратите драку сейчас же!» Не колеблясь, извинитесь перед гостями и уйдите разбираться с детьми в другую комнату. Не нужно смущаться: это ваша родительская обязанность.
- «Давайте сядем вместе и немного поговорим об этом». Усаживая детей, вы действительно увеличиваете шанс на то, что они успокоятся.
- Когда дети много спорят, но не проявляют агрессивности, попытайтесь понять их чувства, а затем скажите им, что вы ждете. Например: «Ты злишься на свою сестру. Такое иногда случается. Сейчас я буду говорить с тобой, и я жду, когда ты перестанешь спорить».
- Если вы убеждены, что ваши дети просто пытаются привлечь к себе внимание, то лучшее, что вы можете сделать, это уделить им внимание. Но не так, как они этого хотят, а так, как это можете сделать вы: «Я отлучилась от гостей и пришла посмотреть, как вы тут. Скучаете? Что я могу сделать, чтобы вам было интереснее?»

Как не нужно говорить

Невербальные знаки, которые вы подаете детям (вытаращенные глаза или приподнятые брови) во время выговоров, могут возыметь свое действие. Но часто это говорит лишь о том, что вы смущены и не будете требовать от детей соблюдения дисциплины. Если ваши дети знают, что вы не боитесь поставить их в данный момент на место, то у них вряд ли будет перед вами преимущество.

- «Помните, о чём мы говорили?» Дети могут сразу воспринять этот намек. Но если вам приходится говорить это неоднократно, то возможно, что намека тут недостаточно. Проблема

подобных замечаний состоит в том, что вы на самом деле стараетесь избежать конфронтации на публике. Если ваши дети знают, что вы непременно поправите их, то они, скорее всего, вести себя будут лучше.

- Если вы начинаете шептать на ухо своим детям угрозы («Если вы не прекратите сейчас же драться, то можете забыть о вечеринке в канун Дня всех святых»), то это говорит о том, что вы уже находитесь в невыгодном положении. Когда родители уверены в себе, им не нужно прибегать к резким угрозам. И еще: вместо того чтобы говорить сходу, заранее придумайте, что вам отвечать в том или ином случае.

Основное правило: Чем больше вы тревожитесь и нервничаете, стараясь казаться спокойными и компетентными, тем меньше у вас это получается. Не вы, а ваши дети должны переживать по поводу своего плохого поведения.

25

ВОСПИТАНИЕ ЭМПАТИИ* И ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА

В свой первый день в новой школе Дэйви и Стив стояли в очереди в кафетерии. Стив был на год старше Дэйви. У обоих были подноссы с едой, и они оба стояли в стороне и смотрели, куда им сесть. Поскольку свободных мест было мало, им надо было выбрать, рядом с какими детьми лучше сесть. Стив узнал несколько мальчишек из своего класса и плюхнулся рядом с ними. Он сказал им «привет», но мальчики как будто не замечали его. Стив попытался заговорить с ними еще раза два, но это не помогло. Съев свой обед, он почувствовал себя одиноким и отвергнутым. Дэйви же, наоборот, выбрал другое место, и у него, как оказалось, не возникло проблем с общением. После обеда он был очень доволен собой. Что такое сделал Дэйви, чего не сделал Стив?

Разумеется, могло быть много причин, почему Стив «не вписался». Возможно, мальчикам, рядом с которыми он сел, не нужен был новый друг. Как бы то ни было, некоторые дети лучше умеют «читать» других. Они чувствуют, когда им стоит начинать разговор, а когда нет. У них лучше развито умение чувствовать эмоциональное состояние окружающих, что также помогает им находить себе друзей.

«Эмоциональный интеллект» — это новое понятие, которое еще четко не определено. Дэниел Гоулмэн, который первым ввел это понятие, объясняет его как «способность распознавать собственные чувства и чувства других людей, чтобы уметь управлять своими эмо-

* Эмпатия (от греч. *empatheia* — сопереживание) — способность человека к параллельному переживанию тех эмоций, которые возникают у другого человека в процессе общения с ним.

циями и поддерживать верный тон в отношениях». Короче, насколько детям необходимо изучать свой организм и окружающий мир, настолько им также необходимо изучать и свой внутренний мир. Это может оказать им неизмеримую помощь в том, чтобы уметь общаться и переносить взлеты и падения.

Что нужно принять во внимание

Говоря об эмоциональном интеллекте, мы вовсе не имеем в виду, что нужно быть приятным человеком. Это не значит, что надо высставлять свои чувства напоказ. Это значит достаточно хорошо понимать собственные эмоции, чтобы уметь применять их в принятии решений, лучше управлять ими в момент стресса, быть способным понимать других людей и лучше к ним относиться.

Дети, способные сострадать, лучше ладят с другими и даже лучше учатся в школе.

И хотя существует великое множество эмоций, основные из них — это злость, печаль, радость, страх, удивление и отвращение. Родители часто обращают внимание на одни эмоции своих детей и игнорируют другие. Следовательно, дети могут научиться подавлять одни чувства и излишне проявлять другие.

Как нужно говорить

Используйте моменты, когда ребенок выражает ту или иную эмоцию, чтобы УЧИТЬ его всему тому, что касается проявления этой эмоции.

- «Ты сейчас огорчен, что мы опоздали на игру».
- «Ты удивился, узнав, что к нам приезжает бабушка».
- «Ты обрадовался, когда твоя команда выиграла матч».
- «В последний раз ты очень разозлился, что домашнее задание заняло у тебя так много времени. В этот раз ты решил, что злиться не стоит, и выполнил его гораздо быстрее. Держу пари, теперь ты доволен собой».

Используйте также моменты, когда другие дети или животные выражают какие-то эмоции, чтобы объяснить своим детям, что это означает. Так ваш ребенок может практиковаться в сопереживании.

- «Щенок все время скулит, когда мы покидаем его. Как ты думаешь, что он чувствует?»

- «Собака виляет хвостом, когда видит своего хозяина. Как ты думаешь, что она чувствует?»
- «Вот ребенок, который стукнулся и рассыпал бейсбольные шары. Теперь он ходит с поникшей головой. Как ты думаешь, что он чувствует?»
- «Ты только что сказал, что тебя мутит от страха. Что это за чувство?»
- «После того как ты много потрудился над уроками, ты жаловался на то, что у тебя болит живот. Иногда боль в животе является признаком того, что человек нервничает. А ты как?»
- «Что тебе должны сказать люди, чтобы заставить тебя испытать гнев (печаль, радость, отвращение, беспокойство)? Какие ощущения в теле у тебя возникают, когда ты чувствуешь какую-либо из этих эмоций?»
- ПООЩРЯЙТЕ и хвалите ребенка за точное определение эмоций, а также хвалите его за проявленное сопереживание. «Ты дала ей поиграть своей куклой, потому что видела, что она грустит. Это очень хорошо с твоей стороны».

АКТУАЛЬНЫЙ РАЗГОВОР

Родные братья и сестры учат друг друга, как понимать чувства других. Исследование, проведенное Институтом психиатрии в Лондоне, показало, что распознавать чьи-то эмоции хорошо умеют те братья и сестры, которые редко ссорятся. Очевидно, дети, которые ссорятся меньше, совершенствуют свои навыки в сопереживании и используют эти навыки в разных ситуациях. Нередко родные братья и сестры обладают различными темпераментами. Если у старшего из них нелегкий характер, то эти дети ссорятся, как правило, чаще. Положительным последствием разводов является то, что детям приходится учиться ладить друг с другом и полагаться на взаимную поддержку, когда семья становится меньше и родители живут на расстоянии друг от друга.

Как не нужно говорить

- «Никогда не поддавайся своим эмоциям». Говоря это, будьте осторожны. Вы правы в том, что если ребенок сердится, то это не дает ему права кого-то ударить, например. Но бывают

моменты, когда эмоции служат важным сигналом, который нельзя оставлять без внимания. Что, если друзья вашего ребенка захотели украсть велосипед, а ваш ребенок чувствует вину и не хочет доставлять неприятность владельцу велосипеда? Вы могли бы заставить его обратить внимание на эти чувства...

- «Чувства — это слабость. Ты должен быть жестким и уметь обуздывать их». Если ваш ребенок не умеет сопереживать, то ему будет трудно установить дружеские отношения с кем бы то ни было.

26

РАЗРЫВ С РОДСТВЕННИКАМИ

Эмма случайно услышала, как ее отец говорил по телефону со своим братом.

— Если собираешься их пригласить к себе на вечеринку, то нас увидеть не рассчитывай, — говорил ее отец.

Эмма знала, о ком идет речь. Она часто слышала, как отец жаловался на свою сестру и на ее мужа. Эмма не помнила, когда в последний раз она видела тетю. Все, что она знала, так это то, что ее отец зол на сестру.

Напряженные отношения между родственниками не редкость. Старые обиды, непонимание, предательство и предпочтение одних другим порой способствуют разрыву отношений и подрывают родственные чувства. Маленькие дети могут не осознавать этих чувств, но к школьникам это уже не относится. Как только дети поняли, что взрослые между собой не ладят, перед родителями тут же встает вопрос, должны ли они говорить детям, почему произошел разрыв и почему дядя с тетей или бабушка с дедушкой вдруг оказались плохими? Или все же лучше не распространяться на эту тему?

Что нужно принять во внимание

Чем больше вы отдаляетесь от своей семьи и от родственников, тем больше вы ощущаете внутренний конфликт, касающийся вашего рода. Возможно, вы хотите близких отношений, но вы их боитесь и таким образом делаете их невозможными.

Если один из членов вашей семьи предал вас, то вы станете более чувствительны к подобным моментам и можете начать остро реагировать на многое, что происходит в ваших супружеских отношениях.

Постарайтесь понять, какую боль причинила вам ваша семья. Повлияла ли она на вашу самооценку? На ваше чувство справедливости? На ощущение себя хорошим человеком? Таких «больных мест» может быть много, и они, так или иначе, дадут знать о себе в браке.

История имеет тенденцию повторяться. Чем сильнее разрыв отношений с семьей, тем больше вероятность, что когда дети вырастут, в их отношениях также наступит разрыв.

Как нужно говорить

- Если дети задают целенаправленные вопросы или если вы убеждены, что им известно о разрыве, то кратко **СООБЩИТЕ** им свою точку зрения на ситуацию. Если вы надеетесь на примирение, то подчеркните этот момент. «У меня с дядей Эдом вышел большой спор по поводу денег, которые он мне должен. Сейчас я сердит на него. Но он мой брат, и я хочу, чтобы мы снова стали хорошими друзьями. Я надеюсь, что мы добьемся этого».
- «Я и твоя бабушка никак не можем поладить друг с другом. Каждый раз, когда мы видимся, начинается спор. Мы пытались решить наши проблемы, но пока что нам это не удалось. Я буду пытаться их решить, но сейчас я не хочу с ней разговаривать».
- «Тетя Мэри не хочет со мной разговаривать. Мы уже некоторое время не ладим между собой. Я хочу, чтобы мы смогли поговорить и снова стать друзьями, но она этого пока что не хочет. Надеюсь, что все изменится».
- «У моего брата очень большая проблема с пристрастием к наркотикам и алкоголю. Он не хочет лечиться, и всякий раз, когда у него неприятности или растраты, он просит меня помочь. Я решил не давать ему денег, пока он не начнет лечиться. Из-за этого он на меня злится. Помолись за него».
- Если ваш ребенок обеспокоен или даже слегка озабочен ситуацией, то выразите **СОПЕРЕЖИВАНИЕ**. «Тебя, кажется, немного печалит то, что дома я ни с кем не разговариваю. Мне понятно твое настроение».
- «Ты обеспокоен. Тебе плохо оттого, что я не поладила с дедушкой?»
- «Тебя испугало то, что мы с дядей спорим?»
- **УЧИТЕ** ребенка ценностям единства семьи: «Все родные должны между собой ладить, и, когда я осознаю это, мне стано-

вится грустно, что мы с сестрой не разговариваем. Лучше бы мне с ней помириться».

Как не нужно говорить

- Не представляйте чудовищем родственника, с которым вы в ссоре. «Твой двоюродный брат – ужасный человек. Я хочу, чтобы он никогда не принадлежал к нашей семье». Даже если этот двоюродный брат совершил ужасные вещи (например, совращение несовершеннолетних), в ваших словах не должно быть презрения к нему. Вы могли бы сказать: «Твой двоюродный брат совершил преступление, и я ему не доверяю. Он обидел детей, и поэтому я больше не хочу, чтобы он бывал здесь. Мне бы не хотелось, чтобы все было так, но ничего не поделаешь».
- «Я не собираюсь разговаривать с сестрой. Она первая должна извиниться». Возможно, ваш гнев вполне обоснован, но если вы хотите стать примером для собственных детей, то на первое место надо ставить не свою гордыню, а примирение.
- «Я никогда не прощу!» Что же такое непростительное сделал вам человек, что вы навсегда отказываетесь простить его. Позволяя детям наблюдать это, вы непреднамеренно учите их навсегда затаивать в себе злобу и обиду. Лучше сказать: «Я не могу простить его прямо сейчас, но надеюсь, что когда-нибудь смогу».

СЕМЕЙНЫЕ ВСТРЕЧИ

Джейн и Эверетт думали по поводу расширения своего дома. Им нужно было решить, что лучше – пристроить веранду или построить второй этаж. Наиболее проблематичным оказалось обсуждение планировки спален. У них было четверо детей. Не будут ли дети возражать против смежных спален? Может быть, девочки захотят спать в одной комнате? Какой должна быть новая ванная, большой или маленькой? Джейн и Эв решили созвать семейный совет. Он не первый и не последний, но сейчас имело смысл не делать все сгоряча, а услышать мнение каждого.

Что нужно принять во внимание

Семейные встречи проходят с пользой, когда все члены семьи стараются понять мнение друг друга.

Такие встречи могут проводиться часто. Это – способ взаимопонимания, особенно когда трудно уделить друг другу достаточно внимания, так как дети либо в школе, либо чем-то заняты, а вы целыми днями на работе.

Одно или два поколения назад семьи часто собирались вместе по вечерам и смотрели одну из немногочисленных в то время телепередач. Теперь у детей собственные телевизоры, и у них стало больше чем когда-либо занятий после школы. Семейные обеды также, к сожалению, ушли в прошлое. Если вы будете устраивать пятнадцатиминутные семейные встречи хотя бы два раза в месяц (например, в воскресенье вечером), это поможет каждому уточнить свое расписание на неделю. На этих встречах вы можете обсудить предстоящие

события или свои интересы и справиться с проблемами, пока не наступил кризис.

Вы можете распределить роли между детьми. Пусть один из них будет организатором, ответственным за сбор всех на встречу. Другой пусть делает пометки и выносит резюме в конце встречи.

Как нужно говорить

- «Мы с мамой решили каждое воскресенье в семь вечера проводить семейные встречи, потому что...».
- Старшие дети, особенно дети 10-12 лет и подростки, могут быть меньше заинтересованы в участии в таких встречах. Рассumeется, вы можете заставить их прийти, но встречи проходят лучше, если дети сами хотят в них участвовать. Во-первых, спросите ребят, почему им это неинтересно: «У вас часто бывают веские причины для отсутствия. Из-за чего конкретно вы не хотите быть на семейном совете?»
- ДОГОВАРИВАЙТЕСЬ. «Я бы хотел, чтобы вы присутствовали на первых двух встречах, а потом посмотрим, как все будет выглядеть, и обсудим возможность того, чтобы вам не приходить каждый раз».
- «В тот раз, когда ты отсутствовал, мы могли бы принять некоторые решения, касающиеся тебя. На сей раз постарайся изложить нам свое мнение заранее, иначе тебе придется смириться с тем, что ты не одобрил бы».
- «Пожалуйста, закончи предложения: «Я хочу, чтобы в течение этой недели мама с папой...» и «Каждую неделю происходят вещи, которые мне обычно не нравятся, а именно...».

Используйте время этих встреч для того, чтобы получить новую информацию. У каждого ребенка есть план занятий, дневник и домашние задания. Настала возможность проверить их состояние. Можно обсудить планы на предстоящие каникулы. Вы можете обнаружить, что у некоторых членов семьи они совсем другие, чем у вас.

Как не нужно говорить

- «Все замолчали и дали мне договорить!» Соблюдать этикет – это хорошо, но все же старайтесь делать семейные встречи не скучными и напряженными, а, наоборот, радостными и интересными.

- «Кто хочет, чтобы вечером была семейная встреча?» Лучше, когда встречи проходят регулярно и предсказуемо. Если они бывают у вас только по случаю, то заявите о своем намерении и необходимости провести встречу, и семья воспримет это более серьезно.
- «Если вам нечего сказать, то просто молча слушайте». Следует помнить, что дети не всегда жаждут участвовать во встрече. Вы можете высказать свои предположения, но без раздражения. Иначе вы рискуете превратить встречу в перебранку. «Я знаю, что тебе не хочется сидеть здесь до конца встречи. Понятно, что тебе наскучило. Но я хочу, чтобы ты послушал и был в курсе всех наших планов».

Основное правило: Незаинтересованный ребенок часто начинает проявлять интерес к происходящему, если слышит, как другие смеются и радуются во время встречи. К тому же, если он услышит упоминание своего имени, то это вызовет у него любопытство.

28

РАЗЪЯСНЕНИЕ СЕМЕЙНЫХ ОБЯЗАТЕЛЬСТВ

— И мы должны идти? — спросила Алиса. — Ведь это неинтересно. Дом тети Селии очень скучный!

— Мы бываем у нее не так уж часто, — ответил папа. — К тому же вы с двоюродной сестрой неплохо ладите, не так ли?

— Конечно, если соглашаешься играть с ней в куклы. Ведь кроме кукол она ни во что играть не хочет.

— Мы поедем туда всего на пару часов.

— Для тебя это два часа, а для меня целая жизнь, — вздохнула Алиса.

Иногда дети не понимают семейных обязательств. Встречи с родственниками не всегда интересны для детей, особенно когда дети становятся старше. Может быть, к вам должна переехать бабушка, и поскольку ее присутствие налагает слишком много ограничений на жизнь семьи, то все, что начинается весело и радостно, может заканчиваться весьма неприятно. Возможны и такие ситуации, когда вам в течение многих недель и даже месяцев приходится навещать большого родственника, заботиться о нем и делать уборку в его доме, и вы слишком устаете оттого, что у вас столько забот. Когда у вас такая ситуация, то детей можно успокоить, сказав им нужные слова.

Что нужно принять во внимание

Говорите вы о своих семейных обязательствах в присутствии детей или, возможно, вы просто сами себе вслух жалуетесь?

У вас с мужем есть разногласия по поводу обязанностей? В этом случае бывает труднее добиться того, чтобы дети уважали эти обязанности.

Как нужно говорить

- **СООБЩИТЕ** факты, расскажите об ожидаемых событиях. **СОПЕРЕЖИВАЙТЕ** детям, если знаете, что они будут в чем-то разочарованы. Если нет необходимости, чтобы дети присутствовали, то дайте им возможность сделать выбор. «В следующие выходные планируется поездка к дяде Нэду. Я знаю, что вам не хотелось бы пропустить школьное мероприятие, но поделать ничего не могу, хотя и сам хотел бы поехать в другой день».
- «Дедушка поживет у нас несколько месяцев. И хотя вы любите, когда он здесь, я знаю, что вам это будет не совсем удобно, особенно потому, что вы не сможете приглашать друзей, как прежде».
- Если ребенок застенчивый или упрямый, то **НАУЧИТЕ** его тому, как надо общаться с родственниками. «Твой дядя мог бы рассказать забавную историю о том, как он был в летнем лагере. Не забудь попросить его об этом».
- **ДОГОВАРИВАЙТЕСЬ**. «Тебе не хочется присутствовать на встрече с родственниками? Другие встречи ты мог бы и пропустить, но на этой обязательно должен присутствовать. Что ты думаешь по этому поводу?»
- Четче формулируйте **ЧТО ДЕЛАТЬ, А ЧЕГО НЕ ДЕЛАТЬ**. «Ты пытаешься заставить меня изменить свое решение. Ты можешь это делать, если хочешь, но ответ всегда будет «нет». Свадьба – очень важное событие, и пропускать его нельзя. Извини. Я ведь знаю, что тебе хочется других развлечений».
- **ПООЩРЯЙТЕ** и хвалите детей за сотрудничество. «Даже несмотря на то что ты был разочарован поездкой, ты очень хорошо вел себя в машине. Я это ценю».
- «Я хочу, чтобы ты знал, что я ценю твое стремление хорошо вести себя сегодня. Семейные встречи много значат для меня, и ты сделал этот день еще более радостным».
- Если ваш ребенок тяжел на подъем, когда предстоит какое-то событие, то попытайтесь быть невозмутимыми. «Вижу, как ты несчастен. Подумай, что мне сделать для тебя, пока мы здесь, и скажи мне».

Как не нужно говорить

- «Ты когда-нибудь думала о том, что я и так делаю для тебя много того, чего могла бы не делать? Не думала? А ты видела, чтобы я когда-нибудь жаловалась? Нет. Вот и прекрати ныть». Очень ценное высказывание, но не настолько, как это вам кажется. (То же самое вы передаете словами «Терпи!» или «Мне все равно, что ты там думаешь!») Если вы действительно хотите, чтобы ваш ребенок понял, что каждый член семьи должен чем-то жертвовать, то лучше всего сказать об этом без критики. Иначе вы как бы требуете от ребенка, чтобы он понял ваши чувства, а сами при этом никак не показываете, что способны понять его чувства. Лучше сказать: «Судя по всему, ты не хочешь пожертвовать воскресеньем ради скучной встречи с дядей. Я тебя понимаю. Иногда я чувствую то же самое. Был случай, когда мне пришлось отложить свой доклад и пойти помочь тете Джесс перевозить мебель. Но идти на такие жертвы – это часть семейных обязанностей. Пожалуйста, пострайся понять это».
- «Мы уже в пути, и тебе лучше не показывать свою неприязнь, когда мы приедем». Не перебарщивайте с угрозами. Если ваш ребенок едет с вами, несмотря на свой протест, то лучше старайтесь внушить ему, что он мог бы помочь вам, и не делайте предположений, что он там проявит к кому-то плохое отношение. «Я знаю, что ты хотел заняться другим. Спасибо, что стараешься хорошо провести с нами день».
- Когда событие осталось позади, не подчеркивайте неприятных моментов. «Видишь, я говорила тебе, что там не будет так уж плохо». Лучше просто побеседуйте с ребенком о том, что ему в тот день понравилось, и выразите сопереживание, если ему что-то не понравилось.

НОЧНЫЕ СТРАХИ

— Сегодня я сплю на кушетке, — сказала восьмилетняя Эмили. — Так мне ближе до тебя, если что-нибудь случится.

— А что может случиться? — спросил ее папа.

— У меня бывают страшные сны, и, когда я просыпаюсь, я боюсь находиться в комнате одна.

— Понимаю. Расскажи мне об этих снах.

— Мне страшно о них рассказывать.

— Но ведь это только сны. Они нереальны.

— Я знаю это, как и ты, но меня все равно мутит от страха.

Страхи перед темнотой и призраками — обычные детские проблемы. Эти страхи отличаются от боязни животных, насекомых и высоты тем, что они присутствуют только в уме ребенка, в то время как ребенка, который боится собак, возможно, на самом деле когда-то покусала собака. Ребенку легко доказать, что долгоножка безопасна (хотя, возможно, на вид жутковата). Однако гораздо труднее убедить его в том, что привидений на самом деле не существует и что плохие сны к нему больше не вернутся.

Что нужно принять во внимание

Боязнь темноты и сидящих под кроватью чудовищ — это страхи, наиболее характерные для дошкольного возраста. Если ребенок вышел из этого возраста, но вдруг снова начинает жаловаться на страхи, то вам следует проявить интерес. Здесь могут быть как простые причины (ребенок посмотрел страшный фильм), так и более глубинные опасения (возможно, недавно умер кто-то из родственников, и ребенок боится, что к нему придет призрак).

Повторяющиеся кошмары, особенно если они продолжаются в течение нескольких недель, — это признак того, что ребенка что-то беспокоит. Не присутствуют ли стрессовые факторы, такие, как новая школа, серьезная болезнь кого-то из членов семьи или семейные ссоры? Обсуждение с ребенком этих беспокоящих моментов может помочь ему избавиться оточных кошмаров.

Дети старше семи лет, которым присущее чувство тревоги от различения, страдают кошмарами в большей степени, чем дети, у которых нет этого. (Эта проблема обсуждается в главе 31.)

Иногда полезно на одну ночь укладывать ребенка спать там, где он хочет. На следующую ночь многие дети уже спят спокойно. Кроме того, чтобы помочь ребенку преодолеть страхи, вам нужно попробовать альтернативные средства.

Как нужно говорить

- СОПЕРЕЖИВАЙТЕ, УЧИТЕ и успокаивайте. «Такое бывает у большинства детей, но скоро все они начинают понимать, что если подумать о чем-нибудь забавном, то в конце концов можно снова уснуть».
- «Кошмары могут очень пугать. И хотя они нереальны, кажутся они вполне реальными. Всем снятся кошмары, и все в конце концов учатся снова засыпать после них».
- «Ты был очень напуган ночью. Может быть, тебя что-то беспокоит?»
- ДОГОВАРИВАЙТЕСЬ. «Ты боишься ложиться вечером спать. Прошлой ночью ты спала вместе с нами. Сегодня ты будешь спать в своей кроватке. Если хочешь, я могу некоторое время постоять за дверью. Как думаешь, что мне лучше сделать для тебя?»
- «Тебе приснился кошмар. Сны бывают страшные, но они не причинят тебе вреда. Я немного посижу с тобой, и ты увидишь, что тебе станет лучше».

Как не нужно говорить

Обычная ошибка родителей — это когда они расстраиваютя, что их ребенок никак не может преодолеть страх.

- «Уже глубокая ночь. Сколько раз мне говорить тебе, что привидений не существует?»
- «Ты должен быть храбрым».

Большинству детей помогает, когда родители учат их справляться с такими проблемами самостоятельно, но это нужно делать постепенно. Например, если ребенок боится ложиться спать без родителей, то в первую ночь кто-то из родителей может лечь спать рядом с ним. На вторую ночь родитель может посидеть некоторое время рядом с ребенком или постоять за дверью. На третью ночь родитель может немного постоять за дверью, затем на некоторое время отойти, затем снова вернуться и так далее. Когда это делать постепенно, то ребенок вскоре поймет, что может справляться со своими страхами и беспокойствами сам.

Основное правило: Если у родителей большие разногласия относительно того, как помочь ребенку побороть ночные страхи (один из родителей готов не отходить от ребенка, а другой настаивает на том, чтобы ребенок справлялся сам), то страхи могут устойчиво сохраняться. Родителям следует выработать план действий, включающий в себя утешение, поддержку и готовность позволить ребенку справляться с некоторыми страхами самостоятельно.

30

СТРАХ ПЕРЕД ЖИВОТНЫМИ И НАСЕКОМЫМИ

Лиззи и Анна играли на улице, и вдруг на руку Лиззи село какое-то странное насекомое.

— Убери его с меня! — кричала Лиззи.

— Я боюсь его трогать, — отвечала Анна.

— Сделай что-нибудь, — настаивала Лиззи. Она начала бояться еще больше.

Джулия, младшая сестра Анны, услышав весь этот переполох, вышла узнать, что случилось.

— Убей его, — сказала она, глядя на странного жука.

— Убери его с меня! — кричала Лиззи. Джулия щелкнула пальцами по насекомому, и оно улетело. Анна и Лиззи вопили, а Джулия просто смеялась.

Некоторые дети пугаются незнакомых животных и насекомых. Но то, что у детей присутствует эта боязнь, вовсе не означает, что они страдают фобией. Фобия — это сильная реакция страха, мешающая человеку жить. Страх ребенка перед животными может принять качество фобии, если ребенок живет в деревне и боится выйти на улицу, потому что вокруг бегает много собак. Это неблагоприятно отражается на его образе жизни. Но когда ребенок живет в большом городе, где собак водят на поводках, у него такая фобия не разовьется, и он будет спокойно гулять на улице.

Что нужно принять во внимание

Фобии не всегда начинаются с реального негативного опыта. Многие люди боятся змей, хотя встречают их редко и, возможно, ни

разу не были в такой ситуации, где их могла бы ужалить змея. У вас могут развиваться сильные страхи, когда вы наблюдаете страхи других людей, а также когда узнаете об опасных ситуациях из книг и телепередач.

Многие распространенные детские страхи не такие уж сильные и легко проходят. Дети могут поверить, что хотя насекомое на вид и неприятное, оно их не укусит.

Когда вы избегаете встречи ребенка с объектом страха (например, с собакой) или с ситуацией, которая может напугать ребенка (присутствие паука), то вы только усугубляете этот страх. Избежав пугающей ситуации, ребенок получает облегчение, но начинает верить, что этого можно добиться только таким способом.

Ребенок преодолевает сильные страхи, узнавая, что определенные ситуации не так уж страшны, как кажется (например, собаки могут быть дружелюбными), а также обнаруживая, что если оставаться в такой ситуации довольно долго, то можно побороть свою неуверенность, а страхи и сомнения при этом ослабевают.

Не забывайте приучать детей соблюдать осторожность: «Никогда не приближайся к незнакомой собаке большими шагами, никогда не трогай змею, если не знаешь, что это за змея».

Если фобия сильно мешает ребенку жить (например, он отказывается ходить в школу), то здесь требуется помочь специалиста.

Как нужно говорить

- Спросите ребенка, чего он больше всего боится, и успокойте его. «Ты боишься, что эта собака укусит или повалит тебя. Но она очень дружелюбная, просто она радуется и оттого прыгает. То, что ты боишься, вовсе не значит, что она сделает тебе что-то плохое».
- «Когда я был в твоем возрасте, я часто боялся, что на меня сядет летучая мышь. Этого ни разу не произошло, и я перестал бояться. На самом деле летучие мыши едят комаров и тем самым приносят пользу».
- УЧИТЕ ребенка преодолевать страх на своем примере: «Смотри, сейчас я буду гладить собаку и она лизнет мне руку».
- «Видишь, я позволяю пауку ползать по руке. Это просто щекотно».
- «Ты можешь понаблюдать из окна, как я играю с собакой. Так ты почувствуешь себя безопаснее. Потом ты можешь понаблюдать за нами с крыльца. Потом можешь подойти поближе».

- «Ты делал это очень хорошо. Нелегко сделать то, что заставляет тебя нервничать. Но ты это сделал».

Как не нужно говорить

- «Давай! Ведь никто кроме тебя не боится!» Вы рискуете, что ребенок испугается еще больше, если он не сможет это сделать.
- «Ты делал это вчера. Так почему же ты не хочешь сделать то же самое сегодня?» Наиболее сильные страхи не преодолеваются одним успешным опытом. Человеку нужно успешно пройти такой опыт неоднократно. Лучше всего напомнить ему о прошлых успехах, но не подталкивать его. Начинайте с маленьких, достижимых целей. Например, играть со щенком для ребенка не так страшно, как со взрослой собакой.
- «Ты ведешь себя как младенец». Унижения здесь не помогут. И если ребенок преодолеет свой страх, он не будет ценить вашу помощь. Он обидится на вас за такое отношение.
- «Избегай собак, если их не любишь». Совет не верен, потому что со временем страх все равно вернется к ребенку.

СТРАХ ПЕРЕД БЕДОЙ ИЛИ ТРАВМОЙ

Тина сидела у окна, когда ее отец собирался ехать на работу. В то холодное и снежное утро дорогу почти не было видно.

— Не езди, — сказала Тина. — Что, если ты попадешь в аварию?

— Все будет хорошо, милая. Снег скоро перестанет идти, а я всегда езжу очень осторожна.

— Но я боюсь, что в этот раз ты погибнешь.

— Все будет хорошо. А ты должна собираться в школу.

— Я не пойду сегодня в школу. Я плохо себя чувствую. У меня болит живот, и мне не дойти.

Эти слова Тины озадачили отца. Она училась в третьем классе и никогда так не беспокоилась. Ей всегда нравилось в школе, но недавно она стала жаловаться, что не хочет выходить из дома. Явных причин для беспокойства вроде бы не было. Все в семье были здоровы. Все друг с другом ладили. Школа была отличной. Так что же тогда так беспокоило ее?

У Тины была тревожность от разлучения. Это не та же самая тревожность, что бывает у детей в возрасте от года до трех лет. Вплоть до недавнего времени с Тиной все было в порядке, а теперь она стала слишком беспокоиться, что может случиться что-то плохое, и убеждала себя в том, что это обязательно произойдет.

У детей постарше могут развиваться страхи по поводу благополучия семьи и своей безопасности. Причины непонятны. Возможно, эта чувствительность передается по наследству, и в результате у детей легко возникает тревога. В одних случаях эти волнения незначительны и временны, в других они разрастаются в сильные страхи и выражаются, в частности, в отказе ходить в школу.

Что нужно принять во внимание

У детей, страдающих тревожностью от разлучения, может быть нарушен сон. Они могут бояться сна как формы разлучения с родителями.

Нельзя позволять, чтобы дети отказывались ходить в школу. Стоит хоть раз ребенку не пойти в школу из-за своих нереалистичных страхов, как потом становится все труднее и труднее посещать ее. В конце концов, он может отстать от школьной программы и потерять контакт с друзьями.

Не страдает ли кто-то из родителей депрессией? Некоторые дети чувствуют необходимость защищать родителя или заботиться о нем, если видят, что ему плохо. Они должны усвоить, что им не нужно оставаться дома и пропускать занятия, чтобы с родителем все было в порядке.

Неожиданно возникшие сильные страхи нужно исследовать. Может быть, с ребенком жестоко обращались.

Ученые из Национального института психического здоровья обнаружили, что симптомы тревожности или тика у некоторых детей могут быть вызваны инфекцией стрептококка в горле, о чем родители, возможно, не подозревают. Детские нервно-психические аутоиммунные расстройства, связанные со стрептококком, не очень распространены, но тем не менее встречаются. Стрептококк может ухудшать уже существующее состояние. Если после перенесенной стрептококковой инфекции вы наблюдаете у ребенка вспышки эмоций или проблемы с поведением, то проконсультируйтесь у врача.

Как нужно говорить

- Окажите ПОДДЕРЖКУ, но не уступайте страхам: «Я понимаю, что ты боишься, но я не собираюсь оставаться дома. Я знаю, что тебе через некоторое время станет легче». Детям, страдающим тревожностью от разлучения, нужно учиться справляться со своими страхами, а родителям не следует уступать этим чувствам.
- «Сегодня суббота, и я не пойду на работу. Я выйду недолго, но через полчаса вернусь. Я хочу, чтобы ты сказал себе: «Все будет хорошо», а затем чем-нибудь занялся. Я вернусь домой, а потом снова уйду, на этот раз на более длительное время».
- «В те дни, когда ты не так беспокоишься, что говоришь ты себе, чтобы не бояться?» Выявите у ребенка умение справляться со страхом, которое он уже, возможно, выработал.

- «Сегодня ты пойдешь в школу, но можешь позвонить мне один раз на работу».
- «Ты звонила мне на работу в течение последних трех дней. Сегодня мы пропустим телефонный звонок. Я думаю, ты сможешь это сделать».
- «Ты знаешь, как наша собака иногда лает на звуки, думая, что они ей угрожают? Вот и в твоем организме есть нечто такое, что заставляет тебя так же «лаять» и беспокоиться по поводу вещей, которые на самом деле проблемы не представляют. Тебе нужно приучить свой мозг не быть таким перестраховщиком».
- «Сегодня ты беспокоился о моей безопасности, но потом ты сказал себе, что со мной все будет в порядке. Ты молодец!»

32

УЧИТЕ ДЕТЕЙ ПРОШАТЬ

Как не нужно говорить

- «Если вы сейчас же не уберете за собой, то вечером я просто не приду домой». (Никогда не угрожайте детям, что бросите их, когда требуете от них хорошего поведения. Чувствительного и беспокойного ребенка это может расстроить еще больше.)
- «Дурачок ты». (Не сбрасывайте со счетов чувства ребенка. Вы можете уверить ребенка в том, что его страхи безосновательны, но не критиковать его.)
- «На самом деле я рада, что ты сегодня остался дома. С тобой мне всегда веселее». (Не поощряйте страхов ребенка.)
- «Если ты не перестанешь, то я сейчас позову доктора». (Со специалистом нужно проконсультироваться, если проблема становится постоянной, но никогда не представляйте ребенку вызов врача как наказание.)
- «У тебя болит живот? Хорошо, ты можешь остаться со мной дома». (Дети, переживающие тревожность от разлучения, могут иногда без видимых причин жаловаться на здоровье. Не позволяйте таким «жалобам» становиться оправданием, чтобы не идти в школу.)

Вот уже в третий раз Джо пропускает бейсбольный матч, в котором играет его сын. Сегодня он опоздал на пятнадцать минут. Это обстоятельство было осложнено тем, что Джо неоднократно обещал сыну, что приедет на матч. Подъехав к парку, он увидел, что на поле никого нет и что игра закончилась. Все уже уезжали. Джо решил, что сын попросил его подвезти домой кого-то из родителей других детей, как он уже пару раз это делал. К своему удивлению, Джо увидел, что мальчик стоит возле машины и разговаривает с тренером. Джо присигналил, чтобы привлечь к себе внимание, а затем, уже в машине, все время извинялся:

— Я пытался. Я действительно пытался, сынок. Но было столько транспорта...

И тут сын прервал его:

— Ладно, папа. Я понимаю. Вот почему я и подождал тебя. Я знал, что ты в конце концов когда-нибудь сюда доедешь.

Джо был потрясен. Глаза сына были красными, но мальчик старался улыбаться. Понятно, что ему было обидно, но он был готов и способен простить.

Джо обнял сына свободной рукой. Он думал о своих недостатках: о том, что имеет склонность таить в себе зависть, доставлять людям неприятности, если они в чем-то разочаровывают его. Но здесь дело касалось сына, у которого были все основания сердиться, но который все же смог его понять и простить.

Без умения прощать отношения остаются поверхностными. Очень часто их бывает невозможно проработать. Прощение — глубокое понятие: о нем легко говорить; простить же, когда нас очень сильно оби-

дели, бывает трудно. И хотя дети не всегда способны полностью понять, что такое прощение, их важно учить сопереживанию, состраданию и готовности дать некоторым людям еще один шанс. Если родители не занимаются с детьми, то дети остаются предоставленными на милость телевидению, музыке и сверстникам.

Что нужно принять во внимание

Роберт Энрайт, ученый из Висконсинского университета*, утверждает, что дети понимают прощение иначе, чем взрослые. Дети школьного возраста ищут справедливости, прощая только в том случае, если уже успели нанести ответный удар. Подростки бывают готовы простить, но часто делают это под давлением сверстников или будучи предоставленными перед необходимостью, а не из искреннего сострадания к своему обидчику.

Вы не должны заставлять ребенка извиняться. На самом деле вы и не можете этого сделать. Прощение – это форма любви, и к нему нельзя вынудить человека. Тем не менее вы можете заставить ребенка не изливать свой гнев.

Если кто-то действительно обижает вашего ребенка, а вы спешите уговорить его простить обидчика, то в этом случае вы, возможно, навязываете ему собственную потребность казаться хорошим. Настоящее прощение часто требует времени.

Простить человека – это не то же самое, что продолжать с ним отношения (помириться). Ваш ребенок может быть обижен на своего друга, но в конце концов простить его, и в то же время больше не захочет с ним дружить. Это говорит о рассудительности вашего ребенка.

Как нужно говорить

- Если вашего ребенка обидел друг, то выразите ему сопереживание и постарайтесь все понять, прежде чем уговаривать ребенка простить обидчика. «Ты слышал, как твой лучший друг насмехался над тобой? Теперь ты, наверное, больше никогда не захочешь с ним снова дружить. Тебе, должно быть, очень грустно».

*Доктор Энрайт является основателем Международного института прощения, ставшего местом проведения потрясающих исследований и семинаров на тему прощения. Журнал «Мир прощения», выходящий один раз в квартал, можно заказать, обратившись в Международный институт прощения по адресу: 6313 Landfall Drive, Madison, Wisconsin 53705.

- После того как ваш ребенок выразил свои чувства и вы их поняли, спросите его, что для него значит прощение: «Уже три дня ты не разговариваешь с Марджи. Что должно произойти, чтобы ты смогла простить ее?» (Вряд ли ребенок скажет: «Она должна извиниться... Ее нужно наказать».)
- «Ты можешь сказать ей, что она обидела тебя и что ты хочешь, чтобы она перед тобой извинилась. Что бы помогло тебе это сделать?»
- Напомните ребенку о случаях, когда он прощал других: «Ты прощила своего брата, когда он дразнил тебя в автобусе. Иногда нам кажется, что прощать кого-то – это несправедливо. Но если ты хочешь расквитаться с человеком, то это не прощение. Это месть».
- «Представь себе, что ты решил отомстить. А теперь подумай, что может случиться после того, как ты сделаешь это?»
- «Представь себе, что ты простил своего друга. Как ты думаешь, что будет после того, как ты его простил?»
- Воспитывайте в ребенке СОПЕРЕЖИВАНИЕ. «Поставь себя на место своей подруги. Как думаешь, почему она так плохо говорила о тебе?»
- «Когда ты прощаешь людей, ты своим прощением вовсе не оправдываешь их поступок. Ты говоришь, что своим плохим поступком они обидели вас, но вы все равно готовы их простить».
- Если ваш ребенок говорит вам, что помирился с другом, то используйте это как тему для дальнейших обсуждений: «Уже неделю как вы с Марджи снова подружились. Ты рада, что прощила ее? Почему?»
- «Уже две недели, как вы с подругой, которая тебя обидела, не разговариваете. Скажи мне, что ты хочешь, чтобы произошло между вами?»
- ПООЩРЯЙТЕ и хвалите ребенка за попытки простить: «Должно быть, простить ее было нелегко, но ты сделала это. Я горжусь тобой».
- Позвольте проявиться гневу позднее. Дети могут быстро простить, чтобы порадовать родителей, или могут сначала не вполне осознавать, какую боль им причинили. Если это так, то остаточный гнев может проявиться позднее. Не критикуйте ребенка, пытайтесь помочь ему понять, что происходит: «Это нормально, когда ты прощаешь кого-то, а потом все равно иногда огорчаясь и сердишься. Может быть, тебе нужно поговорить с другом еще раз?»

Как не нужно говорить

- «Он только сломал твою игрушку. Мы купим тебе другую. Ты не должен таить в себе обиду». Дети часто обижаются из-за того, что случившееся кажется взрослым пустяком. Но для детей это не пустяк. Ссора из-за игрушек – отличный сценарий, чтобы помочь ребенку справляться с разочарованиями и с решением проблем. Сначала выразите СОПЕРЕЖИВАНИЕ: «Я не виню тебя в том, что ты огорчился, когда он намеренно сломал твою игрушку. Это действительно неприятно».
- «Если ты простишь друга, то он снова тебя когда-нибудь обидит». Если вашего ребенка снова обидели, он может сделать для себя выбор больше не дружить с обидчиком. Это может послужить обидчику хорошим уроком. Но если ребенок прощает его и дружба продолжается, то это тоже хороший результат. Если вы говорите ребенку, что дружба заканчивается после первой ссоры, то у него никогда не будет друзей.
- «Он извинился. Что ты еще хочешь от него?» Простить по-настоящему бывает нелегко, и с настоящим прощением не всегда полностью уходит обида. Но если вашему ребенку нужно что-то большее, чем просто извинение, то постараитесь понять, что именно. Может быть, он хочет справедливости (например, чтобы друг заменил ему сломанную или потерянную игрушку). Или, возможно, он все еще чувствует боль. Лучше всего распознать этот момент и похвалить ребенка за попытки простить. «Твой друг извинился перед тобой, но ты все еще обижаешься и злишься на него. Я рад, что вы снова хотите стать друзьями, но, чтобы плохие чувства полностью ушли, иногда требуется время».

Основное правило: Ваша способность прощать других может как помочь в попытке научить ребенка прощать, так и помешать ей. Когда вы учите ребенка умению прощать, то не исключено, что вы делаете это для того, чтобы сгладить собственную вину за нелюбовь к прощению. Иногда вы учите, что не прощать – это способ выжить. Делайте все возможное, чтобы разрешить свои внутренние противоречия.

33

БОГ: ОБЩИЕ ВОПРОСЫ

Лили и ее брат Брайан с интересом смотрели по телевизору новости. Показывали разрушительные последствия землетрясения в одной из стран. Семьи плакали, в то время как спасатели пытались вытащить из-под руин их погибших и раненых родственников. Эта сцена особенно взволновала Лили. Мама успокоила ее, сказав, что землетрясение далеко и что нам ничего не угрожает. Однако Лили это не утешило.

На следующий день по дороге в церковь Лили сказала:

- Ты всегда говоришь, что Бог хороший.
- Да, — ответила ей мама, — Бог хороший.
- Но почему же тогда он позволил случиться землетрясению?

Возможно, даже теолог, обладающий самыми глубокими знаниями, не сможет однозначно ответить на этот вопрос. Родителям необходимо знать правильные ответы на вопросы детей о Боге. Но если они хотят, чтобы их дети верили в Бога или чтобы когда-нибудь посвятили себя Богу, то они должны быть готовы четко излагать свои религиозные убеждения.

Что нужно принять во внимание

Согласно опросам, 96 процентов взрослых американцев верят в Бога. Дети будут узнавать о Боге из разных источников, но, так или иначе, ваше мнение будет для них самым главным.

Было бы ошибкой не давать детям никаких религиозных наставлений в расчете на то, что когда они вырастут, то сами сделают свой выбор. Убеждение в том, что Бог есть, требует веры, готовности пове-

рить, несмотря на то что Бога мы не можем видеть. Без веры, воспитанной в раннем возрасте и в течение всего детства, духовная жизнь ваших детей превратится в бесцельные метания, и детям трудно будет прийти к какому-либо настоящему убеждению.

Согласно исследованиям, обсуждавшимся в книге «Тридцать секретов счастливых супружеских пар», шансы на успешный брак увеличиваются, если оба супруга разделяют одни и те же религиозные убеждения. Если рассматривать супружеские пары с точки зрения согласия в них, то пары, где оба супруга одной веры, несколько счастливее, чем пары, где супруги исповедуют разные религии, и гораздо счастливее тех, которые вообще не верят в Бога.

В семьях, где супруги придерживаются разных религиозных убеждений, могут возникать проблемы, когда дело касается принятия решения, в рамках какой религии воспитывать детей. Лучше всего, когда родители заранее договариваются о том, какие религиозные наставления давать детям, а также когда они уважают любую религию.

Раввин Марк Геллман и монсеньор Томас Хартмэн в своей книге «Где живет Бог?» утверждают, что жить своей верой гораздо важнее, чем отвечать на вопросы. Если вы говорите ребенку, что Бог существует, но свои действия с Богом никак не связываете, то вы упускаете самую главную возможность учить детей.

Как нужно говорить

Очевидно, что ответы на вопросы о Боге отражают не объективную истину, а убеждения и мнения. И хотя содержание ваших ответов может отличаться от содержания ответов человека с другими убеждениями, когда вы отвечаете, тон вашего голоса должен отражать интерес к данной теме, почтение к Богу, а также то, что мистические аспекты Бога не всегда доступны пониманию.

- «Как выглядит Бог?» — «Я никогда не видел Бога, но я верю, что Он всемогущий, что Он любит всех нас и знает все. Он даже знает, что сейчас мы говорим о Нем».
- «Как выглядит рай?» — «Никто точно не знает. Мы верим, что это такое место, где мы можем находиться рядом с Богом, с людьми, которых любим, и быть вечно счастливыми. Я не знаю, есть ли на небесах деревья, цветы, озера и горы. А ты что надеешься увидеть в раю?»
- «Когда наша собака умрет, попадет ли она на небеса?» — «Мне хотелось бы думать, что да. Я думаю, что Бог хочет, чтобы мы

всегда были счастливы, и Он хочет, чтобы мы оставались вместе с людьми и животными, которых любим».

- «Что такое душа?» — «Наша душа — это часть нас самих, которую мы так же не можем видеть, как и Бога. Это — наш дух. Он никогда не умирает. Когда наше тело умирает, душа остается жить вечно».
- «Если Бог так любит нас, то почему он допускает, чтобы случались такие плохие вещи?» — «Очень многих людей это смущает. Ответ здесь таков: Бог дал людям свободу выбора делать хорошее и плохое, и некоторые люди выбирают плохое. Когда случаются такие ужасные вещи, как землетрясения или сильные болезни, Бог хочет, чтобы мы помогали людям, которые пострадали или очень больны. Когда мы проявляем к другим людям любовь, мы делаем то, что хочет Бог».
- «Больше всего Бог хочет, чтобы все его дети были вместе с ним на небесах. Порой, когда случается что-то плохое, люди обращаются к Богу и становятся ближе к Нему. Возможно, некоторые плохие вещи случаются для того, чтобы люди обратились к Богу».
- «Накажет ли меня Бог, если я буду плохо себя вести?» — «Бог не наказывает. Если мы совершаляем плохие поступки, то мы так или иначе расплачиваемся за это. Если мы будем плохо обращаться с людьми, то они не захотят с нами общаться. Если мы воруем, то нас могут поймать, или люди, узнавшие об этом, перестанут нам доверять. Бог хочет, чтобы мы были хорошими и любили Его».
- «Как я могу любить Бога, если ни разу не видел Его?» — «Есть по меньшей мере два способа. Во-первых, поскольку Бог — часть человеческой души, то каждый раз, когда ты делаешь хорошее для других, ты делаешь хорошее для Бога. Во-вторых, Он хочет, чтобы мы молились Ему. Ты не можешь слышать Его ответы так же, как слышишь мои, но разговаривая с Ним о том, как ты провел день, и о том, что тебя радует и печалит, ты очень скоро почувствуешь, что как будто знаешь Его».
- «Люди, которые не верят в Бога, плохие?» — «Нет. Бывает, что и люди, которые веруют в Бога, совершают плохие поступки. Неверующие люди считают, что, когда ты умираешь, для тебя больше ничего не существует, что рая нет и своих любимых людей ты больше не увидишь. Я так не считаю. Я знаю, что, хотя я и скучаю по бабушке, она рядом с Богом и когда-нибудь я тоже буду вместе с ней на небесах».

- «*А ангелы настоящие? У меня есть ангел-хранитель?*» — «Если ты веришь в Библию, тогда да, ангелы существуют. Ангелы — это добрые духи, которых Бог посыпает нам на помощь. Ангелы хотят, чтобы мы были хорошими людьми и любили Бога. Ты можешь помолиться своему ангелу. Ты даже можешь дать ему имя».

Основное правило: Когда вы слишком посвящаете себя материальным вещам мира сего, то можете упустить из виду духовные потребности своих детей.

Как не нужно говорить

- «Спроси бабушку...» Это нормально, если вы скажете, что не знаете ответа и что ребенок может спросить кого-нибудь еще. Только не создавайте впечатления, что вам неинтересно.
- «Ты можешь верить, во что хочешь». Теоретически вы правы. Но лучше сначала научить детей тому, во что верите вы, и дать им понять, что в конце концов они сами должны сделать выбор, верить им в Бога или нет. Наставляйте детей, излагайте им свои убеждения и старайтесь жить в соответствии со своими убеждениями. Скажите детям, что ваша вера в Бога и ваша любовь к Нему — это ваш выбор. Дети должны узнать, что у них тоже есть этот выбор.
- «Если ты не будешь слушаться меня, Бог тебя накажет». Идея, что Бог — как полицейский или судья, очень ограниченная. Кроме того, вы должны обеспечить своим детям последствия их плохого поведения. На то Бог и сделал вас родителями!
- «Если ты не будешь меня слушаться, Бог не будет тебя любить». Нельзя использовать Бога как угрозу. Вы ведь хотите, чтобы ваш ребенок подошел к Богу с теплотой в душе, а не со страхом.
- «Плохое случается только с плохими людьми». Но ведь это не всегда так.

34

БОГ: МОЛИТВА

Шестилетняя Патти слушала, как ее отец произносил перед воскресным обедом благодарственную молитву. Когда он закончил, Патти наконец задала ему вопрос, который волновал ее уже несколько недель.

- Папа, — сказала она, — почему Бог пользуется салфетками?
- Салфетками? — смутился отец.
- Да. Для чего он их использует? Чтобы завертывать еду?
- Отец Патти взглянул на жену, а затем они оба уставились на дочь.
- Не имею понятия, о чем ты говоришь, Патти, — сказала мама. Патти попыталась объяснить.

— Ты говорил это в молитве. Ты сказал: «Спасибо Тебе, Боже, за щедрость Твою, с которой Ты преподносишь нам Свои дары». Почему Бог использует салфетки «Щедрость»?

Для многих детей произнести молитву — это то же самое, что произнести национальный гимн или дать торжественное обещание. Некоторые слова в понимании детей могут принимать такое значение, о котором авторы никогда и не подозревали. Конечно, в молитвах на различные случаи жизни нет ничего плохого, и они могут давать ребенку некоторое утешение, особенно когда ребенок произносит их перед сном. Но для ребенка, не понимающего слов, обращенных к Богу, эти молитвы могут обретать ограниченный смысл.

Поскольку 90 процентов американцев молятся, то логично предположить, что родители хотели бы, чтобы и их дети молились. Но учить молитвам порой бывает обременительно. Многие дети не понимают их смысла или быстро утрачивают к ним интерес. В эпоху Интернета и мгновенного доступа, когда, нажав на нужные кнопки,

сразу же получаешь другое изображение в компьютерной игре, заниматься произнесением молитв становится неинтересно, поскольку они не дают мгновенного результата. Что же делать в таком случае родителям?

Что нужно принять во внимание

Насколько много будет значить для ребенка молитва, зависит от того, что она значит для родителей.

Не отчайтайтесь, если старшие дети не проявляют интереса к молитвам, и им приходится часто напоминать о них. Возможно, они не понимают по-настоящему их значимости, потому что сами пока не являются родителями.

Чтобы воспитать в детях сопереживание и сострадание, очень важно научить их молиться не только о себе, но и о других.

Не поощряйте такие молитвы, в которых дети просят Бога о каких-либо вещах, словно Бог — это Санта-Клаус.

Как нужно говорить

- УЧИТЕ: «Молитва — это просто беседа с Богом. Говори с Ним о том же, о чем ты стал бы говорить со мной. Расскажи Ему, о чем ты думаешь».
- «Молитвы могут быть очень короткими. Скажи: «Доброе утро, Господи. Спасибо Тебе за этот день!» Это прекрасная молитва».
- «Если ты не знаешь, о чем молиться, то подумай о том, за что хотел бы поблагодарить Бога. Бог дал мне тебя, и я благодарю Его за то, что у меня есть ты».
- «Ты не понял этого, потому что я молчала. Но я только произносила короткую молитву, пока мы гуляли. Ты можешь молиться в любое время и в любом месте».

Ваш ребенок может задавать и другие вопросы, например:

- «Отвечает ли Бог на мои молитвы?» — «Бог слышит твои молитвы. Но Он знает, что для тебя лучше, и поэтому иногда говорит «нет», иногда «да», а бывает, говорит «подожди».
- «Если Бог знает все, то почему я должен молиться Ему? Ведь Он и так знает, что я хочу, еще до моей просьбы?» — «Он хочет, чтобы ты с Ним разговаривал и понимал, как Он любит тебя. Он не хочет, чтобы ты пренебрегал Им».

- «Если я что-то хочу, то я должен об этом попросить Бога один раз или постоянно надоедать ему своей просьбой?» — «Ты никогда не надоедаешь Богу, разговаривая с Ним. Лучше молиться часто, поскольку каждый раз ты можешь хотеть говорить с Богом о разном».
- «Какая молитва самая лучшая?» — «Самая лучшая молитва — это любая молитва, которую ты глубоко прочувствовал и произносишь от всей души. Это говорит о том, что ты веришь в то, что Бог слышит тебя и может ответить на твои молитвы так, как считает нужным».
- «А вдруг я не получу то, что хочу?» — «Когда ты о чем-то молишься, то скажи Богу, что постараешься понять, почему Он отказывает тебе в просьбе. Это говорит о том, что ты веришь в справедливость Бога, веришь, что Он заранее знает, что для тебя лучше».
- «Вот удивительный секрет, который поможет тебе на всю оставшуюся жизнь: когда ты злишься на человека, то помолись о нем. Тебе станет лучше, и Бог порадуется».
- «Молись за людей, которые не молятся».

Как не нужно говорить

- «После того как ты совершил такое, ты должен попросить прощения у Бога». У вас благое и важное намерение. Раскаяние перед Богом полезно, и оно воспитывает характер. Но пусть это не звучит как наказание. Лучше изложить эту идею, когда все спокойно, и предложить ребенку, чтобы он поговорил с Богом о том, что в этот день произошло.
- «Тебе не нужно молиться. Просто старайся быть хорошим человеком». Если вы верите в Бога, то почему вы не поощряете личные беседы ребенка с Богом? Кроме того, человеку легче стать хорошим, если он в своей жизни усердно молится.
- «Произнеси молитву перед тем, как лечь спать». Это хорошо, если вы не учите ребенка, что единственное время для молитв — перед сном. Но ПООЩРЯЙТЕ чтение молитв в любое время дня.

БОГ: «Я НЕ ХОЧУ ХОДИТЬ В ЦЕРКОВЬ»

Фил и Донна были озадачены, стоит ли водить детей в церковь. Когда наступало время садиться в машину и ехать в церковь, то их дети чаще всего соглашались. Но иногда, как, например, сегодня, это было для них настоящей пыткой. Дети играли с друзьями и не хотели прерывать игру. Их нежелание обернулось мольбами оставить их играть, а под конец вылилось в горячий спор. Когда машина подъезжала к месту парковки у церкви, у детей было очень плохое настроение. Напряжение росло.

— Сейчас мы пойдем в церковь, чтобы помолиться Богу, — сказала Донна своим раздраженным детям. — Не могли бы вы, мальчики, не показывать своего недовольства и пребывать в благостном настроении?

— Я останусь в машине, — сказал один из мальчиков.

— И я тоже, — сказал другой.

— Сейчас же вылезайте из машины, — возмутился сидящий за рулем отец.

Дети подчинились. Но для Фила и Донны служба в церкви оказалась не такой спокойной и способствующей размышлению, какую они предвкушали еще час назад.

Что нужно принять во внимание

Было бы идеально, чтобы дети проводили время перед посещением церкви или синагоги как можно спокойнее. Вы увеличите шан-

сы на то, что посещение храма станет для них привычной обязанностью.

Если вы не посещаете богослужений регулярно, то дети могут воспротивиться тому, чтобы идти в какой-то определенный день в церковь. Если же посещение церкви становится частью привычного образа жизни, то вам будет легче найти взаимопонимание.

Если службы посещает регулярно только один родитель, то дети будут сомневаться, справедливо ли их заставлять ходить в церковь.

Согласно социологическому анкетному опросу населения, проводимому Институтом общественного мнения Гэллапа, частые совместные молитвы супружеской пары гораздо больше способствуют прочности брака, чем частые занятия любовью. Супруги, которые молятся вместе (по сравнению с теми, кто посещает церковь в одиночку), проявляют друг к другу больше уважения (83 процента против 62-х) и больше единодушия в воспитании детей (73 процента в сопоставлении с 59 процентами).

Как нужно говорить

Чтобы посещение церкви обрело смысл, оно должно быть не случайным времяпрепровождением, а семейным ритуалом. Если вам трудно уговорить детей ходить в церковь, то следует обратить внимание на то, как часто вы посещаете богослужения. Если вы хотите, чтобы семья посещала церковь более регулярно, то объясните почему.

- «Я понимаю, что тебе хотелось бы оставаться дома. Тем более что мы поступали так каждое воскресенье. Теперь мы решили, что нехорошо не посещать церковь, и собираемся ходить туда как можно чаще».
- Выразите свое понимание, если дети вынуждены прерывать игру, когда подходит время идти на богослужение. Но помните, посещение церкви должно относиться к разряду «ЧТО ДЕЛАТЬ», а не к разряду «НЕ ДЕЛАТЬ»: «Я знаю, что тебе не хочется прерывать игру, но нам пора ехать в синагогу. Ты должен быть готов через пять минут. Спасибо».
- Прежде чем выходить из дома, дайте детям время, чтобы они собрались. Заранее напомните им, куда они пойдут. Если дети начнут выражать неудовольствие за некоторое время до выхода из дома, то вы можете избежать с ними ссоры. «Через полчаса мы идем в церковь. Через пятнадцать минут вы должны быть одеты и полностью готовы».

- «Неважно, любишь ты ходить в церковь или нет, ты все равно должен туда ходить».
- «Ты должен ходить на службы, так же, как должен ходить в школу, даже тогда, когда этого не хочешь. Мама с папой убеждены, что это важно».
- «Когда ты идешь в синагогу (или в церковь), у тебя есть выбор: ты можешь либо думать о чем-нибудь, либо беседовать с Богом и благодарить Его».
- ПООЩРЯЙТЕ детей и хвалите: «Спасибо тебе за то, что ты вовремя собрался. Мне нравится, когда мы идем в церковь не спеша, и у каждого хорошее настроение».
- ДОГОВАРИВАЙТЕСЬ: «Если утром все вы будете в хорошем настроении, то после службы мы пойдем завтракать в кафе. Или пойдем куда-нибудь пообедать?»
- СООБЩИТЕ о своих чувствах: «Эту часть службы я люблю больше всего».
- СООБЩАЙТЕ в течение всей недели о том, как для вас важно ходить в церковь или в синагогу: «Когда я сегодня возвращалась домой, я зашла на несколько минут в церковь, чтобы просто помолиться. Я люблю иногда заходить в церковь».

Как не нужно говорить

- «Ты должен любить ходить в церковь». Лучше старайтесь показать детям самые важные и самые прекрасные стороны богослужения и молитвы, чтобы у них появилось желание посещать церковь.
- «Какая мне разница, что ты там думаешь! Ты идешь в церковь, вот и все!» Хорошо, когда посещение церкви становится делом, привычным для всей семьи, а не выбором, сделанным родителями ради детей. Неплохо попытаться выразить детям сопереживание, если они жалуются («Но, мама, я устала...», «Мне нужно делать уроки...», «Я хочу поиграть во дворе...»), но уступать мольбам детей не следует. Вместо того чтобы говорить, что вам нет никакого дела до того, что они думают или чувствуют, лучше скажите: «Я знаю, что ты чувствуешь. Иногда я тоже предпочла бы остаться дома. Но сейчас для нас важно пойти поблагодарить Бога, а также помолиться за нашу семью и за всех людей в мире».
- «Я не видел, чтобы ты молился в церкви. Как же ты рассчитываешь что-то получить от службы, если ты ничего в нее не

- вкладываешь?» Многие взрослые тоже не так уж много вкладывают в богослужение. Размышление над Святым Писанием требует сосредоточенности. Прочитанные главы Библии лучше обсуждать позднее, говоря детям, что для вас важно.
- «Если вы будете вести себя хорошо и не станете никого беспокоить, то на следующей неделе мы сможем пропустить богослужение».
 - «Что скажет священник [раввин], если мы на этой неделе не появимся на богослужении?» Мнение людей о вас не должно быть причиной того, чтобы идти в церковь.

БЛАГОДАРНОСТЬ

— Что нужно сказать, Натали? — спросила мама дочь, выхватившую из рук тети подарок.

— Спасибо, — сказала девочка. Она сунула руку в пакет и достала оттуда пару красивых носков. Это было не то, на что она рассчитывала.

— Они тебе нравятся? — спросила мама.

Натали кивнула головой.

— Они подойдут к моему новому платью, — ответила она.

Хотя девочке хотелось совсем другое, она все же поблагодарила тетю за подарок.

Она уже научилась быть вежливой. Вежливость — это то, чему надо учиться многим детям, но это не благодарность. Благодарность — понятие более глубокое. Это когда искренне ценишь то, что тебе что-то дают. Она подразумевает осознание того, что людям приходится чем-то пожертвовать, чтобы дать тебе то, что они тебе обещали. Внушение детям чувства благодарности чрезвычайно важно. Если этого не делать, то они привыкнут думать, что все им чем-то обязаны и что любую оказанную поддержку нужно принимать как само собой разумеющееся.

Что нужно принять во внимание

Приучая детей быть благодарными, вы сами должны выражать благодарность.

Когда не ценишь мелочи, то никогда не бываешь удовлетворен вещами более существенными.

Благодарность во всей своей полноте должна быть сосредоточена на других аспектах. Она основывается на сопереживании и радости. Без сопереживания благодарность поверхностна и даже больше походит на снисходительность. Без радости благодарность мимолетна и пуста.

Балуя детей, мы лишаем их возможности по-настоящему чувствовать благодарность.

То, что дети вспоминают с восхищением и благодарностью, так это время проведенное не с игрушками, а с вами. Чем больше времени вы уделяете детям, тем меньше они будут желать материальных вещей и больше будут способны выражать благодарность.

Произнесение благодарственной молитвы перед приемом пищи внушиает чувство благодарности за то, что многими американцами уже воспринимается как нечто само собой разумеющееся.

Как нужно говорить

- УЧИТЕ благодарности, разъясняя, сколько хлопот уходит на то, чтобы купить подарки: «Твоя бабушка поехала покупать тебе подарок. Она долго ходила по магазинам в надежде купить то, что тебе понравилось бы. Подарок она купила на свои деньги. Ей так хотелось, чтобы ты улыбался и радовался».
- «Когда ты делаешь для меня поделки в школе, я бываю очень благодарна тебе, потому что знаю, сколько времени ты на них затрачиваешь. Эти твои подарки мне очень дороги».
- «Представь, что ты потратил время, чтобы сделать мне особый подарок, а я даже не поблагодарила тебя за него. Как бы ты тогда себя почувствовал?»
- «Давай подумаем о том, как нам научиться быть благодарными за то, что мы привыкли принимать как должное».
- «Все на земле — цветы, вода, животные, воздух, все люди, наша семья — все это дар Божий. Поэтому мы и молимся, чтобы поблагодарить Бога».

Как не нужно говорить

- «Скажи тетушке Крис, что это самый лучший подарок из всех, которые тебе когда-либо доводилось получать, и что теперь это самая любимая твоя игрушка». Не преувеличивайте. Если подарок оказался не самый хороший, то пусть ребенок учится ценить то, что человек старался, чтобы сделать или купить его.

Тогда ребенок сможет от души выразить свою благодарность, которая будет значить нечто гораздо большее, чем не совсем искреннее «спасибо».

- «Тебе не нужно посыпать открытку с благодарностью. Достаточно просто сказать «спасибо». Когда дети делают дополнительный шаг, чтобы кого-то поблагодарить, они учатся по-настоящему ценить полученный подарок.
- Страйтесь не оставлять незамеченными добрые поступки ребенка. «Ты нашел мои солнцезащитные очки?! И где же они были?» Где же ваша благодарность? Используйте такие моменты, чтобы объяснить ребенку, почему этот поступок (ребенок нашел потерянную вами вещь) много для вас значит.

37

ДРАКА

— Бобби! Сейчас же прекрати бить сестру!

— Но она первая меня ударила.

— Нет, я не била его, — кричала Карла. — Он разозлился на меня из-за того, что я выиграла у него, когда мы играли в карты.

— Неправда! — вопил Бобби.

Мама была доведена до белого каления.

— Какая разница, из-за чего ты бьешь свою сестру. Ты же знаешь, что этого нельзя делать. Сейчас ты пойдешь в свою комнату и выйдешь оттуда только тогда, когда я скажу тебе.

Все дети дерутся со своими братьями и сестрами. Дети так ведут себя по разным причинам. Самые распространенные из них — это желание отомстить, обратить на себя внимание, добиться своего, а также усталость, чувство голода или недомогание. Чтобы правильно отреагировать на драку, родители должны постараться выявить, из-за чего все началось.

Что нужно принять во внимание

Если родители жестоко обращаются друг с другом, то и дети на верняка станут вести себя так же.

Если у родителей разногласия относительно того, как лучше все-го перевоспитать драчуну, то привычка драться у него останется.

Совершенных методов нет. Если вы начали применять новый метод, то, прежде чем убедиться, что он неэффективен, используйте его некоторое время.

Хорошее средство против негативного поведения – это выдача ребенку в начале недели определенного количества баллов. За каждый плохой поступок один балл вычитается. За присужденные баллы ребенок может получать заранее оговоренные вознаграждения.

Следует различать обычную агрессию и то, что можно назвать нарушением правил поведения. Нарушение правил – это обычная проблема, которая, как кажется, не вызывается внешними факторами. Дети, нарушающие правила поведения, более строптивы. Они часто портят вещи, бывают нечестны, нетерпеливы, часто идут на большой риск и не проявляют сопереживания к другим. Здесь требуется помочь специалиста, а также содействие педагогов.

В последние годы насилие в школах стало вызывать всеобщую озабоченность. Дети, совершающие жестокие поступки, отличаются рядом признаков. Самые распространенные из них следующие:

- ребенка терроризируют сверстники, часто дразнят его;
- он плохо учится;
- агрессивно себя ведет;
- употребляет наркотики или алкоголь;
- легко раздражается по пустякам, почти каждый день у него плохое настроение;
- делает надписи или рисунки, отражающие крайнюю степень насилия.

Как нужно говорить

Надлежащая дисциплина требует обычно не одного лишь отчитывания ребенка родителями. То, что они говорят, бывает необходимо, но часто недостаточно для того, чтобы помочь ребенку отучиться драться. Иногда неверно подобранные слова родителей только усугубляют ситуацию. Дети в возрасте от десяти до двенадцати лет могут особенно обижаться на сказанное, если чувствуют резкость или несправедливость. Так что родители непреднамеренно усиливают проблему.

- Как можно яснее **СООБЩИТЕ** о своих пожеланиях заранее: «Когда вы оба играете в другой комнате и у вас возникают проблемы, то надо прийти ко мне и рассказать обо всем. Драться я вам не позволю».
- **«ЧТО ДЕЛАТЬ, А ЧЕГО НЕ ДЕЛАТЬ».** «Драться, если ты рассердился, – это неправильно».

- По возможности **ПООЩРЯЙТЕ** и хвалите детей за понимание. Пытаясь отучить ребенка драться, чаще хвалите его, так как это служит хорошим напоминанием, как надо себя вести. «Вы, мальчики, очень хорошо играли друг с другом. Даже когда вы о чем-то спорили, то не дрались. Я просто счастлива».
- После того как вы сделали замечание ребенку, чтобы он не дрался, немножко помолчите. Затем выслушайте объяснения ребенка, почему он затеял драку. Понятно, что вы не согласитесь с тем, что проблема решалась с помощью кулаков, но все же лучше, если вы попытаетесь выслушать ребенка и по возможности выразить свое **СОПЕРЕЖИВАНИЕ**. Не пытайтесь этого делать, пока не успокоитесь сами. Если вы все еще сердитесь на ребенка, то можете не понять причину, заставившую его применить силу. «Хорошо. Теперь я хочу немного посидеть с тобой и послушать, что ты скажешь. Так почему же ты решил ударить сестру? Ах да, понимаю. Когда она, выиграв игру, состроила тебе гримасу, тебе это не понравилось. Знаю, тебе бывает неприятно, когда она тебя дразнит».
- После того как выразили сопереживание, **УЧИТЕ** ребенка. Но не читайте лекций. Просто постарайтесь помочь ребенку понять, что он мог поступить иначе: «Когда твоя сестра дразнит тебя и тебе хочется ее побить, то как иначе ты бы мог разобраться в этой ситуации и не рассердиться? Хорошая идея. Давай ее сейчас отрепетируем. Наверное, это будет забавно».
- За повторяющиеся драки следует наказывать. Идеально, чтобы вы заранее объясняли, какие будут последствия: «Если я увижу, что ты бьешь своего младшего брата, то тебе на полчаса придется прекратить свою игру».

Как не нужно говорить

- **«Мама, она показала мне язык».** — «Не обращай на нее внимания». Если ваш ребенок мог бы, как обычно, ударить сестру, но вместо этого он жалуется вам (о чем вы, собственно, его и просили), то не пренебрегайте его жалобами. Полагая, что вы ничего не станете делать, он решит все взять в свои руки и дать сестре сдачи.
- **«Если ты ударишь ее еще раз, ты будешь наказан».** Ребенок должен узнать последствия уже после того, как первый раз ударил сестру. Говоря ему, чтобы он больше не дрался, вы его не учите, как ему следует поступать. Так что лучше скажите: «Я

хочу, чтобы вы оба спокойно поговорили друг с другом о том, что тебя злит».

38

АКТУАЛЬНЫЙ РАЗГОВОР

Недавно в Иллинойском университете проводилось исследование, где изучались три вида реакции родителей на драку детей: игнорирование конфликта; обучение детей таким стратегиям, как переговоры, компромисс и решение проблемы; наказание детей. И хотя все мамы и папы были убеждены, что игнорировать проблему вряд ли полезно, они использовали этот подход в три раза чаще, чем другие два. Когда отцы применяли стратегию контроля, такую, как наказание, они делали это не потому, что считали этот подход самым лучшим, а потому, что не были уверены в своем умении учить детей эффективным способам переговоров и решения проблем. Каков же вывод? Родителям нужно быть уверенными в себе, если они пытаются помочь детям научиться решать проблемы. Это требует времени и практики, но результат этого стоит.

ВИЧ/СПИД

Приехав домой, Фил сказал своей семье, что утром сдавал донорскую кровь. Семилетняя Сара смотрела на него со страхом.

— А ты не заразился СПИДом?

Фил удивился. Откуда Сара могла знать про СПИД?

Странно, что Фил так удивился. Ведь дети слышат о СПИДЕ по телевизору, от старших детей, на школьных беседах и от своих товарищей по играм. Некоторые родители по понятным причинам не хотят обсуждать эту тему со своими детьми-школьниками. Это еще одна пугающая тема, которую они стараются гнать от себя прочь, дабы избавить детей от страшных реалий жизни.

Но так или иначе, а дети все равно узнают о СПИДЕ. Поэтому лучше рассказать все как есть, чем допустить появление у детей ненужных страхов в случае получения ими неправильной информации.

Что нужно принять во внимание

Будьте хорошо информированы. Многие взрослые неправильно информированы о СПИДЕ и думают, что СПИДом можно заразиться, если только обнять инфицированного человека или попить с ним из одной чашки, а еще — при переливании крови. Согласно данным центров контроля за заболеваниями, донорскую кровь проверяют не один раз, а дважды. И хотя некоторый риск всегда присутствует, эти центры утверждают, что наличие ВИЧ может оказаться незамеченным в одной из четырехсот тысяч pint* крови в то время как действительный риск, возможно, гораздо меньше.

*1 пинта = 0,47 литра. — Примеч. перев.

Если ребенок не проинформирован в плане половых отношений между людьми, то нет необходимости говорить с ним о том, что СПИД передается половым путем. Вы лучше знаете своего ребенка и сами можете определить, что он на данном этапе способен понять.

Старайтесь быть гибче и не читайте формальных лекций. Просто проводите краткие беседы с приведением фактов и отвечайте детям на их вопросы.

Будьте готовы обсуждать эту тему снова и снова, поскольку, по мере того как ребенок подрастает, ему будут требоваться все более подробные знания.

Эта тема может всплыть неожиданно (например, ребенок услышал об этом в новостях), поэтому продумывайте заранее, как вам ему ответить.

Исследования показывают, что родители, общающие с детьми тему СПИДа, часто сгущают краски, не учитывая при этом, что подобные обсуждения могут отразиться на эмоциях детей (вызвать страх заразиться СПИДом). Согласно научным данным, только один из пяти родителей считает, что его дети боятся СПИДа, тогда как на самом деле эти опасения присутствуют почти у 60 процентов учащихся шестых — восьмых классов.

Как нужно говорить

В основном вам придется УЧИТЬ ребенка на примере и успокаивать его, что в обычной жизни СПИДом он не заразится.

- «Мне интересно, слышал ли ты когда-нибудь о СПИДе и есть ли у тебя какие-нибудь вопросы на эту тему?»
- «Причиной СПИДа служит вирус, который называется ВИЧ. Некоторыми болезнями, например простудой и гриппом, мы можем заболеть легко, тогда как СПИДом заразиться очень трудно. Для этого твоя кровь должна смешаться с кровью того, у кого есть вирус ВИЧ.»
- Если ребенок спрашивает, могут ли дети заразиться СПИДом, то скажите ему: «Да, некоторые дети заражены ВИЧ. Есть дети, которые получили эту инфекцию, когда родились, поскольку их матери были заражены этим вирусом. Некоторые дети получили этот вирус в больнице вместе с донорской кровью. Но вся донорская кровь проверяется на ВИЧ, и кровь, в которой присутствует этот вирус, в больницах не используется».

- «Ты выглядишь обеспокоенным, когда мы говорим о СПИДе. Скажи мне, чего ты опасаешься.»
- «Многие люди умерли от СПИДа, но лекарства, которые они принимают сегодня, помогают им лучше, чем старые лекарства. Есть надежда, что когда-нибудь СПИД станет излечим.»
- Если ваш ребенок беспокоится, что его товарищ по играм болен СПИДом, то здесь нужно его успокоить и привести факты. «Поскольку получить СПИД очень трудно, особенно если ты ребенок, то я убежден, что ни у кого из твоих друзей его нет. Ты знаешь, что даже если человек, зараженный СПИДом, поранится, то и в этом случае заразиться СПИДом очень трудно, поскольку вирус под действием воздуха ослабевает.»

Как не нужно говорить

- «Ты заразишься СПИДом, если будешь употреблять наркотики или вступать в половую связь до брака». Бесполезно запугивать ребенка, чтобы он не употреблял наркотики и не имел сексуальных отношений, если вы не даете ему правильной информации. Поскольку дети все равно узнают правду из книг, от учителей или друзей, то есть риск, что они станут видеть в вас невежду, которому не следует доверять.
- «Люди, заразившиеся СПИДом, должны винить в этом только себя». Многие люди получили СПИД не по своей вине. Кроме того, разговор о людях, зараженных СПИДом, — это возможность воспитать в ребенке чувство сострадания. Зарождение ВИЧ и смерть от СПИДа — это очень печальный факт, который отражается не только на больном, но и на его семье и друзьях. Лучший выбор — это предложить ребенку помолиться за людей, больных СПИДом, и за их семьи.
- «СПИД — это болезнь, которой заражаются другие люди. Ты не должен об этом беспокоиться». Так вы уходите от темы. Вы говорите ребенку: «Давай оставим эту тему». Вы уверены, что вашему ребенку все равно? Если ребенку от пяти до восьми лет, то вы не ошибетесь, если скажете, что СПИД — это такая болезнь, и, возможно, этого будет достаточно. Но лучше, если вы поинтересуетесь, есть ли у него вопросы, и заверите его в том, что он всегда может поговорить с вами на эту тему.

АКТУАЛЬНЫЙ РАЗГОВОР

Когда беседуете с ребенком, не забывайте, что вы сообщаете ему две вещи: вербальную и невербальную информацию (язык жестов). Ребенок в возрасте от пяти до двенадцати лет становится более восприимчивым к вашим жестам. Если он чувствует, что вам неловко говорить на какую-то тему, даже если вы и пытаетесь сохранять спокойствие, то в дальнейшем он может этим вопросом пренебречь. Говорите свободно или объясните ребенку, что, хотя вам нелегко говорить на эту тему, ее все равно важно обсудить. Тогда ребенок не будет читать между строк и правильно поймет вас.

39

ОДНИ ДОМА. ДЕТИ, ЗАПЕРТЫЕ НА КЛЮЧ

Габриэль сказала, что не возражает оставаться после школы дома одна. В течение двух часов, пока не возвращался с работы отец, двенадцатилетняя девочка обычно делала уроки или смотрела телевизор. Он умела прослушивать автоответчик и не открывала дверь посторонним. Ей нравилось ощущение того, что ей доверяют, а также та независимость, которую она испытывала, когда оставалась одна.

Ее лучшая подруга Синди не любила сидеть дома в одиночестве. Она понимала необходимость этого, но часто испытывала страх. Особенно она боялась быть одной в зимние дни, когда темнеет уже после четырех часов.

Из трех матерей, у которых дети школьного возраста, каждые две вынуждены работать, и, по последним подсчетам, количество детей, запертых на ключ, дошло до семи миллионов. Как помочь им адаптироваться к ситуации, зависит от нескольких факторов.

Что нужно принять во внимание

Хотя некоторые дети хорошо себя чувствуют, оставаясь дома одни, ни одно исследование, посвященное «предоставлению ребят самим себе», не показало положительных результатов. Самые оптимистические данные говорят об отсутствии отрицательных результатов.

Вероятность того, что дети, предоставленные сами себе по меньшей мере на одиннадцать часов в неделю, будут курить, выпивать и употреблять наркотики, в два раза выше.

Среди детей (с пятого по седьмой класс), которых оставляют дома одних чаще двух раз в неделю, по сравнению с детьми, которые не бывают дома одни, было в четыре раза больше рассказов о том, что за последний месяц они употребляли алкоголь.

Предоставление самим себе в городских условиях более рискованно, чем в пригороде.

Одни дети играют с друзьями под присмотром взрослых. Другие проводят свое свободное время, «болтаясь» со сверстниками. У последней группы риск возникновения различных проблем выше, чем у первой.

Для девочек, оставленных без присмотра, риск возникновения проблем выше, чем для мальчиков того же возраста. Возможно, это происходит из-за того, что девочки физически развиваются быстрее, чем мальчики, и начинают проявлять интерес к обществу подростков, которые старше их.

Исследование, где сравнивали студентов колледжей, которых в детстве оставляли дома одни, со студентами, которых в детстве одних не оставляли, показало между этими двумя группами разницу в личных качествах и в академической успеваемости.

Опрос, проведенный среди 18 педиатров, 96 полицейских и 209 родителей, где спрашивалось, в каком возрасте детей можно оставлять одних без присмотра, показал следующее: в возрасте около восьми лет не больше, чем на пятнадцать минут, в возрасте двенадцати лет на час и дольше. Маленького ребенка можно оставить на старшего только в том случае, если старший достиг четырнадцати лет.

Когда двое или больше детей оставлены дома одни, то дети чаще ведут себя неподобающе и пренебрегают друг другом, чем в присутствии родителей.

Авторитарные родители (внимательные, чуткие, но жесткие в плане дисциплины) лучше выполняют функцию буфера, защищающего ребенка от влияния антисоциальных подростков (в школе и после школы), чем родители невнимательные и пессимистически настроенные. Строгие, но любящие родители находятся на правильном пути.

Как нужно говорить

Большинство детей не знают, как избежать травм (ожогов, порезов и так далее), куда звонить при чрезвычайных обстоятельствах, как отвечать на телефонные звонки или на звонки в дверь, как избегать возможности похищения или нападения. УЧИТЕ детей тому, что нужно говорить или что делать, репетируйте это с ними.

- «Слушай автоответчик и не поднимай трубку, если это кто-то незнакомый. Всегда говори: «Мама сейчас занята» и проси оставить сообщение».
- «Если не знаешь, как быть, звони 911. А вот телефон соседей, которые будут дома».
- «Аптечка первой помощи всегда в ванной комнате. Давай посмотрим, как нужно пользоваться этими вещами».
- Обсудите с ребенком заранее, что он будет делать, когда придет домой. Вы всегда должны знать планы ребенка. «Ты съешь свой бутерброд, затем сядешь делать домашнее задание, а потом, может быть, поиграешь в компьютерную игру. Я позвоню тебе и узнаю, как твои дела».
- «Не выходи на улицу, пока я не вернусь домой». В городских условиях это особенно важно. Позволять детям бродить по улицам в больших городах гораздо опаснее, чем в сельской местности.
- «Пока я не вернусь домой, не ходи играть с друзьями».
- Если ребенок выражает страх или нежелание сидеть взаперти, отнеситесь к этому серьезно. Найдите возможность, чтобы кто-то остался с ним. «Я переживаю за тебя и понимаю, почему ты не любишь оставаться дома один. Давай подумаем, как можно поступить иначе».
- «Я знаю, что тебе хотелось бы поиграть с друзьями после школы, но нужно, чтобы кто-то за вами присматривал».

Как не нужно говорить

- «Просто никому не открывай дверь, не подходи к телефону, и все будет хорошо». Здесь требуется большая подготовка. Выберите как можно больше сценариев. Попробуйте разыграть их. «Что бы ты стал делать, если бы твой брат сильно поранился?»
- «Если ты пойдешь на улицу, то не забудь оставить мне записку». Этого делать я не советую. Если ваши дети учатся в начальной школе, то вы должны знать заранее, куда они собираются пойти, как надолго и как они будут туда добираться.
- «На самом деле тебе бояться нечего. Ты привыкнешь быть дома один, и тебе это, возможно, понравится». Ваш ребенок может привыкнуть к этому, но он никогда не будет это любить. Понимание того, что родителей нет в соседней комнате, может вызвать у некоторых детей сильную тревогу, даже если они уже

большие. Если ваш ребенок продолжает волноваться, то вам нужно сделать все возможное, чтобы как-то изменить свое расписание и находиться рядом с ним. Возможно, уже через год или два ребенок станет достаточно взрослым, чтобы оставаться одному.

- «Ты такая большая девочка, что уже должна уметь часок посидеть одна». Если вы лишь изредка оставляете ребенка дома одного, то, конечно, можно сказать такую фразу. Но если ребенку приходится часто оставаться в одиночестве, то этим вы помешаете ему высказать свои возражения. Лучше всего сказать: «Конечно, ты берешь на себя большую ответственность, оставаясь дома одна. Это не всегда легко, и многим детям это не нравится. Если у тебя по поводу этого возникнут какие-нибудь опасения, расскажи мне о них».

Основное правило: Всегда звоните детям, когда они оставлены одни. Периодически просвещайте их относительно того, как нужно себя вести, если остаешься дома без старших.

40

ТОСКА ПО ДОМУ

Томми положил свой рюкзак на пол в спальне двоюродного брата, у которого ему предстояло погостить пару недель.

— Кажется, мы все забрали из машины, — сказал его отец после долгого пути. — Теперь мы с мамой уезжаем. Веселого тебе отдыха!

Мама крепко обняла Томми и сказала:

— Мы будем скучать по тебе. Но мы хотим, чтобы ты хорошо провел время. Тебе всегда нравилось играть с двоюродным братом.

Родители помахали Томми на прощанье и уехали. Когда они через два часа приехали домой, телефон уже звонил.

— Мама, — сказал Томми, когда она сняла трубку. — Я передумал. Я не хочу оставаться здесь. Я хочу вернуться домой.

Тоска по дому — дело обычное, и родители, неправильно реагируя на эту проблему, только усугубляют ее.

Что нужно принять во внимание

Хотя многие дети тоскуют по дому, большинству из них через день или два уже лучше. Если вы умеетеправляться с этим временным дискомфортом, то дети, возможно, также сумеют с ним справиться.

Тоска по дому может стать более гнетущей, если семья недавно пережила какую-то потерю или стрессовый период, например, смерть родственника или расставание супругов.

Хотя тоска по дому неприятна, ребенок, учась преодолевать ее, начинает чувствовать свою компетентность в этом вопросе.

Как нужно говорить

Здесь есть три этапа: подготовка, прощание с ребенком и последующая разлука. От того, что вы станете говорить ребенку на каждом этапе, будет зависеть, что он почувствует — тоску по дому или спокойствие.

- На этапе подготовки выслушайте вопросы ребенка, выясните его интересы и объясните ему, что его может ожидать находясь вдали от родных мест. «Вот буклет лагеря. Как видишь, каждый день тебя ждут интересные занятия, такие, как плавание и катание на лодках. Кроме того, ты научишься некоторым необычным вещам, например, стрельбе из лука».
- УЧИТЕ ребенка всему, что связано с тоской по дому, если думаете, что он почувствует себя одиноким. Не браните ребенка за это. «Когда тоскуешь по дому, то можешь чувствовать, как тебя гложет печаль. Просто это значит, что ты скучаешь по нас. Но это чувство через день-два проходит. Это всего лишь чувство, и ничего плохого тебе от него не будет».
- Когда ребенок спрашивает, как он будет жить вдали от дома, и говорит, что будет скучать по вас, то выразите ему СОПЕРЕЖИВАНИЕ и НАУЧИТЕ преодолевать это чувство: «Большинство детей некоторое время чувствуют себя одиноко. Это нормально. Когда у тебя такое чувство, то самое лучшее — это заняться чем-нибудь приятным. Потом ты можешь позвонить мне и рассказать, как провел день».
- Если ребенок протестует против вашего отъезда, то постарайтесь понять, нет ли у него на это особых причин. Для того чтобы ребенку стало легче, его неплохо познакомить с другим ребенком или лагерным консультантом. «Скажи мне, чего ты сейчас больше всего боишься? Что сделать для тебя, чтобы тебе стало лучше?»
- Если ваш ребенок звонит вам, то будьте оптимистичны и бодры. Успокойте его, что все его опасения вполне нормальны и, если нужно, выскажите свои предложения. Наверняка ребенку скоро станет лучше: «Держу пари, сегодня у тебя день прошел интересно. Расскажи мне, что ты делал».
- Постарайтесь понять, благодаря каким занятиям ребенка ему стало легче, и похвалите его за это: «Когда тебе было одиноко, ты пошел с другими детьми купаться. Это была отличная идея».

- Если ваш ребенок чувствует себя совсем несчастным и его никак не утешить, то он, возможно, просто не готов к долгой разлуке с домом. «Ничего, что ты вернулся домой раньше. Может быть, когда ты станешь постарше, тебе понравится быть вдали от родителей».

Как не нужно говорить

- «Больше ни у кого нет такого чувства. Ты должен быть в восторге». Это не успокоение, и от этого ребенку может стать только хуже. Лучше объясните ему, что чувствовать себя слегка опечаленным или испуганным — это нормально.
- «Что ж, мы зря потратили деньги. Когда в следующий раз захочешь ехать в лагерь, то больше не проси нас об этом». Вы не учите его ничему полезному. У ребенка только возникнет плохое чувство по отношению к себе и к вам. Что в этом хорошего?
- «Мы будем так скучать по тебе, пока ты в лагере. Нам тебя так будет не хватать!» Не внушайте ребенку чувства вины по поводу того, что он уезжает. Учиться преодолевать разлуку с родителями — важная задача в развитии ребенка.
- «Помни, если захочешь вернуться домой, то просто позвони нам и мы приедем. Звони в любое время дня и ночи». Не заходите слишком далеко со своими утешениями. Так вы только внушаете ребенку, что ему предстоит трудное время. К тому же многие дети чуть-чуть скучают по дому, и если вы броситесь «спасать» своего ребенка, то лишите его возможности понять, что всякие неприятные чувства проходят.
- «Ты слишком большой, чтобы тосковать по дому». Нет, дело не в этом. У ребенка могут быть на это веские причины. Учащийся седьмого класса может вернуться домой от друга, поскольку родители того постоянно ссорятся и это его пугает. Каковы бы ни были причины тоски по дому, ваш ребенок переживает это чувство. Постарайтесь понять его.

Основное правило: Если вы в детстве очень тосковали по дому (или вообще никогда не тосковали по дому), то не исключено, что вы слишком отождествляете своего ребенка с собой. У вашего ребенка могут быть совсем другие чувства. Помните об этом.

ИНТЕРЕС К ИНТЕРНЕТУ

Элиот набирал название своей любимой спортивной игры, чтобы найти ее в Интернете. Там он нашел гораздо больше, чем искал. Просматривая различные ссылки, он наткнулся на порносайты.

Друзья показали Камилле, как входить в «чат». Вплоть до этого времени ее общение с компьютером заключалось только в переписке с друзьями по электронной почте. Теперь перед ней открылся целый новый мир. К счастью, она сказала друзьям, что «чат» ей не нравится. Однако другие дети не могут устоять перед тем, чтобы «поболтать» с незнакомцами.

Ничего, подобного Интернету, мир еще не видел. До многих родителей, несведущих в компьютерах, не доходит, что это такое. Родители, которые не разрешают своим чадам смотреть фильмы, запрещенные детям до тринадцати лет, очень удивляются тому, какие знания доступны пользователю Интернета.

К тому же большинство детей оказываются очень способными, когда дело касается компьютеров.

Что нужно принять во внимание

Поставьте на компьютер ограничительные фильтры, закрывающие доступ к определенным веб-страницам. (Сделайте это обязательно, если ребенок часто проводит время один, без присмотра.) Благодаря мощной рекламе, многообразию красочных игр, а также бесплатным удовольствиям, предназначенным для развлечения публики, дети могут попадать в те области, которые не должны быть им доступны.

Поставьте компьютер в общую комнату или там, где собирается вместе вся семья. Дети, имеющие компьютер у себя в комнате, скорее всего находятся без нужного присмотра.

Потратите несколько часов, чтобы ознакомиться с Интернетом. Чем больше вы о нем знаете, тем лучший выбор вы сможете сделать для своих детей.

Никогда не позволяйте детям «болтать» с незнакомцами. Никогда не разрешайте детям давать незнакомцам в Интернете свое имя или адрес (или номер вашей кредитной карточки).

Как нужно говорить

- «ЧТО ДЕЛАТЬ, А ЧЕГО НЕ ДЕЛАТЬ». Установите очень четкие правила, касающиеся пользования Интернетом: «Хорошо, когда ты пользуешься Интернетом, чтобы найти информацию для своего школьного доклада, но я не хочу, чтобы ты без моего разрешения входил куда попало и загружал все, что угодно».
- «Посыпать письма по электронной почте друзьям – это хорошо, если у тебя нет времени, чтобы...»
- «Никогда не пользуйся Интернетом без моей помощи».
- «Я не разрешаю тебе входить в «чаты». Для детей твоего возраста они могут быть опасны. Некоторые люди хотят использовать детей в своих интересах».
- УЧИТЕ детей всему, что касается риска и опасности: «Некоторые люди, пообщавшись с другими людьми в Интернете, потом имели большие неприятности».
- ПООЩРЯЙТЕ правильное пользование Интернетом: «Ты пользовался Интернетом только для своего школьного доклада. Я рада, что могу доверять тебе и что ты достаточно разумен, чтобы избегать ненужного риска».
- Если ребенка раздражает ваша предосторожность и он настаивает на том, что играть в Интернете можно без всякого для себя вреда, то побольше просвещайте его относительно того, какие опасности могут его подстерегать: «Если кто-нибудь постучится к нам в дверь и захочет научить тебя вешам, касающимся сатанизма, или захочет показать тебе «грязные» картинки, позволю ли я ему войти? Разумеется, нет. Людям в Интернете нет никакого дела до твоей личности. Они только хотят выкачать из тебя деньги или заставить тебя им поверить».

Как не нужно говорить

- «Я не хочу, чтобы ты входил в Интернет. Это опасно». Очень многое опасно, если неправильно пользоваться. Но Интернет может служить также удивительным источником информации. Кроме того, когда ребенок подрастет, ему нужно быть сведущим в плане компьютера и Интернета. Объясните детям, какие могут быть опасности; при необходимости наблюдайте за тем, как ребенок пользуется компьютером, но дайте ребенку доступ к Интернету.
- «Дорогой мой, выйди из своей комнаты. Ведь ты уже несколько часов сидишь за компьютером». И вы все это время не следили за ребенком! Вы с таким же успехом можете допустить присутствие в комнате ребенка людей, которые могут использовать его в своих интересах!
- «Неужели тебе не хватило двух часов на Интернет?» Вы плохо присматриваете за ребенком. Даже если ребенок не исследует недозволенные сайты, сидение за компьютером может стать привычкой. Пустое времяпрепровождение за ним — потерянное время.

42

ЗАВИСТЬ

«Почему она всегда получает, что хочет, а я нет?»

«Почему они поехали на пляж, а мы должны тут жарить барбекю?»

«Почему я должна ждать тринадцати лет, чтобы проколоть уши?»

«Почему я должен ждать дня рождения, чтобы получить новый велосипед, когда у всех детей из нашего квартала уже есть велосипеды?»

«Почему ему всегда достается самый большой кусок?»

«Это несправедливо!»

Что нужно принять во внимание

Зависть рождается на почве ощущения потери. Завистливый ребенок может решить, что родители или бабушка с дедушкой его больше не любят, а любят его брата или сестру. Причиной зависти также может служить то, что у ребенка что-то получается хуже, чем у других. Кроме того, зависть может появляться в связи с потерей контроля (или из-за чувства, что все складывается несправедливо), когда на какие-то события, например на развод, ребенок повлиять не в силах (зависть к детям, родители которых живут вместе).

Зависть по мелочам проходит быстро. Но если зависть остается, то важно определить, какая потеря за ней кроется.

Родители, которые между собой не ладят, могут непреднамеренно критиковать своего ребенка, который чем-то напоминает им супруга. Патологические союзы (мама с сыном на одной стороне; папа с дочерью на другой стороне) могут породить зависть.

Родители, у которых не счастливо сложилась жизнь, могут обнаружить, что завидуют другим людям и тем самым поддерживают завистливые мысли в своих детях.

Если у кого-то из родителей серьезная проблема — такая, как алкоголизм или тяжелый физический недуг, то один из детей может взять на себя слишком много обязанностей взрослого и начать завидовать своим братьям и сестрам, которых старательно оберегают.

Как нужно говорить

- Выразите СОПЕРЕЖИВАНИЕ и исследуйте, какая здесь кроется потеря. Не ждите, что ребенку сразу же станет лучше: возможно, вы никогда не поймете, что действительно его беспокоит. «Кажется, тебе обидно, что бабушка больше уделяет внимания твоему брату. Тебе, наверное, интересно знать, любит ли тебя бабушка так же, как твоего брата?»
- «В ежегоднике твоего друга почти все ребята из класса остались автографы, а в твоем лишь несколько человек. Тебе обидно, и ты немного завидуешь ему».
- «Ты права. Поскольку мама с папой вынуждены работать сверхурочно, тебе приходится очень много помогать по хозяйству, тогда как твоя младшая сестра почти ничего не делает. Мы забыли сказать тебе, как мы тебе благодарны и какую важную работу ты выполняешь».
- ПООЩРЯЙТЕ своего ребенка, напоминая ему о прошлых успехах: «Да, Келли выиграла турнир, и ее имя внесли в список. Но ты получила награду еще два года назад».
- УЧИТЕ ребенка преодолевать зависть: «Я понимаю, что сейчас ты не чувствуешь себя привлекательной (или не видишь справедливости в жизни). Но задумайся на минутку, сколько раз ты убеждалась в том, что тебя любят?»
- «Всю неделю ты завидовал своему другу. Сегодня тебе, кажется, лучше. Что тебе помогло справиться с этим чувством?»
- «Я знаю, что ты завидуешь Тиму. А ты не задумывался над тем, что Тим, возможно, тоже тебе в чем-то завидует?» (Вы призываете ребенка к чувству справедливости. Не так обидно, когда зависть присутствует с обеих сторон.)

Как не нужно говорить

- «Зависть — это грех». Да. Десять Заповедей, разумеется, запрещают завидовать ближнему. Но утверждение этого правила

не поможет ребенку почувствовать себя иначе. Он просто усвоит, что вы не можете помочь ему справиться с тяжелыми чувствами. Если хотите использовать библейский подход, то лучше скажите: «Бог создал нас разными. Никто не может преуспеть сразу во всем. Бог хочет, чтобы ты не завидовал, но сосредоточился на тех вещах, за которые ты благодарен. Ты можешь сосредоточиться на том, чего не имеешь, и быть несчастным или сосредоточиться на том, что у тебя есть, и постараться быть благодарным».

- «Такова жизнь. Кто сказал, что все должно быть справедливо?» Если будете пытаться учить ребенка, не выразив своего сопреживания, то этим только вызовете в нем отчуждение и еще больше огорчите его.
- «Ты слишком реагируешь на все. Ты знаешь, что бабушка любит тебя так же, как и твоего брата». Лучше попросить ребенка привести конкретные примеры, заставившие его почувствовать зависть, а затем обсудить их. «Да. Ты прав. Бабушка больше проводила с ним времени в выходные. Но это потому, что ее попросили присмотреть за вами, а твоему брату требуется больше внимания. Когда мы дома и можем присмотреть за ним, то бабушка проводит больше времени с тобой».
- «Не беспокойся. Я так разрежу торт, что всем достанутся равные куски». Вам вовсе не надо стремиться к такой точности. Ничего страшного, если дети начнут привыкать к идее, что жизнь не всегда справедлива.

Основное правило: Старшие дети, которые получают меньше родительского внимания из-за того, что их брат или сестра очень больны, лучше воспринимают неравенство в обращении. Однако излишнее внимание к больным детям может помешать им учиться преодолевать свой недуг самостоятельно.

НЕВИННАЯ ЛОЖЬ: «ПОЧЕМУ МЫ РАССКАЗЫВАЕМ ДЕЯМ ВЫДУМКИ О САНТА-КЛАУСЕ?»

Когда семилетняя Мойра узнала от своего самодовольного старшего брата Шина правду, что Санта-Клауса на самом деле не существует, у нее сразу же возникло три вопроса:

1. Будет ли теперь Рождество для нее таким же, как прежде?
2. Почему родители лгали ей?
3. По поводу чего еще они ей лгали?

Все дети реагируют по-разному, когда узнают правду о Санта-Клаусе, о зубной фее и о пасхальном зайце. Одни гордятся, что узнали правду. У других же, наоборот, возникают трудности. Друзья или старшие братья и сестры, которые рассказывали им правду, непреднамеренно разочаровали их. Это событие не должно быть травмирующим, но порой самим родителям приходится нелегко, когда они обнаруживают, что многие из невинных детских выдумок развеялись. Родители редко придают этой проблеме слишком большое значение. Напротив, они часто не уделяют ей должного внимания. Дети, особенно в возрасте от пяти до восьми лет, могут смутиться или решить, что их предали. Они привыкли понимать все буквально. Они не воспринимают Санта-Клауса как некую абстракцию, символизирующую любовь и щедрость. Поэтому они могут быть очень озабочены тем, как теперь будет проходить для них Рождество.

Что нужно принять во внимание

Если ваш ребенок кажется вам слишком печальным, мрачным или отчужденным (или, наоборот, слишком непослушным), то, возможно, новость о Санта-Клаусе напомнила ему о какой-то недавней утрате. Может быть, недавно умерла бабушка? Или домашнее животное? Может быть, семья переехала, и ребенок теперь живет вдалеке от своих старых друзей? Может быть, вы с супругом много спорите, недавно расстались или развелись? Если это так, то вы должны найти время, чтобы в дальнейшем обсудить эти моменты.

Некоторые дети все еще хотят верить в Санта-Клауса, и они еще слишком малы (восемь лет и младше), чтобы разубеждаться в его существовании. Пусть они верят в него хотя бы еще год. Это их право (особенно если вы того хотите) верить в Санта-Клауса подольше.

Дети младшего возраста еще не могут полностью понять, что значит *невинная ложь*. Для них ложь — это ложь. Не рассчитывайте, что дети все поймут, благодаря вашим изысканным доводам. Дети просто должны вырасти.

Когда ребенок узнает правду и начинает верить в нее, не меняйте автоматически вашей стратегии покупки подарков. Дети порой хотят облегчить себе это новое понимание. Они все еще могут хотеть услышать упоминания о Санта-Клаусе и в рождественское утро удивиться подаркам. Отец четверых детей, старший сын которого только что узнал правду о Санта-Клаусе, ошибочно решил, что теперь его десятилетний сын сможет помочь купить подарки для младших братьев и сестер. Ребенок, конечно, помог, но с явным отсутствием энтузиазма. После многих попыток поговорить с ребенком отец наконец понял, что его сын все еще хочет представлять себе, что Санта-Клаус существует. Помощь при покупке подарков сделала для него это невозможным.

АКТУАЛЬНЫЙ РАЗГОВОР

Некоторые родители слишком отождествляют себя со своими детьми, особенно с детьми того же пола. Как вы сами отреагировали, когда узнали правду о Санта-Клаусе? Не предполагаете ли вы, что ребенок воспримет это так же, как когда-то восприняли вы? Используйте свое прошлое для возможных догадок, но имейте в виду, что ваш ребенок может отреагировать не так, как вы.

Как нужно говорить

Лучше всего начать с СОПЕРЕЖИВАНИЯ. Даже если ваш ребенок напрямую спрашивает вас, существует ли на самом деле Санта-Клаус или почему ему лгали, вам лучше постараться отложить неизбежный момент истины, сказав следующее:

- «Тебе действительно обидно (или ты обеспокоен), не так ли?»
- «Ты хочешь поговорить об этом, потому что это беспокоит тебя, правда?»
- «Тебе, возможно, интересно, что еще из того, во что ты привык верить, не существует».
- «Ты огорчился, когда в школьном автобусе дети, которые постарше тебя, сказали, что Санта-Клауса на самом деле нет».
- «Возможно, тебя беспокоит то, что у тебя больше не будет такого Рождества, как прежде».
- «Не расстроила ли я тебя? В твоих словах чувствуется такое разочарование».

Если ваш ребенок обеспокоен тем, что в следующее Рождество (или когда выпадет следующий зуб) все будет по-другому, то успокойте его:

- «Нет. Следующее Рождество будет точно таким же, как прошлое. Ты так же получишь в подарок игрушки, мы так же будем наряжать елку и ты так же весело и увлекательно проведешь время».
- «Что ты хочешь увидеть в Рождество, чтобы этот праздник стал для тебя особенным, несмотря на то что ты теперь знаешь, что Санта-Клаус – это на самом деле мама с папой?»

Если ваш ребенок огорчен тем, что вы лгали ему о Санта-Клаусе, то здесь помогут примеры, которые ребенок способен понять:

- «Помнишь, в последний папин день рождения мы сказали папе, что будем в магазине, когда он вернется с работы, но вместо этого удивили его своим присутствием дома? Это правда, что мы солгали ему, но мы сделали это, потому что хотели его удивить. Мы хотели, чтобы он был счастлив».
- «Помнишь, как ты радовался, когда нарядился на Хэллоуин пожарным (или ковбоем, суперменом, привидением)? Ты ведь

знал, что только играешь во что-то, но вел себя так, словно это правда, потому что вообразил себя кем-то и верить в это забавно. Маме с папой также очень забавно играть в Санту-Клауса».

- «Помнишь, как ты радовался, когда снова поехал на каникулы на озеро, хотя не был там уже несколько лет? В Рождество я вспоминал, как мне было весело, когда я был ребенком, и поэтому говорил тебе, что Санта-Клаус настоящий, чтобы ты радовался так же, как когда-то радовался я».

Если вы считаете, что ребенку хочется вернуть себе веру в Санту-Клауса, то скажите ему:

- «Ведь интересно, что в прогнозах погоды в канун Рождества часто говорят о местопребывании Санта-Клауса?»
- «Как ты думаешь, почему у нас так много песен о Санта-Клаусе?»
- «Я только что видела тень в окне. Она мне показалась очень похожей на эльфа. Ты тоже видел ее?»
- «Я знаю, что некоторые дети в школе говорят, что Санта-Клауса не существует. Не знаю, как ты, но мне нравится думать, что он все-таки есть».

Приведенные выше ответы убедят не всех детей, но ребенок, которому хочется верить в чудеса, может позволить себе сделать это.

Как не нужно говорить

Плохи все те высказывания, которые не учитывают чувства ребенка или слишком резко разочаровывают его:

- «Настало время узнать тебе правду».
- «Ты уже достаточно большой, чтобы знать это. Для многих детей, которые даже младше тебя, это не тайна».
- «Такова жизнь. Ты узнаешь, что многие вещи на самом деле иные, чем ты думал».
- «Я от тебя уже достаточно слышала о Санта-Клаусе. Теперь забудь про него».
- «Ты делаешь проблему из ничего».

И последнее: не вытаскивайте старые газеты с рубрикой: «Да, Вирджиния, это и есть Санта-Клаус». Эта сентиментальная рубрика

может тронуть сердца взрослых, но дети не способны воспринять Санта-Клауса как метафору. Утверждение, что Санта-Клаус существует, так же как существуют вера, надежда и любовь, может только заставить детей ответить вам: «Прекрасно, папа, но *действительно ли* это и есть Санта-Клаус?»

44

ПОЖЬ

Девятилетняя Джуллия еще никогда не делала бутерброд с тунцом сама. Она открыла консервную банку, выложила тунец в миску, перемешала его с майонезом и намазала все это на хлеб. Проходящая мимо мама решила взглянуть на «конечный продукт».

— На вид очень вкусно. Кстати, почему весь стол измазан майонезом?

— Я этого не делала, — сказала Джуллия.

— Но на кухне никого кроме тебя не было, и ты пользовалась майонезом.

— Я ничего не проливала на стол!

— Тогда кто это сделал?

— Не знаю, но это не я!

Джуллия лгала. А лгала ли? Она была по-настоящему удивлена, откуда такой беспорядок. Она не помнила, когда это сделала, и думала, что не виновата.

Но бывает, что дети врут и знают об этом. Они так делают, чтобы избежать беспокойств или чтобы привлечь внимание. В этом случае родителям нужно не полениться принять меры.

Что нужно принять во внимание

Поскольку каждый ребенок лжет, то в большинстве случаев лучше всего применять жесткий, но неторопливый подход.

Ложь становится проблемой более серьезной, когда сопровождается жестоким поведением или воровством.

Дети, которые много врут, возможно, имеют таких же друзей.

Хотя у ребенка, который лжет, родители могут быть честными людьми, дети, у которых сами родители лгут или нарушают правила, скорее всего станут делать то же самое.

Взрослые позволяют себе лгать около тринадцати раз в неделю (если, конечно, они не солгали в социологическом опросе). Многие взрослые лгут, чтобы лучше взаимодействовать с людьми (например, когда говорят, что ваша стрижка восхитительна, хотя на самом деле находят ее ужасной).

Как нужно говорить

- Если ребенок лжет по поводу незначительных вещей («Мама, я ничего не разливала на столе»), то не спорьте по поводу этого: «Ладно, однако это случилось, и со стола нужно вытереть. Пожалуйста, возьми тряпку и протри стол».
- Не спорьте, когда совершенно очевидно, что ребенок лжет: «Если хочешь, то можешь говорить, что этого не делал, но я видела, как ты бросал яблочную кожуру за диван. Подбери ее и выброси в мусорное ведро».
- Всегда поправляйте ребенка, когда он лжет. «Нет. Это неправда. Правда то, что...»
- Джерри Уикофф и Барбара Юнелл в своей книге *«Как дисциплинировать ребенка в возрасте от шести до двенадцати лет»* рекомендуют репетировать с ребенком, как надо говорить правду: «Милли, пожалуйста, скажи: «Папа, это я нечаянно стерла с автоответчика сообщения».
- Если ребенок начинает лгать слишком часто и по более серьезным поводам, то вы должны особенно сосредоточиться на этой проблеме: «Ты становишься старше, и мне нужно, чтобы я мог тебе доверять. Если я решу, что ты мне лжешь, то я не смогу позволить тебе делать то, что требует доверия, например ночевать у друзей или иметь при себе лишние деньги».
- Постарайтесь понять, не лгут ли ваши дети, чтобы избежать неодобрения, чтобы казаться лучше других или чтобы легче пережить свои разочарования, — иными словами, не используют ли они ложь как способ совладать с заниженной самооценкой. Если вы подозреваете что-нибудь из вышеперечисленного, то постарайтесь выяснить, что может стоять за этой ложью. «Я заметил, что ты все время рассказываешь истории о том, какой ты сильный. А может быть, тебя беспокоит то, что иногда ты не нравишься другим детям, и тебе хочется произвести на них впечатление?»

- «Я думаю, ты лгал, чтобы избежать беспокойств. На самом деле я больше гордилась бы тобой, если бы ты говорил правду, даже если она мне не понравится».
- Хвалите ребенка за то, что он говорит правду, особенно если он мог бы солгать: «Спасибо, что ты пришел ко мне и сказал, что разбил окно. Когда ты говоришь правду, то совершаешь мужественный поступок, — особенно когда думаешь, что у тебя могут возникнуть неприятности».
- «Хотя ты сегодня и солгал, я знаю, что ты из тех, кто старается говорить правду». Покажите своему ребенку, что вы верите в него.
- УЧИТЕ на примерах: «Когда я приехал, чтобы забрать тебя из школы, я нашел на автостоянке двадцатидолларовый чек. Я подумал, что его кто-то потерял, и поэтому отнес его в бюро находок».
- УЧИТЕ всему, что касается невинной лжи. Когда дети станут старше, они поймут, что иногда мы можем лгать, чтобы убедить кого-то от неприятных чувств: «Помнишь, как бабушка подарила мне свитер на день рождения, а я сказала, что мне нравится этот цвет? На самом деле мне свитер не понравился, но она потратила много времени, чтобы найти для меня подарок. Мне не хотелось ее огорчать. А какие примеры невинной лжи можешь привести ты?»

Как не нужно говорить

- «Ты лгун». Не вешайте на своего ребенка таких ярлыков. Делайте различие между человеком и совершенным им поступком.
- Если вы уже знаете правду, то не спрашивайте: «Кто разбил лампу?» Это может заставить вашего ребенка солгать. Не давайте ему возможности практиковаться во лжи.
- «Что ты натворил!» Будьте осторожны, чтобы не наказать ребенка за то, что он сказал правду.
- «Ты уверен, что говоришь мне правду? Ты ведь знаешь, что дети лгут». Вы должны убедить ребенка, что ждете от него правды, а не лжи.
- «Ты лжешь так же, как твой отец». Воспринимайте своих детей такими, какие они есть, ни с кем не сравнивая.

ПОВЕДЕНИЕ, СВЯЗАННОЕ С МАНИПУЛЯЦИЕЙ («НО МАМА СКАЗАЛА, ЧТО МНЕ МОЖНО!»)

— Что ты, милая, делаешь? — спросил пapa десятилетнюю Вики. Она перелистывала каталог ювелирных украшений.

— Я пытаюсь решить, какие сережки лучше купить, когда проколю уши, — ответила Вики.

— Ты имеешь в виду, когда тебе исполнится тринадцать лет? Но это будет еще через несколько лет.

— Тринадцать? Но мама сказала, что я могу проколоть уши в выходные дни.

— Она так сказала?

— Да! Папа, у всех девочек из моего класса проколоты уши. Осталась я одна.

— Хорошо, я подумаю.

— Папа, если мама говорит, что мне можно проколоть их, то ты должен мне позволить. Ты просто должен мне разрешить!

Мама услышала эту перепалку и пришла проверить, что произошло.

— Дорогая, ты говорила Вики, что ей можно проколоть уши?

Мама была удивлена.

— Ничего подобного. Я сказала ей, что если ты решишь, что она для этого выросла, то я могу изменить свое решение. Но это не значит, что я ей разрешила.

Иногда дети искажают сказанное родителями, поскольку они слышат то, что хотят слышать. Порой дети пытаются властствовать и добиваются своего.

Что нужно принять во внимание

Это обычное поведение, а также признак того, что ребенок развит не по годам. Однако некоторые дети просто отбиваются от рук.

Если у родителей нет согласия в вопросах воспитания детей, то дети легко обнаруживают этот крен и используют его в своих интересах.

Если родители слишком устали или перетрудились, они становятся бессильны перед подходом детей типа «разделяй и властвуй».

Хотя поддаваться манипуляциям детей — плохая стратегия, нужно быть одновременно жестким, и гибким. В самом деле, чем жестче ваш подход к детям, тем вероятнее, что они станут манипулировать вами и рано или поздно добьются своего.

Иногда братья и сестры все вместе обрушаются на родителей. Что это? Они пытаются вами манипулировать? Возможно. Но у детей нет такой власти, как у родителей, и, возможно, им просто приходится прибегать к этой тактике. Выслушайте их: может быть, у них есть на это веские основания.

Как нужно говорить

- **ЧТО ДЕЛАТЬ, А ЧЕГО НЕ ДЕЛАТЬ (МОЖНО И НЕЛЬЗЯ).** «Я слышу об этом впервые. Пока я не поговорю с мамой (или папой), я вынужден сказать нет». Это особенно важно, если ребенок подгоняет вас и настаивает на немедленном решении.
- «Если ты помнишь, правило таково: я не соглашусь с тем, в чем я не уверена, пока мы это не обсудим с папой».
- «Давай я сейчас поговорю с мамой». Этим вы показываете ребенку, что он не добьется своего при помощи манипуляций, но также и не отвергаете его просьбу.
- **СООБЩАЙТЕ** о том, что вас беспокоит: «Звонил твой друг и приглашал тебя к себе в гости. Я согласилась, поскольку предполагала, что мама твоего друга тоже согласна. Потом я узнал, что она не имеет понятия о том, что вы задумали. Это не способ спрашивать разрешения».
- «Сначала мне нужно подумать над этим». Или: «Сначала мне нужно поговорить с родителями твоего друга».

- **ПООЩРЯЙТЕ** честные и прямые просьбы: «Ты просил меня подумать о твоей просьбе и обсудить ее с папой. Мне действительно понравилось, как ты обратился ко мне с просьбой!».

АКТУАЛЬНЫЙ РАЗГОВОР

В опросе, проведенном среди 137 семей, имеющих детей в возрасте от трех до тринацати лет, родителей просили ответить, наблюдаются ли у их детей типы поведения, перечисленные в списке. Случаев, когда мать с отцом давали разные ответы, оказалось в три раза больше, чем когда они отвечали одинаково. Матери были более склонны называть негативные типы поведения, чем отцы. Что это значит? А то, что вы с супругом не всегда одинаково смотрите на вещи. Проверяйте свои предположения как можно раньше и чаще. Иначе у ваших детей появится почва для манипуляций вами.

Как не нужно говорить

- «Ты хитрый и нечестный. Я этого не одобряю». Это все равно что назвать ребенка преступником. Многие из положительных детей пытаются манипулировать родителями по одной из трех причин: потому что в прошлом такое поведение вознаграждалось («Папочка, ну пожа-а-а-луйста!»), потому что родители не выработали единых правил или потому что они не проявили гибкость в плане изменения правил. Если такое поведение время от времени и наблюдается, то, скорее всего, оно прекратится при условии, что вы не будете потакать этому. Если же подобное происходит часто, то велика вероятность того, что у вас какие-то семейные проблемы, которые необходимо решить.
- «Я разрешу, если разрешит мама». Это утверждение годится, если им не злоупотреблять и не использовать в случае противоречивых моментов. Оно показывает на вашу гибкость. Но оно же становится проблемой, если родители так говорят из лени. Таким образом дети узнают, что если они заставят родителей смягчиться, то получат все, чего хотят. По возможности, говорите со своим супругом о просьбе ребенка напрямую. Не допускайте, чтобы дети становились между вами посред-

никами, иначе выйдет что-то вроде игры в «испорченный телефон».

- «Я не хочу, чтобы ты просил меня об этом в последнюю минуту». Это слишком слaboхарактерно. Если вы не хотите спешить и выполнять просьбы в последнюю минуту, то просто не поощряйте этого. Чаще всего дети способны все планировать заранее, и поэтому у вас достаточно времени, чтобы продумать свои действия.

МЕДИЦИНА: УКОЛЫ, АНАЛИЗЫ КРОВИ И ПОСЕЩЕНИЕ ЗУБНОГО ВРАЧА

Восьмилетняя Дебби стиснула зубы, когда ей делали укол.

— Ох! Как я рада, что все позади, — сказала она. И тут увидела, что медсестра готовит новый шприц, намного больше прежнего.

— Снова укол! — закричала Дебби.

— Нет, что ты, — сказала ей мама. — Это анализ крови. Это как укол, но только у тебя возьмут кровь. Это не больнее...

— Не-е-ет! Ты говорила, что мне сделают только укол! Ты ничего не говорила мне про анализ крови!

Дебби была права. Этот случай только усилил ее опасения по поводу следующих посещений педиатра. Но нежелание мамы предупредить дочь об анализе крови было понятным. Ей просто не хотелось слышать протесты дочери, пока она везла девочку в поликлинику.

Если вы хотите немного облегчить посещение педиатра или стоматолога, то примите во внимание следующее:

Что нужно принять во внимание

Детям, страдающим сильной фобией, возможно, нужна помощь специалиста. Страх и опасения, а также слова «я ненавижу уколы» — это еще не признаки фобии. Ребенок, страдающий настоящей фобией, может чувствовать и демонстрировать сильный страх, безутешно плакать или физически сопротивляться процедуре.

Почти все дети нервничают перед уколами и посещением зубного врача.

Поскольку делать уколы и сверлить зубы приходится не часто, дети адаптируются к этим ситуациям хуже, чем к другим, способным вызывать страх.

Большинство понятливых детей школьного возраста соглашаются сделать укол, но они могут пытаться заставить вас отложить эту процедуру. Не поддавайтесь на уговоры.

Как нужно говорить

- Используйте слова, которые звучат наиболее точно, но меньше ранят ребенка: «Укол новокaina — это как укус комара» или «Ты почувствуешь, что тебя как будто бы укусил жучок, а затем ощущишь некоторое давление».
- «Три секунды — и весь укол». Или «Проколоть палец — это одна секунда», или «Чтобы взять кровь из вены, потребуется полминуты. Примерно столько же времени у тебя уходит на то, чтобы четыре раза спеть «С днем рождения».
- Говорите правду. Если процедура оказалась для ребенка более болезненной, чем вы обещали, то в следующий раз он, что бы вы ему ни говорили, не поверит вам. «Укол — это немножко больно, как будто тебя слегка ушипнули. Многим детям это не нравится, и они рады обойтись без уколов».
- «Бормашина жужжит страшновато, и ты можешь почувствовать, как она сверлит твой зуб, но это не больнее чем укусы нескольких комаров».
- «Ты заметил, что последний укол новокaina был совершенно безболезненным? Это потому, что благодаря первым двум уколам твои зубы онемели, и ты теперь не будешь чувствовать боли».
- «Когда медсестра берет кровь, то единственный болезненный момент — это когда она прокальвает твою вену. Но это всего лишь секунда. А когда кровь течет из твоей вены в пробирку, то это совсем не больно».
- УЧИТЕ детей, объясняйте им, почему уколы, лечение зубов или анализы крови необходимы: «Если твоя инфекция распространится дальше, то тебе может стать очень больно. Укол поможет тебе избавиться от инфекции».
- «Анализы крови покажут, какое тебе нужно лечение. Без этого врачи будут зря терять время, назначая тебе ненужные лекарства».

- По возможности разыграйте с детьми определенные ситуации. Например, отрепетируйте ситуацию, когда ребенку делают укол: протрите спиртом область, куда делают укол, слегка отяните складку кожи и осторожно сожмите ее между пальцами. (Как можно ближе передайте дискомфорт, испытываемый во время укола. Сначала попрактикуйтесь на себе.) «Это все, что с тобой будет, что ты почувствуешь. Держу пари, что тебе больнее не будет. Правда, это ощущение похоже на укус комара?»
- **СОПЕРЕЖИВАЙТЕ:** «Я знаю, что ты боишься и будешь очень рад, когда все закончится».
- «У тебя, наверное, перехватывает дыхание. Это нормально».
- Во время этих процедур также очень важна похвала. «Ты молоцец. Теперь уже все позади. Самая болезненная часть процедуры – это укол, а его уже сделали». Вознаграждение после процедуры – идея неплохая. Заранее предлагать ребенку ничего не следует. А вот поскольку уколы и анализы крови делают не часто, то неплохо после них чем-то порадовать ребенка.
- «Прекрати жаловаться. Если ты пообещаешь вести себя очень и очень хорошо, то я куплю тебе потом игрушку». Говоря так, вы играете на чувствах ребенка. Когда ребенок в следующий раз пойдет к врачу, он снова может начать вести себя так же в расчете на награду. Если вы хотите, чтобы ваш подарок понравился, скажите: «Я подумала, что после посещения врача нам было бы хорошо пойти в магазин и купить тебе кое-что. Так мы будем знать, что нас ожидает что-то приятное». Чтобы отвлечь ребенка, попробуйте обсуждать предстоящую покупку во время медицинской процедуры.

Как не нужно говорить

- «Тебя как будто ужалят» или «Это как будто ты порезался». Эти слова могут слишком испугать ребенка. Даже такие слова, как «неприятно» и «больно», могут вызвать у ребят сомнения. Что ребенок представит себе, услышав их?
- «Ты ничего не почувствуешь». Говорите правду.
- «Твоя сестра младше тебя, но она не плакала». Это не всегда помогает, и ребенок может почувствовать себя только хуже. Лучше сопереживать ему в том, что он тревожится и ощущает дискомфорт, а потом похвалить его за хорошее поведение.
- «Не будь младенцем». Добьетесь вы этим понимания или нет, неизвестно, но вы определенно приучите ребенка не беспокоить вас разговорами о неприятных чувствах. Ведь кроме боли он почувствует еще и обиду!
- «Доктор разозлится на тебя, если ты не дашь ему сделать укол (если ты не дашь вылечить свои зубы)». Ребенку, возможно, нет никакого дела до того, что подумает доктор. К тому же опасно учить детей делать то, что вы предполагаете, только ради того, чтобы кому-то понравиться. Этую стратегию часто применяют сверстники ваших детей и взрослые, преследующие корыстные цели.

МЕДИЦИНА: ГОСПИТАЛИЗАЦИЯ

Восьмилетняя Кристина, бегая по комнате, споткнулась и ударила головой о телевизор. Ее мама увидела, что рана глубокая, и сразу же отвезла Кристину в больницу. Девочка была испугана. Она попала в больницу впервые. Врач сказал, что нужно наложить швы. Мама и дочь нервничали. Но тут у мамы возникла идея. Она наклонилась над дочерью, накрыла себя и ее простыней, оставив снаружи только рану, и пока доктор накладывал швы, они обе пели любимые песни.

Иногда пребывание в больнице кратковременно, иногда длительно, и бывает, что дети попадают туда неожиданно. Но родители могут сказать детям нечто такое, что сделает пребывание ребенка в больнице не таким страшным.

Что нужно принять во внимание

Детей школьного возраста в первую очередь пугают страдания и боль при хирургических вмешательствах и анализах. Их также может пугать разлука с родителями.

В большинстве больниц родителям разрешается ночевать в палате ребенка.

Настрой родителей очень сильно влияет на настрой ребенка.

Если родителям не разрешают остаться в больнице, то надо представить ребенка медсестре или врачу, которого он узнает позднее.

Как нужно говорить

- УЧИТЕ. Расскажите ребенку, что ему предстоит: осмотры, анализы крови, рентген, операция и послеоперационный пери-

од. Держитесь спокойно, будьте оптимистичны: «Зато теперь у тебя будет возможность заказывать на ужин все, что хочешь; еду будут приносить прямо в постель. Перед операцией тебе дадут специальное лекарство, от которого ты уснешь и ничего не почувствуешь, а когда проснешься, я буду рядом с тобой».

- Объясните ребенку, что при необходимости можно позвать медсестру (некоторые дети делают это неохотно или считают, что взрослые сами обо всем позаботятся): «Если тебе будет что-нибудь нужно или у тебя возникнут вопросы, то все, что тебе надо сделать, это нажать на кнопку. Медсестра придет сразу, как только сможет».
- ДОГОВАРИВАЙТЕСЬ. Нельзя умолять ребенка, чтобы он вел себя хорошо во время медицинских процедур, и задабривать его подарками. Но поскольку дети попадают в больницу не часто, а пребывание в больнице для них стресс, то можно обсудить с ребенком, как отпраздновать его выздоровление и возвращение домой: «Если хочешь, можно устроить для тебя небольшую вечеринку с друзьями. Мы можем провести ее в кафе или дома. Или, может быть, лучше пойти в парк развлечений?» Вы вознаграждаете ребенка не для того, чтобы он вел себя хорошо перед операцией, а для того, чтобы он знал, что впереди его ожидает приятное.
- СОПЕРЕЖИВАЙТЕ. Не поддавайтесь соблазну утешить ребенка, пока вы не сумеете выразить ему сопререживание. Иначе может оказаться так, что вы убедите его не опасаться, а ему все равно придется пережить все сполна. Например, когда вы хотите только успокоить ребенка, то говорите: «Нет, это не больно». Но когда вы сопререживаете ребенку, то это звучит так: «Ты все еще боишься, что тебе будет больно во время операции». Это позволит ребенку выразить свои чувства более полно и, возможно, высказать стоящие за этими чувствами опасения, которые он прежде не высказывал. Вот другие примеры сопререживания:

«Ты испугался, потому что твои друзья сказали, что в больнице страшно».

«Это даже немного интересно делать то, чего ты не делал прежде».

«Тебя огорчает, что ты пропустишь что-то интересное, пока находишься в больнице».

- Успокаивайте ребенка только после того, как узнали его определение. Говорите все как есть. «Ты ничего не почувствуешь во время операции. Ты будешь спать и даже не будешь знать, что тебе делают операцию. После того как ты проснешься, у тебя может болеть горло, но здесь тебе также помогут лекарства».

Основное правило: Даже у детей старшего возраста госпитализация может вызвать некоторую регрессию. Здесь полезна дополнительная поддержка. Не говорите ребенку: «Ты ведешь себя как маленький».

Как не нужно говорить

- «Многим детям нравится в больнице. Там будет весело». Будьте честны. В больнице, конечно, могут быть забавные и веселые моменты, но большинство детей рады вернуться домой. Лучше скажите, что пребывание в больнице может оказаться приятным и интересным.
- «Если ты будешь плакать, то тебе придется оставаться в больнице дольше (или тебе сделают укол)». Не будьте резкими. Больше сопереживайте.
- «Если захочешь, можешь поехать домой». Не говорите так. Это неправда. Иначе ребенок будет подвергать сомнению все, что вы ему скажете.
- «Мне будет намного спокойнее, когда ты приедешь домой». Убавьте свою тревожность. Лучше скажите: «Я рада, что врачи помогают тебе, и я очень жду пятницы, когда тебя выпишут домой».

АКТУАЛЬНЫЙ РАЗГОВОР

Если вы обеспокоены тем, способен ли ребенок справляться с таким недугом, как рак, то есть хорошие новости. В 1997 году проводилось исследование, в котором со здоровыми детьми сравнивались триста детей, больных раком. Кроме того, проверяли, насколько испытывают стресс родители этих детей. Было обнаружено не только то, что у детей признаков стресса меньше, чем у их родителей, но и то, что дети, страдающие от онкологических заболеваний, испытывают стресс не в большей степени, чем здоровые дети. Однако у родителей больных де-

тей были обнаружены явные признаки посттравматического стресса. Почему? Этим детям обеспечена отличная социальная поддержка, и они в отличие от своих родителей не рассматривают рак как болезнь, угрожающую жизни. Вывод: родители детей, больных раком, нуждаются в большей поддержке, и им следует постоянно напоминать себе об успехах в лечении рака у детей.

МЕДИЦИНА: КОГДА РЕБЕНОК СТРАДАЕТ ХРОНИЧЕСКИМ ЗАБОЛЕВАНИЕМ

Анни — одна из пяти миллионов американских детей, страдающих астмой. Согласно последним данным, в этом году было госпитализировано 160 тысяч детей с подобным диагнозом, и за последние двадцать лет число случаев астмы увеличилось вдвое.

Арти — один на тысячу детей, страдающих детским артритом. Иногда у него надолго распухает колено, и ему бывает трудно ходить.

Серьезные аллергии на продукты питания, болезни внутренних органов, мигрени, эпилепсия и диабет также относятся к хроническим заболеваниям, встречающимся у детей. Кроме того, есть заболевания, очень сильно истощающие организм (например, мышечная дистрофия, а также такие недуги, как рак, которые иногда излечиваются, но требуют более длительного лечения). Дети, страдающие острыми заболеваниями, знают, что скоро они поправятся. Но когда болезнь хроническая, им приходится приспосабливаться к ограничениям.

Что нужно принять во внимание

Вы не несете ответственность за хроническое заболевание ребенка, но вы ответственны за то, чтобы следить, получает ли ребенок соответствующие уход и лечение.

Не допускайте очень плохих мыслей («У нее никогда не будет нормального детства»). При правильном лечении большинство хрони-

ческих заболеваний не опасны для жизни и, как правило, не требуют очень жестких ограничений.

Старайтесь не перестраховываться. Исследования показывают, что родители, которые перестраховывают своих детей, могут ненамеренно усиливать у них определенные симптомы (такие, как неприятные ощущения в животе и боль в мышцах). Точно так же не наделяйте ребенка, страдающего хроническим заболеванием, особыми привилегиями.

Будьте специалистом в том, как быстрее научить ребенка справляться со своим недугом и как распознавать предупреждающие знаки.

Как нужно говорить

- УЧИТЕ ребенка, разъясните ему, что на самом деле представляет собой его болезнь. Не будьте слишком серьезны и формальны, дабы не заставлять ребенка излишне беспокоиться: «У тебя астма. Это такая болезнь, при которой время от времени дышать бывает труднее, чем обычно. Это очень неприятно, но лекарства, которые у нас есть, очень тебе помогут».
- «Многие дети страдают аллергией. Одни дети не могут пить молоко и есть мороженое. Другие не могут есть кукурузу и хлеб. Третьи могут есть все, что хотят, но чихают, когда рядом с ними собака, кошка или некоторые цветы».
- «Ты не эпилептик (астматик, диабетик и так далее). Ты человек, у которого эпилепсия».
- Оказывайте ребенку ПОДДЕРЖКУ: «У многих детей такая же проблема. Ты в этом не одинок».
- Когда ребенок становится старше, он должен брать на себя большую ответственность за прием лекарств, избегать факторов, вызывающих обострение и распознавать признаки обострения: «Не забудь включить вентилятор перед тренировкой (или «Не забудь сказать мистеру Джонсу, что тебе нельзя есть орехи», «Не подходи близко к новой кошке соседей»). Молодец!»
- «Если будешь правильно принимать лекарства и есть нужную пищу, то почти всегда будешь чувствовать себя хорошо».
- Стадайтесь не расстраивать детей, когда говорите им о необходимых ограничениях. По возможности предлагайте варианты: «Нет, ты не можешь остаться ночевать у Мэри, потому что у тебя аллергия на собачью шерсть и от этого может обостриться твоя астма. А жаль, поскольку мне бы хотелось, что-

- бы ты туда пошла. Может быть, я поговорю с мамой Мэри и спрошу, нельзя ли вам разбить палатку во дворе».
- **СОПЕРЕЖИВАЙТЕ.** Хронические заболевания по определению продолжительны. Ваш ребенок приспособится, но иногда ему все равно придется огорчаться. «Я знаю, что ты был огорчен, когда весь класс ел пиццу, а тебе этого делать было нельзя. Какие еще чувства тогда испытывал?»
 - «Иногда ты чувствуешь себя не таким, как все дети, потому что тебе приходится колоть инсулин, а ты хотел бы, чтобы у тебя не было диабета».
 - «Я знаю, что тебе грустно оттого, что тебе нельзя есть многие конфеты, которые едят в Хэллоуин. Но я рад, что ты все равно нарядился в свой костюм и вышел с друзьями на улицу».
 - Если у вашего ребенка обострение или если он переживает какой-то неприятный эпизод, связанный с его болезнью, то говорите с ним как можно спокойнее, стараясь его подбадривать: «Ты принимаешь лекарство и знаешь, что делать. Это обострение пройдет. Я знаю, что тебе неприятно и немного страшно, но ты уже справлялся с этим раньше».
 - Отрепетируйте с ребенком некоторые положительные утверждения, помогающие справляться с ситуацией. («Когда в следующий раз расстроишься из-за того, что хромаешь и не можешь бегать так же быстро, как другие дети, скажи: «Мне это не нравится, но я могу к этому привыкнуть. Я такой же, как все другие дети: одно у меня получается лучше, а другое хуже».)

Как не нужно говорить

- «Тебя снова мучает астма? Пойдем сейчас же домой. Мы можем пойти в кино в другой раз». Доктора Стивен и Кен Бок в своей книге «*Как естественным образом облегчить ребенку астму*» предлагают вам подумать дважды, стоит ли откладывать развлекательные мероприятия, когда состояние вполне контролируемое. Иначе дети, боясь, что им придется пропустить какие-то приятные занятия, могут не предупредить родителей о наличии симптомов.
- «У тебя кружится голова? Может быть, это твой диабет. Пойди, полежи. Твой брат уберет за тебя посуду со стола». Если за «болезненным поведением» следует какая-то награда, то такое поведение будет повторяться. Не позволяйте детям отлынивать от работы по дому, если нет особой необходимости.

- «У тебя диабет уже три года. Ты ведь знаешь, что тебе это есть нельзя!» Разумеется, вы правы, но вы, возможно, не учитываете главного. Ребенок, нарушающий предписания врача (неужели вы сами никогда не нарушали диету?), делает это не потому, что не знает правил, а потому, что огорчен. Лучше не критикуйте ребенка, но посочувствуйте ему в том, что ему приходится огорчаться.
- «Будь внимательнее к своей сестре. У нее астма». Ваши остальные дети, разумеется, должны быть проинформированы о болезни брата или сестры, но не воспитывайте в них зависть или обиду. Если вы вдруг услышите, что другой ваш ребенок говорит, что тоже хотел бы, чтобы у него был диабет, то это значит, что вы слишком остро реагируете.
- «У тебя кружится голова? У тебя что-нибудь болит? Ты дышишь нормально? Ты уверен, что хочешь оставаться играть?» Если вы так будете реагировать, то ребенок станет слишком обращать внимание на свои ощущения и поддаваться болезни, хотя в противном случае он мог бы нормально жить, несмотря на неблагоприятные симптомы.

АКТУАЛЬНЫЙ РАЗГОВОР

В исследовании, где изучались семи- и восьмилетние дети, страдающие мигренями, лечение, направленное на уменьшение боли, состояло в обучении самоконтролю за физиологическим состоянием организма детей или детей совместно с родителями. Обе группы стали чувствовать боль меньше, но второй группе это удавалось лучше. Чему там научили родителей? Родителей научили поощрять обычную деятельность своих детей, а также поддерживать их в том, чтобы они по возможности старались справляться с болью сами. Они не спрашивали детей, сильна ли у них боль, и не перебарщивали, реагируя на их боль. К тому же они попросили придерживаться того же принципа и учителей. Другое исследование, где работали с детьми, страдающими астмой, показало, что в частоте пропусков школы и посещений врача по поводу болезни большую роль играют отцы. А именно, чем больше отец критикует ребенка, тем чаще тот пропускает школу. Чем чаще отец проводит выходные с ребенком, тем реже приходится обращаться к врачу. Это говорит о том, что либо отцы не любят проводить время с детьми-астматиками, либо приступы астмы иногда могут быть вызваны сильными эмоциями.

МЕДИЦИНА: РАЗГОВОР С БРАТЬЯМИ И СЕСТРАМИ РЕБЕНКА, СТРАДАЮЩЕГО ХРОНИЧЕСКИМ ЗАБОЛЕВАНИЕМ

Десятилетний Брюс, гуляя по аллее со своим младшим братом Томми, не колеблясь, взял его за руку. Томми, страдающий синдромом Дауна, посмотрел на Брюса.

— А вот и кафе, — сказал Брюс. — Мы можем выбрать себе столик, пока мама покупает нам завтрак.

Зачастую инвалидность или хроническое заболевание ребенка благотворно оказывается на его братьях и сестрах: в такой ситуации они лучше постигают, что значит сострадание и терпимость. Ведь сегодня работники сферы здравоохранения в первую очередь оказывают помощь на дому тем, кто нуждается в дополнительной заботе и внимании.

Но порой наблюдается и другая картина. Братья и сестры ребенка, страдающего хроническим заболеванием, испытывают меньше внимания к себе. Нередко они берут на себя дополнительные обязанности или, по меньшей мере, начинают чувствовать себя ответственными за обеспечение безопасности брата или сестры. Ничего страшного, если это стремление к ответственности проявляется в умеренных пределах. Но если болезнь тяжелая, если родители сильно подавлены или очень боятся за больного ребенка, то братья и сестры больного ребенка тоже могут оказаться в условиях сильного стресса.

Что нужно принять во внимание

Согласно данным исследований, если братьям и сестрам больного ребенка правильно объяснить ситуацию, то они могут понять и вытерпеть то, что им уделяют меньше внимания.

Дети могут беспокоиться о своей больной сестре или о своем больном брате, а также могут беспокоиться о том, что заболеют сами. Им нужно разъяснить ситуацию и успокаивать их.

Станешь ли ты заботиться о своем брате (или даже о родителе), когда вырастешь? Такая подоплека может сделать вас либо слишком чувствительными к нуждам здоровых детей, либо, наоборот, нечувствительными. Следите за собой.

Одинокие родители, а также родители, работающие на двух рабочих местах, могут требовать от своих детей слишком много помощи. Вопрос: ваши дети через чур заботятся о больном ребенке только потому, что вы слишком заняты?

Как нужно говорить

- Объясните детям, в чем заключается болезнь их брата или сестры и как она может сказываться на роли здоровых детей в семье. «У твоей сестры сильная астма, и ей иногда тяжело дышать. Если ты играешь с ней, когда у нее обострение, тебе надо следить, чтобы она включала вентилятор». Или «Тебе, возможно, надо будет позвать ей на помощь учителя или кого-то из взрослых». Проигрывайте сценарии вероятных ситуаций.
- Успокойте ребенка, если у него появилось беспричинное беспокойство, например, когда он спрашивает: «А моя сестра умрет?». — «Нет, она не умрет. Эта проблема есть у многих детей. Но она может действительно заболеть, если у нас не будет для нее лекарств. Большую часть времени о ней будем заботиться мы с папой, но могут быть моменты, когда тебе придется сообщать нам, что с ней происходит».
- «Нет, ее болезнь не из тех, которой ты можешь заразиться».
- СОПЕРЕЖИВАЙТЕ детям в том, что им приходится огорчаться и беспокоиться: «Тебе сегодня пришлось делать уборку почти полностью самому, потому что твой брат болен. Знаю, иногда это кажется несправедливым».
- «Ты переживаешь, когда твоему брату колют инсулин».
- «Порой, после того как ты рассердишься на сестру, ты чувствуешь себя виноватым, так как она больна».

- «Это, конечно, огорчительно, когда мы должны возвращаться домой, потому что забыли лекарство. Но мы должны быть всегда готовы к тому, что оно нам может потребоваться».
- «Порой тебе бывает нелегко присматривать за младшей сестрой».
- ПООЩРЯЙТЕ и хвалите детей за разумное поведение. Страйтесь иногда не обращать внимания на незначительные проступки, если знаете, что ваш ребенок обычно стремится быть полезным и ответственным. «Ты действительно бываешь очень ласков с братом, когда ему требуется твоя помощь» или «Не всегда легко быть терпеливым. Но сейчас ты смог проявить терпение».

Как не нужно говорить

- «Не дерись со своей сестрой! Ты ведь знаешь, что она больна!» Недавно проведенное исследование показало, что родители склонны оправдывать своих больных детей и не оправдывать здоровых. Понаблюдайте за этим и внесите соответствующие корректизы. Больные дети, равно как и взрослые, могут поддаться соблазну использовать свою болезнь в корыстных целях: чтобы избегать ответственности, оправдывать плохое поведение и т. п.
- «Это твоя обязанность следить за тем, чтобы с братом было все в порядке». Не требуйте от ребенка школьного возраста, чтобы он брал ответственность за безопасность и здоровье больного ребенка, когда доступна медицинская помощь. Это не должно быть его обязанностью. Лучше сказать: «Ты не врач, и это не твоя вина, что у твоего брата возникла проблема со здоровьем, хотя ты очень помогал заботиться о нем».
- Не говорите хнычущему и требовательному ребенку: «Ты должен быть благодарен за свое здоровье (за то, что можешь ходить, что у тебя нет рака, нет диабета)». Не заставляйте ребенка чувствовать вину в том, что он здоровее, чем его брат или сестра. Дети остаются детьми, и это означает, что они (а может быть, и взрослые?) принимают некоторые вещи как само собой разумеющееся и хнычат, когда не получают того, что хотят. Лучше сказать: «Понятно, что ты хочешь эту игрушку. Я знаю, что тебе она нравится, но извини, я должна сказать «нет». Не устраивайте лекций и никак не ссылайтесь на ребенка, у которого проблемы со здоровьем.
- «Твой брат не такой, как другие дети». Не подчеркивайте различия. Ваш больной ребенок во всех отношениях точно такой же, как другие дети.

50

МЕДИЦИНА: КОГДА ОДИН ИЗ РОДИТЕЛЕЙ ТЯЖЕЛО БОЛЕН

Вот уже несколько месяцев Ларри чувствовал себя ослабшим и болезненным. Порой у него хватало сил лишь на то, чтобы утром просмотреть почту и снова лечь в постель. После бесчисленных анализов и заверений врачей, что какая бы у него ни была болезнь, она в конце концов пройдет, один специалист поставил диагноз: фибромиалгия. Ларри узнал, что фибромиалгия похожа на синдром хронической усталости и синдром Эпштейна-Барра (это когда человека периодически одолевает ужасная усталость и болезненность, порою полностью выводящая его из строя). Первой мыслью Ларри было то, что он потеряет работу. Второй — что он больше не сможет тренировать баскетбольную команду своей дочери.

Рак, рассеянный склероз, дегенеративные нервные расстройства, а также серьезные проблемы с дыханием и сердцем — это лишь немногие из распространенных болезней, которые могут поразить кого-то из родителей. Когда физический недуг серьезен и делает человека нетрудоспособным или когда на выздоровление требуется много времени, семья должна реорганизоваться, чтобы справиться с ситуацией. Повседневная жизнь не сможет протекать так, как прежде.

Что нужно принять во внимание

Когда кто-то из родителей болен, дети не должны становиться маленькими взрослыми. Они могут взять на себя некоторые дополнитель-

ные обязанности, но все равно должны оставаться детьми. Они не должны быть ответственными за благополучие других членов семьи.

Родители, обязанности которых ограничены из-за физического недуга, иногда слишком долго восстанавливают свои силы (по причине депрессии или неуверенности в будущем) или, наоборот, пытаются компенсировать недостающее, чрезмерно погружаясь в те области, в которых они могут играть определенную роль. Все это крайности. Как бы ни был болен родитель, дети будут смотреть на него как на покровителя и утешителя. Не нужно недооценивать свою значимость из-за того, что вы больны или недееспособны.

Последние исследования показали, что дети неправильно информированы о причинах возникновения рака. Один ребенок из пяти считает, что это болезнь может быть вызвана случайным контактом. Больше половины детей боятся заразиться ею. Если кто-то из родителей онкологический больной, то дети должны быть просвещены в плане этого.

У вас огромная возможность преподать детям ценный урок: как выстоять в беде.

Как нужно говорить

- **УЧИТЕ.** Расскажите ребенку, в чем заключается ваше состояние и чего им ожидать в ближайшем будущем: «Врачи сказали мне, что у меня рак груди. Они будут делать операцию, чтобы удалить опухоль, а потом на много месяцев пропишут мне лекарства, и я, возможно, не смогу ходить на работу, заниматься дома уборкой, играть с тобой и ходить в магазин. Время от времени я буду просить тебя помогать мне больше, чем обычно».
- «Ты не заразишься раком, если будешь рядом с человеком, который им болен. То, что у меня рак, не значит, что у тебя он тоже будет».
- Предложите **ПОДДЕРЖКУ**. Если вы не уверены в том, что вас ожидает, сохраняйте оптимизм. Вам не нужно говорить детям правду, если эта правда вызовет у них беспокойство и не даст ответа на вопрос о ближайшем будущем. Если ребенок спрашивает: «Когда ты совсем поправишься?», скажите: «Я точно не знаю, но лекарства сделают свое дело, и я надеюсь, что со временем мне станет лучше».
- Если ребенок спрашивает: «Ты умрешь?», скажите: «Нет. Я надеюсь жить долго». Если даже есть риск, что вы умрете от сво-

ей болезни, лучше не говорить об этом детям, пока не приблизитесь к этому состоянию.

- **СОПЕРЕЖИВАЙТЕ:** «Нелегко, приходя из школы, сразу приниматься за уборку, вместо того чтобы идти играть».
- «Тебя беспокоит то, что ты в основном видишь меня в постели».
- «Уверена, тебе обидно, что нам пришлось отменить все планы на сегодня, потому что папа плохо себя чувствует».
- «Тебе грустно, что мама не смогла увидеть, как ты хорошо играл в бейсбол».
- «Ты рад и счастлив, что папа чувствует себя лучше и может пойти с нами в парк».
- **СООБЩИТЕ** свои мнения и чувства: «Я буду рад, когда лекарства начнут действовать и маме станет лучше».
- Убедите детей в том, что не они явились причиной болезни или не из-за них состояние родителя ухудшилось: «Папа не требует от вас, чтобы вы постоянно хорошо себя вели. Он понимает, что у вас тоже бывают плохие дни. Он любит, когда вы, мальчики, ладите и не деретесь, но ваши ссоры не ухудшают его состояния».

АКТУАЛЬНЫЙ РАЗГОВОР

Исследование, проводившееся в 1997 году, показало, что из ВИЧ-инфицированных и страдающих гемофилией людей 45 процентов информируют детей о своей болезни. Родители более склонны рассказывать детям о своей болезни, когда дети становятся старше или когда болезнь прогрессирует. Исследователей интересовала реакция детей, когда родители раскрывали им тайну своей болезни. Результаты показали, что самый важный фактор – это не то, как родители рассказывают детям о своей болезни (или, наоборот, скрывают ее), а качество отношений между родителями и детьми. Чем лучше отношения, тем меньше депрессия, меньше проблем с поведением и лучше успеваемость в школе, после того как дети узнают о том, что их родители заражены ВИЧ.

Как не нужно говорить

«Вы перестанете драться? Неужели вы не хотите, чтобы папе стало лучше?» Не заставляйте детей чувствовать себя виноватыми в том,

что они не смогли проконтролировать свое поведение. Учитывайте возможность того, что они могут ссориться из-за беспокойства за своего отца. Чем больше вы будете говорить с детьми об их переживаниях по поводу болезни родителя, тем меньше они будут ссориться.

«Поскольку ты старший, я хочу, чтобы ты следил за тем, чтобы дома все было в порядке, пока мама в больнице». Детям можно поручить дополнительную работу по дому, но их нельзя наделять авторитетом (братья и сестры могут не признать этот авторитет). Детям нужно верить, что родители все еще заботятся о них. «Выручать» родителя — это не то же самое, что взваливать на себя ответственность.

«Маме может стать или хуже, или лучше. Этого мы пока точно не знаем». Не заставляйте детей беспокоиться понапрасну. Лучше сохранять оптимизм и напоминать детям, что делается для того, чтобы родителю стало лучше: «Маме назначено длительное лечение, и иногда она чувствует себя лучше. Мы не знаем, когда мама выздоровеет полностью».

«Я больше не могу этого выносить...» У вас, возможно, будет много очень тяжелых дней. Не притворяйтесь, что хорошо справляетесь с недугом, когда боретесь с ним, но также и не внушайте детям, что можете совсем сдать. Если вам нужны помочь специалистов или встречи с друзьями, то позвольте это себе. Если вы подавлены, то можете сказать: «Порой мне бывает трудно из-за болезни мамы, но это проходит».

«Неужели ты не видишь, что мне плохо и я не могу играть с тобой?» Ваши дети не всегда способны понять, есть ли у вас настроение играть с ними. Не обескураживайте их. Лучше скажите: «Вот не повезло! Я люблю играть с тобой, но сейчас никак не могу. Но ты можешь попросить меня об этом позднее».

ФИНАНСЫ И КАРМАННЫЕ ДЕНЬГИ

Двенадцатилетний Пауло очень хотел иметь электрогитару с усилителем. Старший брат его друга предложил ему свою за четыреста долларов. Они договорились, что Пауло будет пользоваться ею и выплачивать каждую неделю по сорок долларов. Все взрослые согласились. Проблема заключалась в том, что Пауло нужно было заработать эти деньги. Родители не разрешили ему взять требуемую сумму из сбережений, предназначенных для оплаты учебы. Чтобы заработать деньги, Пауло постучался в дверь к соседям и предложил им свои услуги — косить газоны, сгребать листья и мыть гаражи.

В первые три недели он зарабатывал только по тридцать долларов. Он недоплачивал брату своего друга и в оставшиеся недели должен был выплатить полную сумму. По истечении шести недель Пауло решил, что эта гитара не стоит таких денег. Ему разрешили вернуть ее обратно и получить половину выплаченных денег. Другую половину зачли как арендную плату за время, в течение которого он пользовался музыкальным инструментом. Пауло усвоил ценный урок.

Что нужно принять во внимание

Дети должны узнать цену деньгам, а также то, что многие вещи должны быть заработаны.

Карманные деньги — это хорошо, но при условии, что вы требуете от детей выполнять некоторые домашние обязанности бесплатно, поскольку у детей должны быть также свои обязательства перед семьей. Однако пусть дети зарабатывают себе на карманные расходы и откладывают сбережения.

Дать детям возможность самим заработать, чтобы они поняли цену деньгам, и говорить с ними об этой цене – это разные вещи.

Существует много возможностей, как учить детей тому, что такое деньги. Например, искать нужный товар, не покупать того, чего тебе хочется, если это слишком дорого, а также предлагать детям заработать деньги на обед, если они их потеряли.

По возможности не соглашайтесь покупать ребенку что бы то ни было при условии, что позднее он вернет вам долг. Лучше пусть он заработает свою долю заранее, а затем купит то, что ему надо.

Вы укладываетесь в свой бюджет? Вы вовремя оплачиваете счета? Вы спорите с супругом по поводу того, как тратить деньги? Если это так, то вам будет труднее учить детей, как надо обращаться с финансами.

Как нужно говорить

- УЧИТЕ ребенка, что те или иные вещи стоят дорого, но не критикуйте его за то, что он просит вас их купить: «Ты хочешь себе фирменные кеды, потому что в таких ходят многие дети? Уверен, что ты был бы рад их иметь, но мы только месяц назад покупали тебе твои. К тому же это очень дорого. Когда твои кеды станут тебе малы, мы обсудим, какие тебе купить в следующий раз».
- ЧТО ДЕЛАТЬ, А ЧЕГО НЕ ДЕЛАТЬ: «Это очень дорого. Мы не можем поехать в Диснейленд в следующем году».
- «Я знаю, что это твои деньги, так как ты получил их на день рождения, но ты все равно не можешь потратить их на татуировку». Не задумываясь, говорите «нет», если ваши принципы ставятся на карту. Это ваша родительская обязанность.
- ДОГОВАРИВАЙТЕСЬ. Это отличная тема, чтобы вам договариваться с ребенком о том, какую ответственность он должен взять на себя: «Ты хочешь, чтобы я добавила тебе денег на гоночный велосипед. Но у тебя в гараже стоит хороший двенадцатискоростной. Ты должен заработать хотя бы двести долларов. Какие у тебя есть идеи относительно того, как ты это сделаешь?»
- «Если я куплю тебе это в кредит, а ты не будешь помогать мне по хозяйству или не выплатишь мне деньги вовремя, что я тогда должна буду делать?» Пусть ребенок выскажет свое мнение относительно того, как вам быть, если он не выполнит свое обещание. Согласитесь с его идеями, если это возможно.

- Выразите СОПЕРЕЖИВАНИЕ, если должны ответить «нет»: «Уверена, ты разочарован. Знаю, как для тебя много значит иметь фирменные джинсы».
- ПООЩРЯЙТЕ и хвалите ребенка за экономное и разумное обращение с деньгами: «Ты имел при себе деньги на обед, и ты их сберег. Молодец».
- «Ты выполняешь дополнительную работу, как и обещал. Это доказывает мне то, что ты держишь свое слово».
- «Когда я сказала, что мы не можем купить тебе эти коньки, ты не жаловался, хотя был разочарован. Это очень важно для меня».
- «Твой пapa запаздывает с алиментами. Как только он мне их выплатит, я тебе куплю то, о чем ты просишь». Но не задерживаются ли алименты потому, что вы сами были в чем-то несправедливы по отношению к бывшему супругу? В таком случае не следует очернять его. Лучше сказать, что вы с ним не согласны в некоторых вещах и что алименты могут задерживаться, пока вы не разрешите свои разногласия. Будьте осторожны. Если на отца можно положиться, то не сейте вражду между ним и ребенком, пока не выясните своих отношений.

Как не нужно говорить

- «Почему ты думаешь, что можешь получить все, что хочешь? Когда же ты начнешь думать о других?» (Пытаться учить ребенка путем критики – идея не самая лучшая. Скорее всего, он запомнит не ваш урок, а вашу критику.)
- «Когда я был ребенком, я был вынужден зарабатывать на все сам. Вы, дети, теперь избалованные». (Вы заботитесь о ребенке. Если вы хотите, чтобы он зарабатывал больше денег, то разработайте стратегию и примените ее. Не критикуйте ребенка за то, что он якобы ждет, когда ему все подадут на блюдечке, если сами этому способствовали на протяжении нескольких лет.)
- «Хорошо, я куплю тебе это. Но хотелось бы, чтобы ты больше помогал родителям по дому и улучшил свои оценки». В чем же конкретно эта помощь? Будьте точны в том, чего вы ждете от ребенка. К тому же лучше, чтобы ребенок «выручал» вас еще до покупки желаемой вещи. («Я действительно думаю, что тебе нужно больше помогать по дому, прежде чем я потрачу деньги на CD-проигрыватель. Это дорого, и мне, безусловно,

нужна помощь. Если ты каждый вечер, прежде чем лечь спать, будешь помогать мне подбирать игрушки твоего младшего брата, а также ставить грязную посуду в мойку, мы можем через пару недель съездить и купить то, что ты хочешь».

- «Я знаю, что это дорого, но я действительно хочу тебе это купить. Только папе не говори». (Не ставьте ребенка в такое положение, чтобы ему приходилось сохранять верность вам и предавать другого родителя.)

52

ДЕНЬГИ: ФИНАНСОВЫЕ ЗАТРУДНЕНИЯ. ОБЪЯСНЕНИЕ ПРИЧИНЫ ПОТЕРИ РАБОТЫ

— Меня не уволили, — сказал Боб. — Меня сократили. Но как бы они это не называли, мне от этого не легче.

С этого момента у Боба начались финансовые проблемы. Не получая зарплаты, ему пришлось больше платить за медицинскую страховку, поскольку компания ее теперь не оплачивала. Выплаты в ипотеку и расходы на машину истощили его сбережения за полгода. Многочисленные перспективы работы лопались как мыльные пузыри. Но он хотел огородить своих детей от беспокойств.

Что нужно принять во внимание

Когда родители больше не могут себе позволить сделать что-то для своих детей (например, оплатить уроки танцев или купить самую последнюю компьютерную игру), они расстраиваются еще больше, чем сами дети. Дети могут перенести такого рода лишения, и им, возможно, полезно осознать, что семье приходится во многом себе отказывать.

Для мужчин роль в семье — это роль снабженца. Без работы они чувствуют себя неполноценными. Теперь настало время подумать о качестве и количестве времени, проводимого с детьми. Ведь у вас нет такой возможности после работы.

Вместо переживаний и огорчений урежьте свои расходы на развлечения и пересмотрите свои планы. Дети могут это понять и готовы чем-то пожертвовать. Дайте им возможность почувствовать свое участие.

Как нужно говорить

- СООБЩИТЕ самые важные факты: «Меня уволили с работы. Они больше не могут мне платить, и, пока я не найду другую работу, мы должны жить экономно».
- СООБЩИТЕ о некоторых своих опасениях, но сохраняйте оптимизм: «Настало трудное время, и меня беспокоит, найду ли я хорошо оплачиваемую работу. Но я верю, что в конце концов найду, и у нас снова будет все как прежде».
- УЧИТЕ, как быть экономным: «Когда мы покупаем некоторые вещи, то полезно задавать себе вопросы, можно ли сейчас без этого обойтись и можно ли где-то купить это дешевле».
- Объясните, какие затруднения могут возникнуть в ближайшем будущем: «Не исключено, что нам придется отложить отпуск. Может быть, вместо этого мы будем чаще совершать дневные прогулки. Кроме того, нам придется урезать расходы на подарки».
- ПООЩРЯЙТЕ творческий подход к семейным развлечениям: «Да, нам придется на некоторое время забыть об обедах в кафе. Даже обедать в закусочных теперь для нас дорого. Как ты думаешь, каким образом мы можем скрасить эту ситуацию?»
- Хвалите детей за желание помочь и за хорошее поведение: «Я слышала, как ты сказал своему брату, что нам лучше не идти в кино, а подождать, когда этот фильм выйдет на видеокассете. Это прекрасная идея относительно того, как сберечь деньги. Она поможет тебе почувствовать, что ты способен проявлять терпение».
- СОПЕРЕЖИВАЙТЕ детям, когда они чего-то очень хотят, но не могут этого получить из-за финансовых проблем: «Я знаю, что тебе было нелегко, когда большинство других детей покупали себе еду во время поездки, а тебе пришлось есть обед, взятый из дома».
- Успокойте ребенка, если он особенно встревожен: «Я замечая, что ты кричишь на своего брата, когда он хочет купить

то, чего мы не можем себе позволить. Но мне кажется, что ты уж слишком беспокоишься. Мы с папой знаем, что можем себе позволить, а чего нет. Когда-нибудь у нас будет побольше денег, и поэтому ты не должен чувствовать себя ответственным в этом вопросе за брата».

- Успокойте ребенка, если подозреваете, что он в финансовых проблемах обвиняет себя: «Это не твоя вина, что мы теперь должны тратить меньше денег».

Как не нужно говорить

- «Мы можем лишиться нашего дома. Ты этого хочешь?» Не заставляйте детей чувствовать себя виноватыми в том, что вам приходится продавать дом или машину. Дети, которые содействуют вам в плане экономии, все равно будут хотеть для себя чего-то еще. Этого следует ожидать. Хвалите их за помощь и уверяйте их, что семья все равно выживет, даже если вам придется еще труднее.
- «Если папа не найдет хорошую работу, то нам придется продать дом и переселиться в квартиру». Детям не нужно беспокоиться о такой возможности. Им можно сказать об этом не ранее, чем вы будете знать, что это произойдет.
- «Нет, ты не будешь есть эти кукурузные хлопья. Это фирменный продукт, и он очень дорогой. Сколько раз мне говорить тебе об этом!» На самом деле, даже если вы делаете свое дело правильно, некоторые дети младшего возраста могут не помнить о семейных финансовых затруднениях. Если вы будете мягко напоминать им об этом и выражать некоторое сопротивление, то достигнете своей цели: «Я хочу, чтобы мы могли позволять себе покупать эти кукурузные хлопья. Я знаю, что ты их любишь. Но посмотри на цену? Они стоят на два доллара дороже, чем другие. Мы должны экономить деньги».

ПЕРЕЕЗД

— Южная Дакота? — спросил одиннадцатилетний Скотт. — Откуда нам знать, кто там живет в этой Южной Дакоте?!

— Пока мы никого там не знаем, — сказала его мама. — Но именно оттуда приехал мой работодатель, и я не могу упустить эту возможность. Ты ведь знаешь, что я больше года пыталась найти работу поближе, чтобы нам не переезжать.

— Я не поеду, — сказал Скотт.

— Скотт!

— Я nowhere не поеду!

Каждый год миллионы детей переезжают в новый дом, а часто в другой город или штат. Это означает, что надо будет попрощаться с друзьями, одноклассниками и соседями и отправиться навстречу неизвестному. Для одних детей это удивительное приключение, для других же оно сопряжено с горестными чувствами. Некоторые дети чувствуют себя несчастными, но потом приспосабливаются.

Что нужно принять во внимание

Чем старше ребенок, тем вероятнее, что вы встретите сопротивление. Дети 10–12 лет имеют уже прочные связи с друзьями, и им обычно грустно покидать их.

Дети, которые легко переносят переезд, скорее всего больше уверены в себе и живут в семье, где есть взаимопонимание и поддержка. Привыкание к новой ситуации происходит дольше, если семья переезжает из-за развода, если между ребенком и родителем нет тесного взаимопонимания, а также если ребенок не чувствует себя в безопасности.

Пусть дети как можно больше принимают участие в поиске жилья. Они могут прийти в восторг, увидев большой двор или настолько широкую подъездную аллею, что на них можно будет играть в хоккей.

Как вы сами относитесь к переезду? Если вы идете на это неохотно или слишком тревожитесь, то вашим детям приспособиться в таком случае труднее.

Как нужно говорить

- Если ваши дети не могут сказать своего слова относительно переезда, то лучше всего не намекать им на то, что вы, возможно, переедете, а просто констатировать факт. Они захотят узнать причину. «Мы с мамой решили, что нам нужен дом побольше, и мы хотели бы жить поближе к моей работе. Скоро мы начнем искать новый дом. В каком доме ты хотел бы жить?»
- «Моя фирма переводит меня на другое место. Нам придется переехать в другой штат. Мы с папой решили, что для семьи будет лучше, если я останусь в своей фирме».
- СОПЕРЕЖИВАЙТЕ, не пытаясь убедить ребенка смириться с решением. Если у детей нет выбора, то помочь им может хотя бы тот факт, что вы понимаете их чувства. «Ты говоришь мне, что тебе не нравится идея переезда. Переезд действительно может огорчать некоторых людей. Что именно тебе не нравится в этой идее?»
- «Ты будешь скучать по друзьям. Я понимаю это. Печально покидать их. Я тоже скучаю по своим друзьям».
- «До сих пор ты жил только в этом доме. Мне понятно, почему ты хочешь остаться здесь. У меня с этим домом тоже связано много счастливых воспоминаний».
- ДОГОВАРИВАЙТЕСЬ, но не ради того, чтобы упросить детей одобрить ваше решение по поводу переезда (им оно может не нравиться очень долго), а чтобы предоставить им хотя бы некоторый выбор, если уж они чувствуют, что не в силах изменить ситуацию: «Ты хочешь, чтобы у тебя была своя спальня или ванная? Для тебя имеет значение, будет у нас бассейн или нет? Обдумай все хорошенько, а мы с мамой решим, что можно сделать, чтобы было так, как ты хочешь. Разумеется, мы не сможем позволить себе все, но мы будем стараться сделать все, что в наших силах».
- ПООЩРЯЙТЕ. Напомните детям о прошлых случаях, когда им приходилось приспосабливаться к новым ситуациям: «По-

мнишь, как окончив пятый класс, ты перешел в среднюю школу. Там было много новых детей и учителей, которых ты прежде не знал. Ты был не очень счастлив, но потом начал привыкать к этому, и теперь тебе там хорошо».

- Расскажите детям о том, чего вы ждете: «Место, куда мы переедем, очень красивое. Хотя я не думаю, что из окна кухни видны горы».
- После того как вы выразили сопереживание, полезно начать высказывать детям свои предложения относительно того, как они будут привыкать к новому месту: «Мы можем подыскать тебе школу, где есть хороший драмкружок. Я знаю, что для тебя это очень важно».
- Будьте готовы к тому, что вам придется повторяться, если дети не захотят переезжать. Они могут много раз задавать вопрос «почему?» и пытаться отговорить вас от принятого решения. Когда вы уже объяснили им дважды или трижды, то дальнейшие попытки будут бесполезны. Лучше посочувствовать им и дать понять, что это решение окончательное. «Ты все время спрашиваешь меня, почему мы должны переезжать, и я знаю, что тебе действительно не нравится эта идея. Это – большая перемена, и к ней надо будет приспособливаться, но мы все равно переедем. Я знаю, что мне больше нечего сказать тебе в утешение».

Как не нужно говорить

- «Я знаю, ты расстроен, но новое место просто чудесное!» Вы сделали две ошибки. Во-первых, говорить ребенку, что вы знаете, что он расстроен, а затем спешить изменить его чувства – это не сопереживание. Ваш ребенок, возможно, никогда не поверит, что вы действительно понимаете его чувства. Лучше побольше поговорить с ребенком о том, почему он так расстроен. Во-вторых, будьте осторожны, чтобы не перехвалить новое место. Действительно ли оно такое чудесное? Подчеркните хорошие моменты, но не заходите слишком далеко.
- «Видишь, мне это место нравится не больше чем тебе, но у нас нет выбора». Если вы не в состоянии сохранять оптимизм, то не ждите этого и от своих детей. Если вы недовольны, то лучше скажите: «Знаю, каково тебе сейчас. Я тоже не хотела бы переезжать. Но я уверена, что привыкну к новому месту и что в конце концов буду там счастлива».

- «Вот уже месяц, как мы живем в новом доме, а ты все еще продолжаешь тосковать. Думаю, что ты даже не попытался полюбить это место». Тоска – это просто еще один способ жаловаться. Здесь вы можете сделать две вещи. Во-первых, пусть ваш ребенок поддерживает контакт со старыми друзьями по телефону или по электронной почте (или даже посещает старых соседей, если это возможно), и это поднимет ему настроение. Во-вторых, разрешите ему потосковать: «Я знаю, ты все еще печалишься и огорчаешься из-за того, что нам пришлось переехать. Это ничего, если ты хочешь немного погрустить. Я понимаю тебя».

Настроение ребенка начнет улучшаться, если он заведет себе хотя бы одного нового друга и поймет, что связи со старыми друзьями и одноклассниками все равно сохранились.

ПРИДИРКИ

— Я не придираюсь, — сказала Маджи. — То есть я стараюсь не придиরаться. Обычно все начинается с мягких напоминаний, например: «Джейсон, дорогой, не забудь свой тромбон. У тебя сегодня репетиция». Потом что-нибудь происходит, я повторяюсь и, когда вижу, что Джейсон не обращает на мои слова никакого внимания, говорю громче и растягиваю гласные как оперная певица: «Джееей-соон!» Потом я начинаю осознавать себя каким-то чудищем из фильма Стивена Кинга, с вытаращенными глазами и отвисшей нижней губой. И все это из-за тромбона. Можно ли с этим что-то сделать?

Придирки – это продукт естественной родительской склонности повторять свои слова, поскольку у ребенка имеется естественная склонность пренебречь всем, что не касается еды, развлечений и компьютерных игр. Все это – иллюзия. Из-за этих придирок у родителей создается впечатление, что они делают что-то важное, но на самом деле они почти ничего не достигают. (Это все равно что быть вице-президентом страны.)

Что нужно принять во внимание

Когда родители находятся в состоянии стресса, они придираются больше. Так они могут выражать огорчение, связанное с совершенено другими вещами, которое родители вымешают на ребенке.

Если чувства к супругу и времяпрепровождение с ним оставляют желать лучшего, то родители могут гораздо больше придираться к ребенку.

Человек, который часто придирается, носит в себе затаенное чувство досады, что он столь властен над своей жизнью, чем требовалось бы.

Не является ли ваш супруг причиной того, из-за чего вы придираетесь к детям? (Например, не придираетесь ли вы к детям по поводу разбросанных вещей, делая это как можно громче, чтобы услышал ваш неряшливый супруг?) Если это так, то вам лучше сначала проработать эти моменты с супругом.

Как нужно говорить

- ЧТО ДЕЛАТЬ, А ЧЕГО НЕ ДЕЛАТЬ. Предложите детям что-нибудь, от чего они не смогут отказаться. Скажите им, чего вы хотите от них и когда. Более того, скажите им, что их ждет, если они не подчинятся. Будьте спокойны и невозмутимы.
 - «Твой тромбон лежит рядом с портфелем. Пожалуйста, не забудь взять его с собой. Если ты его забудешь, тебе сегодня придется обойтись без него. Я не понесу его в школу».
 - «Ты можешь есть в комнате, пока смотришь телевизор, но, если мне снова придется после окончания передачи подбирать за тобой крошки, ты будешь следующие два дня есть на кухне за обеденным столом. Спасибо».
 - «Просыпайся! Последний раз предупреждаю тебя. Если ты опоздаешь на автобус, то тебе придется заплатить мне за бензин. А теперь, что ты хочешь на завтрак?»
 - «Я просила тебя собрать свои грязные вещи, чтобы я могла отнести их в прачечную. Как только начнется реклама, я выключу телевизор и не буду включать его, пока ты не сделаешь того, о чем я прошу. Спасибо. Есть вопросы?» Как видите, этот тон не резкий и не обвинительный. Не следует придираться, когда готовитесь привести последствия в действие. Пусть не ваш повышенный тон, а сами эти последствия побудят ребенка к нужным действиям.
 - Похвалите ребенка за подчинение вам: «Я просила тебя на-крыть на стол, и ты с этим хорошо справилась. Ты — моя по-мощница».

Как не нужно говорить

- «Сколько раз я говорила тебе...» Это придирка. Это излишне, если вы спокойно приводите последствия в действие, когда

ребенок вам не подчиняется. Однако вы должны быть готовы допустить, чтобы некоторые из последствий проявились сами собой. Вы позволите ребенку получить оценку ниже, если он сдаст домашнее задание с опозданием? (Или будете придуряться к нему, требуя, чтобы он сдал задание вовремя?)

- «Если бы ты не оставил свои вещи на полу, а сложил бы их в корзину для белья, то я могла бы прямо сейчас постирать твою любимую рубашку, и ты бы ее надел. Я уже предупреждала тебя». Пусть последствия говорят за вас (в данном случае, нет чистой рубашки и нечего надеть). Не нужно их особенно подчеркивать. Лучше сказать: «Я тоже хочу, чтобы ты надел чистую рубашку. Если хочешь, то можешь попытаться постирать ее сам».
- «Прежде всего, я хочу сказать вам, дети, что вы даже не пытаетесь сделать уборку в комнате, когда я вас прошу об этом». Эмоции здесь излишни, и ваши слова возымеют лишь кратковременный эффект. Дети, которые игнорируют ваши поручения, уже усвоили, как улизнуть от их исполнении.

АКТУАЛЬНЫЙ РАЗГОВОР

Во время исследования, проводимого Университетом штата Огайо среди учащихся шестых, восьмых и десятых классов и их родителей, спрашивали, как часто дети соглашаются помочь по дому и как часто они проявляют свою любовь к отцу и матери. Результаты показали, что дети 10–12 лет и подростки ведут себя более положительно, если чувствуют поддержку со стороны родителей. Девочки более отзывчивы и ласковы, чем мальчики; дети чаще соглашаются помочь мамам, чем папам. Чем теснее у вас связь с ребенком, тем меньше вам придется к нему приadirаться.

55

НОВЫЙ РЕБЕНОК

Кэрол рассказывала педиатру, что ее шестилетний сын Тайлер каждый раз, когда она кормит своего новорожденного, хнычет и требует внимания.

— Надеюсь, он это преодолеет, — сказала Кэрол.

— А Тайлер когда-нибудь пытался привлечь ваше внимание, если вы, например, разговаривали по телефону или сидели в компании друзей? — улыбнулся педиатр.

— Да, конечно, — кивнула Кэрол.

— Так это не из-за нового ребенка. Тайлеру просто нужна мама. Это совершенно нормально, когда дети иногда так себя ведут.

Чем старше становятся дети, тем реже возникает эта проблема. Даже когда дети не ждут, что у них будет братик или сестренка, они порой хотят пополнения семьи, чтобы им было с кем играть.

Что нужно принять во внимание

Старшие дети могут огорчаться по поводу того, что родители, занятые новорожденным, меньше уделяют им внимания, и выражать это огорчение либо в виде отчуждения, либо в виде пассивного или агрессивного поведения. Они могут становиться неряшливее, забывчивее или терять к себе доверие, вынуждая тем самым родителей быть внимательнее к ним.

Здесь бывает полезно поручать старшим детям заботится о маленьком ребенке (например, восьмилетний ребенок может менять малышу подгузники и помогать его купать, если, конечно, эти занятия не вызывают у него отвращения). Иногда дети младшего возраста тоже хотят помочь, но их помощь нуждается в присмотре.

Дети автоматически начинают казаться старше и взрослее в сравнении с младенцем. Но они все равно остаются детьми, а не маленькими взрослыми.

В смешанной семье новый ребенок зачастую может объединить своих сводных братьев и сестер. Теперь у них есть нечто общее — маленький брат или маленькая сестра, которые с ними связаны генетически.

В смешанной семье появление нового ребенка может отнять у детей надежду на воссоединение прежней семьи. Недавно проводившееся исследование показало, что отцы, которые женятся повторно, отстраняются от своих детей и от первой жены, как только новая жена рожает им ребенка. Как оказалось, мужчины склонны посвящать свое время не прежней семье, а «стабильной» семье. Не позволяйте, чтобы это происходило.

Когда появляется новый ребенок, некоторые отцы начинают больше беспокоиться о материальном положении и проводят на работе больше времени. Теперь старшие дети видят папу еще реже. Более того, им приходится «делить» его между собой и новорожденным ребенком. Так что отцам следует помнить, что их истинная ценность не в подарках, а в присутствии.

Старайтесь подготавливать детей к рождению нового ребенка еще в период беременности: пусть они посмотрят видеозапись плода, сделанного с помощью УЗИ, пусть подготовят вещи для будущего ребенка и т. д.

Как нужно говорить

- Старшим детям можно сказать о пополнении семьи, как только беременность станет очевидной. Здесь главное — это ваш энтузиазм и готовность позволить детям проявить свои чувства. «Да, у нас будет еще один ребенок. Я очень рада. Он должен родиться в марте».
- УЧИТЕ справляться с разочарованиями, разыгрывая ситуацию, что как будто бы новорожденный уже здесь: «Давай, Линн, ты будешь младенцем, а Ричи пусть останется самим собой. Теперь, Ричи, постараитесь поверить, что ты огорчен из-за того, что я провожу все свое время с Линн. Что ты можешь сказать мне?»
- Похвалите ребенка за то, что он поговорил с вами о своих чувствах, а не выказал их: «Мне нравится, что ты просишь меня проводить с тобой больше времени. Теперь мы можем подумать, как нам этого добиться».

- Хвалите ребенка за правильное поведение. «Ты терпеливо ждал, пока я переодену малыша и отвезу тебя на игру. Спасибо».
- Чаще беседуйте с ребенком, уверяя его, что по возможности всегда будете уделять ему время. Иначе ребенок усвоит, что самый верный способ добиться вашего внимания — это соответствующее поведение. «Я покормлю малыша еще минут пять, а затем уложу его спать. Хочешь, потом займемся чем-нибудь вместе?»
- Выразите СОПЕРЕЖИВАНИЕ, когда не можете уделить ребенку столько внимания, сколько он требует: «Я обещала через пять минут закончить, но ребенок капризничает и не засыпает. Тебе, должно быть, досадно».
- Некоторых старших детей беспокоит, что родители любят младенца больше, чем их. У вас когда-нибудь возникало такое чувство?
- ДОГОВАРИВАЙТЕСЬ: «Я была очень занята с малышом. Чем бы нам вместе заняться, чтобы тебе стало легче?»
- ЧТО ДЕЛАТЬ, А ЧЕГО НЕ ДЕЛАТЬ. Объясните детям, что младенцы нуждаются в трех основных вещах и что вы должны ими их обеспечивать: «Младенцам нужны три вещи. Во-первых, любовь. Малышей надо много носить на руках. Иначе они испугаются или заболеют. Во-вторых, питание. Когда младенец голоден, его нужно покормить. Он в отличие от тебя не способен ждать, когда ему подадут еду. И в-третьих, смена подгузников. Малышы еще не умеют ходить в туалет, как ты, и им надо часто менять подгузники. Большую часть проводимого с малышом времени я делаю именно эти три вещи».
- Поговорите о преимуществах старшего ребенка: «Тебе везет. Когда ты голоден, ты можешь съесть яблоко или тарелочку мюсли. Младенец же должен ждать, когда я его покормлю».

Как не нужно говорить

- «Тебе понравится иметь младшего брата... Уверена, что ты будешь самой лучшей на свете старшей сестрой». Это звучит мило, но лучше не высказывать предположения о чувствах ребенка, а позволить ему самому передать эти чувства.
- «Тебе не требуется столько моего внимания: ты просто думаешь, что тебе это нужно». Если ребенок думает, что ему нужно

внимание, значит, оно ему нужно. Не поддавайтесь соблазну считать своего старшего ребенка взрослее, чем он есть.

- «Ты не должен говорить такое о своей маленькой сестре!» Если ваш ребенок не высказывает своих чувств, то он проявит их в действии. И что вы предпочтете? Если будете критиковать ребенка за его чувства, то он решит, что он для вас безразличен, и обидится на младенца еще больше. Посочувствуйте: «Я думаю, что ты называешь свою сестренку уродиной просто потому, что чем-то опечален. Может быть, ты думаешь, что мы любим ее больше, чем тебя?»
- «Не веди себя как маленький!» На самом деле, поскольку регрессия – явление нормальное, ваш ребенок ведет себя, как и положено в его возрасте. Он верит, что если будет вести себя как маленький, то добьется вашего внимания и любви, а если будет вести себя согласно своему возрасту, то вы станете меньше уделять ему внимания. И снова: сначала выразите СОПЕРЕЖИВАНИЕ, а затем найдите способы вознаградить ребенка за поведение, соответствующее возрасту. Я знаю, что вы устали, но лучшая награда здесь – это ваше время.

Основное правило: Когда семья, где у каждого из супругов есть свои дети, решает завести общего ребенка, тревога бывает еще сильнее. Родители могут опасаться, что будут любить малыша больше, чем его сводных братьев и сестер, которых, в свою очередь, может пугать то же самое. Неплохо, чтобы каждый родитель объявил о предстоящем событии своему ребенку лично. Так вы поможете ему без смущения раскрыть свои чувства.

56

НОВЫЕ СВОДНЫЕ БРАТЬЯ И СЕСТРЫ

Поставьте себя на место ребенка. Сначала развод. Если ваш ребенок такой же, как большинство других детей, то он этому не рад. Потом у папы появляется новая подруга или у мамы новый друг. Это может ребенка как радовать, так и мучить – по-всякому бывает. Далее объявляют: «Я собираюсь жениться. Двое маленьких мальчиков Салли будут жить вместе со мной. Поэтому когда ты приедешь ко мне, у тебя будет два новых друга».

Затем родители разводятся, и дети утрачивают контроль над своей жизнью и чувство стабильности. Они не в силах что-либо предпринять против развода родителей, а также против мачехи или отчима. Но когда дело касается рождения нового ребенка, то это уже новая игра. Бороться против сводного брата легче, чем против взрослых.

Что нужно принять во внимание

Если вы живете с неродными детьми, а с родными детьми видитесь только согласно установленному расписанию, то ждите от родных детей чувства ревности.

Сводные братья и сестры легко вымешают друг на друге свою неприязнь. Но они также могут найти и общий язык.

Как нужно говорить

- Обсудите первую встречу заранее. Может быть, стоит предложить детям обменяться фотографиями или написать друг другу

- письма и рассказать о себе. Чем больше неизвестного, тем сильнее тревога. «Его зовут Мэтт. Он на два года старше тебя и любит играть в хоккей. Его папа говорит, что он хороший мальчик и вы с ним легко поладите. Вот его фотография. Что ты думаешь по поводу того, чтобы встретиться с ним?»
- Разделите чувства ребенка. «Кажется, тебя беспокоит, что вы друг с другом не поладите» или «Ты переживаешь, что тебя не полюбят и не будут с тобой считаться?», или «Тебя, кажется, привело в восторг то, что Фредди тоже торгует бейсбольными карточками!», или «Тебя, кажется, беспокоит то, что, когда ты будешь приходить ко мне, тебе придется проводить с детьми больше времени, чем со мной».
 - СООБЩИТЕ то, чего вы ожидаете: «Я не жду, что вы с Меганом станете лучшими друзьями, хотя надеюсь, что вы научитесь уважать друг друга. Я просто жду от вас, чтобы вы ладили друг с другом, как ладите со своими одноклассниками».
 - «Поскольку Чарли мой приемный сын, то мы с его мамой договорились, что если он будет плохо себя вести, то требовать от него дисциплины будет она. А я буду требовать дисциплины от тебя. Поэтому, если тебе покажется, что к тебе я строже, чем к Чарли, то это только потому, что я выполняю соглашение с его мамой. Что ты думаешь по этому поводу?»
 - ПООЩРЯЙТЕ и хвалите детей за отзывчивость: «У нас сегодня у всех был хороший день. Особенно приятно было то, что вы ладили со сводным братом. Я рад этому».

Как не нужно говорить

- «Каково, думаешь, твоей мачехе, когда она видит, как ты дрешься со сводной сестрой?» Воспитывать сопереживание – идея хорошая, но ее лучше приберечь, пока вы не выясните, что именно волнует вашего ребенка. Кроме того, надо убедиться, что ребенку действительно нравится мачеха или отчим. В противном случае ему будет совсем неинтересно, что чувствует мачеха.
- «У вас, мальчики, много общего. Уверена, что вы поладите». Указывать на сходство – это хорошо, но не думайте, что дети обязательно сразу поладят. Наоборот, надо оставить место для развития отношений. Лучше скажите: «У вас, мальчики, много общего. Возможно, вам интереснее проводить время вместе».

- «Твой сводный брат слушался нас в поездке. Почему же ты не можешь этого делать?» Не сравнивайте.
- «Конечно, вам обоим придется жить в твоей комнате. А чего ты ожидал?» Возможно, детям даже необходимо жить в одной комнате. Но не выражайте излишнего негодования и не забывайте СОПЕРЕЖИВАТЬ, когда объясняете, ЧТО ДЕЛАТЬ, а ЧЕГО НЕ ДЕЛАТЬ: «Да, вам придется жить в одной комнате. Другого варианта нет. Очевидно, тебе не нравится эта идея, но я тебя не виню. Ты можешь решить, как лучше поставить кровати».
- «Теперь наша семья стала больше, и мы должны все делать сообща – как одна семья». Находите время для общения с родным ребенком.

СОХРАНЕНИЕ ОПТИМИЗМА

Джаред и Кенни ждали, когда им купят новые музыкальные инструменты, чтобы играть в школьном ансамбле. Они тщательно про-думали, кому на чем играть. Кенни выбрал скрипку, Джаред — саксофон. Инструменты купили. Через три недели Кенни с сознанием долга продолжал практиковаться в игре на скрипке, а Джаред попробовал поиграть и бросил.

— Это очень трудно, — жаловался он.

— Но ты мало старался, — сказала мама. — Навык приходит со временем.

— Я старался, но когда я дую в саксофон, из него выходит не тот звук. Он даже звучит не как саксофон.

В этот день мама смогла уговорить Джареда потренироваться, но мальчик делал это без интереса. Может быть, ему надо было выбрать себе другой инструмент? Может быть, мама ждала от него слишком много? А возможно, что в глубине проблемы скрывалось что-то другое. Ведь у Джареда ко многим вещам отношение типа «стоит ли себя утруждать?».

Что нужно принять во внимание

Оптимизм, или позитивный взгляд на жизнь, требует веры человека в доступность того, что способно повернуть все к лучшему. Это может быть скрыто в нас самих (например, талант), а может быть просто нашей верой в то, что о нас заботятся родители или другие люди, а также Бог.

Дети-оптимисты считают себя способными, а мир довольно безопасным. Поэтому, если они проваливают экзамен или их предает

друг, они расценивают свою неудачу как временную. Они все равно будут верить в свою способность и компетентность, даже если у них что-то не ладится.

Дети-оптимисты упорно добиваются своего, тогда как пессимисты бросают свои занятия при первых же трудностях, поскольку не верят в свои силы. Отказ от занятий влечет за собой чувство провала, которое, в свою очередь, способствует сохранению пессимистического взгляда.

Робкие или слишком нетерпеливые дети более склонны к пессимистичным мыслям, поскольку не могут проявлять себя в жизни с тем же успехом, что и дети общительные и терпеливые.

Пессимизм и оптимизм можно распознать, посмотрев на маму с папой.

Как нужно говорить

- Крайне важная составляющая оптимистического взгляда — это вера в то, что усилия чаще всего приносят свои плоды, а также что все проблемы временны. УЧИТЕ ребенка на примерах, которые он способен понять. «Помнишь, как я оклеивала обоями твою комнату? Сначала мне пришлось научиться этому. Мне было трудно, и я часто ошибалась, но когда я оклеила комнату твоей сестры, мне стало понятно, как это делать».
- «Когда ты помогал учить Фрица сидеть и переворачиваться, ему потребовалось некоторое время, чтобы научиться этому. Но мы все продолжали с ним заниматься, и теперь он умеет все это делать сам».
- «Помнишь, как долго я подбрасывал твои мячи, чтобы ты научился их лучше отбивать? Сначала я бросал мячи плавно, а затем все резче и резче, пока у тебя не стало получаться лучше. Упорный труд и усилия принесли свои плоды».
- СОПЕРЕЖИВАЙТЕ ребенку, чтобы он знал, что вам понятны его интересы, а затем УЧИТЕ, как надо решать проблему: «Ты не хочешь идти на прослушивание в школьный театр, поскольку думаешь, что тебе не дадут роль. Ты, наверно, очень хочешь получить роль и поэтому тебя так огорчает эта процедура. Но она обязательна, поскольку детей больше, чем ролей в пьесе. Давай рассмотрим три причины, почему прослушивание ценно, даже если человек не получает роль».
- «С тех пор как мы с мамой расстались, тебе кажется, что в будущем тебя ждет только плохое. Я знаю, что расставание пе-

чалит тебя. Это нормально. Как ты думаешь, что должно произойти, чтобы ты поверил в хорошее?»

- Приведите примеры того, что все проблемы временны. «Когда бабушка умерла, дедушке было очень тяжело жить одному. И хотя бабушку не вернешь, мы помогаем дедушке как можем. Поэтому он так часто гостит у своего двоюродного брата и у нас. Он все еще тоскует по бабуле, но теперь он не так одинок, как прежде».
- «Когда я потеряла работу, нам было трудно оплачивать счета. И, пока мне на новой работе не платили столько, сколько на прежней, мы научились довольствоваться малым. Мы решили нашу проблему».
- ПООЩРЯЙТЕ настойчивость и оптимизм: «Ты так упорно трудился над школьным проектом. С каждой неделей ты приближался к его завершению, и теперь он полностью закончен. Ты должен гордиться этим».
- «Когда ты впервые попробовал постоять на ходулях, у тебя не получилось. Теперь ты можешь стоять на них десять минут. Вот здорово!»

АКТУАЛЬНЫЙ РАЗГОВОР

Исследователи изучали состояние школьников четвертых, пятых и шестых классов, переживших, начиная с самого рождения, по меньшей мере четыре серьезных стресса (таких, как нужда и развод). Некоторые из них казались жизнерадостными, способными восстанавливать свои силы иправляться с повседневными ситуациями. Другим приходилось бороться. Основное различие здесь составлял взгляд на жизнь. В поведении оптимистов было меньше напряжения и подавленности, они чувствовали большую уверенность. Когда детям с положительным взглядом на жизнь приходится переживать сильное потрясение, они не видят ее в черном цвете, даже если у них что-то не получается.

Как не нужно говорить

- «Бодрись!» Бесполезно говорить ребенку, чтобы он чувствовал себя лучше, когда ясно, что он подавлен или ведет себя

цинично. Он просто подумает, что вы его не понимаете. Положительные фразы следует приберечь к тому моменту, когда вы уже выразили сопереживание и привели примеры прошлых успехов и причин сохранять оптимизм.

- «Ты это можешь!» Это хорошо для ребенка, который уже верит в себя и которого нужно просто подбодрить. Но если у ребенка налицо признаки пессимизма, то лучше сначала понять, почему это происходит, а затем мягко напомнить ему о его прошлых успехах. У пессимистов искаженное мышление. Им постоянно приходится не только говорить, но и показывать, что они могут сделать то-то и то-то.
- «У тебя неправильное к этому отношение. Ты видишь что в отличие от тебя другие дети не бросили занятия?» Ваша негативность очевидна. Эта фраза звучит так, как будто у вас нет достаточной веры в своего ребенка. Лучше объяснить ему, что его установка, возможно, чем-то оправдана, но от нее нет никакой пользы. Напомните ребенку о прошлых усилиях, которые увенчались успехом, а также дайте ему понять, что вы верите в его способность приложить старание.
- «Почему у тебя такой отрицательный настрой? Неужели ты не можешь посмотреть на все с хорошей стороны?» Эти вопросы для детей бесполезны. Дети могут быть не способны ответить на вопрос, почему с ними это происходит. И даже если они могут понять причину, то вы только потакаете тому, чтобы они не меняли своего стиля мышления, а, наоборот, отстаивали его.

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ РОДИТЕЛЕЙ: ДЕПРЕССИЯ, СТРАХИ, НАВЯЗЧИВЫЕ ИДЕИ

Мама Тэмми страдала неврозом навязчивых состояний. Она так боялась микробов, что мыла руки по сорок раз в день, а то и чаще. Из страха чем-нибудь заразиться она даже иногда не приходила на футбольные матчи, в которых играл ее сын.

Папа Лил страдал тяжелой депрессией. Он только что вернулся на работу после шестинедельного отсутствия и чувствовал себя несколько лучше. Но его все равно почти никто не радовало, он никогда не играл с детьми и выглядел усталым и безразличным.

У мамы Хилари были приступы паники. Она так их боялась, что не садилась за руль, опасаясь, что в панике попадет в аварию. Хилари не могла понять, почему ее мама больше с ней никуда не ездит.

В настоящее время от 15 до 20 процентов населения страдает депрессией или синдромом тревожности. Успокаивает то, что это излечимо. Но до тех пор, пока у человека не наблюдается значительного улучшения, его эмоциональные проблемы могут стать бременем как для него самого, так и для всей семьи.

Что нужно принять во внимание

В большинстве случаев эта проблема полностью проходит. Иногда она может оставаться, но становится управляемой.

Когда дети осознают, что дома не все в порядке, им следует объяснить, в чем суть проблемы, а также то, как она отразится на их жизни. Им нужно напоминать, что это случилось не по их вине и что, скорее всего, ситуация улучшится.

От этих проблем нельзя излечиться одним лишь усилием воли. Люди, страдающие депрессией или повышенной тревожностью, хотели бы перестать так себя чувствовать.

Обеспечьте как можно большую стабильность в жизни ребенка. Регулярный прием пищи, любимые телепередачи, сказки на ночь и так далее, обеспечьте ему комфорт и уверьте его, что, по сути дела, все остается как прежде.

Как нужно говорить

- **УЧИТЕ.** Объясните эмоциональное расстройство в простых понятиях. «Так же как некоторые люди очень боятся пауков, твоя мама боится микробов и поэтому так часто моет руки. Она осознает, что у нее не должно быть таких страхов, но пока что ничем не может себе помочь. Но мы ищем врача, который помог бы ей справиться с этой проблемой».
- «Сильная депрессия – это не просто печаль. Человека в таком состоянии вообще ничего не радует, и он начинает верить, что ему ничто не поможет. Чтобы состояние улучшилось, требуется несколько месяцев, но лекарства очень хорошо помогают».
- Утвердите план того, как семья будет бороться с проблемой: «Представь себе, что у твоего папы не депрессия, а, например, перелом ноги. Ведь тогда мы не ждали бы от него, чтобы он делал все, что делает обычно. Вот и здесь, пока ему не станет лучше, нужно, чтобы вы помогали по хозяйству немножко побольше. Какие домашние дела вы хотели бы делать?»
- Уверьте ребенка, что дела станут лучше и что он в этом не виноват. «Папа впал в депрессию не потому, что устал от родительских обязанностей. Его депрессия никак с тобой не связана. Ему просто нужно отрегулировать обмен веществ в организме, вот он и принимает лекарства. Ему определенно станет лучше. Надо только некоторое время подождать».
- «Ты не надоедаешь маме своими проблемами. Ей хотелось бы делать все для тебя, но сейчас она не в состоянии. Ты можешь просить ее о чем-то, но нужно понимать, что иногда она вынуждена говорить тебе «нет».

- Предупредите детей о надвигающихся переменах в их жизни. Если они знают, чего ждать, то у них будет время подготовиться к этому. «Папа скоро начнет ходить к доктору, психотерапевту, который поможет ему справиться с проблемой. Иногда мы должны будем ходить туда вместе, чтобы поговорить о том, что происходит, и получить ответы на наши вопросы».
- Разделите переживания ребенка. Затем предложите ПОДДЕРЖКУ: «Ты беспокоишься, что маме никогда не станет лучше. Многие дети беспокоятся так же, как ты. Но мамина проблема поправима».
- «Тебя может немного смущать, что друзья приходят к тебе и спрашивают, почему твой папа не работает. Что ж, не так трудно объяснить им, что папа плохо себя чувствует, но надеется, что скоро поправится».
- «Ты сердишься, что мы в этом году не смогли поехать в отпуск из-за маминой болезни. Я тоже разочарован. Можешь вместе с нами подумать, как нам отдохнуть всей семьей, когда маме станет лучше?»

Основное правило: Если вы будете говорить о проблеме как она есть, а также о том, как она может отразиться на каждом члене семьи, то это, возможно, сблизит членов семьи еще больше.

Как не нужно говорить

- «Все в порядке». Если становится очевидно, что не все в порядке, то скажите детям об этом. Иначе они впадут в заблуждение.
- «Перестань это делать! Неужели ты не понимаешь, что у папы депрессия?» Если дети беспокоят родителя, то может быть достаточно простой просьбы перестать это делать. Если дети все равно продолжают, то их поведение может говорить о их собственных эмоциональных сомнениях по поводу проблемы родителя. Если это так, то лучше отвести их в сторону и спросить, что они думают о сложившейся ситуации.
- «Если вы прекратите драться, то, возможно, маме полегчает». Не намекайте на то, что ваши дети как-то виноваты в проблеме.
- «Иногда мне просто хочется рыдать!» Ваше право чувствовать себя подавленным. Но если вы будете показывать это детям,

то можете вызвать у них еще большее беспокойство, и они станут бояться говорить с вами о своих интересах. Если вы что-то говорите или делаете, а потом сожалеете об этом, то пусть дети знают, что вы совершили ошибку: «Когда я сказала, что мне хочется рыдать, то я, видимо, была огорчена тем, что у нас пока ничего не ладится. В следующий раз я просто попытаюсь сказать, что хочу, чтобы все стало лучше».

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ РОДИТЕЛЕЙ: НЕИСТРЕБИМЫЕ ПРИВЫЧКИ И СКВЕРНЫЙ ХАРАКТЕР

Криста не подумала о том, что следовало бы предупредить Эми, свою соседку и одноклассницу, чтобы та не приходила к ней домой после школы.

— Я просто хочу посидеть у тебя минут пятнадцать, — сказала Эми. — Моя мама еще не вернулась.

У Кристы душа ушла в пятки: что, если отец вернулся домой пьяный? Его машина стояла на подъездной аллее. Она представила себе, как он сидит у телевизора с бутылкой в руке и ругает спортивного комментатора. Она подошла к двери, глубоко вдохнула и открыла ее...

Хотя неистребимые привычки и даже серьезные проблемы с настроением классифицируют как настоящие расстройства, проблема состоит в том, что человек отрицает их у себя. Или, возможно, допускает это, но сводит к минимуму отрицательное воздействие своих расстройств на других, стремясь обвинить всех в своих бедах. В отличие от страдающих депрессией или фобиями наркоман, алкоголик или «гневоголик» часто не ищет лечения, и поэтому членам семьи трудно поддерживать его и сохранять оптимизм относительно того, что ситуация станет лучше. Что вы можете сказать ребенку, если у его родителя серьезное расстройство — такое, как алкоголизм, наркомания или пристрастие к азартным играм, но родитель отказывается прибегнуть к помощи?

Что нужно принять во внимание

Если вы не имеете пагубных привычек, то единственность всего сказанного вами своим детям будет зависеть от того, насколько вы чувствуете себя беспомощными и озлобленными. Чем больше вам приходится подчиняться тому, что делает супруг, тем более безнадежной вам кажется ситуация: или чем больше вы обижаетесь, тем чаще ваши слова имеют нейтральный, в лучшем случае, эффект. Тогда более вероятно, что вы будете говорить неправильные вещи и делать и без того трудную ситуацию еще более напряженной и безвыходной.

Если ваш супруг не получает никакой помощи, то вы должны получить ее. Найдите психотерапевта или попробуйте обратиться в такую организацию, как, например, Al-Anon. Она может дать вам ощущение, что вы способны повлиять на жизнь. Вам нужно чувствовать свою власть, а не беспомощность.

Развод или расставание всегда пугают, а также влекут за собой порой печальные последствия. Если ваш супруг отказывается от помощи, то вы должны как следует взвесить, как отразится на семье развод и как повлияет то, если вы останетесь вместе. Поскольку вы не можете изменить поведение супруга, вы должны решить, что вы можете сделать, и сохранять спокойствие.

Как нужно говорить

- УЧИТЕ. Объясните детям, в чем заключается болезнь/расстройство: «У вашей мамы алкоголизм. Она не может сдерживать своего пристрастия к алкоголю. Она напивается и становится неспособна заботиться о вас».
- «У твоего папы очень горячий нрав. Ему не нравится, что он срываются, но ему трудно контролировать себя».
- «У твоего папы пристрастие к азартным играм. У него сильное желание играть на наши деньги, и он не может пересилить себя. Именно с этим мы сейчас боремся».
- «Пристрастия заставляют людей все время менять настроение. Иногда твоя мама счастлива, а иногда она сердита и несчастна. Но в ее плохом настроении виновны не вы, а ее пристрастие».
- Дайте практический совет: «Если твой папа пьет... (если мы спорим... если папа не может сдерживать свои эмоции...), то уйди из комнаты и пойди к соседям. Прежде чем прийти до-

мой, позвони, чтобы убедиться, что дома все спокойно. Ты не должен терпеть этого».

- **СОПЕРЕЖИВАЙТЕ.** Это очень важно не только для вашего ребенка, но и для вас. Сопреживание требует того, чтобы вы не отрицали существующей проблемы. К сожалению, супругам наркоманов или алкоголиков часто это присуще. Им легче приуменьшить проблему, чем встретиться с ней лицом к лицу. «Тебя смущает, что когда ты приходишь из школы с друзьями, ты видишь, как твоя мама спит на диване, а рядом с ней бутылка. Наверно, тебе грустно это видеть. Я тебя понимаю».
- «Ты боишься слышать, как мама с папой все время ссорятся из-за азартных игр».
- «Тебя беспокоит, что так будет всегда».
- «Твой папа мог бы получить помошь, но он не хочет. Его болезнь отчасти состоит в том, что он убежден, что у него нет этой проблемы. Это печально, не так ли?»
- «Твой папа признает, что пьет слишком много, но он отказывается от помощи. Это его проблема. Я знаю, что ты беспокоишься за него, когда он за рулем».

Некоторые дети из неблагополучных семей стремятся к совершенству и стараются хорошо себя вести. Они это делают, чтобы не добавлять напряжения в и без того стрессовую ситуацию. Однако не принимайте их хорошее поведение (высокие оценки в школе, высокое чувство ответственности и т. п.) за удачное приспособление к ситуации. Им больно в душе, но они не показывают эту боль другим. «Ты хорошо учишься в школе, несмотря на наши проблемы. Иногда я думаю, что у тебя нелегко на душе, но ты не хочешь говорить об этом».

- Не играйте в отрицание, скрывая вашу проблему от посторонних. «Тебя смущает, что мама играет в азартные игры. Ничего страшного, если ты расскажешь об этом друзьям. Может быть, они найдут способ как-то помочь тебе почувствовать себя лучше».
- Говорите о своих ожиданиях: «Если на следующей неделе твой папа не пойдет к врачу, то, я думаю, нам с ним лучше развеситься. Я не позволю, чтобы так продолжалось дальше».
- «Терпеть характер твоего папы – это уж слишком для меня. Я буду говорить с психотерапевтом – с врачом, который поможет мне решить, как нам лучше с этим справиться».

- **ПООЩРЯЙТЕ** нормальные, разумные действия. Хвалите детей, когда нужно. Дети, у которых родители имеют дурные привычки, часто страдают заниженной самооценкой. «Я хочу, чтобы ты и дальше занимался плаванием. Я знаю, что ты любишь плавать, и это полезно. Я горжусь твоими достижениями».
- **ПООЩРЯЙТЕ** стремление детей говорить с вами о своих проблемах: «Папа не услышал того, о чем ты говорил. Мне жаль. Я хотела бы, чтобы он умел услышать тебя, но он этого не может. Тем не менее я в состоянии тебя выслушать и сделаю все возможное, чтобы нам с тобой было легче пережить это трудное время».
- Как можно больше улыбайтесь, смеяйтесь и шутите с детьми. Им нужно чувство облегчения.

Как не нужно говорить

- «Человек с такой проблемой – это твоя мама. Может быть, если ты поговоришь с ней, она отнесется к своей проблеме серьезно». Дети не должны нести подобную ответственность. Если родитель с пагубной привычкой или со скверным характером не получает необходимой помощи, то второй родитель должен сделать определенный шаг, чтобы защитить детей, даже если это будет означать расставание с супругом.
- «Если мы все будем сохранять терпение, то в конце концов все наладится». Не обманывайте себя. Пока зависимый человек не захочет прибегнуть к помощи, этого не произойдет. Своим терпением вы только покажете, что можете терпеть невыносимое поведение родителя. Лучше сказать правду: «Мы ничего не можем сделать, чтобы решить папину проблему. Мы можем быть терпеливыми и любящими и продолжать жаловаться, но помочь ему мы не в силах. Папа получит нужную помощь, если только он решится на это».
- «Возможно, я подам на развод». Развод может быть естественным выходом, но ребенку лучше сказать о нем, когда вы полностью будете уверены, что это произойдет, и произойдет скоро. Не оставляйте ребенка в неопределенности.
- «Не жалуйся на своего отца. Сколько раз я говорила тебе, что ничего не могу поделать с его проблемой?» Вы злитесь на своего ребенка, поскольку его жалобы раскрывают вашу собственную беспомощность. Тот факт, что ребенок перестает жаловаться, не говорит о том, что он адаптировался к ситуации.

Он может «онеметь», усвоив, что его чувства для обоих родителей ничего не значат. Он может начать проявлять себя не лучшим образом (плохо вести себя, совершать проступки, снизить успеваемость) или замкнуться в себе (впасть в депрессию, самокритику). Всегда будьте открыты общению с ребенком, даже если вам и раньше приходилось слышать его жалобы.

- «Если бы она действительно тебя любила, то обратилась бы за помощью». Люди, страдающие какой-либо зависимостью, начинают понимать, сколько боли они причиняют, только когда приходят на некоторое время в себя.
- «Твой отец тебя очень-очень любит». Если родитель с неистребимой привычкой не проявляет достаточной любви, то не пытайтесь убедить ребенка, что он его любит. Это может ввести ребенка в заблуждение. Лучше сказать ему, что он очень хороший и заслуживает большего проявления любви.
- «Как ты посмел сказать учительнице!» Перестаньте делать из этого секрет. Посторонним нужно знать об этом, особенно учителям ребенка. Если они будут в курсе того, что происходит у вас дома, то, возможно, попытаются вмешаться, и у ребенка появится дополнительная эмоциональная поддержка.

Основное правило: Адаптация к родителю с неистребимой привычкой – это не приспособление к ситуации. Здесь необходимо проявлять терпение и понимание, но не следует заставлять себя воспринимать сложившуюся ситуацию как должное. Некоторые супруги из благих побуждений пытаются приспособиться. Когда вы не станете терпеть поведения супруга, то он либо обратится за помощью, либо ваша семья разрушится.

60

ДАВЛЕНИЕ СВЕРСТНИКОВ

Грэйг учился в седьмом классе приходской школы, где требовалось носить школьную форму. До ноября детям разрешали надевать шорты как часть школьной формы. В конце октября, несмотря на то что утром подморозило, Грэйг вышел на автобусную остановку в шортах. Почему? «Потому что большинство других детей до сих пор в них ходят», – сказал он.

Эллен училась в одном классе с Грэйгом. Она относилась к 19 процентам школьников, которые, согласно опросу, проведенному в 1992 году среди учащихся в Сидар-Рапидсе (Айова), хотя бы один раз позволили себе вступить в половую связь.

Одиннадцатилетний Энтони хотел, чтобы у него была серьга в ухе и крашеные волосы и чтобы из-под мешковатых штанов торчал яркий пояс от нижнего белья как у его друга Рича.

Влияние сверстников на формирующиеся установки ваших детей нельзя упускать из виду.

Что нужно принять во внимание

Дети 10-12 лет и подростки формируют свой имидж, ориентируясь на стандарты некоторых своих ровесников. К счастью, эти стандарты не такие уж вызывающие, чтобы родителям падать в обморок.

В то же время детям нужно вырабатывать свое собственное мировосприятие. Следование новым поветриям и направлениям – это на самом деле способ, при помощи которого подросток открывает для себя, кто он, а также обнаруживает новые грани своей личности. Хорошо, если родители реагируют на это не слишком остро.

Оценивайте по достоинству свое влияние на развитие ребенка. Большинство детей старшего возраста и подростков стремятся поговорить об этом с родителями. Ваше мнение будет учтено, хотя на первый взгляд так может не показаться.

Ваша цель – помочь ребенку быть уверенным в том, что он поступает правильно, и не идти на поводу у сверстников.

Не поддается ли вы сами давлению других людей, потому что хотите, чтобы вас принимали, или потому, что хотите нравиться? Не делаете ли вы иногда то, чего не должны делать (превышаете скорость, неправильно питаетесь, употребляете бранные слова в присутствии своих детей, когда разговариваете с друзьями, и т. д.), и не заявляете ли, что в этом нет ничего особенного, поскольку так делают почти все?

Как нужно говорить

- УЧИТЕ детей не поддаваться влиянию сверстников, но не читайте нравоучений. Детям могут быть полезны и интересны примеры из вашей жизни. «Однажды мои друзья достали пачку сигарет и закурили. Они предложили мне попробовать. Я, конечно, затянулась, но почувствовала себя неловко, поскольку делала то, что не должна была делать. Я выбросила сигарету. Друзья немного посмеялись надо мной, а потом перестали».
- «Компанию поддерживать легко. Гораздо труднее делать то, что правильно, когда все говорят тебе делать то, что неправильно».
- УЧИТЕ говорить «нет»: «Когда друзья уговаривают тебя сделать то, чего ты делать не должен, скажи им, что ты делать это не хочешь или что это тебе неинтересно, а затем уди от них».
- СОПЕРЕЖИВАЙТЕ ребенку в его стремлении ощущать себя частью компании: «Каждый хочет, чтобы в компании его принимали. Мне будет очень не по себе, если я почувствую, что не вписываюсь в компанию».
- «Дети, которые говорят сверстникам «нет» и способны устоять перед их давлением и призывами сделать что-то плохое, сначала бывают несколько неуверены в себе. Но в конце концов они осознают, что поступают правильно».
- ЧТО ДЕЛАТЬ, А ЧЕГО НЕ ДЕЛАТЬ. Теперь настало время объяснить детям, каких действий вы от них ждете, а каких нет. Здесь перед вами встает проблема: как преподнести свою точку

зрения, чтобы дети не отказались обсуждать соответствующие моменты. Вы, конечно, всегда хотите, чтобы они обращались к вам со своими трудностями. «Я бы не сумел исполнить свой родительский долг, если бы заставил вас поверить, что выпивка – это хорошо. Это плохо. Вы слишком молодые. Но я так же не сумел бы исполнить свой родительский долг, если бы заставил вас бояться сообщать мне, что вы чувствуете давление компании, которая заставляет вас быть как все».

- ПООЩРЯЙТЕ независимое мышление: «В ситуации, когда друзья оказывают на тебя давление, спроси себя, законно ли это, честно ли это, благородно ли. Потом реши для себя, хочешь ли ты быть одним из тех, кто так поступает».

Как не нужно говорить

- «Мне не нравится внешний вид твоего друга». Подрастающий ребенок, возможно, не одобрит ваших скоропалительных суждения о человеке только по его внешности. Поговорите с другом ребенка и постарайтесь узнать его получше. У вас появятся сведения, подтверждающие или, наоборот, опровергающие первое впечатление.
- «Почему тебе обязательно надо делать то же, что делают все остальные?» Вы рискуете повторить то, что говорили родители во все века: «Если твой друг прыгнет с моста, ты что, последуешь за ним?» Ведь то, чего вы хотите добиться, – это помочь ребенку осознать, что он может оставаться с друзьями, но мыслить самостоятельно. Однако подобными вопросами вы только обвиняете ребенка и ставите его в неловкое положение. Скажите что-нибудь сопереживающее, например: «Тебе кажется важным делать то, что делают все твои одноклассники». Таким образом вы раскроете двери для более тесного общения с ребенком.
- «У тебя что, нет своей головы?» Помимо того, что это высказывание очень резкое и содержит в себе критику, оно еще и парадоксальное и означает следующее: «Если ты поступаешь, как я тебе говорю, то у тебя есть своя голова. Но если ты поступаешь, как хотят твои друзья, то у тебя нет своей головы».
- «Кое-кто из твоего класса покуривает травку. Ладно. Но если я, не дай бог, застану тебя за этим занятием, то ты это на всю жизнь запомнишь!» Важно не только четко формулировать свою точку зрения, но и оставаться доступным ребенку.

СТРЕМЛЕНИЕ ДОБИВАТЬСЯ СОВЕРШЕНСТВА ВО ВСЕМ

Сэнди сидела за обеденным столом вся в слезах. Она рисовала картинку для своей бабушки и сделала что-то не так. «Это плохо, — кричала она. — Мне нужно ее перерисовать!»

Кроме того, Сэнди всегда тряслась за себя. Несмотря на то что она училась на «отлично», она всегда боялась, что не получит высокую оценку за контрольную. Школьные проекты зачастую становились для нее кошмаром. Она переделывала их, пока не осознавала, что достигла совершенства. Это означало, что она работала над ними даже в последний вечер перед сдачей.

Что нужно принять во внимание

Дети-педанты (а также взрослые) склонны к беспокойству. Их беспокоит то, что у них что-то не ладится, их беспокоят неудачи. Они беспокоятся и за своих родителей, полагая, что с ними обязательно должно случиться что-то плохое.

Излишнее стремление к совершенству — ложный способ совладать с тревогой и беспокойством. Педант пытается добиться в жизни совершенства, чтобы чувствовать себя хорошо.

Педанты склонны к самокритике. Если они не достигают совершенства и совершают ошибки, они резко осуждают себя. Чтобы помочь ребенку быть не столь требовательным к себе, нужно время. (Родители, не будьте суровы к себе, если ваши усилия не приносят быстрых результатов!)

Излишнему стремлению детей к совершенству может способствовать определенный стиль родительской заботы. Слишком строгие родители, а также родители, считающие, что ребенок должен доказывать, что заслуживает любви, могут сделать своих детей педантами.

В неблагополучных семьях, например, где хотя бы один из родителей алкоголик, один из детей (чаще всего самый старший) стремится «рано повзропеть» и взять на себя дополнительные обязанности. Эти дети часто пытаются поддерживать в доме спокойную обстановку, стараются быть чересчур хорошими и отзывчивыми и развивать в себе стремление к излишнему совершенству. Они не изменятся, если родители не решат своих проблем.

Как нужно говорить

- УЧИТЕ ребенка справляться с сомнениями путем рационального обдумывания. Ваш ребенок иногда говорит вслух такие вещи: «Я хотел бы получить самый высокий балл, но ничего страшного, если я его не получу», или «Ничего, если я сделаю ошибку. Ведь все ошибаются», или «Я буду стараться, но не буду чересчур требователен к себе», или «Что бы там ни было, родители все равно меня любят».
- Используйте аналогии: «Ты слышал, как сторожевой пес защищает своих хозяев и лает на всех, даже на дружески настроенных людей? Пес слишком беспокоится. Та часть тебя, которая беспокоится, похожа на него. Мы хотим научить эту беспокойную часть тебя беспокоиться (лять) меньше».
- Поскольку педанты имеют склонность улучшать все до последней минуты, помогите ребенку распределить свое время так, чтобы он мог раньше заканчивать приготовление уроков. Не поддавайтесь соблазну позволять ребенку по нескольку раз перепроверять домашние задания. «Тебе дано на задание три недели. Давай составим расписание, которое поможет тебе закончить свой доклад через две недели».
- Предложите ПОДДЕРЖКУ, напомнив, что многие беспокойства бывают напрасны: «Ты боишься, что твой папа получит травму, но он каждый день возвращается с работы, и с ним все в порядке», «Ты беспокоишься, что мы будем ругать тебя, если ты не получишь пятерку. И что же? Мы тебя не ругаем и хотим, чтобы ты делал свои задания с радостью».
- Заметьте, чем ребенок занимается без излишнего стремления к совершенству (определенные игры, игра в куклы, помочь

по хозяйству и т. д.). Покажите ребенку, что эти занятия ему, видимо, нравятся. «Я заметила, что ты не пытаешься достичь совершенства, играя в свои игрушки. Ты играешь просто потому, что это интересно. Если ты не будешь излишне требовательна к себе в школе, то, возможно, получишь от учебы больше удовольствия».

- **СООБЩАЙТЕ** о тех моментах, когда вы совершали ошибки, и показывайте, что можете сохранять положительную установку: «Я забыл вовремя оплатить счет, и теперь мне нужно платить пени. Обычно я всегда оплачиваю счета вовремя, но в этот раз забыл. Ничего страшного». (Вы можете намеренно делать ошибки – что-нибудь проливать, забывать и так далее, чтобы продемонстрировать установку «ничего страшного».)

Как не нужно говорить

- «Я вижу, что ты в контрольной три слова написала неправиль-но». Похвалите ребенка за саму оценку и не сосредоточивай-тесь на критике отдельных моментов.
- «Поторопись!», «Я тобой очень не довольна», «Ты мог бы сде-лать это лучше». Такие фразы только разжигают стремление к излишнему совершенству. Следите за своими словами, чтобы они не вынуждали к чему-либо, не содержали резкой крити-ки или поиска ошибок. Лучше похвалите ребенка за желае-мое поведение.
- «Черт! Я опять не туда повернул!» Не критикуйте себя за обыч-ные ошибки. Ваш ребенок услышит и усвоит неправильную критику.

62

НАСТОЙЧИВОСТЬ

Родители Ли говорили, что их сын не в восторге от уроков игры на фортепиано. Заставить его заниматься было для них настоящей пыткой. Они уже подумывали отказаться от занятий. Почему они должны заставлять сына делать то, что ему ненавистно? С другой сто-роны, они купили фортепиано и уже оплатили занятия на несколько месяцев вперед. Неужели их сын не учит этого?

Не надо доказывать, что большинство добившихся успеха лю-дей переживали множество неудач. Они добились своего, по-скольку проявляли упорство. Люди, которые сдаются при пер-вых же трудностях, склонны развивать в себе неуверенность, что делает их еще менее настойчивыми при достижении поставлен-ных задач.

Если вы хотите, чтобы ваш ребенок был настойчивым, вы долж-ны быть готовы позволить ему сделать ошибку. Затем вы должны по-казывать ему, как справится с неудачей, чтобы он не отказался от своей цели, а, наоборот, учился на ошибках и упорно добивался успеха. Родители-перестраховщики могут пытаться защитить детей от неудач, упуская тем самым возможность преподать им ценный урок. Однако чересчур требовательные и амбициозные родители также не способ-ствуют выработке в своих детях упорства. Они слишком критичны и ценят результат больше, чем сами усилия. Дети таких родителей бо-ятся делать ошибки и, следовательно, меньше напрягают свои силы. Они стараются делать то, что позволяет избежать ошибок. Поэтому они никогда не научатся наверстывать упущенное и настойчиво до-биваться цели.

Что нужно принять во внимание

Родители-перестраховщики действуют из страха. Чтобы обеспечить своим детям безопасность, они оберегают их от разумного риска и разрешают сдаваться.

Чересчур амбициозные родители тоже действуют из страха. Они боятся, что их дети в чем-то станут неполноценными, и компенсируют это чувство тем, что без конца понукают детей (а зачастую и себя). Они путают «розги» с поддержкой.

Дети оставляют свои попытки, потому что знают, что за них это сделает кто-то другой, или потому что уверены, что у них нет того, что обеспечило бы успех. Хотя упорство приходит благодаря практике и определенным навыкам, более важным остается умение справляться с чувством разочарования и тревоги, если что-то не получается так, как хотелось бы.

Дети-педанты не станут проявлять настойчивость, если не будут уверены, что добьются успеха. Им нужно помочь научиться видеть цену ошибок и неудач.

Как нужно говорить

Истинная самооценка не развивается из бурных аплодисментов. Она возникает из знания того, что тебя действительно любят, а также из успехов в достижении цели. Родителям в первую очередь нужно понять, почему ребенок не проявляет упорства. Тут необходимо определить, где ребенок был настойчивым, и постараться постичь, что отличает эти задачи от задач, которые ребенок отказывается теперь выполнять.

- «Я заметила, что ты продолжаешь практиковаться в игре на флейте, даже если делаешь ошибки. Но ты оставил баскетбол. Почему заниматься флейтой для тебя легче, чем баскетболом?»
- **СОПЕРЕЖИВАЙТЕ.** Это хороший способ помочь ребенку вскрыть причины, заставившие его бросить то или иное занятие. «Ты огорчаясь из-за математики. Может быть, ты не любишь ее потому, что не понимаешь».
- **ЧТО ДЕЛАТЬ, А ЧЕГО НЕ ДЕЛАТЬ.** Если вы вложили деньги в то, чем ваш ребенок действительно хотел заниматься, а теперь не проявляет к этому интереса, вы можете переубедить его: «Мы только что купили тебе форму и внесли взнос в спортивный клуб. Теперь после трех матчей ты решил отказаться. Если тебе нужна помошь, то я был бы очень рад потренироваться с тобой». Ваша цель – не наказать ребенка, а объяснить ему, что его решение

повлечет за собой определенные последствия и что вы не станете каждый раз помогать ему выпутываться из ситуации.

- **УЧИТЕ** на собственном примере, как вы упорно работали над своими проблемами, несмотря на неудачи. Поставьте в пример знаменитых людей. «Даже твой любимый бейсболист выбывает в аут. Он попадает только один раз из трех! Что бы ты подумал о нем, если бы он бросил играть, потому что не любит выбывать в аут?»
- **ПООЩРЯЙТЕ** ребенка. Это особенно важно. Когда вы видите, что он исправляет ошибку или продолжает заниматься тем, что у него не получается, хвалите его: «Когда ты не сумел ответить на вопрос, ты перечитал главу из учебника истории. Когда ты не нашел там ответа, ты посмотрел его в энциклопедии. Я очень рада этому. Ты доказал, что не сдаешься, даже если задача кажется тебе трудной».
- Хвалите ребенка за умение управлять своими эмоциями. Чем больше ребенок возбужден, тем менее вероятно, что он завершит начатое дело. Дети, которые могут научиться контролировать свои эмоции, будут настойчивыми. «Я видел, что когда ты огорчилась из-за своего домашнего задания, ты сделала перерыв и поиграла с собакой в мяч, а потом снова вернулась к работе. Молодец. Это было очень мудро с твоей стороны оторваться от работы на несколько минут и развлечься».

Как не нужно говорить

- «Ты обещала, что будешь заниматься игрой на фортепиано, если мы тебе купим его. Ну что ж, мы купили, а теперь ты говоришь, что тебе наскучило. Терпи!» Настаивать на том, чтобы ребенок сдерживал свое обещание, возможно, идея хорошая. Однако лучший подход – это посочувствовать ему и попытаться узнать причины, побудившие его изменить свое отношение к предмету.
- «Хорошо, мы позволим тебе бросить бейсбол, но не жди от нас, что мы будем платить, если ты потом решишь заняться другим видом спорта». Это нереалистично. Как бы то ни было, вы все равно потом сделаете ребенку одолжение. Пусть лучше он узнает последствия своего решения. Может быть, ему надо будет отработать деньги, потраченные на снаряжение для бейсбола, выполняя дополнительные поручения по хозяйству.
- «Хорошо. Мы позволим тебе бросить бейсбол даже несмотря на то, что заплатили регистрационный взнос. Ты можешь вме-

сто этого заняться футболом, но все же тебе лучше не бросать бейсбол». Дети больше проявляют настойчивость, если знают, что за отказ им придется платить самим. Может быть, будет лучше, если ребенок сам заработает деньги, чтобы уплатить регистрационный взнос.

- «Ты три месяца назад знал, что тебе сдавать задание на следующей неделе. Почему ты его начал только сейчас?» Дети склонны медлить, поскольку способность быть организованным редко у кого развивается до наступления юношеского возраста. Детям нужно помочь научиться разумно распределять свое время. Поэтому родители должны контролировать выполнение детьми школьных заданий.

АКТУАЛЬНЫЙ РАЗГОВОР

Можно ли улучшить интеллект

Независимо от того, насколько ребенок сообразителен и талантлив (или менее способен), именно его вера в свои умственные способности и талант делают его настойчивым. «Беспомощные» дети считают причиной своих неудач отсутствие в себе способностей. И поэтому они не проявляют усердия. Дети, «ориентированные на мастерство», верят, что если они будут стараться, они станут сообразительнее и успешно выполнят свою задачу. Они проявляют упорство, даже если задача трудная и в ней можно наделать ошибок. Если ребенку легкоается учеба в школе, то это не всегда хорошо, потому что он не имеет возможности учиться преодолевать неудачи. Плохая успеваемость – неизбежно плохой знак, если ребенок связывает неудачи не с отсутствием способностей, а с недостаточными усилиями (мало занимался).

Интересно, что ребенок с установкой на беспомощность даже после ряда успехов не всегда становится упорным. Для него важно воспринимать отрицательную обратную связь не как сигнал неспособности, а как сигнал недостаточных усилий. Если ваш ребенок легко сдается, то покажите ему, что причина этого не отсутствие способностей, а отсутствие усилий. Кроме того, помогите ему использовать отрицательную обратную связь (плохую оценку за контрольную и т. п.) в качестве ключа к тому, чтобы что-то изменить в себе и стать более сообразительным. (Школьники, которые не считают себя слишком сообразительными, но верят в то, что могут стать сообразительнее, со временем повышают свою успеваемость.)

Не скучитесь на похвалы за прилагаемые усилия. Лучше немногого меньше похвалить ребенка за сам результат.

63

ДОМАШНИЕ ЖИВОТНЫЕ

Эта тема известна всем и звучит она примерно так: «Если вы, дети, хотите собаку, то вам придется заботиться о ней. Я жду от вас, что вы будете кормить ее и гулять с ней. Кроме того, вы должны за ней убирать».

Разумеется, все дети соглашаются с этими условиями, пока щенок живет у вас первые дни два, потом их энтузиазм ослабевает. Что должны говорить родители, если дети захотят щенка, котенка или любое другое животное, которое, естественно, требует заботы и ухода?

Что нужно принять во внимание

Не заводите домашнее животное, если не готовы взять на себя большую часть заботы о нем, а то и почти всю заботу. Некоторые дети жаждут взять на себя ответственность за заботу о домашнем животном, но скоро им это наскучивает.

Дети могут помогать заботиться о домашнем животном, и иногда на них даже можно положиться, но, скорее всего, вам придется напоминать им об этом.

Исследования показывают, что дети, у которых есть домашнее животное, лучше развиваются в себе чувство своей независимости (умение заботиться о себе). Это становится особенно очевидно, когда ребята приближаются к юношескому возрасту.

Владельцы кошек могут с этим мнением не согласиться. Но когда дело касается повышения самооценки у ребенка, то собаки здесь оказываются наиболее эффективными. Почему так? Да просто собаки ярче проявляют свою любовь к хозяевам.

Как нужно говорить

- Лекции об ответственности читать не нужно. Здесь необходимо четко объяснить ребенку, что вы от него ждете: «Хорошо, мы заведем собаку. Но пойми, что два раза в неделю я буду отправлять тебя во двор с совком и веником, чтобы ты убирал за ней, даже зимой или когда тебе нужно делать уроки».
- СОПЕРЕЖИВАЙТЕ детям, если им не хочется отвечать за то, что теперь стало входить в их обязанности, но при этом четко и спокойно излагайте, что им ДЕЛАТЬ, а чего не ДЕЛАТЬ. «Я знаю, что ты хочешь кататься с другом на велосипеде, но ты обещал искупать Пеппера перед обедом. Все уже готово — и шланг, и шампунь. Это у тебя займет десять минут. Я знаю, что тебе не нравится, когда я напоминаю об этом, но я ценю, что ты сдерживаешь свое обещание».
- Не упускайте возможности УЧИТЬ детей таким ценностям, как доброта, самопожертвование и сострадание, ПООЩРЯЙТЕ детей за эти качества. «Скэмп неважно себя чувствует после операции. Очень хорошо, что ты проводишь с ним время, ласкаешь его и следишь за тем, чтобы ему было хорошо. Это говорит о твоей доброте и твоем сострадании».
- «Это хорошо, что ты согласился обойтись без этой игрушки, лишь бы только мы смогли купить новую подушку для Флаффи. Это очень разумно».

Как не нужно говорить

- «Мы можем избавиться от животного, если ты не намерен заботиться о нем». Поскольку дети (и многие взрослые) считают домашних животных членами своей семьи, то для детей это все равно что сказать, что вы выбросил на улицу бабушку. Хвалите детей за заботу о животном и имейте в виду, что много заботы лягут и на вас. Тогда все будет в порядке.
- «Посмотри, как щенок погрыз ножку стула. Ты что, не можешь следить за ним?» Это делают все щенки. Если вы не отведете щенку надлежащего места, то ждите, что у вас будет много чего погрызено, и не обвиняйте в этом детей.
- «Это не мой кот, а твой». Дети не могут брать на себя полную ответственность за благополучие своего питомца. Им нужно помогать, и вы должны быть готовы также отвечать за домашнее животное. В противном случае, вам лучше его не заводить.

64

БЕСПОКОЙСТВО ПО ПОВОДУ ВНЕШНОСТИ

Марк учился в четвертом классе и был значительно толще своих одноклассников. И хотя его иногда дразнили, его вес, в общем, не мешал ему жить.

Линда носила ортодонтические скобы. Она их ненавидела, но понимала, почему они ей необходимы. Над ней тоже иногда смеялись, но ее подруги обычно не обращали внимания на эти скобы.

Нэйл был низкорослым для своего возраста. В самом деле у себя в классе он был самым маленьким. Его родители заметили, что он стал часто огорчаться. Он ненавидел, когда его дразнят.

На всех этих детей так или иначе обратили внимание из-за их внешности. Девочки, у которых раньше, чем у других в классе, появляется грудь, могут легко смущаться. То же самое чувствуют дети, которые носят очки. Мы не можем защитить детей от насмешек по поводу внешности, но мы можем поговорить с ними, чтобы утешить их и внушить им более устойчивое чувство уважения к себе.

Что нужно принять во внимание

Беспокойство по поводу веса и роста больше характерно для девочек, чем для мальчиков, а также для белых детей, в сравнении с афро-американцами.

В том, что «толстым быть плохо», убеждены даже дошкольники. Многие девочки-подростки считают себя толстыми зачастую потому, что в журналах мод и рекламах всегда видят худых моделей.

Исследование, проводимые среди низкорослых школьников, показывают смешанные и противоречивые результаты, если исходить из понятий общественной, эмоциональной и учебной деятельности. Это говорит о том, что низкий рост не всегда означает, что ребенок будет испытывать трудности. Рост начинает интересовать детей больше в тот период, когда они входят в юношеский возраст. Низкорослые дети чувствуют себя лучше, если родители вырабатывают у них уверенность в себе.

Дети маленького роста стараются избегать групповых занятий — таких, как, например, баскетбол. Они предпочитают более «уединенный» спорт, скажем, плавание или пешеходные прогулки.

Одно исследование показало, что почти четверть низкорослых детей оставались на второй год в основном потому, что родители считали, что ребенок отстает в развитии. Однако оставление на второй год, как оказалось, не влияло на успеваемость и навыки в общении.

Как нужно говорить

Предупреждение чего-то — лучшее средство. Дети из любящих семей, о которых заботятся строгие, но в то же время чуткие родители, научатся выдерживать многие трудности, несмотря на внешность, навыки, интеллект и состояние здоровья. Но все же одни способы подхода к ним лучше, чем другие.

- Если ваш ребенок обеспокоен своей внешностью, то своим СОПЕРЕЖИВАНИЕМ вы дадите ему понять, что его переживания близки вам. Сопереживание не означает, что вы согласны с тем, как вашего ребенка расценивают. Оно означает, что вы понимаете, почему он так себя ощущает. «Тебе обидно, что одноклассники тебя обзывают из-за того, что ты ниже их (из-за того, что носишь ортодонтические скобы, из-за того, что толстый или чего-то не умеешь). Я не виню тебя. Никто не любит, когда его обзывают».
- «Ты думаешь, что над тобой смеются потому, что ты весишь больше, чем другие?»
- «Ты хочешь быть выше (сильнее, не иметь веснушек, иметь лучше голос и т. д.). Многие дети хотят выглядеть несколько иначе».
- УЧИТЕ детей справляться с разочарованиями и горестными чувствами. Помогайте им подвергать сомнению свои плохие мысли: «Некоторые дети не такие способные, но у них все равно есть друзья. Некоторые дети не умеют играть в баскетбол

так же хорошо, как другие. Одни дети больше пользуются популярностью, другие меньше. Но у всех у них есть друзья в школе и во дворе. Иметь хорошую внешность — это еще не значит нравиться другим».

- «Неужели ты не видела детей, которые еще ниже тебя, но играют с друзьями в школе?»
- «Мы можем начать с тобой тренироваться, и ты не будешь есть сладкое. Но одни дети очень худые, а другие легко полнеют. Может быть, это несправедливо, но так бывает».
- ПООЩРЯЙТЕ детей за все приобретенные навыки: «Детей с физическими недостатками или ограничениями нужно как можно больше учить быть уверенными в себе. Давай посмотрим, сможешь ли ты сделать это сам. Держу пари, что сможешь».
- «Подумай, чего ты можешь достичь, если хорошо постараешься и проявишь упорство?»

Как не нужно говорить

- Не поддерживайте навязчивой озабоченности ребенка своей внешностью, говоря, например: «Не ешь это. Ты что, хочешь расти?» или: «Следи за своей одеждой и прической. Ты ведь хочешь нравиться мальчикам, не так ли?»
- «Почему ты до сих пор стараешься похудеть? Ты выглядишь хорошо». Не успокаивайте бездумно ребенка, особенно если он очень сосредоточен на том, чтобы похудеть (у девочек это наблюдается чаще, чем у мальчиков). Наоборот, расспросите ребенка подробнее о причинах его беспокойства: «Ты похудела, но все еще не удовлетворена этим. Ты слишком много беспокоишься о своей внешности. Почему?»
- «Не позволяй другим детям дразнить тебя. Что они о тебе знают?» А ведь игнорировать испытывающие взгляды сверстников — это нелегко. У ребенка может сложиться впечатление, что вы его просто не понимаете.

(См. главы о задирах и насмешках.)

АКТУАЛЬНЫЙ РАЗГОВОР

Папы, прислушайтесь!

Во время исследования, проводимого Университетом Лойолы, примерно пятьсот учащихся пятых — девятых классов несколь-

ко раз в день должен были письменно отвечать, что они думают, чувствуют и делают. Одной из целей было определить, насколько родители участвуют в переживаниях детей. Оказалось, что когда отец очень занят работой, в жизни дочери он участвует меньше, чем в жизни сына. Чем больше отец посвящает себя карьере, тем ниже самооценка у его дочери (видимо, отчасти из-за недостаточного внимание с его стороны). Девочки, особенно озабоченные своей внешностью, очень нуждаются в участии отца.

65

ДЕТСКАЯ ЛЮБОВЬ

Восьмилетний Крэйг и его мама покупали школьные принадлежности. Крэйг прихватил лишний пакет плотной цветной бумаги.

— Нам больше не нужна бумага, — сказала мама.

— Это не для меня. Это для моей учительницы. У нее она кончилась.

— Но школа купит ей бумагу, — ответила мама.

— Ладно, — сказал Крэйг мрачно и взглянул на мать удрученно. Мама почувствовала, что именно беспокоит мальчика.

— Послушай, — улыбнулась она. — Скоро Ханука и Рождество. Я уверена, что мы сможем найти твоей учительнице подходящий подарок.

Крэйг согласно кивнул и улыбнулся.

Дети порой увлекаются своими учителями, одноклассниками или знаменитостями. Этот первый порыв романтических чувств может ввести ребенка в замешательство. Обязанность родителей — принимать эти чувства такими, как они есть, то есть как нормальные эмоции, которые как нельзя отвергать, так и нельзя рассматривать как причину беспокойства. Это просто еще один признак того, что ребенок становится старше и что объектом его любви вместо родителей становится другой человек.

Что нужно принять во внимание

Такие увлечения — это своего рода подготовка вас к романтическим моментам, которые, возможно, предстоит пережить детям в старших классах, когда у них начнутся свидания.

Поначалу эти чувства могут вводить в заблуждение девочку, которая, возможно, еще не понимает, почему при виде определенного мальчика у нее начинает часто биться сердце.

Как нужно говорить

- Проявите интерес и попытайтесь извлечь как можно больше информации о чувствах вашего ребенка. **СОПЕРЕЖИВАЙТЕ** (ваша цель – дать понять ребенку, что его чувства вполне нормальны, что вам это интересно и что вы именно тот человек, с кем он при необходимости может поговорить): «Кажется, ты неравнодушен к Мишель. Что тебе в ней нравится?»
- «Помню, в четвертом классе мне очень нравилась моя учительница. Интересно, у тебя такое же чувство к твоей?»
- «Это очень здорово представлять, как будто Рики Мартин твой парень».
- **УЧИТЕ**, когда это уместно. Поскольку девочки созревают быстрее, чем мальчики, некоторым мальчикам 10-12 лет бывает трудно отвечать на звонки девочек, проявляющих к ним интерес. «Тебе звонила Лиза. Я думаю, она из тех, кому ты нравишься. Будь с ней вежлив, но если тебе неловко, тебе не обязательно с ней долго разговаривать. Ты просто можешь сказать ей, что тебе надо идти».
- «Я заметила, что у тебя на тетрадке написано имя Дженнифер. Может быть, она как раз та, кто тебе нравится? Это хорошо».
- **ЧТО ДЕЛАТЬ, А ЧЕГО НЕ ДЕЛАТЬ**. Основные вопросы, касающиеся свиданий, необходимо обсуждать, когда ребенок сам поднимает эту тему. Если вы заговорите об этом раньше, то это может быть воспринято как критика. «Нет, ты не можешь просить его о свидании. Ты еще слишком мала. Но ты можешь пригласить его к нам домой на субботнюю вечеринку вместе с другими друзьями».
- **ПООЩРЯЙТЕ** приемлемое проявление ранних чувств: «Явила афишу своего любимого певца. Хочешь повесить такую у себя в комнате?»

Как не нужно говорить

- «Ты еще слишком мала, чтобы иметь такие чувства...» Не отвергайте чувств своего ребенка. Они у него останутся, несмот-

ря на ваше мнение, а вы добьетесь того, что подобные разговоры вообще прекратятся.

- «Не будь дурочкой. Ты никогда не встретишь Рики Мартина. Перестань выслеживать его!»
- «Это чувство называется мальчишеской любовью. И оно так называется потому, что оно ненастоящее». Эти чувства реальны для вашего ребенка, какими бы невинными и незрелыми они ни были.
- «Ты можешь мечтать, о чем хочешь. Но ты еще слишком мал для свиданий. Так что выбрось это из головы». Возможно, ребенок еще мал для свиданий, но лучше, чтобы это прозвучало без критики. Он просто решит, что вы не понимаете его.
- «Он твой молодой человек?» Если это сказать с насмешкой, то это определенно унизит ребенка. Если сказать искренне, то, значит, вы допускаете, чтобы у вашей дочери в таком возрасте уже был молодой человек. Есть риск, что многие учащиеся шестых—восьмых классов, которые ходят на свидания, могут слишком рано начать экспериментировать сексом. Телевидение, MTV, фильмы и развлекательные программы – все это навевает мысли о сексе (и откровенно пропагандирует его), а также часто внушиает детям 10-12 лет идею, что секс – это нормально. Чем в более старшем возрасте ребенок начинает ходить на свидания, тем вероятнее, что сексуальные эксперименты будут отсрочены.

ССОРЫ С БРАТЬЯМИ И СЕСТРАМИ

Представьте себе (это нетрудно), что вы после трудного дня возвращаетесь домой и слышите, как вопят ваши любимые детки. Что бы вы стали делать?

1. Вернулись бы в машину и нашли бы место «поспокойнее», например, в транспортной пробке.
2. Спрятались бы в ванной, пока все не утихнет.
3. Подождали бы, пока не вмешается ваш супруг (если только он тоже не прячется в ванной).
4. Стали бы кричать на детей за то, что они кричат друг на друга.
5. Спокойно и вежливо обсудили бы с детьми, как им лучше всего разрешить спор.

Если вы дали ответ №5, то вы либо лжете, либо вы представитель духовенства, либо только что выиграли 200 долларов из фонда вашей фирмы и настолько ошарашены этим событием, что не замечаете про-исходящего.

Как бы то ни было, братья и сестры ссорятся. От этого не уйдешь. Самое лучшее, на что могут надеяться родители, это на то, что ссоры будут нечастыми и не выльются в «Манию борьбы: последний Армагеддон».

Что нужно принять во внимание

Родители редко бывают последовательны, когда дело касается вмешательства в спор своих детей. Поскольку любые вмешательства имеют в основном одноразовое воздействие, то никогда не знаешь,

как лучше вмешаться. Было бы идеально попробовать родителям научить детей спокойно обсуждать и решать проблемы. Но это требует от родителей терпения и готовности позволять детям справляться с некоторыми ситуациями самостоятельно.

У вас есть склонность обвинять одного ребенка больше, чем другого? Такие обвинения могут быть оправданы, но также могут указывать на вашу необъективность. У вас есть склонность защищать жертву? Не напоминает ли вам причиняющий беспокойство ребенок кого-нибудь из вашего окружения, например, супруга? Вы ждете, чтобы старший ребенок вел себя как взрослый, даже если ему семь лет?

Чем напряженнее и неблагополучнее супружеские отношения, тем вероятнее, что вы станете перегибать в ту или иную сторону, вмешиваясь в детскую ссору. Вы можете быть резки и нетерпеливы с детьми или, наоборот, слишком снисходительны.

Если вы убеждены, что ваш супруг слишком снисходителен, то вы можете чересчур компенсировать это своей строгостью. Ни один из вас не объективен в данной ситуации.

Гормоны делают детей более возбудимыми. В возрасте от шести до девяти лет начинается адреналиновая стадия развития. Хотя признаки полового созревания пока незаметны, повышение уровня половых гормонов может делать детей капризными.

Как нужно говорить

- Ваша цель — снизить потенциал насилия, немного успокоить детей, чтобы они могли воспринимать вашу помощь, а также НАУЧИТЬ их эффективно решать проблемы. Не вмешивайтесь сразу же (конечно, если дети не рискуют поранить друг друга). Возможно, они сами решат свои проблемы. «Хочешь, чтобы я помогла вам решить этот спор?» Если дети говорят «да», то вы можете сыграть в ситуации роль посредника. Если они скажут «нет», то дайте им шанс решить все самостоятельно.
- Большинство ссор бывает из-за насмешек, обид и несправедливости. Первый шаг — это помочь детям выявить проблему. «Вы спорите из-за того, кто будет смотреть телевизор, сидя в кресле? Почему вы оба думаете, что имеете право в нем сидеть?»
- Второй шаг — это сообща найти возможное решение. «Давайте рассмотрим три способа, как решить вашу проблему. Джон, ты первый. Что должно произойти, чтобы твоя сестра сочла это справедливым?»

- Третий шаг – согласовать план. «Давайте поступим так: пусть Джон полчаса посидит в кресле, а затем уступит его Джейн».
- Следующий аргумент — будьте больше тренером, чем учителем. «Ну что ж, давайте посмотрим, сможете ли вы, мальчики, сами вспомнить шаги решения проблем. Попытайтесь справиться самостоятельно. Но если будет нужна помощь, то я здесь». Но лучше дать детям, когда они поладили и пребывают в хорошем настроении, возможность разыграть ситуацию прошлой ссоры, чтобы они попытались найти мирное решение. Эта репетиция может быть полезна и даже забавна.
- Будьте осторожны, когда встаете на сторону одного из детей. Дети — мастера провоцировать друг друга на тонком невербальном уровне, чтобы казаться наблюдателю невиновными. «Я не знаю, кто это затеял, но я жду, что вы оба найдете способ решить все это без ссоры».
- Смените обстановку: «Я хочу, чтобы вы оба посидели за столом на кухне и не уходили оттуда, пока не решите свою проблему». Смена декораций может помочь детям успокоиться.
- **ПОДДЕРЖИВАЙТЕ** любые усилия, направленные на решение проблемы. Хвалите за желаемое поведение: «Вот здорово! Я оставила вас одних, и вы нашли способ решить проблему. Молодцы!»
- **СОПЕРЕЖИВАЙТЕ**, «копая» глубже. Возможно, причиной беспокойства детей явились не их брат или сестра, а что-то другое. Может быть, у них был трудный день в школе? Может быть, кто-то из них проиграл игру. Может быть, недавно уехал чей-то лучший друг? А может быть, родители сами между собой не ладят? Если вы подозреваете, что в основе лежит какая-то другая причина, то поговорите об этом с ребенком лично. («Я знаю, что твоя сестра пристает к тебе, но думаю также, что ты все еще расстроена тем, что бабушка в больнице. Так ведь?»)
- Можно ничего не говорить. У детей младшего школьного возраста уже есть некоторый опыт успешного решения проблем с друзьями. Стисните зубы, сосчитайте до двадцати и посмотрите, могут ли дети справиться без вашей помощи. Если могут, то пусть это послужит каждому на пользу.

Как не нужно говорить

- «Неужели вам не было сказано не драться?», «Неужели вы так и не научились ладить друг с другом?», «Что я говорила вам

всего три минуты назад?». Все родители время от времени говорят такие вещи, но помогает это редко. Спор может на время утихнуть, но дети так и не поймут, как надо решать проблему.

- «Кто это затеял?» За всю историю поколений еще не было такого случая, чтобы ребенок точно ответил на этот вопрос.
- «Подождем, пока не придет домой папа (мама)». Справляйтесь с ситуацией сами.
- «Если вы не прекратите ссориться, я выключу телевизор на весь вечер». Страйтесь не прибегать к произвольным наказаниям. Всегда лучше, если дети знают заранее, какие их ожидают последствия. Или можно попытаться сказать: «От ваших криков, мальчики, очень шумно, да еще и телевизор включен на полную громкость. Если вы не умеете обсуждать свои проблемы спокойно, то я выключу телевизор, пока вы не научитесь это делать. Спасибо».
- «Если вы не будете драться, то потом мы пойдем есть мороженое». Часто эти слова бывают уместны, но некоторые родители ими злоупотребляют. А что, если дети все же дерутся, то вы говорите им, что они не получат мороженого? Но в таком случае у них нет мотива помириться. Лучше чаще хвалите их за соучастие, учите решать проблемы и по необходимости быстро применяйте справедливые наказания. Это увеличит шанс на то, что дети в дальнейшем будут стараться понять друг друга.

ОТКАЗ ОТ УРОКОВ

Марти не очень хотел заниматься каратэ. Его родители поступили мудро, отдав его в секцию временно — на случай, если он вдруг передумает. Спустя три месяца Марти все еще хотел продолжать заниматься, и поэтому родители заплатили на год вперед (это дешевле, чем платить каждый месяц). Но когда Джон, друг Марти, бросил занятия каратэ, у Марти также пропал интерес. Должны ли родители заставлять его посещать тренировки? Как они будут приучать его к ответственности, если они легко позволяют ему бросить занятия? Что они должны говорить, если он будет ныть и жаловаться, что ненавидит занятия?

Что нужно принять во внимание

Крайности нежелательны. Заставлять ребенка целый год заниматься фортепиано, когда вы сомневаетесь, если это нравится, или позволить ему бросить уроки, как только он утратит интерес, этот вопрос всегда влечет за собой много проблем.

Убедитесь, что вы не пытаетесь заставить ребенка осуществить ваши мечты.

Вы сами часто бросаете свои дела? Или наоборот, продолжаете ходить на низкооплачиваемую работу только из чувства долга? В обоих случаях вы можете либо слишком бурно реагировать на нежелание ребенка сдержать обещание, либо мало придавать этому значения.

Играет ли роль отсутствие интереса у ребенка к вашей супругом (или с бывшим супругом) борьбе за власть? Если вы думаете, что ваш супруг чрезсчур снисходителен к детям, вы можете настаивать на том,

чтобы ребенок продолжал посещать, например, уроки танцев. Если вы думаете, что ваш супруг слишком строг, то вы можете остаться на стороне ребенка и сказать, что нет смысла заставлять его делать то, что он не хочет. В обоих случаях вы не всегда стараетесь понять, что для ребенка лучше. Вы просто противостоите своему супругу.

Как нужно говорить

- **СООБЩАЙТЕ** заранее, чего вы ждете: «Я знаю, что ты, возможно, передумашь заниматься музыкой. Будет хорошо, если ты скажешь об этом в течение двух месяцев, но позднее ты уже не сможешь изменить свое решение».
- «Мы купим тебе эти недорогие клавиши для практики. Если ты через год захочешь продолжить уроки, то мы купим тебе пианино».
- **ДОГОВАРИВАЙТЕСЬ**: «Если ты действительно хочешь электрогитару, то я куплю ее тебе, но если ты бросишь заниматься, то тебе придется выплатить мне за нее половину стоимости — разумеется, если ты не предложишь другого справедливого варианта».
- Исследуйте причины, почему ребенок хочет бросить занятия. Может быть, ему кто-то не нравится в группе. Может быть, над ним смеются другие дети или учитель кричит на него, и ему это неприятно. Узнав реальные причины, вы сможете решить проблему, не прекращая уроков: «Ты обещал продолжать заниматься. Поскольку ты передумал, то мне интересно, не произошло ли чего-нибудь, о чем ты мне не рассказал».
- **СОПЕРЕЖИВАЙТЕ**, когда ваш ребенок протестует, утратив интерес, но при этом придерживайтесь принципа «ЧТО ДЕЛАТЬ, А ЧЕГО НЕ ДЕЛАТЬ». «Ты огорчен, что не можешь поменять музыкальный инструмент. Это понятно. Но ты обещал заниматься именно на тромbone, и мы купили его тебе».
- «Поскольку мы заплатили за тромбон, я не хочу покупать тебе другой инструмент, пока не продадим этот. Если ты будешь продолжать заниматься, я подам в газету объявление».
- **ПООЩРЯЙТЕ** моменты, касающиеся занятий, где ваш ребенок проявляет упорство. «Я знаю, что упражнения для разминки и растяжки неинтересны. Это одна из причин, почему ты хочешь бросить уроки танцев. Но через три месяца тебя научат очень хорошо отбивать чечетку, и я уверена, что ты будешь довольна».

Как не нужно говорить

- «Хорошо, хорошо. Ты можешь прекратить свои уроки. Но не жди, что я буду искать что-то другое, если в следующий раз ты захочешь заняться еще чем-то». Не поддавайтесь на жалобы. Если ваш ребенок действительно чувствует себя на занятиях несчастным или они ему просто не по силам, то вам, возможно, придется смириться с потерей и взять на заметку, что ребенок к этому еще не готов. Но лучше прекратить посещать уроки после того, как ребенок согласится заниматься определенный период (например, месяц или неделю).
- «Но бабушка была так рада, когда я сказала ей, что ты берешь уроки верховой езды». Этим вы заставляете ребенка продолжать заниматься, но не обращаетесь к причинам, почему ребенок хочет бросить занятия. Лучше всего, если ребенок занимается чем-то, помимо школьной программы, не для того, чтобы доставлять удовольствие взрослым, а чтобы наслаждаться самому.
- «Как сегодня прошел урок?» — «Хорошо». — «Ну, молодец». Если у вас не хватает энтузиазма, чтобы поддержать усилия ребенка, то не удивляйтесь, если его энтузиазм к занятиям тоже пропадет.

68

ОТКАЗ ОТ РАЗГОВОРА

— Я не могу вытянуть из него ни слова, — сказала Джой своему мужу. — Может быть, ты попытаешься?

— А не лучше ли оставить его в покое, — сказал Эл. — Он уже достаточно большой, чтобы думать самостоятельно.

— Ему только десять лет, — ответила Джой. — Ведь не Далай-лама же он!

— Хорошо, я попытаюсь. Но уверен, что он скажет: «Ничего не произошло». Что мне тогда делать?

Заставить детей рассказать вам, что у них на уме, — задача не из легких. Первое, о чем вы должны подумать, так это о том, как давно наблюдается у ребенка такой тип поведения. В случае если ребенок ведет себя так недавно, вы, возможно, сможете добиться успеха, стараясь узнать, что беспокоит ребенка, и пользуясь при этом сопереживанием и интуицией. Если же это устоявшийся тип поведения, то измените свой подход, поскольку то, что вы делали прежде, теперь неэффективно.

Что нужно принять во внимание

В возрасте около десяти лет мальчики склонны психологически отдаляться от матери и чаще обращаться за советом к отцу. Однако многие мужчины неразговорчивы. Некоторые отцы как бы отсутствуют либо в психологическом, либо в физическом смысле. Когда мальчикам не к кому обратиться, им приходится самостоятельно учиться справляться со своими чувствами и проблемами. Это может научить самодостаточности, но здесь есть риск, что когда мальчик станет взрослым, ему будет неловко обсуждать свои чувства.

Если что-то беспокоит вашего ребенка, то это, скорее всего, связано с самооценкой или вопросами компетентности и некомпетентности. Кроме того, это может касаться вопросов справедливости и несправедливости. Поэтому обращайтесь в первую очередь именно к этим областям.

Дети не слишком способны проникать в суть того, почему они решили поступить именно так. (Подъем уровня гормонов представляет собой еще один усложняющий фактор.) Вопросы типа «почему?» и «что?» в ваших попытках услышать ответ, раскрывающий самую суть, возможно, ни к чему вас не приведут. Вопросы, предполагающие ответы «да» или «нет», могут помочь, если ребенок сбит с толку. (Одно исследование показало, что папы чаще задают вопросы, начинающиеся со слов «почему?» и «что?», тогда как мамы чаще задают вопросы, требующие ответа «да» или «нет».)

Поспешные разубеждения («У тебя не должно быть таких чувств...») на первый взгляд кажутся полезными, но на самом деле могут вызвать у ребенка чувство отверженности и непригодности. Не спешите воодушевлять ребенка, пока не будете уверены, что поняли его интересы, и пока не попытались посочувствовать ему.

Регулярные и осмысленные беседы с детьми, а не просто обмен словами где-то на кухне, увеличат шанс на то, что ребенок захочет обсуждать с вами более неприятные или личные моменты.

Некоторые дети чувствительны к семейным проблемам и не хотят еще больше обременять родителей обсуждением с ними личных вопросов.

Дети, которым из-за семейных трудностей приходится брать на себя дополнительные обязанности, касающиеся заботы о младших братьях и сестрах, могут привыкнуть оставлять свои проблемы при себе.

Как нужно говорить

- Ищите причину, но не будьте назойливы. Отойдите от ребенка, если он твердо решил ничего вам не говорить. «Я вижу, что ты пришел из школы очень тихий, и когда я спрашиваю тебя, что произошло, ты качаешь головой и ничего не говоришь. Я думаю, что это как-то связано с контрольной, которую ты писал». Если ваш ребенок только отрицательно качает головой, то это еще не значит, что он хочет, чтобы вы его больше не беспокоили. Продолжайте деликатно расспрашивать, пока ребенок четко не скажет вам, что не хочет разговаривать.

- Проявляйте сопереживание, отражая в словах свое впечатление от состояния работы. «Я понимаю, что тебе иногда не нравится говорить о своих дела». (Слово «иногда» подразумевает, что ребенок время от времени все-таки раскрывается вам. Это хорошая идея намекнуть ему, что у него есть выбор раскрыться вам позднее.)
- «Кажется, сейчас для тебя не время говорить об этом». (Смысл: ребенок поговорит об этом позднее.)
- «Может быть, ты хочешь все обдумать сам? Я верю, что если тебе потребуется помочь, ты поговоришь со мной». Зачастую молчаливые дети просто боятся говорить, но на самом деле этого хотят. Может быть, их пугает то, что вы расстроитесь или что вас смутит сама тема. Полезно сказать, что вы им верите. Эти слова слегка подталкивают детей к раскрытию, выражают их личные интересы и показывают, что вы им доступны.
- «Когда будешь готов поговорить, то имей в виду, что я здесь».
- «Может быть, ты больше хочешь поговорить об этом с мамой?» (Смысл: ваш ребенок захочет с кем-то обсудить свою проблему.)
- «Помню, в твоем возрасте я не всегда знал, хочу ли я говорить о чем-то с родителями. Но всегда оказывалось лучше, если я делал это».
- А вы сами умеете слушать? Если вы склонны критиковать интересы детей или пренебречь ими, то, возможно, именно по этой причине дети сейчас не хотят с вами говорить. «Я знаю, что в прошлом со мной не всегда было легко заводить разговор о таких вещах. Если ты не хочешь ничего мне сказать именно поэтому, то я понимаю тебя. Я бы тоже не стала говорить с собой. Но я надеюсь, что ты дашь мне еще один шанс». Такая честность и самоуничижительный юмор способны изменить ваш тон настолько, что ребенок, скорее всего, заговорит с вами.

Как не нужно говорить

- «Какой помощи ты ждешь от меня, если не говоришь, что произошло?» Это правильная идея, но тон неправильный. Вот лучший подход: «Я бы хотел помочь тебе, но не знаю, что делать. Пожалуйста, скажи мне, что происходит».
- «Я не отйду от тебя, пока ты не скажешь мне, что тебя беспокоит». Четко сформулируйте, чем вы обеспокоены, и дайте ре-

бенку возможность все обдумать самому, а потом, возможно, он подойдет к вам.

- «Ты упустил свой шанс. Если тебе надо будет поговорить, то ищи кого-нибудь другого».
- «Неужели ты действительно думаешь, что можешь решить все проблемы самостоятельно?» Действительно, энергичные дети решают некоторые проблемы самостоятельно. Ваша роль очень важна, но иногда вы можете остаться в стороне и позволить детям решить проблемы без вашей помощи.
- «Ты как твой отец. Он никогда ничего не говорит». Бесполезно прибегать к критическим сравнениям.
- «Я задаю тебе вопрос! Что ты сидишь и молчишь! Ответь мне!» Ваше огорчение нежелательно. Лучше СООБЩИТЬ о нем, чем его показывать. «Я огорчена. Ты думаешь о чем-то, что тебя беспокоит, и мне хотелось бы знать, чем я могу тебе помочь».
- «Наконец-то ты заговорил! Почему ты не мог сделать этого раньше? Ты бы меня избавил от досады». Лучше похвалить ребенка за то, что он доверился вам.

69

ПОБЕГ ИЗ ДОМУ

Родителям Амелии позвонила мама ее лучшей подруги. Оказывается, Амелия появилась у них с полным рюкзаком вещей и попросила разрешения остаться на выходные «или, может быть, подольше».

Что заставило двенадцатилетнюю девочку убежать из дома?

Четверть миллиона детей в возрасте до тринадцати лет каждый год убегают из дома. Среди подростков это число больше. Исследование, проведенное в 1998 году, показало, что большинство из них покидают дом из-за постоянных физических и эмоциональных притеснений. Дети говорили, что бегство для них было не просто попыткой досадить родителям, а единственным спасением, при этом многие из них искали возможности помириться с родными.

Что нужно принять во внимание

Всегда лучше перестраховаться. Считайте, что побег – это признак того, что вашего ребенка что-то очень сильно беспокоит.

Большинство беглецов останавливается в доме друзей или родственников.

Дети младшего возраста, которые убегают просто потому, что злы на родителей, должны быть предупреждены об опасностях такого бегства.

Причиной побега из дома для многих детей являются оскорблении, как словесные, так и физические. К причинам, стоящим на втором месте, относятся неспособность общаться с родителями, хаос в домашней обстановке, а также желание сопровождать друга, который решил бежать из дома.

Как нужно говорить

- УЧИТЕ. Для того чтобы объяснить детям, какими серьезными и опасными последствиями может обратиться бегство из дома, используйте соответствующие сообщения новостей. (Не беспокойтесь о том, что вам, возможно, придется рассказать ребенку то, о чем он иначе бы и не узнал.) «Большинство детей не убегают из дома. И если они делают это, то зачастую потому, что дома у них серьезные проблемы, или потому, что ребенок не верит, что может поговорить о каких-то моментах с родителями. Я хочу, чтобы ты поняла, что всегда можешь поделиться своими мыслями со мной. А еще мне хочется, чтобы ты поняла, что побег из дома очень опасен».
- Если ваш ребенок угрожает сбежать, то найдите время подумать, что может лежать в основе этого желания. «Ты уехал на велосипеде, хотя я не разрешал тебе. В качестве наказания я запретил тебе сегодня прикасаться к нему. Теперь ты грозишь убежать из дома. Мне кажется, что тебя что-то тревожит. Давай поговорим об этом».
- Если ваш ребенок угрожает вам побегом из дома, то не пугайтесь этого. Используйте принцип «ЧТО ДЕЛАТЬ, А ЧЕГО НЕ ДЕЛАТЬ»: «Если я узнаю, что ты убежал, я позвоню в полицию. Кроме того, я поговорю со всеми твоими друзьями и их родителями, чтобы найти тебя».
- Если ваш ребенок угрожает сбежать, приводит веские доводы и пытается манипулировать вами, то не уходите в сторону конфликта. Используйте такие слова, как «*тем не менее*», «*но*», «*все же*» и «*несмотря на*», которые будут возвращать вас к сути беседы. «Несмотря на то что ты сердишься на меня из-за того, что я не отпустила тебя на танцы, я позвоню в полицию, если ты решишь убежать». Или: «Несмотря на твои проблемы, я все же позвоню родителям твоих друзей, чтобы они помогли найти тебя, если ты убежишь. Мы можем решить твои вопросы иным способом, чем побег из дома».
- «Скажи мне, какую проблему ты решишь, убежав из дома?» Побег – это попытка бегства от проблемы.
- Если ваш ребенок постоянно поднимает этот вопрос, отнеситесь к этому серьезно. СОПЕРЕЖИВАЙТЕ, когда нужно: «Ты не поладил со своим отчимом и поэтому хочешь убежать из дома. Могу представить себе, как тебе бывает тяжело, когда

ты с ним споришь. Давай поговорим о том, что может помочь вам поладить друг с другом».

Как не нужно говорить

- «Убегай, если хочешь. Ты ведь все равно вернешься». В 60-х годах была популярна телепередача «Шоу Энди Гриффита». В одном из эпизодов малолетний мальчик Оупи решил убежать из дома, и его отец, пользуясь «обратной психологией», позволил ему это. Разумеется, мальчик вернулся. Однако в сегодняшнем обществе слишком много опасностей, чтобы так рисковать.
- «Это не повод для бегства...» Вы упускаете самое главное. Ваш ребенок, очевидно, считает свою причину достаточно веской. Лучше прислушаться к тому, что тревожит ребенка, и сделать навстречу ему соответствующие шаги.
- «Ты никогда ничего не достигнешь, если думаешь, что можно просто убежать от своих проблем». Нападками на личность ребенка вы лишь усилите его обиду. Критикуйте поведение, а не человека как такового. «Я знаю, что когда ты над всем хорошо подумаешь, ты поймешь, почему побег опасен».

Если ваш ребенок бежит из дома из-за физических наказаний, сексуальных домогательств или словесных оскорблений, то нужно немедленно предпринять шаги, прекращающие эти действия. Иначе вероятность побега из дома будет очень велика.

КАК СКАЗАТЬ «Я ТЕБЯ ЛЮБЛЮ»

Линда рассказала произошедшую с ней историю. Однажды, когда она была маленькой девочкой, ее отец подошел к ней сзади и положил ей руку на плечо.

— Знаешь, — сказал он, — каждый раз, когда я слышу, как ты лепечешь по утрам, я благодарю судьбу за то, что ты у меня есть.

От этого воспоминания в ее глазах всегда появлялись слезы. Вскоре после этого ее отец погиб в результате несчастного случая на ферме.

В среднем взрослые, которые считают, что родители их любили, когда они были маленькими, не всегда могут признать, что родители проявляли это внешне. Некоторым детям приходится «читать между строк». Они «знают», что родители любят их, но не всегда чувствуют это. Бессмысленно говорить детям, что вы их любите, если вы не демонстрируете свою любовь. Однако если вы будете хотя бы время от времени показывать свою любовь, не говоря при этом «я люблю тебя», то это может вызвать некоторые сомнения или тревогу. Детям нужны действия *и* слова.

Что нужно принять во внимание

Многие браки менее чем благополучны, потому что один из супругов (чаще муж) редко говорит «я люблю тебя», хотя при этом может многое делать для семьи и по-другому проявлять свою преданность жене. Слова без действий бессмысленны. Действия без слов имеют смысл, но выглядят поверхностными.

Вам не нужно быть поэтом или говорить так, как пишут в поздравительных открытках. Думайте о мелочах, которые вы любите в сво-

их детях, а затем говорите детям о них. Если вы будете время от времени это повторять, то для вашего ребенка это будет иметь еще большее значение.

Как нужно говорить

- «Моя любовь к тебе больше, чем небо... Нет, больше, чем Вселенная».
- «Неважно, что ты делаешь, неважно, куда ты идешь, я всегда люблю тебя».
- «Я люблю тебя, сынок. Всегда помни это».
- «Я редко говорю это, так что слушай. Я люблю тебя и всегда буду любить. А теперь доедай свой завтрак».
- «Ты для меня целый мир».
- «Ты знаешь, что значит лелеять? Я лелею тебя».
- «Мой день начинается прекрасно, если я успеваю поговорить с тобой до того, как ты уйдешь в школу».
- «Мне стоит жить только ради тебя».
- «Если бы я мог поступить иначе, то по-прежнему хотел бы оставаться с тобой, сынок».
- «Спокойной ночи. Я люблю тебя. Да благословит тебя Бог».

Как не нужно говорить

Единственный неправильный способ говорить об этом — это не говорить вообще.

ШКОЛА: ПЕРЕХОД В НОВУЮ ШКОЛУ

«Я приступила к новой работе в больнице в качестве медсестры за три недели до того, как моя дочь пошла в первый класс, — говорила Мэрси. — Это помогло мне понять, что моя дочь переживает в первый день в школе.

Во-первых, я узнала, что моя новая работа очень важная, и поэтому я испытывала нервное напряжение, хотя и была очень рада. Во-вторых, я была мало знакома с персоналом и не знала, где что находится в больнице. Это также заставляло меня нервничать. Я видела, как легко выполняют работу другие медсестры, и надеялась, что тоже справлюсь. И конечно, я стала намного лучше понимать свою дочь».

Начало учебы в школе или переход в новую школу требует от большинства детей умения приспособиться. Это не должно травмировать детей. Как только дети приспособятся, они испытывают гордость, что сумели справиться с трудностями. Но пока переходный период не закончится успешно, родители должны пронаблюдать, удается ли их детям приспособиться к новой ситуации.

Что нужно принять во внимание

Идеально было бы не переводить ребенка в другую школу в середине учебного года. Ребенок уже проходит учебную программу, и в новой школе ему, возможно, будет труднее схватывать материал. К тому же там среди детей уже сформировались свои компании, и вашему ребенку, возможно, будет трудно завести себе новых друзей.

Ребенку будет труднее приспособиться к новой школе, если ему одновременно придется приспосабливаться к другим переменам — таким, как расставание или развод родителей или серьезная болезнь кого-то из членов семьи.

Дети будут скучать по своим друзьям из прежней школы. Новичков всегда тревожит новая обстановка.

Тревога всегда сильнее, когда слишком много неизвестного. Чтобы уменьшить эту тревогу, важно сначала показать ребенку новую школу. Если это невозможно, то пусть кто-то из родителей сделает видеозапись или фотографии или же посмотрит, есть ли у этой школы веб-страничка в Интернете. Какое-нибудь сообщение от директора школы или будущих одноклассников может уменьшить у ребенка тревогу и вызвать улыбку.

Если ребенку трудно приспособиться, то попросите учителя, чтобы он побольше говорил ему добрых и воодушевляющих слов, а во время обеда или перемены представил ему других детей.

Спросите учителя, кто из одноклассников вашего ребенка впервые пришел в эту школу год назад. Пример того, как этот ученик сумел приспособиться, может воодушевить вашего ребенка.

Как нужно говорить

- Детям нужна практическая информация о новой школе: как она выглядит, как там обычно проходит учебный день, сколько уроков будет каждый день и т. д. Чем четче эта информация, тем лучше. Как только вы изложите ребенку эти факты, вы должны сосредоточиться на его ожиданиях. Здесь поможет ваше СОПЕРЕЖИВАНИЕ. «Уверена, ты будешь доволен, когда освоишься в новой обстановке и узнаешь, где что находится».
- «Что ты больше всего ожидаешь увидеть и о чем больше всего беспокоишься?»
- Подумайте, как вам удобнее будет выразить свои мысли и чувства. Если вы во время разговора займитесь с ребенком какой-нибудь физической деятельностью, например, поиграете с ним в мяч, прокатитесь на велосипеде, прогуляйтесь или попрыгаете со скакалкой), то диалог не будет казаться слишком формальным и серьезным: «Как ты насчет того, чтобы минут пятнадцать покидать мяч? Ты можешь рассказать мне все о своем дне, а я расскажу тебе о своем».
- Дети могут сомневаться: «Что, если я не найду себе друзей?», «Что, если они станут смеяться надо мной?», «Что, если ник-

то из детей не позовет меня играть с ними на перемене?». Будьте готовы дать ребенку установки, касающиеся того, как со-владать с конкретными страхами. Но сначала попытайтесь понять, почему он боится этих вещей: «Многие дети думают о таких вещах. Что же именно заставляет тебя беспокоиться об этом?»

- «Но правда в том, что ты всегда находил себе друзей. Если люди стремятся познакомиться с тобой, то ты им определенно нравишься. Если хочешь, мы можем устроить дома вечеринку, и ты можешь пригласить на нее своих одноклассников».
- «Давай отрепетируем, что ты скажешь, если захочешь играть с компанией других детей».
- ПООЩРЯЙТЕ ребенка, указывая на успехи, которые он делает, привыкая к новой школе в первую неделю: «Ты уже можешь назвать имена многих учителей, и ты завел себе двоих новых друзей. Это должно тебя радовать».
- «Прошло только несколько недель. Часто требуется больше времени, чтобы освоиться в новой школе. Ты действительно молодец».
- «Если к вам в школу придут новички, то ты сможешь помочь им. Ты можешь сказать им, чтобы они обращались к тебе, если у них будут вопросы, а также показать им, где что находится. Как тебе нравится эта идея?»
- «Мы обязательно свяжемся с твоими друзьями из старой школы по электронной почте, и ты сможешь рассказать им о своих новых учителях».

Основное правило: Большинство детей очень хорошо адаптируются в течение трех месяцев. Успокаивайте себя тем, что ваш ребенок в конце концов привыкнет к новой школе.

Как не нужно говорить

- «Подумаешь, большое дело! Тебе там будет хорошо, как только освоишься». Вы не даете простора для дискуссии. Вы не поддерживаете ребенка, если не стараетесь понять его интересы и не реагируете чутко на них. Самая лучшая поддержка начинается с сопереживания: «Это нормально, что ты нервничаешь и немного возбужден. Но я уверена, что со временем ты почувствуешь себя удобнее и будешь меньше нервничать. Что могло бы помочь тебе почувствовать себя лучше?»

- «Если ты не изменишься в лучшую сторону, то никто не захочет с тобой играть». Вы противоречите сами себе, запугивая ребенка, чтобы он принял положительную установку.
- «Из-за тебя твой младший брат будет бояться ходить в школу. Попытайся быть более положительным». Ваш ребенок не обязан готовить младшего брата к школе. Не забывайте, что ваш младший ребенок наблюдает также и за вами. Ваша роль важнее.
- «Я устала выслушивать твои жалобы». Часто дети (и взрослые) постоянно жалуются, потому что чувствуют, что их просто-напросто не слушают. Лучше признать, что вы упустили нечто такое, что действительно волнует ребенка. Кроме того, побудите ребенка говорить не только о неприятных моментах, но и о том, что ему нравится в новой школе.
- «Ты просто представься некоторым детям». Или «Просто поговори с учительницей, если есть вопросы». Детей, которые нервничают, попав в новую школу, необходимо тренировать в том, как находить подход к другим. Недостаточно просто говорить им об этом: нужно это им показывать.

ШКОЛА: «МОЯ УЧИТЕЛЬНИЦА ПРОТИВНАЯ!»

Рано или поздно многие дети жалуются на какого-нибудь учителя. Зачастую они объясняют это кажущейся им несправедливостью: слишком трудное задание или недостаточное количество времени, отведенного на контрольную работу. У детей, которые часто жалуются на несправедливость учителя, так же часто возникают проблемы с дисциплиной. Очень важно, что думает об учителе ребенок. Процент отсева в средней школе тесно соотносится с убеждением, что учителя к школьникам несправедливы или безразличны. Согласно статье, опубликованной в «American Psychologist», учителя хуже относятся к ученикам из малообеспеченных семей и не возлагают на них особых надежд, зачастую основывая свое мнение не на способности ребенка к познанию, а на его речи и одежде. Это впечатление о детях может создаться еще в детском саду.

Родители не должны оставлять без внимания мнение ребенка об учителе, но в то же время не должны автоматически считать это мнение правильным. Цель – раскрыть истинные причины сложившегося у ребенка представления и предпринять шаги, улучшающие ситуацию. Обычно, чем больше вы участвуете в формировании у ребенка позитивного отношения к учебе и учите его хорошему поведению, тем лучше.

Что нужно принять во внимание

Постарайтесь разобраться, действительно ли «противная» учительница неблагоприятно влияет на успеваемость ребенка. Если нет,

то нахождение общего языка с разными взрослыми людьми может послужить ребенку хорошим жизненным уроком.

Иногда взрослые и дети жалуются на какого-то человека, когда на самом деле реальные проблемы им доставляет кто-то другой. (Например, мама, которая жалуется, что дети ее не ценят, в действительности страдает оттого, что ее не ценит муж.) Таким образом, ребенок, который говорит, что учитель не любит его, может переживать из-за того, что его не любят друзья. Обратите на это внимание.

Надежды, которые возлагает на ребенка учитель, также в незначительной степени могут отражаться на успеваемости ребенка. Недавнее исследование показало, что самые большие надежды учителей осуществлялись, когда учителя переоценивали способности неуспевающих детей. Эти дети подтягивались до мнения учителей и начинали учиться лучше, чем от них ожидали.

Хороший учитель вызовет у ребенка желание хорошо учиться и не будет довольствоваться посредственностью.

Ваши ожидания важнее ожиданий учителя. Вы устанавливаете стандарты успеваемости. Если у ребенка трудности с учебой в школе, то в первую очередь проследите, как ребенок занимается дома. Начули ли вы его правильно работать? Следите ли вы за тем, что ребенок проходит в школе, и проверяете ли вы его домашние задания? Прививаете ли вы ему уважение к авторитету? Что сначала ребенок делает – читает и пишет или смотрит телевизор и играет в компьютерные игры? Если вы где-то здесь допустили ошибку, то не спешите обвинять учительницу. Возможно, ее стандарты выше, чем ваши.

Как нужно говорить

- Непосредственная цель – это побудить ребенка к тому, чтобы он как можно подробнее объяснил, почему он считает учительницу противной. Прежде чем делать выводы о правильности заявления ребенка, получите как можно больше информации: «Что твоя учительница сказала или сделала, что ты теперь считаешь ее противной?.. Что-нибудь еще?.. Такое уже было раньше или произошло впервые?»
- Выясните, расстроен ли ребенок из-за того, что «учительница противная». «Насколько это беспокоит тебя? Немного беспокоит? Сильно беспокоит?»
- Исследуйте альтернативные толкования: «Иногда учителя и родители делают то, что детям не нравится, но они делают это во благо детей. Например, родители требуют, чтобы вы вовре-

мя ложились спать, не разрешают есть слишком много конфет, проверяют домашнее задание и заставляют помогать по хозяйству. Может быть, учитель хотел, чтобы это пошло тебе на пользу?»

- Зачастую приучение ребенка к вежливости, любознательности и прилежному выполнению заданий может изменить отношение учителя к нему. «Бывают ли моменты, когда тебе не хочется назвать учительнице противной? Есть ученики, которым эта учительница нравится? Если это так, то благодаря чему в эти моменты учительница становится для тебя хорошей?»
- Если вам кажется, что учитель вашего ребенка просто строже всех прежних учителей, покажите, что вам понятны его переживания, но настраивайте его на послушание. «Не всегда легко, когда учительница строгая. Иногда это кажется несправедливым. Но, будучи строгой, она больше посвящает времени тому, чтобы ты усвоил материал, и это хорошо. Кроме того, она убеждена, что дает тебе все необходимое, чтобы ты выполнял ее требования. Она верит в тебя».
- «Помню, как в шестом классе у меня была противная учительница. Хочешь послушать, как я поладила с ней?» Такие истории могут помочь ребенку справиться с ситуацией, а также помочь ему понять, что не так уж и страшно, если учительница сердитая.
- «Ты всегда можешь поговорить со мной о своей учительнице. Если будет необходимо, то я поговорю с ней о том, как лучше уладить ситуацию. У тебя есть по этому поводу какие-нибудь идеи?» Дети старшего возраста, возможно, предпочтут, чтобы вы ничего не говорили учителю. Наряду с другими беспокойствами ребенка, вы должны учитывать и это его желание.

АКТУАЛЬНЫЙ РАЗГОВОР

Как об этом сказать учителю вашего ребенка

Если вы обеспокоены методами работы учителя, то вы можете руководствоваться тремя принципами, сформулированными министром образования Уильямом Беннеттом в книге «Образованный ребенок»:

1. Соберите факты. Возможно, ребенок излагает их не самым лучшим образом. Не обвиняйте автоматически учителя.

2. Рассматривайте учителя как союзника. Допустите, что учитель желает ребенку самого лучшего: он хочет, чтобы ребенок занимался как можно больше. Воспринимайте его не как противника, а как члена вашей команды. Относитесь к нему с уважением.

3. Придерживайтесь следующих советов: не бегите сразу же к директору; старайтесь решить проблему вместе с учителем; если вы решите обратиться к вышестоящему лицу, то у вас, возможно, никогда не будет хороших отношений с учителем; старайтесь действовать мудро.

Чтобы предотвратить трудности в отношениях с учителями, будьте вежливы и благодарны. Всегда по возможности выражайте искреннюю признательность. Учителям тоже важно чувствовать одобрение.

Как можно больше участуйте в деятельности школы, чтобы учителя знали вас. Добровольно оказывайте помощь, сопровождайте детей в поездках, помогайте в организации праздников, проводите в классе беседы на интересные темы и так далее.

Когда проблема будет решена, выразите учителю свою благодарность.

Как не нужно говорить

- «Если твоя учительница сердилась, то у нее были на это причины». Показывать, что вы поддерживаете учителя, обычно идея хорошая, но лучше сначала изучить причины, заставившие ребенка так думать об учителе. «Ты думаешь, что твоя учительница противная? Расскажи мне поподробнее почему?».
- «Ты, должно быть, сделал что-то не так». И снова не делайте скоропалительных выводов. Подобные замечания не способствуют общению, а, наоборот, закрывают его.
- «Твой учитель, наверное, идиот. Он не имел права говорить такие вещи». У каждой истории есть две стороны. Правильнее было бы усомниться и выразить позитивное предположение. Ребенок не будет уважать учителя, если вы демонстрируете свое неуважение к нему.
- «Такова жизнь. Ты должен научиться иметь дело с плохими людьми». Вы блокируете общение и упускаете возможность попытаться определить, нет ли здесь других проблем.

ТРУДНОСТИ С ДОМАШНИМ ЗАДАНИЕМ

Джошуа возился с домашним заданием, лихорадочно переписывая его. Он закончил буквально за пять минут до прибытия автобуса.

— Мама! — позвал он. — Можешь помочь мне? Я никак не могу решить задачу!

— Но ведь ты вечером сказал мне, что закончил математику, — ответила мама.

— Я почти закончил. Ты можешь за меня решить эту задачу? Я боюсь опоздать на автобус.

— Нет. Ты знаешь, как ее решить.

— Ну, пожалуйста, — настаивал Джошуа, — у меня нет времени!

— Ты должен был подумать над задачей вчера...

— Мама, ты не помогаешь мне!

Если вы поможете ребенку развить определенные навыки, касающиеся учебы, то избавите и себя и его от ненужного раздражения.

Что нужно принять во внимание

Стандартов относительно того, какой разумный объем домашнего задания ребенок в силах выполнять каждый день, не существует. Однако есть общее правило: отводить десять минут в день первокласснику, добавляя по мере перехода его в следующий класс еще по десять минут. Таким образом, пятикласснику в среднем будет требоваться на выполнение домашнего задания уже около часа, а восьмикласс-

нику — полтора часа и более. (Замечание: дети каждый день по три-четыре часа проводят у телевизора. Здесь что-то не так.)

Во время выполнения домашнего задания дети часто пытаются заниматься другими делами, например, смотреть телевизор или разговаривать по телефону. Если это происходит, то у них на домашнее задание уходит в два, а то и в три раза больше времени, чем если бы они просто сели за стол и спокойно выполнили его.

Если вы не знаете, что ребенку задано и когда ему сдавать задание, то не сможете помочь ему организовать свое время. Один четвероклассник начал читать книгу, причем с благим намерением, буквально накануне сдачи письменного изложения. Он совершенно недооценил объем времени, требующегося на выполнение задания.

Если ребенок постоянно говорит, что ему ничего не задано или что он все сделал в школе, и вы не подвергаете это сомнению, то вы оказываете ему плохую услугу.

Произнесение слов по буквам, историю, географию и т. д. вы можете проверить, пока едете на машине вместе с ребенком в магазин. Отличная идея — вспоминать слова или факты, которые ребенок уже прошел, чтобы показать, как забывается материал, если его не повторять. Этот метод особенно полезен для школьников, которые в конце каждой четверти сдают экзамены по пройденному материалу.

Ваши дети в конце концов приучатся делать домашнее задание, если вы сами соблюдаете дисциплину. Выполняете ли вы свою работу в срок? Не видят ли дети, как вы откладываете важное дело и зря тратите время? А может быть, наоборот, они видят, как вы читаете книги и стремитесь узнать что-то новое?

Вы сделали очень важный шаг, если добились того, что не вам приходится уговаривать детей выключить телевизор, а, наоборот, они сами просят у вас разрешение посмотреть его. Телевизор должен быть не повседневным делом, а редкой привилегией.

Как нужно говорить

- Самое важное — это постоянно УЧИТЬ ребенка, что вы цените образованность и считаете домашнее задание чрезвычайно важным делом. Разумеется, большинство детей предпочитают домашним заданиям игры. Вы можете посочувствовать ребенку, не забывая при этом подчеркнуть, что цените образованность. «Я знаю, что тебе хотелось бы, чтобы ничего не задавали на дом. Помню, что и у меня возникало такое желание. Но я хочу, чтобы ты узнал как можно больше, поскольку

знаю, что если ты будешь стараться в школе, то перед тобой откроется гораздо больше возможностей, когда ты станешь старше».

- Детям нужно помогать проявлять упорство, когда задание трудное. Для этого они должны верить, что у них есть все, что требуется для его успешного завершения дела. По крайней мере, они должны верить, что если хорошо постараешься, то, скорее всего, добьешься успеха. «Как только ты пришел домой из школы, ты сразу же сел за письменный стол и начал делать домашнее задание. Это очень мудро. Я заметила, как ты просматривал главу, когда не знал, как ответить на поставленный вопрос. Это тоже хорошая идея».
- «Я вижу, что прежде чем обратиться ко мне за помощью, ты пытался решить эту задачу сам. Это говорит о том, что ты старался».
- «Если ты будешь стараться, то почти всегда будешь получать хорошие оценки. Если постараешься, но не очень, то у тебя будут хорошие оценки только иногда. Ну а если не будешь стараться, то никогда не будешь хорошо учиться».
- Помогая ребенку, расстроенному из-за домашнего задания, родители могут допускать одну из трех ошибок: родители слишком огорчаются и тем самым ухудшают ситуацию; родители делают за ребенка большую часть работы (совершая эту большую ошибку, вы лишь способствуете нытью и промедлению); родители отстраняются от помощи или мало помогают. Самый лучший подход – это сказать: «Я вижу, что ты огорчешься из-за задания. Я могу сделать за тебя первую часть задания, а ты его закончишь. Или ты можешь сделать первую часть, а я закончу. Что ты предпочитаешь?»
- «Кажется, что как бы я ни пыталась тебе помочь, ты все равно расстроен. Может быть, нам обоим сделать пятиминутный перерыв? Хочешь поиграть во что-нибудь?»
- Когда ребенок думает над задачей, пусть он свой мыслительный процесс проговаривает вслух. Это поможет вам определить, где именно он заблуждается. «Давай я покажу тебе, что я имею в виду. Когда я буду решать задачу на сложение, я буду проговаривать ее вслух: шесть плюс четыре равняется десяти, поэтому поставим ноль и перенесем единицу...»
- Не превращайте проверку домашнего задания в рутину. Если вам это обременительно, то ваш ребенок вряд ли будет выполнять задание с радостью и вряд ли попросит вас о помо-

ши. «Ах, да! Пора проверить твое домашнее задание. Сейчас я вытру руки и сяду проверять».

- «Если у тебя есть вопросы по домашнему заданию, то ты всегда можешь обращаться ко мне. Если я занят, я быстро прерву все свои дела и отвечу на твои вопросы». Покажите своими действиями, что вопросы по домашнему заданию очень важны для вас как для родителя.

Как не нужно говорить

- «Ты сделал свое домашнее задание? Хорошо». Спросите, что было задано и проверьте выполненное задание. Покажите свою заинтересованность. Это возможность выявить ошибки и похвалить ребенка за усердие.
- «Тебе сегодня ничего не задали? Ну ладно». Проявляйте больше интереса. Может быть, ребенок успел сделать задание в школе? Характерно ли отсутствие домашнего задания? Если это так, то учитель халатно относится к своим обязанностям.
- «Хорошо, в этот раз я сделаю задание за тебя. Но в следующий раз тебе лучше закончить задание за день до сдачи!» Это проблема как ваша, так и вашего ребенка. Если вы следите за выполнением задания, то вы можете напоминать ребенку о том, чтобы он уложился в срок. Конечно, иногда домашнее задание приходится доделывать в последнюю минуту, но это должно случаться в крайних случаях.
- «Почему ты не сказал мне, что тебе в понедельник сдавать сочинение? Теперь нам придется потратить на него выходные!» Привейте ребенку привычку каждый раз говорить вам, что ему задано на дом. В некоторых школах требуют, чтобы дети записывали задания в дневник, который вы должны проверять. Если вы не будете регулярно интересоваться выполнением домашнего задания, то некоторые задания могут «ускользнуть». Даже очень способные дети не всегда могут правильно организоваться и поэтому бывают не в состоянии оценить, сколько времени займет у них то или иное задание.

АКТУАЛЬНЫЙ РАЗГОВОР

Домашнее задание сопровождается еще большими трудностями, если родители расходятся во мнении, насколько нужно по-

могать ребенку. Будьте осторожны в плане супружеской борьбы за власть. Муж, который считает свою жену слишком снисходительной, может при проверке задания быть очень строгим и резким, чтобы компенсировать снисходительность жены. Но жена может слишком баловать ребенка, компенсируя воинственный стиль мужа. Ни в одном из этих случаев вы не оказываете ребенку реальную помощь. Если такое вашей семье свойственно, то начните с предпосылки, что самый лучший подход тот, который эффективен именно для вашего ребенка. Вы должны в первую очередь стремиться, чтобы ребенок как можно больше работал самостоятельно и при этом мог обращаться к вам за помощью. Домашнее задание должно требовать усилий, но не должно разочаровывать или переутомлять ребенка.

74

ШКОЛА: «Я БОЮСЬ ЗАДАВАТЬ ВОПРОСЫ В КЛАССЕ!»

Мики был способным семиклассником. Но когда он делал домашнее задание, родители обнаружили, что у него есть вопросы, которые он мог бы задать учителю, но почему-то не сделал этого.

— Я боюсь, что надо мной будут смеяться, если я задам вопрос, — говорил Мики.

Родители Мики не обнаруживали никаких явных причин нежелания их сына задавать вопросы. Он был довольно способным, и у него никогда не было в школе нелепых случаев, заставляющих его стесняться. Что же тут делать родителям?

Что нужно принять во внимание

Дети, которые неохотно задают вопросы в классе, обычно либо стесняются, либо бояться выглядеть глупыми. Здесь было бы неплохо, если бы родители и учитель обсудили это вместе. Учитель же может хвалить детей за то, что они задают вопросы, и уверять их, что такая любознательность приносит свои плоды.

В возрасте 10-12 лет дети становятся крайне застенчивыми. Ребенок, который беспокоится из-за веснушек на лице или из-за прически, может не захотеть привлекать к себе внимание, задавая перед всем классом вопрос.

Если в основе нежелания задавать вопросы лежит тревога, то здесь очень важна практика. Единственный способ переубедить детей в том,

что если они будут задавать вопросы, то случится что-то плохое, это задавать вопросы за них и показывать им, что последствия положительные.

АКТУАЛЬНЫЙ РАЗГОВОР

Поиск помощи в классе связан с получением более высоких оценок и воспитанием уверенности в себе. Однако многие школьники не обращаются за необходимой помощью. Материалы исследования раскрывают следующие факты:

Дети, которые чувствуют свою компетентность, более склонны задавать вопросы, когда это необходимо. Они меньше беспокоятся, что будут выглядеть глупо.

Если младшие школьники усвоят, что их вопросы на уроке помогут им лучше учиться, то они будут задавать больше вопросов. Дети постарше (семиклассники) будут взвешивать, стоит ли задавать вопросы (не сочтут ли их тупыми, не будут ли их критиковать за то, что они чего-то не знают и т. д.).

Дети, которым требуется больше помощи (которые менее способны), реже задают вопросы. Они считают, что их вопросы перед всем классом только подтверждают их недостаточную компетенцию.

Иногда вопросы детей в классе являются признаком зависимости от учителя. Ключ к такой зависимости — «спрашивание» ответов вместо «спрашивания» информации, которая поможет детям лучше понять материал.

Если вопросы детей рассматриваются как показатель неспособности или неполноценности, то дети вряд ли станут их задавать.

Если вопросы детей рассматриваются как способ стать более знающим и компетентным, то дети будут более охотно их задавать.

Как нужно говорить

- УЧИТЕ ребенка тому, что если он будет искать помощь в классе, то это поможет ему в получении знаний и развитии навыков. Опровергните убеждение, что вопросы детей в классе — это признак плохих способностей (это не так). «Всем известно, что дети, которые задают вопросы, больше узнают и лучше учатся».
- «Твой вопрос — способ показать, что ты хочешь знать больше. Учителям нравится такое отношение».

- Ваша цель — поддерживать ребенка, но не быть назойливыми. Ребенку, который неохотно задает вопросы, не станет легче, если вы будете слишком требовательны. Робкого ребенка нужно мягко уговаривать: «Давай составим список из трех или четырех вопросов, которые ты мог бы задать учителю. Потом ты скажешь мне, какой из этих вопросов ты готов задать завтра».
- «Лучше всего попрактиковаться в задавании вопросов прямо в начале урока. Чем дольше ты ждешь, тем вероятнее, что ты решишь не задавать вопрос».
- «Самый простой вопрос, который ты можешь задать учителю, такой: «Не могли бы вы еще раз повторить то, что только что сказали?»
- «Давай отрепетируем, как задавать вопросы. Например, когда мы приходим в ресторан, ты можешь спросить официанта, есть ли у них жаркое и гамбургеры».
- «Если ты задаешь вопросы, то это не значит, что ты тупой. Если ты пронаблюдаешь, то увидишь, что вопросы задают самые умные дети в классе. На самом деле они учатся лучше всех потому, что задают вопросы».
- ПОДДЕРЖИВАЙТЕ. «Твоя учительница сказала мне, что сегодня ты задал вопрос в классе. Молодец. Расскажи мне, как это было».
- «Говори самому себе: «Чем больше вопросов я буду задавать, тем умнее я стану».

Как не нужно говорить

- «Я жду от тебя, чтобы ты завтра задал в классе хотя бы один вопрос». Если ваш ребенок испытывает страх, то подобными распоряжениями от страха вы его не избавите. Принцип «ДЕЛАЙ ТО И НЕ ДЕЛАЙ ЭТОГО» в данном случае неуместен.
- «Глупо бояться задавать вопросы». Если у вашего ребенка имеется некоторое беспокойство, то, говоря это, вы только сообщаете ему о том, что не понимаете, в чем дело. Говоря же ребенку, что у него не должно быть подобных чувств, вы не выражаете ему никакой поддержки. Лучше, по возможности, понять, чего он боится, а затем дать ему практический совет относительно того, как это преодолеть.
- «Если ты не начнешь задавать вопросы в классе, мне придется обсудить это с твоей учительницей». Это звучит как угроза.

Ваш ребенок должен видеть в вас и в учителе своих союзников, которые хотят только помочь. Наоборот, скажите: «Для меня очень важно, чтобы ты не стеснялся задавать вопросы. Если у тебя трудности, я поговорю с учительницей, и мы вместе постараемся тебе помочь».

- Если ребенок задает вам вопрос из домашнего задания, то не отвечайте ему: «А я-то думала, что тебе это уже известно. Почему ты не знаешь ответа? Ты забыл его?» Любое ваше замечание, которое приравнивает вопросы ребенка в классе к низким способностям или забывчивости, может заставить его перестать задавать вопросы.

75

ШКОЛА: ПЛОХОЙ ТАБЕЛЬ УСПЕВАЕМОСТИ

Четвероклассница Джеми получила по общественным наукам четверку. Четвероклассница Лаура из школы, относящейся к другому району, также получила четверку по общественным наукам. Разумно ли предположить, что эти девочки изучили одинаковый объем материала и имели одинаковый уровень интеллекта?

Абсолютно нет.

Это правда, что одними и теми же отметками, которые ставятся в разных школах, могут оцениваться разные знания. У учителей также бывают разные стандарты. Некоторые учителя склонны к перегибам в оценках, а именно ставят некоторым ученикам пятерки, независимо от того, как те знают материал. Движение за воспитание самоуважения подсказало многим школам пользоваться некоторыми двусмысленными критериями успеваемости, где цифровые оценки заменены на определения — такие, как «удовлетворительно» или «хорошо». Когда способный ребенок получает низкую оценку, то родители порой жалуются на беспощадность учителей и считают, что ребенок заслуживает оценки выше.

По иронии судьбы, ребенок с «хорошим» табелем успеваемости в наши дни может иметь трудности с учебой. Родители непреднамеренно думают, что школьник, получающий четверки и пятерки, учится хорошо. На самом деле его успеваемость может быть средней, а оценки, возможно, завышены. Этот ученик может испытать глубокое разочарование, если пойдет в школу или в колледж, где требования более высокие.

Что нужно принять во внимание

Если вы не знаете, что конкретно преподавалось и каковы стандарты оценок, то оценки в табеле мало что будут значить. Поговорите с учителем и точно узнайте, что означает пятерка.

Академическая успеваемость – это не только вопрос способности. Исследования показывают, что наиболее активные родители, которые особенно заинтересованы в успеваемости своих детей, побуждают ребят заниматься больше.

Если вы были шокированы, увидев плохой табель, то это означает, что вы не следили за тем, как учился ребенок в течение четверти. Исследования также показывают, что если ребенок воспринимает «заботу» учителя, то это может побудить его работать больше и учиться лучше. Что значит «заботливый» учитель? Такой, который пытается понять точку зрения школьника, учит его в соответствии с его индивидуальными способностями и надеется, что ребенок будет учиться лучше, чем ему позволяют его способности. (Хорошие новости: дети хотят, чтобы у них вызывали стремление учиться лучше! Тогда почему некоторые учителя и родители недостаточно терпеливы?)

АКТУАЛЬНЫЙ РАЗГОВОР

Должны ли вы платить ребенку за хорошие оценки?

Вообще вы не должны делать этого. Хотя нечастые денежные вознаграждения могут побудить ребенка учиться лучше. Но у этой практики есть ряд недостатков. Во-первых, за ней часто кроется отсутствие уверенности родителей в том, что ребенок иначе и не может получить хорошую оценку. К тому же это зачастую говорит о том, что родители не уделяют достаточно времени выявлению причин плохой успеваемости. Еще один момент: данная практика основывается на принципе, будто деньги служат побуждающим фактором. Будто если ребенок потеряет интерес к деньгам или наоборот, то потребует гораздо больше денег, чтобы у него появился стимул учиться. Деньги не должны заменять родительского участия. Если родитель уверен, что деньги – это оптимальное вознаграждение, то оно должно сопровождаться похвалой: «Когда ты хорошо подумаешь над заданием, то у тебя все получается» или «Ты делаешь хорошее дело, трудясь над этим докладом».

Как нужно говорить

- Когда оценки становятся ниже, то не предполагайте сразу, что ребенок ленился. Возможно, в новой школе или у другого учителя требования строже. «Тебе стало труднее учиться?»
- «Что изменилось, отчего тебе стало труднее получать хорошие оценки?»
- Постарайтесь разработать план действий: «Что ты мог бы сделать, чтобы улучшить свои оценки? У тебя есть идеи?»
- Объясните ребенку, что оценки важны и что вы поможете ему стать более организованным и лучше готовиться к контрольным. «Твоя оценка складывается из выполнения домашнего задания, из оценки за контрольную работу и из участия на уроке. Контрольную ты написал хорошо, но я знаю, что ты иногда запаздываешь с домашним заданием. Именно на это нужно в первую очередь обратить внимание».
- Поставьте четкую цель. Говорить ребенку, чтобы он улучшил свои оценки, – это как-то непонятно. «Какие ты хочешь иметь оценки в табеле успеваемости в следующий раз?.. Я буду каждый вечер проверять твои домашние задания и задавать тебе вопросы накануне контрольных. Что ты думаешь по этому поводу?»
- Предложите реалистичную ПОДДЕРЖКУ. «Я вижу, что твои оценки стали лучше. Вижу, что в этом году ты стараешься, и знаю, что когда ты уделяешь время тому, чтобы выучить материал, то получаешь оценки лучше».
- «Как ты думаешь, из-за чего ты плохо пишешь контрольные?» Дети, которые приписывают неудачу недостаточным способностям, считают, что стараться бессмысленно. Дети, которые относят неудачу к причинам иным, чем отсутствие способностей (мало занимался и т. д.), обычно учатся лучше.

Основное правило: Постепенное снижение (или резкое ухудшение) школьной успеваемости – это сигнал о наличии какой-то проблемы. Депрессия, тревожность, употребление алкоголя и наркотиков или семейные конфликты – вот обычные причины.

Как не нужно говорить

- «Что мне с тобой делать? Неужели ты не хочешь добиться успеха в жизни?» Показывать свое разочарование нежелательно. Лучше поискать проблемы, лежащие в основе плохой ус-

певаемости, или хотя бы передать ребенку, что он в состоянии приложить усилия.

- «Ты можешь забыть о компьютерных играх, пока не улучшишь свои оценки». Иногда бывает необходимо ограничить времяпрепровождение за телевизором и компьютерными играми. Если это так, то это должно быть не формой наказания, но скорее обычным устранением препятствий, мешающих ребенку хорошо учиться. Лучше скажите: «Я заметил, что ты проводишь как минимум по три часа в день за телевизором и компьютерными играми. Это время тебе в основном надо отводить урокам. С этого момента ты сможешь играть в компьютерные игры только после того, как я проверю твое домашнее задание, а ты выучишь уроки. Самое важное для тебя – это как можно лучше учиться в школе».
- «Ты что, тупой, или как?!» Подобное замечание не только неуместно и бесполезно, но и служит сигналом, что дома напряженная ситуация. Подстрекательные высказывания говорят о том, что хотя бы один из родителей несчастлив или обозлен и отыгрывается на ребенке. Честная самооценка может подсказать родителям, чтобы они в своей жизни что-то поменяли или обратились за консультацией.

АКТУАЛЬНЫЙ РАЗГОВОР

Родительское влияние на школьную успеваемость детей гораздо сильнее, чем вы, возможно, думаете. Последние исследования показали, что:

родительское представление о способностях их детей-шестиклассников к математике и английскому языку служит более верным прогнозом успеваемости ребенка, чем его прошлые оценки;

дети, сомневающиеся в своих способностях, не проявляют особого усердия в решении трудных задач. Матери успевающих детей, но недооценивающих свои способности к обучению (недоверие в себе), считают своих детей не очень способными. Но матери успевающих детей, уверенных в своих способностях, разделяют мнение своих детей. Иными словами, что родители думают о детях, то и дети думают о себе.

На девочек, которые в дальнейшем добиваются успеха в областях, традиционно считающихся мужскими, серьезное влияние оказывают отцы. Наблюдается, что они реже, чем матери, рас-

сматривают способности своих детей, ориентируясь на стереотипы. Матери девочек чаще, чем матери мальчиков, считают, что их дети должны больше прилагать усилий, чтобы знать математику. Что же касается английского языка, то здесь матери переоценивают способности дочерей и недооценивают способности сыновей. Среди отцов подобных предубеждений не наблюдалось.

ШКОЛА: КОГДА РЕБЕНКА ОТВЕРГАЮТ ОДНОКЛАССНИКИ

В связи с трагическими выстрелами в Литтлтоне (штат Колорадо) и Джонсборо (штат Арканзас) встал вопрос, почему некоторые школьники оказываются отвергнутыми сверстниками. Уже давно известно, что у детей, которых отвергают одноклассники, позднее, как правило, возникают проблемы. Исследования показали, что если отвергнутые дети ведут себя агрессивно или сторонятся всех, то наблюдается эффект «снежного кома», то есть отвержение ведет к еще большему отвержению. Поскольку заботиться о детях вам, то вы должны знать некоторые факты.

- Среди отвергнутых детей уровень преступности и употребления алкоголя и наркотиков выше. У них имеются также проблемы с поведением в школе.
- Среди тех, кого отвергали сверстники в третьем классе, ребят, плохо приспосабливающихся к условиям средней школы, в три раза больше, чем среди тех, кого не отвергали.
- Присоединение двенадцатилетнего подростка к компании сверстников, отличающихся антисоциальным поведением, часто связано с тем, что в десять лет ребенок был отвергнут сверстниками. Подростки с отклонениями в поведении чаще употребляют наркотики, занимаются преступной деятельностью и исключаются из школы.

- У мальчиков, учащихся средней школы, с которыми жестоко обращаются сверстники (дразнят, бьют), через десять лет развивается депрессия и низкая самооценка.
- Самой веской причиной отвержения является агрессивное поведение.
- Однако многие отвергнутые дети совсем не агрессивны. Наоборот, они слишком чувствительны, покорны, застенчивы, их можно легко запугать.
- Если сверстники считают ребенка застенчивым, то это не значит, что они считают, будто его можно легко запугать. Защитившиеся дети, как правило, тихие, не пользуются дурной славой и сопротивляются отрицательному социальному воздействию. Их не считают слишком чувствительными, чтобы над ними можно было поиздеваться.
- Сверстники хорошо относятся к детям не слишком агрессивным, не поддающимся дурному влиянию и относительно уверенным в себе, а особенно к детям добрым, общительным и заслуживающим доверия.
- Дети, пользующиеся уважением, как правило, спокойно относятся к подразниваниям. Агрессивные дети рассматривают их как нападки, а покорные — как насмешки.
- Отвергают сверстники агрессивного или отчужденного и покорного ребенка или нет, зависит, видимо, от его способности проявлять дружелюбие, находить общий язык со всеми и поддерживать других. Чем положительнее дети себя ведут, тем вероятнее, что они будут приняты сверстниками, даже если они порой агрессивны или, наоборот, слишком мягки.
- Как показали исследования, проведенные среди второклассников, дети, формируя свое мнение об одноклассниках, во многом полагаются на мнение учителей. Поэтому ребенок, пользующийся дурной славой, которому учитель не просто делает замечания, но унижает его («Билли, тебе что-то мешает сидеть?!»), вызывает у одноклассников больше неприязни. Если учителя хвалят ребенка, не пользующегося авторитетом, за хорошее поведение («Молодец, Билли. Ты внимательно слушаешь»), то у других школьников складывается о нем лучшее мнение. Обычное замечание учителя (например, «Билли, перестань пускать самолетики и вернись к своему заданию») никак не отражается на мнении одноклассников о товарище.
- Мальчиков, склонных оказываться в роли жертвы, матери часто перестраховывают: они относятся к своим сыновьям как

к совсем маленьким и слишком контролируют их времяпрепровождение. К девочкам, оказывающимся в роли жертвы, матери часто враждебны и критичны. Они грозят уйти от них и перестать их любить, если девочки плохо себя ведут. Отцы здесь, как правило, отсутствуют или не участвуют в воспитании ребенка. У мальчиков, которых матери слишком оберегают, затормаживается развитие социальных навыков, необходимых для того, чтобы их уважали сверстники (подвижность, независимость, умение идти на риск и умение адекватно воспринимать подразнивания). Девочкам, которых матери отвергают и критикуют (с враждебностью), труднее развивать в себе такие социальные навыки, как сопереживание, умение сотрудничать и участие.

Как нужно говорить

- Спросите ребенка, до какой степени его отвергают. «Кто тебя унижает? Это делает кто-то один или несколько человек?» Чем больше детей отвергают вашего ребенка, тем тяжелее ему переносить это.
- «Что ты говоришь или делаешь, когда дети так поступают с тобой?» Чрезвычайно покорный ребенок, скорее всего, постоянно будет оказываться в роли жертвы. Агрессивного ребенка могут отвергать, но запугивать не будут. Ребенок, который посмеется над издевками и не отстранился, позднее, возможно, будет принят сверстниками.
- «Как долго это продолжается?» Чем раньше вы постараетесь изменить отношение одноклассников к вашему ребенку, тем легче вам будет это сделать. Возможно, поможет просьба к учителю как-нибудь похвалить вашего ребенка, особенно младшеского классника.
- СОПЕРЕЖИВАЙТЕ. «Тебе, должно быть, действительно больно, когда это происходит».
- «Представляю, как это злит тебя и печалит».
- УЧИТЕ ребенка вести себя в обществе более адекватно, относиться ко всему с юмором и быть добре. Этим создастся противовес негативному отношению других, который поможет тому, чтобы ребенка не отвергали: «Я не обвиняю тебя в том, что ты не хочешь быть любезным с детьми, которые плохо обращаются с тобой. Но если бы одноклассники считали тебя добрым и общительным, то они относились бы к тебе лучше.

Хочешь попробовать стать таким?» Вы должны практиковать это каждый день, пока ваш ребенок не изменится.

- «А что, если ты хотя бы два раза в неделю будешь говорить своим одноклассникам что-нибудь хорошее? Необязательно говорить это самим плохим детям. Но ты можешь сказать кому-нибудь, что у него красивая куртка, или похвалить кого-нибудь за то, что он задал на уроке хороший вопрос. Что еще ты мог бы сказать своим одноклассникам?»
- Если ребенок агрессивен, то он, скорее всего, будет воспринимать неоднозначные действия своих одноклассников (его толкнули, над ним подшучили) как враждебный выпад. Если он отвечает на это враждебностью, то не исключено, что сверстники его отвергнут. УЧИТЕ альтернативным реакциям. Например: «Если кто-то посмеется над тобой из-за того, что ты испачкал чернилами лицо, то ты можешь просто улыбнуться и рассмеяться ему в ответ».
- «Я помню, что меня некоторые дети не любили». Здесь могут помочь обнадеживающие истории. Дайте совет, исходя из собственного опыта, но в то же время подчеркните, как много значит для вас ваш ребенок.

Как не нужно говорить

- «Просто присоединись к компании, даже если они плохо к тебе относятся. Они научатся любить тебя». Это не всегда так. Если ребенок не умеет выдерживать критику, вести себя согласно своему возрасту или должным образом начинать разговор, то его все время будут отвергать. Привейте ему необходимые навыки и чаще напоминайте ему о его хороших качествах.
- «Вовсе необязательно, чтобы тебя любили друзья. Ведь у тебя есть я. Я люблю тебя и всегда буду любить». Это сказано с благими намерениями, но это нереалистично (и, возможно, вы просто перестраховываете своего ребенка, создавая этим ему проблемы). Детям все-таки необходимо чувствовать, что их принимают хотя бы некоторые сверстники. Сводя к минимуму этот факт, вы только информируете ребенка о том, что на самом деле не понимаете его проблему.
- «Я собираюсь поговорить с родителями этих детей!» Будьте осторожны, тут можно и навредить. К детям старшего возраста это, пожалуй, вызовет еще большую неприязнь. Вы, конечно,

но, можете заставить других детей прекратить дразнить вашего ребенка и издеваться над ним, но не заставите их полюбить его. Самое лучшее, что вы можете сделать, — это привить вашему ребенку хорошие навыки общения.

И последнее: отвергнутым детям бывает полезно почувствовать себя сведущими в областях, не относящихся к учебе в школе, например, в музыке, театре, гимнастике или боевых искусствах. Боевые искусства помогают ребенку почувствовать себя физически развитым (покорные дети считают себя слабыми), в то время как сама философия боевых искусств учит воздерживаться от применения силы (так что ваш ребенок вряд ли станет агрессивно применять свои навыки). Занятия в кружках и секциях могут подтвердить достоинство ребенка и помочь ему изменить отношение одноклассников.

77

ОБЕСПОКОЕННОСТЬ ПО ПОВОДУ БЕЗОПАСНОСТИ В ШКОЛАХ

Оливия и ее брат Пит в растерянности смотрели видеозапись, которую повторяли во всех новостях. Применение огнестрельного оружия в школах стало теперь национальной трагедией. Родители, учителя и специалисты в недоумении спрашивают: «Почему?»

— Такое и в нашей школе может случиться? — спрашивал Пит свою мать.

— Я боюсь, — говорила Оливия.

К счастью, в большинстве школ обеспечена безопасность. Особенно в школах, включающих классы от подготовительного до восьмого. И все же многие дети испытывают тревогу, когда слышат новости, подрывающие их чувство безопасности.

Что нужно принять во внимание

Сообщения о выстрелах в школах стали сенсацией, поскольку убийцы — сами дети или подростки, и такие убийства — чрезвычайно редкий случай. Как утверждает Ричард Геллес, директор Центра изучения и предотвращения насилия, основанного при университете Род-Айленда, около ста убийств в год совершаются детьми до четырнадцати лет.

В некоторых начальных и средних школах учатся дети, втянутые в банды и употребляющие наркотики.

Если родители ничего не предпринимают, чтобы самим быть уверенными в безопасности в школе, им будет трудно убедить в этом своих детей.

Неопределенность присутствует всегда. И хотя специалисты могут изолировать факторы, связанные с ростом случаев проявления насилия, очень трудно предсказать заранее, кто совершил насильственный акт. Предсказывать убийства среди детей особенно трудно, поскольку процент таких случаев низок.

Дети не могут нормально учиться в обстановке, где безопасность не гарантирована и где им приходится испытывать тревогу.

Если у вас есть какие-либо вопросы или опасения, поговорите с директором школы о том, как здесь относятся к насилию среди учащихся, наказывают ли детей за проявление насилия сразу же. Если да, то как, а также что делает школа с теми учениками, которые постоянно обижают других.

Характерный для нации пример восьмых классов, где одни дети часто делают других своими жертвами, создают проблемы плохим поведением и сеют тревогу по поводу безопасности в школе. Вот ошеломляющие результаты: эти три условия встречаются значительно чаще в школах с классами с шестого по восьмой или с седьмого по девятый по сравнению со школами с подготовительного класса по восьмой или с подготовительного по двенадцатый. Если ваш ребенок посещает среднюю школу, где нет младших или старших классов, то получше разузнайте, как поддерживается безопасность в школе и какими методами пресекается жестокое поведение.

Приставлен ли к вашей школе офицер полиции? Как утверждают Джон Коулмэн и Бонни Райан-Спэнсвич, старшие воспитатели средней школы имени Джона Ф. Кеннеди в Эн菲尔де (Коннектикут), школьные офицеры запаса могут внести огромный вклад в безопасность школы. Школьный офицер полиции – это принявший присягу полицейский, приставленный к конкретной школе, который ежедневно бывает в ней и постоянно контактирует с учениками, учителями и обслуживающим персоналом. Школьный офицер полиции должен быть доступен не только когда что-то случается, но и когда нужно высказать любые опасения. Возможно, он сможет предотвратить трагедию. Родители должны уметь свободно обсуждать проблемы с ним и узнавать о таких вещах, как права родителей и наказание школьников за жестокие поступки.

Как нужно говорить

- Не спешите успокаивать ребенка, не выяснив точно, что его беспокоит. Возможно, ваш ребенок обеспокоен не тем, что в его школе тоже могут раздаться выстрелы, а, например, жес-

tokim обращением. «Кажется, ты стал очень нервничать, когда тебе надо идти в школу. Что тебя так беспокоит?»

- «Когда ты в последний раз ощущал себя в школе комфортно и безопасно? Как давно это было? Что заставило тебя изменить свое мнение?»
- «Что бы ты сделал, если бы был в силах полностью обезопасить свою школу?»
- СОПЕРЕЖИВАЙТЕ, не пытаясь быстро убедить ребенка в том, что все в порядке. Поспешные заверения могут воспрепятствовать дальнейшим беседам с вами и оставить вас в неизвестности по поводу скрытого беспокойства. «Когда ты посмотрел по телевизору новости, то могу себе представить, как ты обеспокоился тем, что следует делать, если такое вдруг случится в твоей школе».
- «Очень страшно и печально, когда в школе кто-то совершает насилие».
- УЧИТЕ ребенка, что ему делать, чтобы защитить себя. «Если у тебя есть подозрения, что кто-то из школьников хочет причинить кому-то зло, то будет вполне正常но, если ты скажешь об этом взрослым».
- «Если ты думаешь, что ты в опасности, то быстро обратись к учителю».
- УСПОКОЙТЕ ребенка: «Я так люблю тебя и ни за что не отдам тебя в школу, где тебе могут причинить вред».
- «Конечно, это ужасно, что дети в школах пользуются огнестрельным оружием, но это бывает крайне редко. В твоей школе собираются принять меры предосторожности, чтобы ничего подобного не случилось».
- «Если бы я думала, что ты в опасности, я бы тебя туда не отпустила».
- «Давай помолимся за тех людей, которые погибли, а также за их семьи». Не упустите возможность продемонстрировать свои религиозные убеждения. Вера в то, что Бог даст тебе утешение, а также в то, что молитвы могут положительно повлиять на ход будущих событий, – это очень мощное средство.
- Спустя несколько недель, не колеблясь, поднимите эту тему вновь, если думаете, что ребенок забыл, о чем сообщалось в новостях. Вы не заставите ребенка бояться еще больше, и если ребенок все еще обеспокоен, то у вас будет возможность еще раз побеседовать с ним. «Помнишь, несколько недель назад мы говорили о насилии в школах и ты был встревожен? Ты больше не беспокоишься, правда?»

Как не нужно говорить

- «О, это случилось в другом штате. Тебе нечего бояться». Если вы будете отрицать беспокойства ребенка, то от этого ему легче не станет. Он просто может решить больше не поднимать эту тему. Более того, могут сообщить, что то же самое произошло еще в одной школе. Ваша уверенность будет скомпрометирована.
- «Ты не должен смотреть новости. Лучше скажи, что приготовить тебе на обед?» Если ваш ребенок знает об ужасном происшествии, то лучше обсудить с ним это, хотя бы кратко, чтобы понять, что ребенок по этому поводу думает.
- «Этот мир – ужасное место». Ребенок может воспринять ваши слова буквально. Подчеркните то, что такие ужасные вещи случаются, но случаются редко. Покажите ребенку, что вы отнюдь не растеряны.

78

ВОСПИТАНИЕ УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ

Восьмилетняя Мередит, сидя за столом в комнате, прилежно трудится над домашним заданием по математике. К Мередит подходит мама и, изучая ответы дочери, приговаривает, какая она у нее способная. Мама часто хвалит свою дочь за интеллект. Потом приходит проверять задание папа. Он видит, как его дочь стирает ошибку и как она сосредоточена. «Дорогая, ты так стараешься, выполняя свое задание», – говорит он.

Чьи высказывания, мамины или папиные, делают Мередит более уверенной в себе? Удивитесь ли вы, узнав, что одно из этих замечаний может больше заставить Мередит беспокоиться по поводу неудачи?

Мнения специалистов по поводу детской самооценки долгое время были весьма неоднозначными. Как только ситуация стала проясняться, большинство специалистов сошлись на том, что самооценка не так важна для психического здоровья, как считалось раньше. Она важна, но ее часто переоценивают. В приведенном примере Мередит, возможно, была уверена в своих способностях, когда ее хвалила мама. Но она, скорее всего, рассматривала свои умственные способности как нечто постоянное и не всегда проявляла упорство, если задача казалась ей трудной. Дети, которых хвалят за способности, боятся неудач больше, чем дети, которых хвалят за то, что они прилагают много усилий при встрече с трудностями. И кроме того, дети, которых постоянно хвалят за усердие, обычно добиваются успеха, если перед ними встает трудная задача.

Повальное увлечение самооценкой за последние двадцать лет повлекло за собой множество основополагающих изменений в школах. Неуспевающих учеников часто переводили в следующий класс,

лишь бы не подорвать их самооценку. Преподаватели физкультуры отказывались проводить в школах спортивные игры, такие, как баскетбол и бейсбол, чтобы проигравшая команда не почувствовала свою ущербность. Многие школы ввели пересмотренную версию «Школьника недели» и давали возможность получить это звание каждому школьнику, независимо от успеваемости. В олимпиадах по различным предметам каждый получал приз. В результате родители и учителя оставались довольны своими стараниями, но детям не прививались должные навыки, помогающие преодолевать неудачи. Более того, многочисленные исследования показывают, что многие агрессивные дети имеют теперь о себе и о своих способностях позитивное мнение.

АКТУАЛЬНЫЙ РАЗГОВОР

Похвала всегда была мощным средством в деле воспитания детей и развития у них хорошего мнения о себе. Но исследования показывают, что похвала эффективна, поскольку она является частью гораздо большего и более важного фактора, называемого «ответной реакцией родителей». Чувствительный родитель делает нечто большее, чем просто хвалит. Он активно участвует в разговорах с ребенком на множество тем (и это при ЧУТКОМ подходе). Похвала много значит, но она не заменяет времени, проводимого вместе, любви и других способов выражения заботы и участия родителей.

Что нужно принять во внимание

Рассматривайте самооценку не только в целом, но и в отношении конкретных моментов. Самооценка ниже средней может таить в себе то, что в определенных областях ребенок гордится собой. И напротив, ребенок с высокой самооценкой в некоторых не очевидных для родителей областях может чувствовать себя никчемным.

Поскольку нет совершенных людей, детям (и взрослым) нужно развивать веру в свою способность переносить разочарования и личные неудачи. Поэтому повышению самооценки лучше способствует *жизнеспособность*, или способность оправляться от ударов, а также способность понимать ограниченность своих возможностей, т. е. насколько ты рослый, сильный или сообразительный и т. д. по сравнению со своими сверстниками.

Один известный исследователь после целого ряда научных изысканий обнаружил, что обучение ребенка самоконтролю гораздо важнее, чем бесконечные попытки формирования самооценки. Ребенок, умеющий контролировать себя, не станет что-то делать или говорить импульсивно, он научится проявлять упорство при решении задач, несмотря на чувство тревоги и неполноценности, а также научится лучше сопротивляться давлению сверстников. Умение контролировать себя увеличивает шансы ребенка на достижение цели, т. е. приводит к результатам, которые отразятся на его уверенности в себе.

Самооценка, как и любовь, не поддается простому и точному описанию. Но многие люди отмечают, что больше уверены в себе, когда есть причина гордиться собой. Они убеждены, что их ценят, несмотря на недостатки, а также если они знают, что способны довести до конца трудную задачу. Любви без достижений или достижений без любви здесь недостаточно. (Примечание: подростки из хулиганских шаек тоже чувствуют себя уважаемыми в своей компании и часто «мастерски» совершают акты насилия и противозаконные поступки. Их самооценка весьма высока. Поэтому нужно всегда прививать детям соответствующие ценности.)

Как нужно говорить

Общий уровень вашей ответной реакции будет служить в воспитании ребенка своего рода прививкой, предохраняющей от множества взлетов и падений, которые ребенок переживает. Как правильное питание в сочетании с физическими упражнениями повышает способность иммунной системы справляться с болезнью, так и семейная жизнь, где присутствуют поддержка и любовь, повышает психологический иммунитет ребенка. Высказывания глобального характера, типа «ты замечательный... самый лучший ребенок на свете» и т. д., производят огромное впечатление, но они должны быть уравновешены более конкретной похвалой или поддержкой, например:

- «Ты начал заниматься таэквондо восемь месяцев назад, и даже в те дни, когда ты не мог посещать занятия, ты занимался дома. Теперь ты получил оранжевый пояс. Ты должен гордиться собой, что не бросил начатого».
- «Общественные науки – трудный для тебя предмет, но ты учил его и позволял мне задавать тебе вопросы, хотя иногда испытывал разочарование. Это говорит о твоих усилиях, и у меня сложилось хорошее впечатление о тебе».

- «Как насчет того, чтобы нам сегодня вместе прогуляться? Только ты и я». (Когда вы сообщаете детям, что просто хотите провести с ними время, и действительно проводите с ними время, то вы передаете этим, что они поистине вам дороги.)
- «Твои друзья хотели, чтобы ты остался у них подольше, но ты все равно пришел домой вовремя. Действовать вопреки желанию друзей нелегко. На это нужно мужество».
- «То, что ты только что сделал (или сказал), говорит о твоем терпении. Ты молодец!» (Хвалите ребенка за любое хорошее качество – за настойчивость, доброту, чувство справедливости, желание делиться с другими, а также за послушание.)

Основное правило: Проводите с ребенком время, занимаясь чем-нибудь содержательным. Ваши занятия с ребенком повышают у него чувство собственного достоинства, независимо от того, ведут они к каким-либо достижениям или нет.

Если уверенность ребенка в себе недавно пошатнулась, то ваш самый лучший первый жест – это СОПЕРЕЖИВАНИЕ. Начните свои слова с краткого СООБЩЕНИЯ о том, что подтолкнуло вас к этому разговору.

- «Ты не поймал летящий мяч, и твоя команда проиграла. Теперь ты никак не можешь выбросить эту сцену из головы. Я права?»
- «Ты выглядишь таким несчастным. Расскажи, что случилось».
- «Я заметила, что ты стал очень тихим, с тех пор как друзья перестали приглашать тебя кататься на велосипеде. Думаю, ты обиделся».
- «Я помню, что ты чувствовала то же самое две недели назад, когда тебе не дали роль в пьесе. Это тоже казалось несправедливым». (Помогая ребенку связать настоящую обиду с прошлой, вы можете помочь ему понять, почему он так остро отреагировал. Вспомнив, как ушла боль прошлых обид, ребенок начинает думать, что его настоящая проблема тоже временна.)

Как не нужно говорить

- Не спрашивайте автоматически: «Ты хочешь поговорить?» Ваш ребенок может инстинктивно ответить «нет», даже если найдет эту идею привлекательной.

- Вопрос «Как ты себя чувствуешь?» может возыметь обратный эффект, когда ребенок явно расстроен. Он может резко ответить вам: «А как по-твоему я себя чувствую?» Лучше сообщить о своих наблюдениях («Ты ходишь с поникшей головой» или «Ты только что хлопнул дверью», «У тебя заплаканные глаза»), а затем скажите, что вы думаете («Поэтому я думаю, что ты очень опечален», «Это заставляет меня думать, что ты очень сердишься» или «Тяжело вспоминать дедушку и при этом не плакать»).
- Не спрашивайте, что случилось. Лучше скажите: «Расскажи мне, что случилось».
- Всегда по возможности не давайте никаких советов, пока четко не уясните для себя, что поняли, в чем проблема и каково сейчас вашему ребенку.

Зачастую дети с заниженной самооценкой произносят фразы, раскрывающие их отрицательное отношение к себе («Я тупой», «У меня ничего не получается» или «Меня никто не любит»), или высказывания глобального характера, касающиеся других («Все сообразительнее меня», «Никому не бывает так плохо, как мне», «Все ребята знают больше, чем я»). После того как вы выразили сочувствие, чрезвычайно важно начать УЧИТЬ ребенка думать более рационально:

- «Ты не тупой. Просто в этот раз ты мало занимался».
- «Я видел, что в твоей команде все допускают ошибки. Ты такой не один».
- «Помнишь, как ты играл в эту компьютерную игру и повышал свои очки? Это говорит о том, что если ты будешь стараться, то у тебя будет получаться лучше».
- «Да, ты допустил ошибку. Но это не означает, что ты никогда не сделаешь это правильно. У тебя хорошо получалось раньше и в дальнейшем будет почти всегда получаться».

Очень важно, чтобы вы не пользовались вышеупомянутыми примерами до тех пор, пока не поймете, в чем, собственно, проблема, и не выразите сопереживания. Иначе искренняя попытка побудить ребенка взглянуть на себя более реалистично («Ты находил друзей раньше, найдешь и сейчас...») может прозвучать как отвержение его оскорбленных чувств («У тебя не должно быть таких чувств, потому что...»). Если ребенок по настоящему не поверит, что вы его понимаете, он не воспримет сказанного вами.

САМОКРИТИЧНЫЙ РЕБЕНОК

— Я этого не могу! — сказала восьмилетняя Одри. Она бросила биту на землю и отошла в сторону. — Просто я неспособная. У меня ничего не получается так, как надо!

Ее старший брат повернулся к соседским детям, которые стояли рядом.

— Она часто так говорит — сказал он.

— Одри, возвращайся, — кричала ей вслед одна из девочек.

Одри пошла домой и закрыла за собой дверь.

Время от времени самокритичным бывает почти каждый. «Не могу поверить, что я это сделал!» — эту фразу многие бормочут себе под нос. Но самокритика может доходить до крайностей. В этих случаях человек начинает осуждать себя вообще за все. Вместо того чтобы сказать: «Я плохо играю в бейсбол, но я все равно буду стараться», черезчур самокритичный ребенок скажет: «У меня никогда ничего не получается!» Крайняя самокритичность пронизывает человека до мозга костей. Человек считает себя тупым, ленивым, плохим, слабым и уродливым, т. е. вместо того, чтобы говорить о каких-то отдельных своих недостатках, он приписывает себе качества, определяющие человека как такового.

Самокритичные дети рискуют впасть в депрессию. Считая себя несведущими и никчемными, они бывают всегда недовольны собой, даже если добиваются успеха. Они склонны к педантизму и пессимизму, стремясь достичь тех критериев, которые трудно поддерживать, и чувствуют вину и стыд, когда им это не под силу.

Что нужно принять во внимание

У девочек-подростков самокритичность часто остается неизменным качеством вплоть до зрелого возраста. У самокритичных мальчиков-подростков по достижении зрелого возраста чаще возникает чувство гнева, чем чувство подавленности.

Дети младшего возраста (особенно дошкольники) склонны чувствовать свою ответственность за проблемы, которые никак их не касаются. Они могут чувствовать свою вину просто в том, что живут на этом свете. «Это моя вина, что мама с папой несчастливы».

Бывает здоровое чувство вины, которое ведет к нужной самооценке и исправлению своего поведения. Способность сопереживать сильно связана со способностью чувствовать вину. Дети, у которых родители страдают хронической депрессией, часто переживают более сложную форму чувства вины: они принимают на себя черезчур большую ответственность за события, происходящие дома.

В рамках исследования, начатого в 1951 году, на протяжении десятилетий изучали состояние около четырехсот детей (только белых и из полных семей). Было выявлено, что у детей, к которым в пятилетнем возрасте родители были черезчур строги, требовательны и мало проявляли любовь, к двенадцати годам развивается депрессия.

Поведение родителя одинакового с ребенком пола играет особенно важную роль в развитии ребенка, склонного к депрессии.

Родители, которые часто заявляют: «Это моя вина!», склонны воспитывать в детях тот же стиль самообвинения.

И все же даже в семьях, где родители страдают хронической депрессией или где родители критичны и хладнокровны, некоторые дети развиваются в себе довольно хорошую способность устанавливать отношения с другими людьми и не впадают в депрессию. Простых ответов здесь нет.

Как нужно говорить

- Во-первых, будьте бдительны в отношении самокритичности ребенка, если он критикует себя слишком резко и склонен к преувеличению. Прислушивайтесь к словам, которые звучат всеобъемлюще, — таким, как *никогда, никто* или *всегда*, например: «Мне никогда не будет позволено», «Никто меня не любит» или «Я всегда буду тупицей». В этом случае расспро-

сите ребенка подробнее. «Я слышала, что ты сейчас сказал. Скажи мне, что тебя заставляет так говорить».

- Подвергните сомнению высказанные вашим ребенком преувеличения: «Неправда, что никто не любит тебя», «Это не правда, что ты никогда не научишься играть» или «Это не правда, что все считают тебя тупым. Ты преувеличиваешь».
- «Когда ты говоришь себе такие вещи? В школе? Когда играешь с друзьями?»
- УЧИТЕ ребенка более приемлемой самооценке, указывая ему на то, что никак не вяжется с его мнением о себе: «Ты говоришь, что ты тупой, но у тебя в табеле успеваемости больше всего пятерок. Это говорит о том, что ты способный». После того как услышали от ребенка отрицательную самооценку, как можно скорее исправьте его мнение о себе:
«Это неправда, что тебя никто не любит. Я видела, как на детской площадке другие дети с удовольствием играли с тобой»; «То, что тебе приходится подолгу заниматься фортепиано, вовсе не означает, что у тебя плохо получается. На самом деле единственный способ добиться настоящего успеха – это практика»;
- «Да, эта девочка предпочла играть не с тобой, а с кем-то другим. Иногда такое бывает, но это вовсе не означает, что она ненавидит тебя».
- Вдохновите ребенка подвергнуть сомнению свои негативные взгляды: «Какие другие примеры ты можешь привести, которые показывали бы, что ты на самом деле гораздо лучше, чем думаешь?»
- Если вы склонны быть более строгим и требовательным родителем или не любите выражать большую любовь, то вам важно смягчить требования. Начните с того, что позвольте ребенку уйти от некоторых неприятных занятий. Меньше требовьтесь по поводу аккуратности ребенка и его прихода вовремя, по поводу того, что он глупо себя ведет, ходит в грязных сапогах, оставляя после себя комки грязи, или сорит вокруг, когда занимается лепкой. («Как насчет того, чтобы нам с тобой скрести листья в большую кучу, а потом попрыгать на ней?»)
- И еще: очень строгий и педантичный родитель может захотеть смягчить свои требования: «Тебе не обязательно убирать в комнате прямо сейчас. Ничего, если там пока будет не убрано. Ты можешь заняться этим в выходные».

Как не нужно говорить

- Не предъявляйте к ребенку никаких требований, как к взрослому, и следите за своим «всеобъемлющим» языком. «Твоя комната должна быть *всегда чистой*», «Ты *никогда* не должен никого обижать», «У тебя *нет* оснований на то, чтобы не получать пятерки», «Ты *никогда* не должен раздеваться там, где тебя могут увидеть люди» или «*Никто* тебя не будет любить, если ты не будешь делиться с другими».
- «Ты – плохой ребенок». Не вешайте на ребенка ярлык. Критикуйте конкретные действия, а не человека как такового.
- «Если ты чувствуешь вину, то, значит, ты виноват». Это не всегда так. Самокритичные дети приписывают себе вину, когда ее на самом деле нет.
- «Если ты будешь продолжать так себя вести, то я просто от тебя уйду» или «Я больше не буду тебя любить». Такого рода угрозы очень опасны. Они подрывают веру в других людей, а также чувство собственного достоинства.

СЕКСУАЛЬНОСТЬ И ПРОДОЛЖЕНИЕ РОДА

— Мама, что такое секс? — спросил семилетний Алекс.

Мама отвернулась от монитора и, совладав с собой, ответила на вопрос сына.

— Это различие между мальчиками и девочками, — сказала она.

— Ладно. А что у нас на обед?

На данный момент ответ мамы оказался достаточным. Но скоро ей придется давать более подробные ответы. Она снова повернулась к компьютеру, но уже не могла толком сосредоточиться.

Что нужно принять во внимание

Заранее готовиться к ответам на детские вопросы о сексе — идея хорошая. Эти вопросы приходят неожиданно, и лучше всего на них отвечать сразу же.

«Беседа» — это понятие, вводящее в заблуждение. Оно намекает на то, что одним обсуждением исчерпываются все вопросы. Если у вас была пока только одна беседа о сексе, то это не потому, что вы ответили на все вопросы ребенка, а скорее по той причине, что ребенок не хочет снова поднимать с вами эту тему.

Уловите намек ребенка относительно того, что в себя должен включать ответ, который бы его удовлетворил. Если ваш ребенок неусидчивый или невнимательный, то это говорит о том, что на данный момент вы, возможно, рассказали ему достаточно.

Используйте «моменты обучаемости». Авторы книг Чарльз Шаффер и Тереза Фой-Диджеронимо утверждают, что если ребенок вдруг увидит сексуальные сцены по телевизору или совокупляющихся животных на улице, то вы должны уметь объяснить ему происходящее. Это отличные моменты, чтобы сразу объяснять ребенку, а также сказать ему, что он всегда может обсуждать с вами эту тему.

Обычно дети узнают об этом от своих сверстников прежде, чем вы решите, что им пора об этом узнать. Но многое из того, что они узнают, неправильно. Не успокаивайтесь на том, что ребенок все узнает о сексе «во дворе».

Как нужно говорить

- Используйте соответствующие методы. Такие слова, как пенис, вагина, семя, эякуляция и сперма, являются точными определениями и не оставляют пространства для неправильного понимания. Такое понятие, как «заниматься любовью», возможно, тоже подойдет, но будьте готовы объяснить его. «Как женщина становится беременной? Мужчина и женщина раздеваются. Когда они хотят, чтобы у них был ребенок, пенис мужчины увеличивается и входит в вагину женщины, то есть в отверстие между ног. Из пениса выходит сперма и остается внутри женщины. Если сперма достигает яйцеклетки, то яйцеклетка растет и превращается в маленького ребенка».
- Если вам неудобно говорить о сексе, то скажите об этом в первую очередь. Иначе ребенок обнаружит ваше нежелание и, возможно, решит больше никогда не задавать вам таких вопросов. Признавая эту неловкость, вы показываете, что, несмотря на свои чувства, вы хотите поговорить о сексе. «Мои родители не говорили со мной о сексе, поэтому мне немного неудобно. Будь ко мне снисходительна. Все равно лучше поговорить с тобой об этом, чем ничего не сказать».
- «Что значит заниматься сексом?» — «Иногда это означает совокупление, как происходит, например, когда хотят иметь ребенка. Иногда это означает прикосновения друг к другу, позволительные только в случае, если люди состоят в браке. Мужчина прикасается к груди женщины, к ее вагине и ягодицам. Женщина прикасается к пенису мужчины и ягодицам».
- «Каким образом пенис мужчины становится большим?» — «Пенис состоит из губчатых тканей. Кровь поступает в пенис, и губчатые ткани разбухают. Это называется эрекцией».

- ПОДДЕРЖИВАЙТЕ ребенка в том, чтобы он и дальше задавал вопросы. «Я действительно рада, что ты задал мне этот вопрос. Это хороший вопрос. Пожалуйста, всегда меня спрашивай, когда захочешь узнать больше».

81

Как не нужно говорить

- «Где ты услышал это слово? Кто рассказал тебе об этом? Мы дома не говорим о таких вещах». Вы подразумеваете, что все, где содержится намек на секс, является плохим и грязным или темой, которой нужно стыдиться. Это естественно, что детей нужно должным образом просвещать в этом вопросе.
- «Ты слишком мал, чтобы знать ответы на такие вопросы». К сожалению, вы ошибаетесь. Ваши ответы должны быть краткими, деликатными и соответствовать возрасту. Если ребенок спрашивает вас, то это означает, что он уже об этом слышал (обычно в школе или от старших братьев и сестер, а также от друзей) и заслуживает точных и честных ответов.
- «Ну, слушай: у женщины есть органы, которые называются яичниками, и в них содержатся крохотные яйцеклетки. Каждый месяц яйцеклетка выбрасывается в длинный туннель, который называется фаллопиевой трубой. Яйцеклетка проходит через этот туннель и по пути к матке оплодотворяется...» Нужно ли соблюдать такую точность? Наверное, нет. Уж не похоже ли это на школьную лекцию? Определенно. Лучше придерживаться кратких и мягких ответов. Если ребенок проявляет острый интерес, то вы можете рассказать ему об этом подробнее.

СЕКСУАЛЬНЫЕ ИГРЫ С ДРУГИМИ ДЕТЬМИ

Кевин учился в третьем классе.

— Угадай, — сказал он своему отцу, занося в гараж бейсбольную перчатку и мяч, — чем мы сегодня занимались с Марго?

У папы так и отвисла челюсть.

— Что такое французский поцелуй? — спросил Кевин. — Марго сказала, что целоваться можно, но французский поцелуй — это нехорошо.

— Эй, погоди, — сказал папа. — Чем еще вы там занимались?

Он боялся спрашивать, но чувствовал, что у него не было выбора. Ведь его маленький сын подавал надежды на вступление в большую лигу.

Большинство детей экспериментируют с сексом. Это бывает между братьями и сестрами, между друзьями. Иногда дети занимаются этим сами с собой. Некоторые дети, такие, как Кевин, говорят родителям о своих попытках, не подозревая, что тех подобные вещи приводят в ярость (по крайней мере, в глубине души). Другие дети знают, что родители не одобрят их экспериментов, и поэтому не признаются им в этом.

Что нужно принять во внимание

Согласно недавно проводившемуся исследованию, почти половина родителей утверждают, что их дети играли в сексуальные игры с другими детьми уже в возрасте около шести лет. Из опроса молодых людей, достигших восемнадцати лет, было дополнительно выявлено, что детские сексуальные игры впоследствии никак не отразились на их развитии.

И хотя сексуальные игры – это нормально, детей нужно тактично от них отговаривать.

Как нужно говорить

- УЧИТЕ детей, что у каждого человека есть свои интимные места. «Я не хочу, чтобы ты трогал других детей за интимные места, а также не хочу, чтобы другие дети трогали тебя за эти места. Договорились? Поэтому они и называются интимными».
- «Многим детям нравится играть в поцелуи. Им кажется, что они становятся при этом взросле. Ты еще слишком мал, и я не хочу, чтобы ты играл в такие игры».
- Если ваш ребенок отрицает, что он чем-то таким занимался, и вы знаете, что он лжет, не заставляйте его признаваться в этом. «Я видела, как вы за гаражом играли в больницу, но я не хочу, чтобы ты играл в эту игру. Твое тело не для игр».
- Демонстрируйте понимание. «Многие дети проявляют любопытство к своему телу. То, что ты хочешь увидеть, как выглядит тело другого человека, это нормально. Но я не хочу, чтобы в ваши игры входило раздевание».
- «То, что ты делал, детям не позволено. Ты понял? Я не говорю, что ты плохой, но ты больше не должен так делать».
- «Что ты сделаешь или скажешь, если какой-нибудь ребенок захочет, чтобы ты снял с себя одежду и показал ему свои интимные места?» Отрепетируйте варианты, как в таких случаях сказать «нет».

Как не нужно говорить

- «Скажи мне, что ты там делал! Ты не уйдешь отсюда, пока не расскажешь все!» Если ваш ребенок не хочет общаться с вами на эту тему, то это значит, что он уже осознает, что это не та тема, которую можно спокойно с вами обсудить. Лучше констатировать факт, что вы все знаете, и научить ребенка соответствующему поведению. Нет необходимости наказывать его.
- «Ты сделал ужасную вещь! Опомнитесь! Это не какое-то зло, а обычное любопытство.
- «Перестань трогать там у себя! Это плохо!» Дети иногда мастурбируют или играют своими половыми органами. Тактично УЧИТЕ ребенка, что при посторонних так вести себя нельзя, и постарайтесь занять его руки чем-нибудь другим.

82

СЕКС: РЕБЕНОК ЧИТАЕТ ЖУРНАЛЫ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ

Стив пришел с журналом в руках к жене на кухню.

— Я нашел это у Джимми под кроватью, когда искал его носки, — сказал он.

Кристина взглянула на обложку «Плейбоя».

— Да он полугодовалой давности! — сказала она. — Как ты думашь, неужели он был у Джимми все это время?

Стив пожал плечами.

— Что нам делать с этим журналом? Положить обратно и сделать вид, что мы его не находили?

Супруги решили, что лучше всего было бы поговорить с Джимми.

Что нужно принять во внимание

Интерес к взрослым журналам у детей в возрасте от 10 до 12 лет и подростков — это вполне обычное явление, особенно для мальчиков. У вас как родителей есть право не иметь таких журналов дома, но от просмотра подобных журналов, когда они доступны, ребенка вам не удержать.

Содержание порнографических журналов может быть различным: одни ограничиваются изображениями обнаженных тел, в других изображен половой акт. В журналах для мужчин часто бывают изображения полового акта между женщинами. Если вы застали ребенка за чтением таких журналов, то эти темы следует с ним обсудить.

Возможно, вы захотите обсудить с ребенком разницу между эротикой, считающейся нормальным явлением, и порнографическим материалом, в котором люди (особенно женщины) рассматриваются как чисто сексуальные объекты, т. е. дается опасная установка.

Как нужно говорить

- Возможно, здесь без лекций обойтись нелегко, но вы все же постарайтесь. Начните с того, что выразите понимание, чтобы ребенку стало легче. Если ребенок думает, что его из-за этого ждут неприятности, то он не станет слушать вас, когда вы должны будете рассказать ему очень важные вещи. «Многие мальчики любят читать эти журналы. Проявлять любопытство к обнаженным женщинам и сексу — это нормально. Но я заметил, что ты пытаешься прятать этот журнал. Я догадываюсь, что ты узнал, что в этих журналах так же бывает и что-то плохое».
- Если у вас есть книги по искусству с изображениями обнаженных тел, а также если вы с детьми посещаете музей, где есть статуи и картины, изображающие людей обнаженными, то вы должны УЧИТЬ детей, что в обнаженности как таковой нет ничего плохого и порочного. «На некоторых из шедевров живописи люди изображены без одежды. Человеческое тело очень красиво, и им можно любоваться. Твой интерес вполне понятен. Но картинки в журналах предназначены для другой цели. На них акт любви между людьми рассматривается исключительно с сексуальной стороны — в нем нет любви».
- «Рабство порочно, потому что рабов рассматривали не как людей, а как вещи, которые рабовладельцы использовали для осуществления своих личных целей. Порнография порочна, потому что люди на картинках рассматриваются другими исключительно как сексуальные объекты. Если кому-то есть дело до тебя, то только из-за твоего тела и твоей внешности. Но что произойдет, когда ты станешь старше и твое тело не будет столь привлекательным?»
- «У тебя есть мать и сестра. Ты хочешь, чтобы людям до них не было никакого дела и они использовали бы их только в своих интересах?»
- «На некоторых из этих картинок изображен гомосексуальный акт. Ты когда-нибудь слышал слово *гомосексуалист*? Некоторым людям очень нравится смотреть такие картинки, где секс-

ком занимаются мужчина с мужчиной или женщина с женщиной. Но секс ради секса умаляет человеческое достоинство».

- «Надеюсь, что если в следующий раз ты увидишь подобный журнал, ты вспомнишь, что я тебе говорила. А теперь я хочу выбросить этот журнал. Я не хочу, чтобы он был в нашем доме».

Как не нужно говорить

- «Где ты взял этот хлам? Ты купил его на свои деньги или тебе кто-то его дал?» Теперь ребенок знает, что вы это не переносите. Но вы, вероятно, упустили возможность преподать ребенку то, почему порнография порочна.
- «Не могу поверить, что ты смотришь такие вещи! Разве так я тебя воспитывала?» На самом деле такое поведение ребенка — это нормальное любопытство. Преподайте ему свое мнение так, чтобы оно дошло до него.
- «Если ты собираешься читать эту дрянь, то только так, чтобы я не видела ее дома». Каким ценностям вы учите? Давая разрешение, вы показываете, что считаете чтение таких журналов нормальным любопытством, но забываете, что на вас, как родителях, лежит ответственность за привитие ребенку соответствующих ценностей.
- «Какая мерзость!» Что именно мерзость? Изображенный половой акт или тот факт, что он изображен в манере, исключающей любовь? Возможно, ваш ребенок захочет знать.

СЕКС: КОГДА РЕБЕНОК ЗАСТАЕТ МАМУ С ПАПОЙ ЗА ЭТИМ ЗАНЯТИЕМ

Одиннадцатилетний Сэм мыл на улице свой велосипед и закреплял цепь. Не найдя велосипедного насоса, он вбежал в дом и позвал отца.

— Папа? — позвал он, открывая дверь в комнату.

Первое, что он увидел, это родителей, пытающихся скорее натянуть на себя одеяло, чтобы скрыть свою наготу.

Сэм скорее закрыл дверь и на минуту задумался. У него глаза на лоб полезли и заколотилось сердце. *Неужели я сейчас видел именно «это самое»?*

Что нужно принять во внимание

В этих моментах нет ничего травмирующего, но они могут всех сильно смутить.

Возможно, вы поддадитесь соблазну притвориться, будто ничего не было, но у вас ничего не выйдет. Ваш ребенок может испугаться, смутиться или начать истерически смеяться. Какова бы ни была его реакция, вам лучше всего устраниить недоразумение.

Маленькие дети могут прийти в недоумение. Дети постарше, возможно, поймут, чем вы занимались, но все же они могут быть потрясены или испуганы тем, что сделали что-то не так.

На будущее: когда сомневаетесь, заприте дверь.

Как нужно говорить

- Сразу же встаньте из постели и оденьтесь. Не ждите, пока начнется дискуссия. Не спрашивайте: «Почему ты не постучался?» Ведь теперь ребенок сам думает, что лучше бы он постучался. «Извини, но когда ты вошел, мама с папой занимались любовью. Мы должны были удостовериться, что дверь заперта, но мы забыли про это».
- Ребенок, не получавший систематических знаний о том, что такое секс, может смутиться и испугаться. Он может отчасти понять, что он увидел, но все равно будет озадачен. Будьте спокойны. Говорите мягко и убедительно: «Когда мама с папой занимаются любовью, они выражают свои чувства друг к другу. Это то, что делают взрослые. Кажется, ты немного обеспокоен. Надеюсь, мы тебя не напугали».
- «У тебя есть какие-нибудь вопросы о том, что ты видел?» Ребенок, который гораздо старше, возможно, поймет, что он увидел, даже если прежде никогда такое не наблюдал. Иногда ваш юмор помогает ослабить напряжение. «Ну что ж, конечно, я не так планировала объяснять тебе, что такое секс. Я смущена, но ничего страшного. Какие у тебя есть вопросы?»

Как не нужно говорить

- «Неужели ты не знал, что нельзя врываться в комнату без стука! Никогда больше так не делай!». Действительно, ребенок должен был постучаться, но не делайте из этого проблему. Поверьте мне, что с этого момента он будет все время предупреждать вас. Он больше никогда не захочет застать вас за этим занятием.
- «Что именно ты видел?» И хотя вы, возможно, надеетесь, что ребенок очень мало что увидел, не задавайте этот вопрос. Если вы будете настаивать на подробностях, то ребенка это может смутить. Предположите, что он видел все, и постарайтесь устранить недоразумения.

Одинокие или разведенные родители могут находиться в постели с человеком, с которым они не состоят в браке. Если ваш ребенок застает вас за этим занятием с человеком, с которым вы встречаетесь, то вы должны объяснить ему не только, что такое секс и какова анатомия человека, но гораздо больше. Дети в возрасте шести лет и старше будут считать ваши отношения чем-то серьезным. Дети постарше

могут почувствовать, что вы предаете их другого родителя. Читайте главы о том, как познакомить детей со своим новым партнером и как вести себя в ситуации, когда детям не нравится ваш новый партнер.

84

Основное правило: Не ложитесь в постель с новым партнером, когда дети дома, если, конечно, ваш партнер не живет вместе с вами и вы не связаны обязательствами друг перед другом (состоите в браке или собираетесь вступить в брак). Если у вас с партнером нет подобных обязательств, то это чревато тем, что дети испытывают смущение, боль и гнев.

ПООШРЕНИЕ ПОЛОВОГО ВОЗДЕРЖАНИЯ

Карен, разведенная мать девочки-восьмиклассницы, достигшей половой зрелости, обсуждала с психотерапевтом произошедший случай.

«Я пришла с работы домой пораньше, так как плохо себя чувствовала. Открыв дверь, я услышала, что в моей спальне кто-то возится. В моей постели был не кто иной, как моя дочь со своим молодым человеком. Разумеется, она смутилась. Но я гордилась тем, что потом смогла проконтролировать ситуацию. Я рассказала дочери о презервативах и безопасном сексе. Вы можете себе представить, что у них не было никаких презервативов? Мы сохраняли спокойствие и открытость по отношению друг к другу. Я действительно чувствовала, что правильно выполняю свои материнские обязанности».

Одноким родителям трудно выполнять свои обязанности, но еще труднее, когда общество и средства массовой информации заявляют, что секс среди подростков неизбежен, что воздержание старомодно и что сексуальное просвещение превыше всего. Карен верила пропаганде, что хорошие родители хорошо информируют детей о сексе и что воздержание ушло в прошлое, как и печатная машинка.

Что нужно принять во внимание

С ранним сексом среди детей и подростков связывают раннее употребление алкоголя, наркотиков, преступность среди несовершеннолетних, а впоследствии — плохую социальную адаптацию.

Как только подросток вступил в половую связь, он начинает реже посещать церковь. Через год после первого сексуального опыта его успеваемость значительно снижается.

Плохие отношения в семье предваряют раннюю половую жизнь детей.

Обычно не сексуальные эксперименты влекут за собой эксперименты с наркотиками и алкоголем, а все это происходит одновременно. Ребенок или подросток, ведущий половую жизнь, возможно, также экспериментирует с этими вещами.

Данные за период с 1989 по 1992 год показывают, что процент абортов среди девочек от пятнадцати до семнадцати лет значительно ниже в штатах, где введен закон о родительском участии. Это означает, что в этих штатах сексуальная активность также ниже. Если в вашем штате отклоняется родительское участие, то обратитесь в законодательные органы.

Статистика показывает разные результаты, но к двенадцатому классу более половины подростков вступают в половые сношения. Согласно статистике, в бедных городских районах к пятнадцати годам более 80 процентов подростков уже имели половую связь. Исследование, проведенное в штате Айова, показало, что 19 процентов семиклассников и 64 процента учащихся двенадцатых классов хотя бы один раз познали, что такое секс.

Довольно мало школьников способны отсрочить половые контакты до окончания двенадцатого класса. Станет ли ваш ребенок одним из таких?

Как нужно говорить

- Излагайте свою точку зрения четко и понятно, особенно детям 10-12 лет. Не оставляйте места для сомнений по поводу того, что вы думаете о сексуальных экспериментах подростков: «Да, иногда дети и подростки занимаются сексом, но это неправильно. Это огромная ошибка. Это увеличивает риск, что девочка забеременеет, в то время как она еще слишком молода, чтобы заботиться о ребенке. Подожди заниматься сексом, пока не станешь взрослой и не сможешь обеспечить своему ребенку дом и наличие обоих родителей».
- **СОПЕРЕЖИВАЙТЕ**, но четко излагайте принципы «ЧТО ДЕЛАТЬ, А ЧЕГО НЕ ДЕЛАТЬ». «Многие подростки пытаются заниматься сексом. Когда ты станешь подростком, возможно, ты тоже захочешь попробовать или, может быть, кто-то

захочет заняться с тобой сексом. И хотя трудно сказать «нет», я хочу, чтобы ты сказала «нет». Чем позднее начнешь заниматься сексом, тем лучше для тебя».

- «Я всегда хочу, чтобы ты поговорила со мной, если у тебя возникнет соблазн заняться сексом. Я не буду наказывать тебя за эти чувства, но помогу тебе устоять перед ними, поскольку для тебя будет безопаснее, если ты им не поддашься».
- «Еще одна проблема, связанная с половыми контактами среди несовершеннолетних, это высокий риск заразиться болезнью, передающейся половым путем. Многие из этих болезней лечатся, но они бывают очень неприятны и могут привлечь за собой осложнения. Такие болезни, как СПИД, незлечимы».

АКТУАЛЬНЫЙ РАЗГОВОР

Роль неверbalного общения

Исследование, проведенное Мелоди Грэхем в колледже Маунт-Мерси (Айова), показало, что вероятность половых контактов среди детей меньше, если:

- дети с любой проблемой в первую очередь обращаются к родителям;
- родители доступны. Некоторые родители хорошо понимают детей, но бывают очень заняты. Они меньше способны помочь детям воздерживаться от секса;
- дети считают, что родители очень расстроются, если узнают об их половых связях. Интересен тот факт, что некоторые родители мало говорили об этом с детьми, но их дети, став подростками, четко усвоили, что секс им пока не позволен. Хорошие объяснения вряд ли могут воспрепятствовать сексуальной активности как таковой. Гораздо более мощный фактор – это ценности самих подростков. Подростки, считающие, что заниматься сексом – это нормально, и у которых есть друзья, вступавшие в половую связь, весьма вероятно, и сами предпочтут попробовать.

Что нужно помнить родителям: дети более склонны воздерживаться от половых контактов, если верят, что родители ценят воздержание, если они чувствуют, что могут поговорить с ними обо всем, если в семье присутствует гармония и друзья не живут половкой жизнью.

Как не нужно говорить

- «Ты не должна заниматься сексом, пока учишься в школе, но если и будешь, то, пожалуйста, используй презерватив». Хотя очень важно учить ребенка, что презерватив уменьшает риск беременности (но никоим образом не исключает этого риска), гораздо важнее четко сформулировать, что внебрачные половые контакты – это неправильно и опасно. Говоря «Ты не должна, но если будешь...», вы на самом деле сообщаете, что принимаете эту идею. Это неубедительное мнение. Детям нужны четкие формулировки ваших принципов. Учить безопасному сексу – это важно. Учить воздержанию – гораздо важнее.
- «В старших классах рано или поздно все пробуют заниматься сексом, так что, возможно, и ты захочешь. Только будь осторожна». В действительности вы даете разрешение. Кроме того, вы говорите ребенку, что не верите в его возможность не податься влиянию сверстников или принять зрелое решение по поводу секса.
- «Если я когда-нибудь узнаю, что ты занималась сексом, то превращу твою жизнь в сущий ад». Несомненно, ваши ценности понятны. Но лучшее сочетание – это разъяснение ценностей *плюс* открытость дальнейшему общению. Подобное высказывание может заставить ребенка никогда не обращаться к вам, если сверстники настаивают на том, чтобы он вступил в половой контакт.

85

СОВРАШЕНИЕ МАЛОЛЕТИХ: КАК ПРЕДУПРЕДИТЬ ОБ ЭТОМ РЕБЕНКА

Готовя обед, Джим краем уха слушал новости, передаваемые по местному телевидению. Он не обратил особого внимания на то, что там говорили, а вот восьмилетняя Элисон услышала. Когда Джим наконец понял, что корреспондент говорит об аресте сорвиголовы детей, он быстро выключил телевизор. Элисон посмотрела на него, но ничего не сказала. Позднее Джим спросил жену, должен ли он был поговорить с дочерью о том, что она, видимо, услышала.

— Возможно, — сказала жена. — Но мне от этой идеи как-то не по себе.

Об этом говорят с детьми большинство родителей. Но, по последним подсчетам, процент детей, которым в той или иной степени приходится сталкиваться с сексуальными домогательствами, колеблется от 12 до 25-ти. Дети наиболее подвержены этому в возрасте от восьми до двенадцати лет, и девочки более уязвимы, чем мальчики. Совращение может быть единичным случаем, но, как правило, оно происходит неоднократно, на протяжении многих недель, месяцев и даже лет. Совращение необязательно должно заключаться в прикосновении к детям: наоборот, взрослый хочет сексуально возбудить себя, показывая ребенку свои интимные места или эротические картинки. Ребенка это может как минимум очень смутить. В более серьезных случаях возможна психологическая травма.

Когда Элисон услышала в новостях рассказ о сорвиголове детей, она ничего не сказала своему отцу. Хотя некоторые дети спрашивают

родителей: «Что такое совращение?» или «Кто такой совратитель детей?», многие (их, возможно, большинство) не задают таких вопросов. Но вряд ли родители станут говорить об этом с детьми, если совращение становится обычным делом и совершается не незнакомцами, а людьми, которых дети знают.

Что нужно принять во внимание

Очень часто случаи совращения происходят еще до того, как родители объяснят детям возможность этого факта. Поэтому родителям приходится предостерегать детей, используя те понятия, которые они предполагали объяснить им лишь через несколько лет. Прежде чем выражение «совращение малолетних» начнет детям о чем-то говорить, им нужно понять некоторые основные моменты, касающиеся человеческой сексуальности. Это включает в себя названия интимных мест человека (лучше всего использовать настоящие термины – такие, как пенис, вагина, анус, груди).

Далее необходимо объяснить, какие прикосновения считаются непозволительными, то есть от каких прикосновений ребенок может почувствовать себя неловко, и как отличить их от тех, которые позволительны (объятия, касания друг друга во время подвижных игр, врачебный осмотр и т. д.). При этом старайтесь не запугивать ребенка. Вы просто должны объяснить, что определенные прикосновения недопустимы и что посторонние не имеют права трогать детей там, где хотят.

Хорошая идея – привести ребенку примеры, где и как может произойти встреча с совратителем: незнакомец в машине; мужчина, предлагающий девочкам конфетки; некто, обративший на девочку внимание, а потом предложивший ей поиграть в доктора; некто, просящий помочь ему разыскать пропавшую собаку. Напоминайте девочкам, что совратители часто притворяются дружелюбными и пытаются обольстить детей различными подарками или проведением времени с ними. Кроме того, неплохо провести ролевые игры, где можно потренироваться, как распознать потенциального совратителя и отделаться от него.

Сексуальные нападения на девочек случаются в два раза чаще, чем на мальчиков. Частота случаев изнасилований девочек не увеличивается с возрастом девочек, что означает, что малолетним девочкам это угрожает так же, как девочкам-подросткам.

Как нужно говорить

- «Части тела, которые ты закрываешь нижним бельем, называются интимными частями. Мы их так называем, потому что

никто не должен у тебя их видеть, кроме родителей и доктора. Вот почему ты никогда не видишь на улице людей без одежды».

- «Бывает, что некоторым людям хочется потрогать тебя за интимные места. Они могут захотеть прикоснуться к твоим ягодицам или пенису (вагине). Никто не имеет права это делать, если он не врач, которому я тебя доверила. Если вдруг кто-нибудь захочет потрогать тебя за интимные места, ты можешь закричать или очень громко сказать «нет» и убежать. Ты всегда можешь рассказать мне о произошедшем».
- «Никто не имеет права даже смотреть на твои интимные места. Поэтому мы и называем их интимными».
- «Бывает, что люди, которые хотят потрогать твои интимные места, сначала пытаются показать тебе картинки, где изображены люди без одежды. Тебе, возможно, станет любопытно, но ты не должен доверять такому человеку».
- Все сказанное выше – это форма ОБУЧЕНИЯ. Если думаете, что ребенок реагирует на это очень остро, то, не колеблясь, ПОСОПЕРЕЖИВАЙТЕ ему.
- «Ты, кажется, обеспокоена, Молли. Ты переживаешь, что такое может случиться с тобой?»
- ПООЩРЯЙТЕ обращение ребенка к вам с вопросами: «Если ты считаешь, что подобное с тобой уже случалось или что кто-то трогает тебя там, где не дозволено, то ты должна поговорить со мной. Ты никогда не должна расстраиваться по этому поводу. Самое лучшее – это поговорить со мной».

Что вы еще можете сказать

- Если ребенку очевидно, что вам тяжело говорить на эту тему, то скажите: «Это трудная для меня тема, потому что мне не приятно думать о человеке, который обижает тебя или трогает тебя там, где не положено». Если вы приводите впечатление человека, которому неловко говорить о сексе, то ваш ребенок, возможно, подумает дважды, прежде чем говорить с вами об этом в следующий раз.
- Вы можете начать разговор с ребенком в присутствии супруга. Муж может сказать жене: «Сегодня я обсуждал с Молли сообщение по радио о совратителе детей. Я объяснил ей, что если кто-то захочет потрогать ее там, где не дозволено, то при любых опасениях она всегда может подойти к кому-нибудь из нас».

- Успокойте ребенка. «Я всегда буду делать все возможное, чтобы защитить тебя. Большинство детей не сталкиваются с сексуальными домогательствами, но с некоторыми это все же случается». Напомните девочке, что такое может произойти, когда рядом нет любящих родителей, и поэтому она должна быть готова сказать «нет» и убежать, даже если этот человек один из тех, кому она доверяет.

Как не нужно говорить

- Нет необходимости ярко описывать детям, в чем состоит половой акт. Описания полового акта или мастурбации бессмысленны, если ребенок не понимает, что такое половое размножение, и научился нормально реагировать на эти термины.
- «Если с тобой кто-то чересчур дружелюбен, то дай мне знать об этом». Данное высказывание слишком туманно и мало отражает ваши интересы. Дети думают буквально, поэтому будьте конкретны и четки.
- «Сторонись незнакомцев». Большинство совратителей детей – это люди, которых ваши дети знают. Кроме того, дети видят, как вы обмениваетесь любезностями со многими незнакомыми людьми (с человеком, который пришел снимать показания счетчика, с кассиром в магазине самообслуживания, с людьми, сидящими рядом с вами в церкви или в самолете), и могут прийти в недоумение.
- Не ограничивайтесь одноразовой беседой. При любой возможности напоминайте детям о том, как важно сказать «нет», если кто-то захочет потрогать их за недозволенные места: «Помнишь, как я говорила с тобой о плохих людях, которые хотят трогать детей за интимные места? Ты только что слышала рассказ о человеке, который был арестован за такие дела. Что ты думаешь по этому поводу?»

Поскольку каждый четвертый ребенок в школьном или подростковом возрасте в той или иной мере претерпевает сексуальные домогательства, родителям следует быть бдительными. И хотя среди людей, работающих на добровольных началах детскими тренерами, большинство составляют порядочные люди, к легкому и неограниченному доступу к детям стремятся также и педофилы. Напоминайте детям о непозволительных прикосновениях и о том, что в случае попыток совращения или подозрительных действий дети должны сообщать об этом взрослым.

86

СОВРАШЕНИЕ МАЛОЛЕТИХ: ЕСЛИ ЭТО ВСЕ-ТАКИ СЛУЧИЛОСЬ

Возвращение домой от врача было словно во сне. Марджори сделала все возможное, чтобы сосредоточиться за рулем и постараться скрыть свои слезы. Она пыталась успокоить свою одиннадцатилетнюю дочь Саманту. Девочка сидела тихо, уткнувшись лицом в боковое стекло.

— Теперь все позади, Сэм, — сказала Марджори, нежно погладив дочь по щеке. — Он больше никогда этого не сделает.

Раскрытие факта сексуального домогательства еще больше шокировало Марджори, когда она узнала, что виновником оказался Алан, живший через несколько домов от них. Он был отцом семейства, а также уважаемым человеком в городе. Пару недель назад он даже был у них на барбекю. Никому в голову не приходило, что такое может случиться.

Поскольку родители детей, подвергшихся изнасилованию, часто сами переживают это как травму, они склонны либо преуменьшать, либо, наоборот, преувеличивать нанесенный вред. Любая крайность вредна. Делая вид, что ребенок в конце концов это «забудет» или впадая в панику при мысли, что ребенок куда-то пошел один без провожатых, вы только усложните процесс реабилитации.

Не у всех детей, претерпевших сексуальные домогательства, проявляются какие-либо симптомы. Самым надежным признаком того, что ребенка пытались совратить, это не соответствующее возрасту сексуальное поведение или знание. Дети, которые часто трогают свои гениталии, часто мастурбируют или раздеваются перед другими деть-

ми, зачастую подают сигнал о помощи. То же можно сказать, например, о тех случаях, когда ребенок играет в сексуальные игры со своими куклами. И все же, как утверждает Синтия Монахон, автор книги «*Дети и травма: руководство для родителей и специалистов*», от 20 до 60 процентов детей, переживших сексуальное надругательство, не демонстрирует никаких нарушений поведения. Монахон также утверждает, что большинство детей младше одиннадцати лет не всегда хотят подробно обсуждать свои оскорбленные чувства.

Процесс реабилитации после сексуального надругательства будет ускорен, если родители найдут верный тон, разговаривая с ребенком. Кроме того, здесь важно терпение, поскольку боль от травмы остается надолго.

Что нужно принять во внимание

Не удивляйтесь, если школьная успеваемость ребенка временно снизится. Кошмарные сны, фобии и «прилипчивое» поведение (желание спать вместе с родителями) также входят в число последствий надругательства.

После случившегося старайтесь оберегать ребенка от некоторых стимулов, например от телевизионных программ, где показывается насилие и секс, поскольку они могут вызывать болезненные воспоминания.

Не настаивайте, чтобы ребенок рассказывал о своих чувствах. Одни дети могут лишь изредка упоминать о своей травме, тогда как другие говорят о ней при каждом удобном случае. Как утверждает Синтия Монахон, специалист по психическим травмам, проблема возникает, когда налицо несоответствие между большой необходимостью говорить о случившемся, которую испытывают родители, и потребностью самого ребенка в таких разговорах. Страйтесь уловить намеки ребенка и идите с ним в ногу.

Будьте готовы услышать такие подробности, которые могут привести вас в ужас. Страйтесь как можно яснее дать понять ребенку, что вы способны это обсуждать.

Как нужно говорить

Сразу же после случившегося страйтесь оказывать ПОДДЕРЖКУ. Вашему ребенку потребуются заверения, что со временем ему станет лучше, что вы его сильно любите и что он от этого не стал плохим и ни в коем случае не виноват.

- «Мы всегда будем рядом с тобой. Ты не должна переживать это одна».
- «Все дети, над которыми надругались, невиновны. Что бы они сами ни делали, они не виноваты в том, что делают взрослые».
- «Плохой не ты, а человек, который сделал это тебе».
- «Тебе начнет становиться лучше – не сразу, понемногу каждый день. Это так же, как ты находишь красивые ракушки на берегу, и каждый день твоя коллекция пополняется».

В последующие недели и месяцы (в зависимости от серьезности и продолжительности совращения, а также от того, был ли виновник случившегося близким родственником) вам, возможно, придется помогать ребенку справляться со страхами и с немотивированным чувством тревоги. Девочки чаще замыкаются в себе, тогда как мальчики склонны выдавать своими действиями пережитую травму.

- «Ты лучше спи не одна в своей комнате, а в комнате сестры (или родителей). Сейчас для тебя так будет лучше, но скоро у тебя в этом не будет необходимости». (Своими словами вы должны показать, что ждете, что ребенку станет лучше.)
- «Ты нервничаешь. Я это вижу по твоему лицу. Давай поговорим о том, что может помочь тебе почувствовать себя лучше прямо сейчас».
- Используйте поддержку, напоминая ребенку о том, как он преодолевал свои прошлые страхи: «Помнишь, как два года назад мы во время дождя попали в аварию? Ты некоторое время боялась садиться в машину, но потом преодолела этот страх. Этого ты тоже будешь меньше бояться».
- Успокойте ребенка, что его симптомы травмы вполне естественны: «Я не требую от тебя смелости. Понятно, что ты испугана и что тебе снятся кошмары. Но я знаю, что ты не будешь так себя чувствовать все время».
- Во время кошмаров или пугающих воспоминаний сосредоточьте мысли ребенка на настоящем: «Я здесь, с тобой, и мы дома, в безопасности. Рядом с тобой нет этого человека».
- «Все прошло и осталось позади».

Как не нужно говорить

- «Все в порядке. Тебе нечего бояться». Ребенку все еще плохо, и его страхи для него реальны. Лучше скажите, что вы пони-

маеете его чувства, убедите его, что все в прошлом и что в конце концов ему станет легче.

- «Ты молодая. Когда ты станешь старше, то, возможно, даже не вспомнишь об этом». Неправда. Она будет вспоминать, и вы тоже.
- «Ты боишься ходить аллеей, где ходят все эти незнакомые люди. Ладно, мы там не пойдем». Это высказывание содержит в себе тонкий намек на то, что всегда разумно избегать встреч и что страхи будут продолжаться очень долго. Было бы лучше выразить сопереживание, сказав, что аллея вызывает *ощущение страха* (но это только ощущение) и что вы вдвоем пойдете по ней в другой раз.
- «Почему ты не сказала мне сразу же?» Это говорит о том, что ваш ребенок чувствует, что не прав или допустил ошибку. Сопротивители часто используют тактику запугивания, чтобы дети ничего не рассказывали. Никогда не обвиняйте ребенка.
- «Ты ведь знала, что нельзя никому позволять трогать себя за интимные места!» Здесь вы снова говорите ребенку, что он так или иначе ответственен за случившееся. Если вы поймаете себя на том, что говорите такие вещи, то немедленно исправьтесь. «Извини. Я зря обвиняла тебя. Этот человек так мерзко поступил с тобой, и тебе, должно быть, страшно и неловко об этом говорить».

Если симптомы серьезны и продолжительны или если ребенок отказывается ходить в школу, то следует обратиться за помощью к специалисту.

87

УМЕНИЕ ДЕЛИТЬСЯ С ДРУГИМИ

— Арти, дай игрушку своему другу, — сказала мама. — Ты успеешь ее наиграться, когда будешь один.

— Но я играю сейчас, — ответил семилетний Арти, — а он может поиграть потом.

— Ты должен научиться делиться с друзьями, — сказала мама. — А теперь дай ему игрушку.

Арти послушался, но неохотно. Правильно ли мама приучала его делиться с другими?

Что нужно принять во внимание

Чтобы дети научились ладить со сверстниками, важно, чтобы они поняли, что надо делиться с другими. Дошкольникам это удается труднее.

Чем ребенок старше (особенно если ему десять лет или больше), тем больше он способен увидеть в умении делиться с другими не только свою выгоду, но и пользу для всех.

Некоторые исследования показывают, что если ребенок берет игрушку у своего сверстника, то родитель скорее всего попросит его отдать ее владельцу. Но если эта игрушка принадлежит его ребенку, тот же родитель наверняка скажет, чтобы он дал поиграть ее своему другу. Эта родительская особенность может затруднять детское понимание, почему так важно делиться с другими.

Исследования показывают, что дети начинают охотнее делиться с другими, когда видят, как делятся друг с другом не взрослые, а именно их ровесники.

Дети в возрасте от девяти до тринадцати лет с некоторой задержкой в умственном развитии или с дефицитом познавательных способностей делятся с другими примерно в полтора раза чаще, чем их ровесники, у которых подобные недостатки отсутствуют.

Бывают такие игрушки, которыми не хочется делиться. (“Готов ли ты уступить новую машину своему соседу?”) Перед тем как ребенок будет играть со своими друзьями, соберите игрушки, которые он готов им дать поиграть, а другие отложите в сторону.

Как нужно говорить

- Страйтесь предварительно обсудить возможность того, что придется делиться с другими. Так вы поможете ребенку научиться сотрудничать. «Когда придут твои двоюродные братья, они захотят поиграть в некоторые твои компьютерные игры. И хотя эти игры твои, я хочу, чтобы ты дал им поиграть в них, даже если сам не захочешь играть».
- «У тебя есть игры, в которые ты не дал бы никому играть?»
- «Что ты думаешь по поводу того, чтобы дать двоюродным братьям свою бейсбольную перчатку, когда они к тебе придут? Скорее всего, ни у кого из них нет своей бейсбольной перчатки. Ты готов сделать несколько подач без перчатки?»
- **СОПЕРЕЖИВАЙТЕ**, когда необходимо: «Не всегда приятно уступать другим. Знаю, что тебя это может огорчить. Но иногда, наоборот, от этого становится приятно».
- **УЧИТЕ**. Объясните последствия, позволяя ребенку думать самому: «Тебе необязательно делиться с другими, если ты не хочешь, но я боюсь, что в следующий раз твои друзья не захотят делиться с тобой».
- **ПООЩРЯЙТЕ** и хвалите ребенка за желание делиться с другими: «Я заметила, что когда у твоего соседа был сломан велосипед, ты давал ему кататься на своем. Тебе это было не приятно, поскольку приходилось стоять и смотреть, но я горжусь тобой, что ты так поступал. Это очень благородно с твоей стороны».
- «Я заметила, что твой друг поделился с тобой конфетой. Ведь тебе было приятно? А каково тебе было бы, если бы он не захотел с тобой поделиться?»
- Если ваш ребенок отказывается делиться с другими, то пострайтесь понять, какие в основе этого лежат причины. «Мне интересно знать, не связано ли как-то твое нежелание делиться

своими игрушками с тем, что несколько дней назад умер наш кот».

- «Я заметил, что ты особенно не хочешь делиться с Джонни. Может быть, что-то тебя в нем раздражает?»

Как не нужно говорить

- «Плохо быть эгоистичным». Высказать свое мнение можно не укоряя ребенка.
- «Ты должен делиться с другими». Дети постарше (будущие адвокаты) скажут вам, что делиться с другими они вовсе не обязаны; дети помладше не поймут, почему, если они чем-то владеют, они должны от этого отказываться. Иногда бывает спрятано подождать и посмотреть, чего хочет другой ребенок. (Имейте в виду, что родители иногда заставляют своих детей делиться лишь бы произвести на других хорошее впечатление. Когда это происходит, то вы отступаете от своих принципов.)
- «Если ты не поделишься с другими, то я накажу тебя». Действительно ли важно, чтобы ребенок делился с другими прямо здесь и сейчас? Вы можете получить от него согласие, но также можете и усугубить проблему. Если ваш ребенок чувствует, что ничего не может назвать своим собственным, то в дальнейшем он будет еще меньше хотеть уступать свои вещи другим. Если ваш ребенок не делится с другими, то, возможно, потом с ним не захотят делиться его братья и сестры: это на него повлияет гораздо больше, чем ваши угрозы.
- «Поскольку за твои игрушки платила я, то на самом деле они мои, а не твои. И я говорю тебе, чтобы ты дал другим поиграть в мои игрушки». Это не пройдет, особенно позднее, когда вы станете требовать от ребенка, чтобы он мыл *свои* игрушки.

ЗАСТЕНЧИВОСТЬ

— Что ты делал сегодня в школе, Билли? — спросил дядя Рэй. Билли пожал плечами.

— Он стеснительный, — заметил отец мальчика. — Билли, расскажи дяде Рэю о своей экскурсии. Расскажи ему, куда ты ходил.

— В зоопарк, — сказал Билли.

— Скажи ему, какое животное тебе больше всего понравилось.

— Жираф.

— Там было здорово, правда, Билли? А почему ты не рассказал, как ты объехал на монорельсе вокруг всего зоопарка? Расскажи дяде Рэю о монорельсе...

Когда ребенок стесняется, то лучше, чтобы его разговоры с посторонними людьми были короткими и приятными. Родители часто побуждают застенчивых детей больше включаться в разговор. Это хорошая идея, если правильно ее осуществлять.

Что нужно принять во внимание

Из всех детей 10-15 процентов бывают стеснительными или «требуют длительной разминки». К юности почти у трети таких детей стеснительность проходит.

Стеснительность, особенно чрезмерная, может быть неприятна, но у нее есть и свои плюсы. Застенчивые дети скорее всего не поддаются импульсу пойти на неразумный риск. Они вряд ли станут вести себя агрессивно или совершать преступления. Будучи чувствительными, они лучше развиваются в себе сопереживание.

Застенчивых детей не обязательно должны не любить сверстники. Однако завести друзей робким детям труднее.

Когда дети пытаются преодолеть застенчивость, от их родителей требуются две вещи: установить четкие правила и ограничения (чем более расплывчаты правила, тем более вероятно, что робкий ребенок будет продолжать оставаться в тени) и отрепетировать с ребенком ситуации, требующие разумного риска.

Не заставляйте насилием робкого ребенка проявлять себя.

Не отвечайте на вопросы за застенчивого ребенка.

Не делайте ничего за робкого ребенка, когда он может сделать это сам. Иначе застенчивые дети еще больше привыкнут к пассивности.

Исследования показывают, что молодые люди, которые в детстве были застенчивыми, женятся позднее, чем те, которые застенчивыми не были. Для застенчивых девочек верно противоположное: став взрослыми, они больше стремятся оставаться в роли домохозяек, чтобы больше посвящать времени своим детям.

Как нужно говорить

- «Скажи мне, что ты сегодня делал на уроках математики и физики?» Вопросы, начинающиеся этим «Скажи мне», лучше, чем вопросы типа «ты делал...» или вопросы, требующие быстрого ответа.
- УЧИТЕ уверенности в себе. «Давай потренируемся громко говорить по телефону». Робкие дети говорят тихо, отчего другие зачастую быстро прекращают с ними разговор.
- «Давай потренируемся, что ты скажешь, когда приедут тетя с дядей. Как насчет того, чтобы сказать: «Привет, тетя Мэри. Ты обедала в каком-нибудь из ресторанчиков по пути к нам?».
- «Давай потренируемся, что ты скажешь в школе ребенку, который тебе на уме».
- ПООЩРЯЙТЕ уверенность в себе похвалой: «Ты подошел к этим ребятам и спросил, можно ли тебе поиграть с ними в футбол? Молодец!»

Как не нужно говорить

- «Ты просто преодолей это чувство и представься им. Это не так уж трудно». Говорить такое робкому ребенку — это все равно что говорить человеку, страдающему клаустрофобией, чтобы он запирался в туалете. Тренируйте ребенка заранее, а затем поощряйте его.
- «Никто не будет любить тебя, такого робкого». Это не поможет. На самом деле это может еще больше смутить ребенка. К

тому же застенчивых детей могут любить, и они все-таки находят себе друзей».

- «Тебе нечего бояться». Но, возможно, это не по адресу. Лучше сказать: «Тебе нелегко поддерживать разговор, но со временем тебе станет проще. Практика сделает свое дело».
- «Ну, давай, пожалуйста! Давай же!» Если вам приходится умолять своего ребенка быть более уверенным в себе, то вы не понимаете, что такое застенчивость. Лучше спросите его, как вам ему помочь преодолеть ее.

89

СПОРТИВНОЕ МАСТЕРСТВО

Тренер по таэквондо наблюдал, как его команда, состоящая из детей от восьми до десяти лет выигрывала соревнования. Он поздравил детей за приложенные усилия, а затем дал им дополнительные указания.

— Выйдите и пожмите руки ребятам, которые состязались с вами. Они научили вас некоторым вещам: в хорошем спорте это очень важно.

Спортивное мастерство — очень важный момент, помогающий детям научиться ладить друг с другом. Кроме того, умение достойно проигрывать и надеяться на будущую удачу — это черта жизнерадостного и оптимистичного ребенка.

Что нужно принять во внимание

Ваше влияние важно, но также важен и подход учителя физкультуры или тренера. Будьте готовы поговорить с ними об их методах обучения.

Дети с низкой самооценкой очень хорошо ладят с тренерами, которые оказывают поддержку, говорят воодушевляющие слова и учат особым навыкам. Дети с высокой самооценкой в отличие от детей с заниженной самооценкой лучше ладят с тренерами, которые любят критиковать. Если вы, дабы помочь ребенку повысить свою самооценку, отдаете его заниматься таким видом спорта, как, например, боевые искусства, то убедитесь, что тренер не использует критику как метод обучения.

Как нужно говорить

- УЧИТЕ. Объясните ребенку, что вы подразумеваете под спортивным мастерством: «Быть хорошим спортсменом — это

- значит, что если даже ты проигрываешь, то ты не жалуешься и не сердишься на победившего тебя игрока. Это также значит, что нельзя насмехаться над игроком, которого ты победил».
- «Это не всегда легко, но быть хорошим спортсменом — это значит не сдаваться и в следующий раз играть как можно лучше. Только так ты сможешь вдохновить свою команду».
 - СОПЕРЕЖИВАЙТЕ ребенку, если он проиграл или чувствует, что подвел команду. Не пытайтесь подбадривать его, не выразив своего сопререживания: «Это естественно, что тебе не- приятно, когда твоя команда проигрывает».
 - «Любой, кто не забивает голы, потом жалеет об этом, особенно если его команда не выигрывает».
 - «Это очень неприятно, когда ты единственный, кто не забивает гол».
 - ПООЩРЯЙТЕ спортивное мастерство похвалой. («Мне понравилось, как вы с другим игроком пожали друг другу руки, сказав: «Хорошая игра»»).
 - УЧИТЕ ребенка, задавая вопросы об известных спортсменах, которые повели себя недостойно: «Только что арестовали известного баскетболиста» или «Этого бейсболиста поймали с наркотиками. Как ты думаешь, это отразится на его команде?»
 - «Кто-то всегда смотрит твою игру. Может быть, это твоя семья, может, тренер или твой противник. Но когда игра закончится, у людей останется впечатление о тебе. Хорошее оно будет или плохое?.. Почему ты так считаешь?»

Как не нужно говорить

- «Не будь младенцем. Никто не выигрывает постоянно». Ругая ребенка, вы ему не поможете. Лучше посочувствовать и выразить оптимизм. На то, чтобы ребенок успокоился по поводу своей неудачи, требуется некоторое время (обычно день).
- «Эй, тренер, что вам не понравилось?! Почему вы так быстро вывели моего ребенка из игры?» Вопросы тренеру лучше задавать лично. Ребенок может смутиться, увидев, как спорят два человека, которых он, надо надеяться, уважает.
- «Если бы ты играл упорнее, то, возможно, выиграл бы». Ваш ребенок это знает. Если вы действительно думаете, что ваш ребенок приложил мало усилий, то можете спросить его об этом без критики: «Сегодня на корте ты выглядел несколько вялым. Это мне показалось или тебя что-то беспокоило?»

- «Если ты постараешься играть как можно лучше, то мы потом пойдем есть мороженое». Неужели вы действительно думаете, что мороженое станет главным стимулом? Вряд ли. Сводите ребенка поесть мороженого, несмотря на то, выиграл он или проиграл, и пусть он приятно проведет время, независимо от исхода игры.
- «Ты обвел вокруг пальца своего противника», «Ты был безжалостен», «Ты был неотразим на корте» или «Ты видел его лицо, когда победил его? Вот это да!» Снизьте тон. Восхищайтесь, но не поддерживайте полный разгром противника. УЧИТЕ ребенка уважать его.

ВОРОВСТВО

Родители Джоан сказали учительнице, что с парты их дочери исчезли новые фломастеры вместе с блокнотом в оригинальной обложке. Учительница, расследовав это дело, узнала, что фломастерами и блокнотом пользуется другая девочка, которая тем не менее отрицала, что украла их.

— Я знаю, что эта девочка украла вещи у вашей дочери, — говорила учительница родителям Джоан. — Но мама этой девочки утверждает, что она купила ей их. Никто не видел, как она их украла, и поэтому мы не можем обвинить ее в воровстве.

Перед учительницей стояла дилемма. Множество фактов говорило о том, что девочка виновна, но четких доказательств не было. Как в таком случае поступать родителям и учителям?

Что нужно принять во внимание

Большинство детей хотя бы однажды что-нибудь крадут. Но есть дети, которые воруют регулярно, и с каждым разом все более изощренными методами. Обнаружив такое поведение впервые, родители не должны оставить его без внимания. Большинство детей усваивают, что воровать плохо, и никогда не берут без разрешения чужие вещи.

Частые кражи среди детей в возрасте от десяти до двенадцати лет — предвестник того, что позднее у детей могут возникнуть проблемы с законом. Частое воровство — признак серьезных психических проблем.

Одно исследование показало, что значительная часть детей, которые были направлены на психиатрическую экспертизу из-за об-

винения в кражах, являются выходцами из семей, где родители мало уделяли им заботы и внимания.

Чем дети старше, тем труднее изобличить их в воровстве. Когда воровство становится очевидной проблемой, вам лучше не применять такого подхода, где не вы доказываете вину ребенка, а ребенок доказывает свою невиновность. В нашей истории маленькой девочке, укравшей фломастеры, это удалось, поскольку учительница была убеждена, что если вину не доказать, то ребенок невиновен. Сначала дайте детям возможность усомниться. Но если они будут и дальше так поступать, то, доказывая их невиновность, вы только будете им потворствовать.

Как нужно говорить

- Детям младшего возраста, которые во всем остальном ведут себя хорошо, легче объяснить, что воровать плохо (ЧТО ДЕЛАТЬ, А ЧЕГО НЕ ДЕЛАТЬ; МОЖНО И НЕЛЬЗЯ), не нанеся при этом им травмы: «Эта игрушка тебе не принадлежит. Плохо брать чужие вещи».
- «Когда ты берешь что-то, за что не заплатил, то это называется воровством. Положи это обратно».
- Приучая ребенка быть честным, используйте повседневные события: «Я только что заметила, что кассир дал мне лишние деньги на сдачу. Давай вернемся и отдадим эти деньги обратно».
- «Деньги, которые лежат на столе, предназначены для официанта. Их оставили люди, обедавшие здесь до нас. Эти деньги кто-нибудь может решить забрать себе, поэтому давай убедимся, что официант их получит».
- Выражайте понимание, когда ребенку очень хочется что-то присвоить, но не забывайте говорить о том, что воровать плохо. «Я обнаружила в твоем кармане воздушный шарик, который лежал на прилавке. Я знаю, что тебе очень хотелось его иметь, но воровать плохо. Давай вернемся в магазин и отдадим его продавцу».
- Если такие проступки случаются часто, то ребенка ждут плохие последствия. Если ребенку время от времени удается что-то украсть, то устраниить эту привычку потом будет труднее. «Вот уже третий раз за эту неделю я обнаруживаю, что из моего кошелька пропадают деньги. Первые два раза мы видели, как ты их вытащил. Я не могу доверять тебе и вынужден считать, что ты украл деньги и в этот раз. Если ты не сможешь доказать свою невиновность, то в качестве наказания тебе придется вымыть все окна».
- ПООЩРЯЙТЕ в ребенке честность, вознаграждая его за это похвалой: «Это печенье пролежало на столе весь день. Я знаю, что

ты хотел его попробовать, но не взял, потому что знал, что мы оставили его для вечеринки. Это говорит о твоей честности».

АКТУАЛЬНЫЙ РАЗГОВОР

Знаки, предвещающие, что ребенок может попасть в беду

Выдающийся психолог Джером Каган описал пять категорий, предсказывающих риск совершения ребенком противозаконных поступков (таких, как кражи), а также беременности несовершеннолетних и употребления наркотиков. Если ваш ребенок подходит к одной из указанных категорий, то этот риск присутствует.

- Ребенок постоянно плохо учится в школе.
- В истории семьи были случаи употребления наркотиков или небрежного отношения к своим обязанностям.
- Ребенок легко поддается влиянию сверстников и усваивает их ценности.
- Ребенок хочет доказать свое бесстрашие и готов идти на опасный риск.
- Ребенок происходит из семьи, в которой криминальное поведение, беременность несовершеннолетних и употребление наркотиков считаются нормальными явлениями.

Как не нужно говорить

- «Ты – вор!» Воровство – это то, что дети делают хотя бы один раз. Вешать на них такой ярлык – чересчур острая реакция. Просто твердо скажите им, что они не правы, и объясните почему.
- «Что мне делать с тобой? А? Убирайся в свою комнату». Если ребенок украл какую-нибудь мелочь и он делает это редко, то вы реагируете на это слишком остро. Если кражи стали явлением нередким и вы обеспокоены, то старайтесь не прибегать к произвольным и одноразовым наказаниям. Наоборот, пусть ребенок поймет, какие его ждут последствия, и испытает их на себе.
- «Если ты будешь продолжать в том же духе, то однажды у тебя будут очень крупные неприятности». Дети, для которых воровство стало проблемой, не думают о последствиях, которые их могут ожидать в будущем.

НЕЗНАКОМЦЫ

Женщина наклонилась к окну машины и начала объяснять водителю, куда ей с ребенком ехать. Только что подъехавший к тротуару водитель открыл окно и спросил ее, знает ли она, где находится Пропсект-стрит. Эта женщина разговаривала с незнакомым человеком, держа своего ребенка за руку.

Когда родители так поступают, их дети, которым не разрешается разговаривать с незнакомцами, порой недоумевают: видимо, родителям можно разговаривать с незнакомыми людьми, а детям нельзя. Когда родитель мимоходом говорит прохожему «привет», то можно ли этого человека считать посторонним?

Один человек решил позвонить домой своему сослуживцу.

— Твой папа дома? — спросил он по телефону.

Маленькая девочка на другом конце провода неуверенно ответила:

— Ах, нет. Хотя... он в ванной.

Через час этот человек позвонил снова.

— Твой папа дома? — спросил он снова.

— Ах, нет, — ответила девочка. — Он в ванной.

— А можно я тогда поговорю с твоей мамой?

— Ой, нет. Она тоже в ванной.

Родители пытаются учить детей, как нужно разговаривать с незнакомыми людьми. И это, оказывается, не так просто.

Что нужно принять во внимание

В 1988 году от двухсот до трехсот детей были похищены незнакомцами (их увозили более чем за пятьдесят миль, требовали выкуп

или убивали). Согласно статистике, от 3200 до 4600 детей были похищены незнакомцами (были увезены обманом, соблазнены и содержались в неволе, как правило, в сексуальных целях). Зафиксировано около 115 тыс. неудавшихся попыток похищения детей. Процент похищений детей членами их же семьи значительно выше. Опрос детей в возрасте от десяти до шестнадцати лет показал, что 3 процента из них утверждали, что их похищали.

Дети помладше, в возрасте до девяти лет, склонны мыслить буквально. Пытаясь учить их отличать безопасных незнакомцев от опасных, мы можем только ввести их в заблуждение. Лучше говорить о безопасных и опасных ситуациях и типах поведения (не позволять недопустимые прикосновения, кем бы этот человек ни был; не открывать посторонним дверь, когда ты дома один, и т. д.).

Даже знакомые лица могут оказаться потенциально опасными. В большинстве случаев жертва изнасилования знает преступника.

Сведите к минимуму любые факторы, угрожающие безопасность. Ни на минуту не оставляйте ребенка одного в машине. Если взрослых дома нет, то пусть на звонки отвечает не ребенок, а автоответчик.

Постоянно повторяйте «пройденный материал». Дети не могут помнить все правила. Поэтому старайтесь занять время повторением правил, например, когда едете с ребенком в машине.

В наше время наблюдается много случаев похищений детей одним из родителей во время судебных процессов. Исследования показывают, что такие похищения чаще случаются, когда один из родителей обеспокоен криминальной обстановкой или жестоким обращением с ребенком; когда родитель пренебрегает законом; когда родитель не желает обратиться за помощью в суд; когда родитель не состоит в браке с другим родителем, мало образован и имеет низкий доход.

Как нужно говорить

- УЧИТЕ детей, что некоторые люди могут представлять опасность (неизвестно незнакомцы). «Есть взрослые люди, которые с виду очень дружелюбны и ведут себя так, словно хотят тебе помочь. Но на самом деле они плохие и хотят обидеть других людей. Большинство людей хорошие, но отличить хороших от плохих бывает трудно, поэтому я не хочу, чтобы ты говорил с людьми, которых не знаешь, или приближался к ним, если рядом с тобой нет того, кому ты доверяешь».
- Постоянно повторяйте наставления со словом «никогда», а именно:

«Никогда не садись в машину с незнакомым человеком, даже если на улице дождь и ты устал идти»;
«Никогда не отвечай на телефонные звонки, когда дома один»;
«Никогда не открывай дверь, если ты дома один. Если человек за дверью говорит, что он, например, из аварийной службы, звони 911»;
«Никогда не принимай никаких угощений от людей, которых не знаешь».

- Расспросите детей о том, как они повели бы себя в определенных ситуациях: «Что, если незнакомец попросит тебя пойти вместе с ним в лес и помочь ему разыскать собаку? Что бы ты стала в такой ситуации делать?», «Что, если некто скажет тебе, что я дала ему разрешение забрать тебя из школы? Что ты сделаешь?»;
- «Если ты не уверена в том, что делать, ты можешь убежать и закричать. Затем пойди туда, где кого-нибудь знаешь».
- «Если ты почувствуешь, что на улице тебе кто-то угрожает, то кричи громче, что этот незнакомец не твой папа. Иначе люди могут подумать, что ты просто непослушный ребенок».
- Успокойте ребенка, если он очень испуган: «Как я сказала, большинство людей хорошие и не хотят причинить тебе вред, но чтобы не подвергать себя опасности, ты не должен доверять всем людям подряд. Когда ты станешь старше, ты научишься лучше в них разбираться».

АКТУАЛЬНЫЙ РАЗГОВОР

Как лучше всего просвещать ребенка по поводу безопасности

Исследования показывают, что одних лишь словесных наставлений недостаточно. Здесь очень важно сделать четыре дополнительных шага.

Моделирование. Продемонстрируйте ребенку, что нужно говорить и делать в различных опасных ситуациях.

Репетиция. Репетируйте с ребенком, что ему говорить и делать, точно так же, как репетируете сцену из пьесы.

Корректирующая ответная реакция. Отмечайте, что из того, что ребенок делает, поможет в опасной ситуации, а что не поможет.

Практикуйте. Чаще повторяйте эти методы. Не полагайте, что если ребенок уже большой (10-12 лет или подросток), то он уже знает, как себя в таких случаях вести. В большинстве зафиксиро-

рованных случаев изнасилования жертвами были подростки. (Хотя, когда людей задним числом спрашивали, в каком возрасте они оказались жертвами, 64 процента взрослых заявляли, что были изнасилованы до двенадцати лет.)

92

Как не нужно говорить

- «Будь осторожен с тем, с кем говоришь» или «Остерегайся людей, которые выглядят странно». Детям требуется очень конкретная информация, а не расплывчатые правила. Говорить «будь осторожен» – это не то же самое, что учить ребенка убежать и кричать.
- «Почему ты не ответил на звонок? Ведь мне звонили по важному делу», или «Почему ты не принял пакет у почтальона, постучавшегося в дверь? Теперь мне придется ждать до утра», или «Почему ты была так недружелюбна со взрослыми на вечеринке, когда они разговаривали с тобой?» Если вы не даете детям особых *предварительных* указаний («Ты можешь открыть дверь, если постучится почтальон. Я жду важную посылку»), то не критикуйте их за соблюдение предосторожностей.
- «Иногда незнакомцы похищают маленьких детей, увозят их от родителей, издеваются над ними и убивают». Не запугивайте так сильно своего ребенка. Что, если ребенку потребуется помочь, а вокруг будут только посторонние люди? Все люди, которым вы доверяете, когда-то тоже были для вас посторонними.

Основное правило: Самый лучший подход – это больше делать акцент на том, как нужно себя вести, чтобы не попасть в беду, а не на негативных последствиях того, если вдруг ребенок не сумеет защитить себя.

РУГАТЕЛЬСТВА

Марк и его сестра Мелани спорили о том, чья очередь сесть за компьютер. Четвероклассник Марк сказал в этом споре свое последнее слово, назвав сестру сукой. Находившаяся поблизости мама услышала это и примчалась в комнату.

— Марк! Как ты смеешь так обзвывать сестру!

— А что в этом плохого, мама? Я просто назвал ее собакой.

Мама слегка опешила, отчасти потому, что решила, что Марк, наверное, почерпнул это слово из словаря, которым пользовался всего один раз, когда делал домашнее задание.

Что делать родителям, когда ребенок произносит бранные слова?

Что нужно принять во внимание

Ругательства и ненормативная лексика стали теперь для многих детей и подростков своего рода ритуалом посвящения. Вам не под силу отвратить своего ребенка от ругани, если все его сверстники бранятся и он хочет быть, как они. Но вы можете отучить его браниться дома.

Если вы или ваш супруг хоть изредка бранитесь в присутствии детей, то это может сильно помешать вашим попыткам приучить ребенка никогда не произносить бранных слов.

Если вы не бранитесь в присутствии детей, то и они не будут браниться в присутствии вас.

Частая брань взрослых (особенно когда они раздражены) лишь усиливает чувство гнева. А оно, в свою очередь, побуждает людей браниться еще больше. Самое замечательное, что вы можете сделать, – это научить детей переживать огорчения без гнева и ругани.

Как нужно говорить

- УЧИТЕ детей, прививая им свой взгляд на проблему: браниться – это плохо. «Ты никогда не слышишь, чтобы я ругалась, потому что ругательства, хотя и распространены, но они как плевки на тротуаре. Кроме того, они оскорбительны для многих людей, а мы должны относиться друг к другу с уважением».
- Если ваш ребенок спрашивает, бранитесь ли вы когда-нибудь, то скажите (СООБЩИТЕ) ему правду. «Да, иногда я бранюсь, но только когда один или с кем-нибудь, кто на меня точно не обидится. Честно скажу, браниться – плохая привычка».
- Ваш ребенок может возразить, сказав, что бранные слова – это только слова. «Но слова имеют смысл, и они могут обидеть людей. Если я называю какого-нибудь человека дураком или высказываюсь по поводу его расовой принадлежности, то то, что я говорю, правда, но это всего лишь слова. Однако эти слова могут ранить и обидеть человека. Так говорить плохо».
- Выражайте свое понимание того, что в 10-12 лет ребенку хочется быть таким, как все. «Употребление плохих слов позволяет многим детям почувствовать себя современными. Они хотят быть своими среди друзей. Это понятно, но я буду рада, если ты сможешь почувствовать себя своим, не делая того, что может обижать других».
- «ЧТО ДЕЛАТЬ, А ЧЕГО НЕ ДЕЛАТЬ». «Я все-таки не хочу слышать, чтобы ты ругался дома».
- ПООЩРЯЙТЕ. Иногда давайте ребенку знать, что вы цените его пристойную речь: «Некоторые дети в твоем возрасте произносят бранные слова даже дома. Я горжусь, что ты этого не делаешь».

Как не нужно говорить

- «Если ты будешь браниться, то я промою твой рот с мылом». Вы не должны заходить так далеко. Если вы сами не бранитесь и у вас довольно счастливая семейная жизнь, то дети станут уважать ваше пожелание, чтобы дома не произносились бранные слова. Если детям иногда случается выругаться в вашем присутствии, то достаточно сделать им строгое замечание.

- «Если я ругаюсь, то это не значит, что и тебе можно ругаться». Да, это так. Но не ждите, что ребенок с вами согласится, если вы сами моделируете неподобающее поведение.
- «Черт побери!» Никакие ругательства не помогут вам привить ребенку такие ценности, как терпение, терпимость и уважение. Кроме того, богохульством вы оскорбляете Бога и подрываете детское понимание Бога. Поскольку большинство американцев имеют религиозные убеждения, то, позволяя себе так выражаться, вы препятствуете своим попыткам прививать ребенку религиозные ценности.

чаще всего он находит что-то, чем можно отомстить своему обидчику. Естественный результат ябедничанья — это еще большие оговоры.

93

РЕБЕНОК ЯБЕДНИЧАЕТ

— Мама! — кричала восьмилетняя Сабрина. — Бен стащил печенье!

— Мы не любим, когда ябедничают, Сабрина, — сказала мама.

Некоторое время спустя в дверь постучался сосед и сообщил, что Бен играет на крыше.

— На крыше?!

Мама помчалась наверх в комнату Бена и увидела раскрытое окно. Сабрина играла в коридоре.

— Сабрина! — сказала мама. — Почему ты не сказала мне, что Бен на крыше!

— Потому что мы не любим, когда ябедничают, — ответила девочка.

Что нужно принять во внимание

Большинство родителей возражают против того, что ребенок ябедничает. Однако родители не должны оставлять без внимания информацию, которую выдает им ябедник. Поэтому им приходится оказываться в двойственной ситуации.

Обычно ябедничать склонны дети в возрасте до шести лет.

Детям, которые ябедничают, редко делают замечания, хотя эта склонность не поощряется.

Родители, по-видимому, хотят получить от ябеды информацию, но не приветствуют его эгоистичных побуждений (почувствовать себя более значимым, расстроить брата или сестру и т.д.).

Большинство детей «вырастают» из того, чтобы ябедничать. За необоснованные наговоры обычно наказывает тот, кого оговорили:

Как нужно говорить

- Вы хотите отбить у детей охоту играть в шпионов, офицеров полиции и родителей в миниатюре и приучить их «докладывать» только о серьезных и опасных ситуациях. Учите, что ребенок еще не умеет четко различать эти моменты — так, как умеете это делать вы. «Анна, я знаю, что ты любишь докладывать мне, когда твой брат делает что-то недозволенное. Пожалуйста, говори мне только в том случае, если он кого-то обижает или находится в опасности».
- «Если ты ябедничаешь только ради того, чтобы расстроить сестру, то знай, я этого не люблю».
- «Если ты не уверен, стоит ли говорить мне об этом, то лучше скажи».
- «Если ты говоришь мне о чем-то, что, по-моему, тебя касаться не должно, то я скажу «спасибо», но, возможно, ничего не стану делать».
- Исследуйте причины, заставляющие ребенка ябедничать. «Иногда дети любят ябедничать просто потому, что им от этого становится лучше, или потому, что на кого-то злы. Скажи мне, какие у тебя причины».
- «Ты только что наябедничила на брата, что он отдал собаке свой бутерброд с ветчиной. Почему ты это сделала?»
- ПООЩРЯЙТЕ уместные сообщения. «Спасибо, что сказала мне, что твой брат ушел кататься на каноэ, не взяв с собой спасательного жилета. Ведь этот жилет может спасти ему жизнь».

Как не нужно говорить

- «Ябед никто не любит». Этим вы не научите ребенка различать между «уместными» и «неуместными» сообщениями.
- «Кому, как не тебе, знать, что ябедничают только маленькие дети». На самом деле, когда ребенок становится старше, он начинает лучше распознавать опасные и безопасные ситуации, а также то, когда ябедничать «уместно».
- «Я так рада, что ты сказала мне, что твой брат не чистит зубы». Поощрять «доклады» о мелких нарушений — не самая лучшая идея. Вы воспитаете чудовище.
- «Ты хорошая помощница, когда говоришь мне, что твой брат делает плохо». Не поощряйте за это ребенка.

КОГДА РЕБЕНКА ДРАЗНЯТ

Соседские дети гоняли футбольный мяч. Время от времени один из них подбегал, чтобы сделать подачу или перехватить мяч. В какой-то момент мяч захватил Джерри Скотт.

— Эй, не давайте Скотти мяч! — крикнул один из мальчишек. — Он не знает, вести его или отбивать!

Все засмеялись. Джерри Скотт добродушно воспринял насмешку. Позднее он перехватил удар и направил в обидчика мяч с такой силой, что тот не смог его отбить.

— Сожалею, мадам, — сказал он. — Может быть, в следующий раз.

Иногда поддразнивания бывают злонамеренными, чтобы кого-то осмеять. Но некоторые из них — просто шутки. Однако если не чувствовать по-настоящему ситуацию, то истолковать такие насмешки, как правило, бывает трудно. Насмешки хорошего друга можно пропустить мимо ушей, но те же самые слова, сказанные новичком, могут привести к перебранке.

В некотором смысле дразнят всех. Дружеские отношения среди мальчиков и мужчин часто выражаются в благожелательных, но тем не менее иногда оскорбительных замечаниях. Оскорбить друга — это способ мужчины сказать: «Я забочусь о тебе».

Добиться того, чтобы дети не дразнили друг друга, не всегда просто. Иногда говорить детям, чтобы они не позволяли себе этого, все равно что говорить пловцу, чтобы он не намочился.

Что нужно принять во внимание

Маленькие дети в основном относятся к насмешкам как к обиде.

Мальчики-восьмиклассники расценивают насмешки над собой и другими как положительный опыт.

Согласно опросам, насмешки больше распространены среди мальчиков, чем среди девочек.

Поддразнивание является собой парадокс. Оно способствует как большему сближению людей, так и созданию эмоциональной дистанции.

Детей, которые были отвергнуты сверстниками за чрезмерную агрессивность или покорность, часто критикуют за то, что они не понимают шуток. Умение переносить такие поддразнивания и способность отличать шутки от насмешек — это главная задача детей, особенно когда они становятся старше. Чрезвычайно важно репетировать с ними, как нужно реагировать на поддразнивание. Одних лишь словесных наставлений недостаточно.

Как нужно говорить

- Если ребенок оскорблен попыткой его поддразнить, то вашей первой реакцией должно быть СОПЕРЕЖИВАНИЕ. «Когда твой друг говорит тебе это, то кажется, будто он смеется над тобой и хочет тебя обидеть».
- «Неприятно, когда кто-то тебя дразнит».
- «Тебе было грустно, когда дети в автобусе смеялись над твоим платьем. Так поступать, как поступают они, нехорошо». (Зачастую высказанное сопререживание помогает ребенку почувствовать, что его понимают, и вновь убедиться, что его любят и заботятся о нем. Возможно, это все, что требуется, чтобы помочь ребенку преодолеть свою боль.)
- Если вы убеждены, что ребенок заходит слишком далеко или неправильно истолковывает высказанное в его адрес, то УЧИТЕ его альтернативным способом понимания: «Помнишь, как мы с дядей Джоном постоянно дразнили друг друга? Мы не хотели друг друга обидеть. Так мы выражали то, что любим друг друга. Я знаю, что это звучит странно, но тем не менее это правда. Не исключено, что мальчик, который тебя дразнит, на самом деле восхищается тобой. Такое возможно?»
- «Некоторые дети смеются над другими детьми, потому что заливают им. Иногда у них что-то не ладится в жизни, и они такими оскорблением отыгрываются на других. Может быть, у Джейфри какие-то неприятности?»
- Пусть ребенок представит себе, как другим детям удается выносить поддразнивания. «Ты когда-нибудь видел ребенка, которого в школе дразнят, а он из-за этого не переживает? Как ты думаешь, почему ему это удается?»

- «Есть волшебная формула, помогающая выносить насмешки. Если ты улыбнешься и ничего не ответишь, то обидчик, возможно, перестанет тебя дразнить. Если он дразнил тебя, потому что ты ему нравишься, то ему также понравится, что ты улыбаешься. Если он дразнит тебя, потому что хотел обидеть, то ему не понравится, что ты улыбаешься, и он, возможно, также перестанет тебя дразнить».
- УЧИТЕ отличать добрые шутки от насмешек: «Дети, которые хотят досадить тебе, обычно строят злобные гримасы, когда тебя дразнят. Но тот, кому ты нравишься, обычно так не делает».
- «Тот, кто хочет досадить тебе, может смеяться над тобой в присутствии других, пытаясь заставить других также смеяться над тобой. Но тот, кто просто хочет немного подшутить над тобой, говорит это только тебе и не пытается заставить других смеяться над тобой».
- «Если твоя хорошая подруга дразнит тебя, то, возможно, она это делает не ради того, чтобы тебя обидеть. Но если это раздражает тебя, то поговори об этом с ней позднее. Если она на самом деле твоя подруга, то она перестанет это делать».
- Рассказывайте истории о том, как вас дразнили в детстве. Этим вы, скорее всего, поможете детям спокойнее относиться к насмешкам. «Помню, что и меня дразнили. Когда ребята из моего класса решили, что играть на гитаре – это современно, я учился играть на скрипке. Они дразнили меня из-за этого. Но это продолжалось недолго, и теперь я стал хорошим скрипачом».
- Ребенка, который остро реагирует на подразнивание, могут также огорчать другие вещи. Он может чувствовать себя не-полноценным, несчастным или испуганным. Исследуйте эти возможности: «Как насчет того, чтобы нам с тобой покататься на велосипеде и поесть мороженого. Я хочу поговорить с тобой. Я думаю, что тебя что-то огорчает, и надеюсь, что ты мне об этом расскажешь».
- Ребенок, который очень переживает из-за того, что его дразнят, возможно, относится к тем детям, над которыми постоянно издеваются. Это может быть чрезвычайно опасно для ребенка и, возможно, приведет к серьезным проблемам с поведением. Здесь самое важное – это любящая и заботливая семья. Кроме того, родители должны предпринять какие-то шаги для защиты ребенка. «То, что делают другие дети, очень жестоко. Я поговорю с директором школы, а также с кем-нибудь из родителей, кого знаю. А пока я хочу, чтобы мы вместе

отрепетировали, как тебе поступать, когда дети тебя дразнят. И помни, я люблю тебя всем сердцем».

- «Может быть, это тебе не особенно поможет, но я хочу, чтобы ты знал, что ты замечательный. Каждый день для меня бывает счастливым, как правило, потому, что у меня есть ты».

Основное правило: Если семейная жизнь протекает счастливо, то ребенок, скорее всего, научится спокойно относиться к подразниваниям.

Как не нужно говорить

- «Да брось ты! Всех дразнят. Ты это преодолеешь». Нет необходимости в подходе типа «не беспокойся, будь счастлив». Да, возможно, ваш ребенок это преодолеет (если это не безжалостные издевательства), но вы можете помочь ему, выразив, в первую очередь, СОПЕРЕЖИВАНИЕ: «Кажется, поездка домой на автобусе была для тебя неприятной?»
- «Прекрати ныть!» Вы сами становитесь опасно близки к этим подразниваниям. Ребенок и так огорчен тем, что его дразнят, а вы еще и подкрепляете его убеждение, что он в чем-то ущербен или неполноценен.
- «Перестань дразнить его. Ты поступаешь подло». Возможно, вы правы, а возможно, нет. Помните, что проблема больше не в словах, а в ситуации. Если дети все равно играют вместе и радуются компании друг друга, то их подразнивания могут носить дружеский характер.
- «Ну, брось ты. Я ведь только пытался тебя подразнить. Перестань плакать. Неужели ты не понимаешь шуток?» Иногда родители пытаются раздразнить ребенка в надежде рассмешить его, но это может привести к обратной вспышке. Когда такое происходит, старайтесь ни в коем случае не обидеть ребенка еще больше («Неужели ты не понимаешь шуток?»). Наоборот, извинитесь и успокойте ребенка. Когда ребенок немного придет в себя, можно попробовать объяснить ему свои намерения.
- «Тебе понравилось бы, если бы кто-то тебя дразнил?!» Эта попытка внушить сопереживание может не сработать, если ребенок старше одиннадцати лет. Скорее всего, он уже начал учиться тому, как реагировать на подразнивания. Если бы он честно ответил на ваш вопрос, то его ответ, вероятно, прозвучал бы так: «Какая разница, понравилось бы мне это или нет!»

ТОРГОВЫЕ КАРТОЧКИ И ПРОСТЫЕ АЗАРТНЫЕ ИГРЫ

«Не думала, что эти карманные торговые карточки будут для моих детей так много значить, — говорила одна мама. — Но они полностью овладели жизнью детей. Только о них мои дети и думают. Когда мы приходим в магазин, они требуют от меня, чтобы я каждый раз покупала им эти карточки. Потом у них начинается торговля. Создается впечатление, что я наблюдаю маленьких дельцов на фондовой бирже. Должно ли меня это беспокоить?»

Вот уже сто лет, как дети пользуются торговыми карточками, — с тех пор как была выпущена первая бейсбольная карточка. Но сегодняшние персонажи, изображенные на этих карточках, — это персонажи из мультфильмов и компьютерных игр, и они же используются в рекламе сотен товаров. Трудно обойти их вниманием. Как и многое другое, это может выйти из-под контроля, если родители не наблюдательны.

Что нужно принять во внимание

Для большинства детей торговые карточки не становятся навязчивой идеей, мешающей жить. Но, согласно исследованиям, дети, более импульсивные по своей природе, не предвидят отрицательных последствий и, несмотря на их вероятность, не прекращают своего занятия. Скорее всего, они просто ограничат свои игры.

Торговля уже содержит в себе компонент азартной игры. Дети не всегда уверены, удачно ли они заключили сделку и могут ли они про-

играть. Популярные карточки часто выходят ограниченным тиражом, что заставляет детей покупать их больше и больше в надежде заполнить выигрышные.

Во многих школах детям запретили приносить с собой торговые карточки, так как они слишком отвлекают от учебы.

Любители высокоскоростных компьютерных игр играют с большим азартом, чем любители низкоскоростных компьютерных игр. Они говорят, что азартные игры пробуждают в них чувство собственной значимости.

Если ребенок склонен к азартным играм, то в дальнейшем он, возможно, будет проявлять склонность к употреблению наркотических веществ.

Исследования показали, что родители переоценивают возраст, в котором дети впервые пробуют играть в азартные игры, и недооценивают возможность того, что ребенок уже играет в азартные игры.

Торговые карточки могут быть забавными и безопасными. Но теперь родителям не приходится считать это невинной забавой, так как эти вещи предназначены для того, чтобы соблазнять детей покупать их все больше и больше. Здесь поможет здравый смысл.

Как нужно говорить

- Узнайте интересы своего ребенка. Это поможет вам решить, необходимо ли здесь какое-либо родительское вмешательство. «Расскажи мне об этих карточках, которые у тебя есть. Что в них, собственно, интересного?»
- «Сколько у тебя карточек в пачке? Сколько разных видов карточек существует?»
- «У кого из твоих друзей есть такие карточки? Ты торгуешь с ними?»
- Просвещайте детей относительно азартных игр: «Когда ты покупаешь очередную пачку карточек, то может оказаться так, что у тебя эти карточки уже есть и, следовательно, ты зря потратил деньги. Это азартная игра. Ты рискуешь своими деньгами».
- «ЧТО ДЕЛАТЬ, А ЧЕГО НЕ ДЕЛАТЬ». Родители должны ограничить участие своих детей в тех занятиях, которые могут выйти из-под контроля: «Ты можешь покупать очередную пачку торговых карточек раз в неделю (раз в две недели и т. д.)».
- «Никаких торговых карточек и разговоров о них с друзьями, пока не сделаешь домашнее задание».

- «Не ищи в Интернете новые торговые карточки».
- СОПЕРЕЖИВАЙТЕ. «Возможно, это забавно собрать как можно больше карточек. Иногда бывает обидно, если, несмотря на все твои старания, ты не смог собрать всех карточек».

Как не нужно говорить

- «Я не хочу, чтобы ты торговал какими-то карточками». Торговля – не проблема, если она не становится навязчивой идеей. Большинство детей «вырастают» из желания коллекционировать различные предметы.
- «Покупка торговых карточек – это полная ерунда. Это глупо». Возможно, вы правы, но чего вы этим достигаете? Если вы не хотите, чтобы ребенок тратил ваши деньги на такие вещи, скажите ему об этом. Если вы намереваетесь позволить ему покупать карточки, то объясните свое отношение к этому так, чтобы его не обидеть.

96

ТРАВМА, ПОЛУЧЕННАЯ В РЕЗУЛЬТАТЕ НЕСЧАСТНОГО СЛУЧАЯ ИЛИ СТИХИЙНОГО БЕДСТВИЯ

Шестилетний Кенни поступил в бостонскую детскую больницу. Его травма, полученная в результате падения с велосипеда, не была опасной для жизни (350 тыс. детей каждый год получают травмы в результате несчастных случаев, связанных с падением с велосипеда), но он сообщил о другом факте: недавно он был свидетелем того, как человека ранили ножом. Согласно данным, приведенным в «Журнале Американской медицинской ассоциации», 10 процентов детей (шесть лет и младше), поступающих в бостонские больницы, сообщали о том, что были свидетелями нанесения огнестрельных или ножевых ранений. Исследование, проводившееся среди учащихся шестых, восьмых и десятых классов в Нью-Хэйвене (штат Коннектикут), показало, что 40 процентов из этих школьников в прошлом году были свидетелями хотя бы одного жестокого преступления. Почти все восьмиклассники знали кого-нибудь, кто был убит.

Через три месяца после урагана Эндрю, обрушившегося на Флориду, у трети детей, пострадавших в результате этого урагана, стали проявляться заметные симптомы посттравматического стресса. Через семь месяцев многие дети поправились, за исключением тех, кто был более тревожен и невнимателен еще до урагана.

Слишком многим детям приходится видеть насилие у себя дома или вообще в своем окружении. Около 7 процентов детей страдают

от постоянных насмешек и издевательств сверстников. Скорее всего, к тому времени, когда ваш ребенок будет готов покинуть «гнездо», ему доведется наблюдать или самому пережить акт насилия, серьезный несчастный случай или эмоциональную травму.

Что нужно принять во внимание

Влияние травмирующих событий может быть ослаблено, если ребенок живет в такой семье, где все любят и поддерживают друг друга. Но, как предостерегает д-р Ронни Янофф-Булмэн, исследователь и специалист по травмам из Массачусетского университета в Амхерсте, отрицательный эффект может быть усилен, если ребенок проживает в семье, где все невнимательны и жестоки по отношению друг к другу.

Однако заботливая семья – еще недостаточное условие для того, чтобы помочь ребенку пережить травму. Если родители или люди, которые заботятся о ребенке, не готовы регулярно беседовать о перенесенной травме, то препятствие к общению может стать препятствием к выздоровлению. Родители не должны делать вывод, что обсуждение травмирующих событий может еще больше травмировать ребенка. Дети нуждаются в том, чтобы с ними обсуждали (или даже рисовали и разыгрывали) неприятные события.

К общим симптомам, появляющимся после переживания или наблюдения травмирующего события, относятся: ночное недержание мочи, трудности со сном, тревожность от разлучения, навязчивые мысли об этом событии, жалобы на самочувствие и несамостоятельность. Девочки склонны жаловаться на тревогу и депрессию больше, чем мальчики. Но мальчиков больше тревожат неприятные воспоминания.

Крайние симптомы возможны в том случае, если ребенок пережил потрясение, угрожающее его жизни или включающее в себя сцены сильных разрушений (изуродованные тела и т. п.), а также если ребенок или кто-то из членов семьи получил серьезное увечье.

Упорные попытки подавить тревожные мысли или воспоминания связаны с еще более серьезными симптомами.

У детей могут проявляться как сильные симптомы после легкой травмы, так и легкие симптомы после сильной травмы. Не судите об эмоциональном воздействии лишь на основе серьезности самого несчастного случая. То, как родители реагируют на травму, оказывает огромное воздействие на реакцию ребенка.

Как нужно говорить

- Успокойте ребенка, что теперь он в безопасности и что это событие осталось в прошлом: «Теперь с тобой все в порядке. Я здесь рядом, и ты в безопасности. То, что случилось, ужасно, но это закончилось. Все прошло и осталось позади». Будьте готовы чаще напоминать ребенку о том, что все миновало.
- Говорите спокойно. Позволяйте ребенку говорить то, что он хочет сказать. Поощряйте открытость: «Когда ты будешь готов, ты можешь рассказать мне, что случилось».
- «Я хочу услышать о том, что произошло...»
- «Я хочу, чтобы ты рассказал мне, как это отразилось на тебе...»
- «Даже хотя все закончилось, я хочу, чтобы ты всегда свободно мог поговорить со мной об этом».
- Если у вашего ребенка появились симптомы, которые огорчают его (ночное недержание мочи, страх потерять вас, кошмары и т. д.), то успокойте его, что это нормальное явление: «Дети, которые переживают то же, что пережил ты, обычно потом мочатся в постель или испытывают страхи по поводу определенных вещей. Эти страхи скоро пройдут».
- Чувство вины – это распространенное последствие травмы, пережитой самим или кем-то еще. Иногда дети верят, что они послужили причиной травмирующего события или что могли бы предотвратить его. «Такие вещи случаются. Это не твоя вина. Люди, которые получилиувечья, делали то, что делают обычно, но в этот раз с ними произошел несчастный случай».
- «Если ты чувствуешь, что хотел бы что-нибудь сделать для людей, получивших травму, то можно сделать многое. Ты можешь помолиться за них. Если хочешь, мы можем зайти в церковь и прочитать специальную молитву. Ты можешь сделать открытку, написать заметку или посадить для них цветы...»
- Понаблюдайте, как ребенок играет, и постарайтесь установить, пытается ли он справиться с переживаниями по поводу травмы рисованием или игрой с куклами. Используйте это как почву для дальнейшей дискуссии: «Я заметила, как ты играла с куклой Барби в больницу. Может быть, ты думала о той автомобильной аварии?...»
- ПОДДЕРЖИВАЙТЕ диалог: «Я так рада, что ты говоришь со мной об этом. Говорить – это очень важно. Разговоры как лекарство. Они помогут тебе прийти в себя».

Основное правило: Первые признаки того, что с ребенком все в порядке, могут быть обманчивы. Симптомы часто повторяются через несколько недель или даже месяцев. Кроме того, симптомы могут вновь появиться в «годовщину» события, особенно если его показывают по телевидению (торнадо, наводнение и т. п.).

97

Как не нужно говорить

- «Постарайся забыть это». Подавление воспоминаний приводит к еще большим осложнениям. Если вам неприятно говорить на эту тему, то пусть ребенок говорит об этом с другими или со специалистом. (Это также касается и вас.)
- «Я предупреждала тебя, чтобы ты не ходил туда», «Я говорила тебе, чтобы ты пристегивался ремнем безопасности» или «Ты прекрасно знал, куда идешь с этими детьми». Если ребенок пережил или наблюдал какое-то страшное событие, то эти замечания только усилият в нем чувство вины и, возможно, отобьют у него желание в дальнейшем говорить с вами об этом событии.
- «Не беспокойся. Все будет хорошо. Все позади». Возможно, вы правы и у вас благое намерение успокоить ребенка. Однако будьте осторожны, чтобы у ребенка не создалось впечатления, что вы не хотите говорить с ним о произошедшем. К тому же, прежде чем начать подбадривать ребенка, прислушайтесь к его опасениям.
- «Каждый раз, когда ты говоришь об этом, я содрогаюсь. Я не люблю вспоминать об этом». Это не самая лучшая идея, поскольку ребенок может выбрать для себя молчание.
- «Если ты будешь продолжать говорить об этом, тебе никогда не станет лучше». Это неправда. Верно противоположное.

НАСИЛИЕ И СЕКС ПО ТЕЛЕВИДЕНИЮ И В КИНО

Ванда была осторожна, выбирая, какие телепередачи разрешать смотреть детям, а какие нет. Она хорошо осознавала, насколько резко изменилось содержание «семейных» передач, которые теперь стали носить сексуальный характер. Однако она была удивлена, увидев, каким образом материал сомнительного содержания просачивается в эфир в других передачах. Когда она вместе с детьми смотрела «разрешенную» передачу, то неожиданно запустили рекламательного шоу, которое показывают вечером. В анонсе было показано, как две девочки-подростка обсуждали вечеринку. Одна из них жаловалась, как ей было плохо.

— Почему? — спросила ее подруга.

— Потому что моя мама спала с моим парнем.

Предполагалось, что публику это должно рассмешить. Ванда была в шоке, она не знала, что сказать детям (восьми и десяти лет), смотревшим вместе с ней телевизор.

Телевидение, кинофильмы и компьютерные игры занимают огромное место в жизни большинства детей, особенно подростков. Американские дети каждый день проводят у телевизора от трех до четырех часов. Многие фильмы привлекают подростков тем, что в них участвуют популярные актеры. «Люди в черном», «Титаник» и другие фильмы из разряда запрещенных для детей до тринадцати лет своими особо яркими сценами секса и насилия привлекают детей моложе этого возраста.

Что нужно принять во внимание

Как показало исследование, связь между насилием на телеэкране и детской агрессивностью совершенно очевидна. Это связь является обобщенной. Агрессивность побуждает к просмотру передач, где есть сцены насилия, а эти передачи, в свою очередь, порождают в детях еще большую склонность к агрессии. Очевидно, насилие, демонстрируемое средствами массовой информации, — это одна из многих нитей, ведущих к агрессивному поведению.

Насилие, преподносимое различными передачами, стало для некоторых детей большой опасностью — в частности, для детей с уставшимися эмоциональными и поведенческими отклонениями, а также для детей из тех семей, где уже имеют место физические издевательства.

Времяпрепровождение у телевизора способствует бессмысленным фантазиям и отвлекает ребенка от творческого воображения.

Во время исследования, проведенного среди учащихся четвертых и пятых классов, школьники смотрели либо низкопробный, пропагандирующий насилие фильм (*«Каратист»*), либо спортивные программы, в которых нет насилия. Позднее школьникам показали видеозапись двоих дерущихся детей и попросили их, когда они сочтут необходимым, позвать к этим детям кого-нибудь на помощь. Дети, которые до этого смотрели фильм, содержащий много сцен насилия, наблюдая за агрессивно дерущимися детьми, дальше не звали на помощь. Иными словами, они проявляли больше терпимости, наблюдая реальное насилие.

Телевизионные новости могут явно пугать детей. Лучше всего ограничить для них просмотр любых новостей.

Одно исследование, опубликованное в журнале *«Педиатрия»*, показало, что начало употребления подростками алкоголя тесно связано с просмотром телепередач, а также музыкальных и художественных видеофильмов. Чем больше девятиклассники смотрят это, тем вероятнее, что они в том же году начнут выпивать. И хотя нельзя точно утверждать, что просмотр телепередач приводит к употреблению алкоголя (просто дети, склонные к выпивке, возможно, больше любят смотреть телевизор и видео), чрезмерное увлечение фильмами и телевизионными программами — признак того, что ребенок может пристраститься к выпивке.

В телевизионных шоу, музыкальных видеоклипах и фильмах стремятся показать сексуальное поведение подростков или увеселительные вечеринки как нормальное явление, а также как что-то такое,

ради чего стоит рискнуть. А ведь половина детских смертей в результате полученных травм связана с алкоголем, а каждый год 10 процентов девочек-подростков беременеют после участия в выпивках.

Основное правило: Родители должны следить за времяпрепровождением детей у телевизора и строго его ограничивать. Этим вы улучшите школьную успеваемость и уменьшите воздействие на детей показываемого по телевидению насилия и непристойного сексуально-гостиничного материала.

Как нужно говорить

- **ЧТО ДЕЛАТЬ, А ЧЕГО НЕ ДЕЛАТЬ.** «С сегодняшнего дня ты будешь смотреть телевизор только в эти часы».
- «С настоящего момента ты будешь смотреть только эти программы...»
- «Начиная с этого дня телевизор в будни вечером включаться не будет. Смотреть будешь лишь специальные учебные программы или те, на которые я дам тебе разрешение». (Возможно, вам стоит каждый раз выдергивать вилку из розетки. Это поможет ограничить импульсивные включения телевизора.)
- Высказывайте свое мнение, когда показывают материал сомнительного содержания. «В этой программе показано, как двое не состоящих в браке молодых людей ложатся вместе в постель. Я думаю, что это не лучшее развлечение для молодых людей. Секс без любви и обязательств по отношению друг к другу увеличивает риск нежелательной беременности и всевозможных заболеваний».
- «В этой программе осмеивается религия. Но для меня и многих других людей религия очень важна. А что по этому поводу думаешь ты?»
- «В этих компьютерных «гонках на автомобилях» присутствуют женщины в купальниках, стоящие на обочине и подбадривающие участников. Как ты думаешь, для чего это сделано?»
- Объясните детям младшего возраста, что существует разница между реальностью и фантазиями. (Одно исследование показало, что дети с эмоциональными или поведенческими проблемами предпочитают агрессивные телевизионные персонажи и часто считают придуманный сюжет реальностью.) «Может ли кто-нибудь на самом деле прыгнуть с самолета без парашюта и приземлиться на ноги?» или «Неужели кто-то мо-

жет ехать так быстро и опасно и при этом не попасть в аварию? Может ли быть такое в реальной жизни?»

- **ПООЩРЯЙТЕ** альтернативы телевизора и компьютерных игр. Даже если вы будете разрешать ребенку смотреть каждый вечер только получасовую передачу, посвященную школе или семье, то в этом уже будет огромная польза. **СОПЕРЕЖИВАЙТЕ** детям в их первоначальном разочаровании в том, что им теперь мало дают смотреть телевизор. «Я знаю, что тебе скучно оттого, что ты теперь меньше смотришь телевизор. Знаю, что чтение книг – это не то, что ты хочешь. Но я надеюсь, что это время ты проведешь, играя в игры, узнавая новое или общаясь со мной».

Как не нужно говорить

Не говорите ничего, что ослабляло бы ваш авторитет, звучало бы невыразительно или заставляло вас отказываться от роли родителя.

- «Зачем ты смотришь эту чушь?» Ваше чувство понятно, но что именно вы этим хотите сказать? Вы хотите выключить телевизор? Тогда так и скажите. Вы соизволили объяснить, почему вам не нравится это шоу? Если нет, тогда сделайте это. Не задавайте двусмысленных вопросов. У детей 10-12 лет найдутся ответы на все, ибо они генетически запрограммированы быть «великими адвокатами».
- «Я хотела бы, чтобы ты все-таки не смотрела это шоу». Зачем быть занудой? У вас есть авторитет, чтобы сказать твердое «нет».
- «Ты уверен, что этот фильм для твоего возраста?» Ребенок определенно уверен. Но это все равно может не соответствовать действительности и противоречить вашим убеждениям. Не спрашивайте мнение ребенка. Ведь он также считает, что волосы, выкрашенные в красный цвет, и пирсинг – это круто.
- «Как долго ты собираешься играть в эту компьютерную игру? Неужели тебе ничего не задано на дом?» Вы говорите разумно и справедливо, но лучше установить временные ограничения на компьютерные игры. Вы не должны позволять ребенку играть столько, сколько он хочет. Нужно взять за правило: сначала домашнее задание, а потом развлечения. «Когда передача закончится, то, пожалуйста, в течение десяти минут выключи телевизор и начни домашнее задание. Я знаю, что у тебя завтра контрольная».

98

ЕСЛИ РЕБЕНОК НЫТИК И ПОПРОШАЙКА

— Но почему мне нельзя смотреть этот фильм? Все в моем классе его уже смотрели! – сказал Стив.

— Сомневаюсь, что все смотрели его. Он относится к разряду фильмов, запрещенных для детей до тринадцати лет, а тебе только десять, – ответил пapa.

— Они все смотрели его. Они только о нем и говорят!

— Да, но это не значит, что другие дети это делают, то это правильно и ты тоже можешь это делать.

— Это несправедливо! – закричал Стив, плюхнувшись на диван. Он сидел в застывшей позе, с искаженным от гнева лицом.

— Возможно, это кажется несправедливым, но...

— С чего ты взял, что я не должен смотреть его? То, что его нельзя смотреть детям до тринадцати лет, вовсе не значит, что я для него еще мал!

Эта дискуссия длилась довольно долго. Нытье Стива было типичным для детей старшего возраста – жалобы, споры, угрюмый вид, злобное выражение лица. Дети же младшего возраста любят растягивать слова («Ма-а-амочка! Ну, пожа-а-алуйста!»), произнося их голосом, похожим на звук бормашины.

Что нужно принять во внимание

Все дети время от времени ноют. Тем, кто ноет часто, видимо, удаётся таким образом добиваться своего.

Многие родители винят себя в том, что у них работа, что они очень заняты, что развелись или не зарабатывают достаточно денег. Поэтому

му они балуют своих детей, и дети начинают думать, что весь мир вращается вокруг них.

Супруги часто обращаются с хнычущим ребенком по-разному. Один родитель может быть твердым, другой — уступать ребенку. Это увеличивает шансы на нытье (не только ребенка, но и огорченного родителя).

Иногда дети хнычат, потому что у них есть вполне законные жалобы, игнорируемые родителями. Может быть, дети устали, им насущило выполнять обязанности взрослых или они расстроены другими проблемами.

Как нужно говорить

- Дети могут получить пользу от некой процедуры, включающей в себя 4 пункта. Первое. Скажите, почему нытье раздражает вас: «Такое ощущение, что ты своим голосом делаешь мне больно». «Ныть — это некрасиво»; «Иногда ноют маленькие дети, а ты уже большой»; «Продолжать ныть, когда я говорю тебе «нет», это все равно что не слушаться меня»; «У меня болит голова от нытья».
- Второе. Продемонстрируйте, как разговаривать без нытья. «Если ты чего-то хочешь, и я говорю «нет», то ты можешь сказать: «Но я действительно хочу этого. Можно я поговорю с тобой об этом снова после обеда?»
- «Вместо того чтобы ныть: «Я хочу домой сейчас же!», ты бы мог сказать: «Мама, я устал и хочу пойти домой».
- «Ты мог бы сказать: «Я огорчен, что другие дети могут посмотреть кино, а я нет. Пожалуйста, подумай о том, как мне его посмотреть».
- Третье. Отрепетируйте с ребенком, как можно разговаривать или жаловаться без нытья. «Сделай вид, что ты чего-то хочешь, и я с этим не соглашусь. Постарайся не ныть, а вместо этого поговори со мной вежливо».
- И четвертое: хвалите ребенка и ПООЩРЯЙТЕ правильное поведение: «Мне нравится то, как ты меня спросил. Ты не хныкал. Ты был вежлив. Я довольна этим».
- Страйтесь предвидеть ситуацию, в которой ребенок будет ныть, и обсудите ее с ним заранее. «Когда мы приходим в универмаг, я знаю, что у нас уйдет на покупки времени больше, чем тебе хотелось бы. Я по возможности постараюсь поторопиться. Помнишь, как ты учился тому, как говорить со мной без нытья? Пожалуйста, практикуй это в универмаге». Делая

покупки, периодически хвалите ребенка за то, что он не нюет. Не ждите возвращения домой, чтобы похвалить его. Кстати, иногда в качестве награды бывают хороши угощения, например, стаканчик мороженого.

- Если ваш ребенок вежлив и рассудителен, но вы все равно должны на его просьбу ответить отказом, то будьте осторожны. Возможно, у ребенка нет другого выбора, как только ныть. Лучше всего выразить СОПЕРЕЖИВАНИЕ и попытаться хотя бы частично удовлетворить законные потребности ребенка. «Ты прав. Сейчас жарко, и мы здесь находимся слишком долго, но я пока не могу ехать. Ты, конечно, устал и огорчен. Как ты думаешь, что мы можем сделать, чтобы тебе было приятнее остаться здесь немного подольше?»
- Даже если ребенок перестает хныкать, то это вовсе не означает, что ему что-то уже не нужно. Не забывайте потом выразить ему СОПЕРЕЖИВАНИЕ и поблагодарить за понимание. «Я знаю, ты огорчился, что мы в эти выходные не сможем поехать в гости к твоему двоюродному брату. Ведь ты так ждал этого. Давай подумаем, когда еще мы сможем поехать туда. Я ценю то, что ты нормально это воспринял».

Как не нужно говорить

- «Прекрати ныть!» Этот метод сам по себе не эффективен. Возможно, вы это уже заметили. Если вы в прошлом уступали хныканью ребенка, то, видимо, этим и создали из него чудовище. Перестаньте поощрять неприятное поведение, и пусть уж лучше ваш ребенок тренируется в других способах манипулирования вами (я имею в виду, пусть учится более приемлемым способам общения с вами).
- «Если ты не прекратишь ныть, то я...» Угроза может сработать лишь на какой-то момент, но у вас «на руках» рассерженный ребенок, который, возможно, будет хныкать и дальше. Лучше решать эту проблему постепенно. Постарайтесь оценить, поощряли ли вы нытье в прошлом, и УЧИТЕ ребенка более приемлемым способом разговора.
- «Когда ты наконец вырастешь?» Настанет время, и ваш ребенок вырастет. Девочка будет гонять на машинах с «крутыми» парнями, и вы захотите, чтобы ей снова было семь лет и чтобы она хныкала как маленькая. Родители определенно переменчивы.
- «Ты сводишь меня с ума!» Именно этого вашему ребенку и надо. Лучше проигнорировать его нытье, чем позволить, чтобы он вас «достал».

РАБОТАЮЩИЙ РОДИТЕЛЬ (КОГДА ВЫ ДОЛГО НЕ РАБОТАЛИ)

Сильвия не работала до тех пор, пока ее младшая дочь Паула не пошла в первый класс. Семье требовался дополнительный доход, и Сильвия снова пошла работать программистом (этую работу она оставила после рождения первого ребенка). Но у Сильвии были некоторые опасения. Будет ли у нее в конце дня достаточно энергии, чтобы справляться со своими обязанностями? Станет ли муж ей помогать? Не почувствуют ли дети себя неуютно, поскольку привыкли все время быть рядом с ней? А что будет, если дети заболеют или когда пойдут на летние каникулы? Сможет ли она справиться со всеми беспокойствами и потрясениями, связанными с попытками угодить и на-чальству, и семье?

Что нужно принять во внимание

Больше половины матерей теперь работают.

Существует эффект «переливания через край». Нелюбимая работа может усилить напряжение в семье, хотя если семейная жизнь счастливая, то зачастую с трудностями на работе справляться легче. Женщины, занятые интересной и любимой работой, чаще сообщают о том, что им легче переживать взлеты и падения на родительском поприще, чем женщины, занятые скучной работой.

Когда пытаешься оценить, насколько тебе удается управляться с детьми, то приходишь к выводу, что занятость здесь не самое важное. Гораздо важнее качество семейной жизни.

Дополнительный доход, конечно, может повысить уровень жизни ребенка. Однако исследования показывают, что если родители из-за своей занятости меньше времени проводят с детьми, то у детей снижается способность к адаптации и школьная успеваемость.

Работающие родители при своем ограниченном времени больше внимания уделяют младшим детям. (Не замечая старших.)

Некоторые факты (хотя и спорные) показывают, что дети, которые в первый год своей жизни проводили в яслях более двадцати часов в неделю, становятся меньше привязаны к родителям, а в школе более агрессивны и непослушны.

Как нужно говорить

- Многое зависит от того, насколько счастливым или несчастливым возвращается родитель с работы. **СООБЩИТЕ** четко ребенку, как ваша работа отразится на нем: «Я буду уходить на работу после того, как провожу тебя к школьному автобусу, и возвращаться примерно через час после твоего прихода из школы. Это значит, что о тебе будет заботиться (папа, старшая сестра, бабушка, соседка, ты будешь дома один, будешь оставаться на продленный день и т. д.)».
- «У меня будет меньше времени на домашние дела, поэтому мне нужно, чтобы ты больше помогала мне по хозяйству».
- «Для меня важно, чтобы у нас с тобой каждый день было время на совместные занятия — такие, как пение, чтение книг, домашнее задание, прогулки...»
- Если вы собираетесь начать работать, то объясните почему. Если вы вынуждены работать из-за нехватки финансов, то старайтесь говорить об этом оптимистично: «Если у нас будут лишние деньги, то мы сможем купить новую машину, которая нам действительно нужна. Кроме того, мы надеемся накопить денег на хороший семейный отпуск».
- **СОПЕРЕЖИВАЙТЕ:** «Мне интересно, не обеспокоен ли ты тем, что я пойду работать. Одних детей это беспокоит, других нет».
- «Ты взволнован! Ты хочешь услышать от меня что-то интересное о том, как я провела сегодняшний день, не так ли?»
- Через несколько дней после начала своей работы периодически спрашивайте ребенка, как он ощущает перемены. Будьте осторожны с наводящими вопросами. «Я отработала неделю. Как тебе было без меня?»

- Если у вашего ребенка есть веские возражения или определенные интересы, то сделайте все возможное, чтобы все уладить. Самое главное возражение – это то, что ребенок теперь будет меньше вас видеть. Возражение обоснованное и на него не все могут легко ответить. «Ты прав. Я действительно меньше уделяю тебе времени, и мне этот момент очень не нравится. Я должна работать, поскольку мне нужны деньги. Но я обещаю, что попытаюсь изменить свой график. У тебя есть какие-нибудь идеи относительно того, каким образом мы сможем проводить больше времени вместе?»

Как не нужно говорить

- «Я беру работу и уверена, что совместными усилиями мы прекрасно справимся с ней». Не говорите сразу таких обнадеживающих слов. Подождите с предположениями о том, как это отразится на детях, и прислушайтесь к их реакциям. Иначе вы не заметите, что ребенку нелегко.
- «Я не смогу помочь тебе в этом, если у меня будет работа. Тебе просто придется привыкнуть. Другие дети справляются с этим, и ты тоже должен справиться». Это звучит так, словно вы чувствуете себя немного виноватыми в том, что у вас работа, и упрекаете в этом детей. (Исследования показывают, что женщины, имеющие специальность, чувствуют, что не уделяют своим детям достаточно внимания, даже если проводят с детьми больше времени, чем их мужья.) Говорите с детьми более нежно (они не виноваты), смотрите более объективно на то, какие домашние дела делаете вы, а какие ваш супруг, и решительно беритесь за дело.
- «Тебе не нравится, что я работаю, не так ли?» или: «Тебе нравится, что я работаю, правда?» Не задавайте наводящих вопросов. Дети могут ответить вам не то, что на самом деле думают, а то, что вы хотите услышать.

Основное правило: вы не можете сделать абсолютно все. Если оба родителя работают, то что-то при этом непременно страдает. Вы не сможете уделять столько времени, как прежде, своему супругу, самой себе, своим детям и домашним заботам. Исследования показывают, что жертвовать времяпровождением с супругом – это ошибка. Облегчите себе хлопоты по хозяйству, наймите кого-нибудь, например, косить газоны и проводите больше времени со своим супругом.

100

БЕСПОКОЙНЫЙ РЕБЕНОК

Предстоящий визит к бабушке, которая живет очень далеко от Мичигана, никак не выходил у Хиллари из головы. Она была в восторге, но в то же время очень беспокоилась.

— А что, если нелетная погода и самолеты не будут летать? — сказала Хиллари. — Или вдруг самолет полетит, но пилот сделает ошибку, и мы все разобьемся?

Мама пыталась успокоить дочь.

— Не надо беспокоиться, — сказала она. — Бабушка навещала нас много раз и всегда добиралась благополучно.

— Но что, если...

Хиллари постоянно тревожилась. Ее беспокоило буквально все: оценки, собственное здоровье, здоровье родителей, а также будущее. Около 3 процентов детей испытывают очень сильное чувство тревоги, и им уже в детстве иногда ставят клинический диагноз. Но более 70 процентов детей в возрасте от восьми до тринадцати лет через каждые несколько дней испытывают беспокойство по поводу того, что им где-то не удается отстоять свои интересы.

Что нужно принять во внимание

Чересчур беспокойные родители становятся препятствием в лечении детей, страдающих сильной тревожностью, если сами не получают должного лечения.

Опросы показывают, что школьники часто бывают озабочены школьными делами, вопросами смерти и социальных отношений. Одно исследование показало, что в списке причин беспокойства у

учащихся шестых классов одно из первых мест занимают глобальные проблемы (загрязнение окружающей среды, голод и война).

Родители недооценивают, насколько сильно могут беспокоиться их дети.

Как нужно говорить

- Прозондируйте почву, нет ли у ребенка скрытых опасений: «Если бы я попросила детей твоего возраста назвать три основных момента, которые их беспокоят, то, как думаешь, какие были бы ответы?»
- Постарайтесь определить, насколько ребенок умеет справляться со своими задачами: «Если бы ребенок, который на два года младше тебя, беспокоился по поводу оценок (насмешек, способности находить себе друзей, здоровья и т. д.), то какой совет ты бы ему дал?»
- «Три недели назад ты беспокоился по поводу ночлега в лагере. Что тебе помогло почувствовать себя лучше? Что ты сделал, чтобы отнестись к этому иначе?»
- СОПЕРЕЖИВАЙТЕ: «Кажется, ты обеспокоена по поводу своей внешности. Некоторых людей это действительно беспокоит. Как думаешь, твоих подруг этот вопрос беспокоит так же, как и тебя, или даже больше?»
- «Должно быть, тебе трудно расслабиться, когда ты так беспокоишься из-за всего».
- УЧИТЕ, как можно по-другому увидеть ситуацию. «Что именно говорит о том, что ты не нравишься людям? У тебя много друзей. Неужели они оставят тебя?»
- «Почему ты думаешь, что напишешь контрольную плохо?»
- «Как только ты начинаешь думать о возможности того, что случится что-то плохое, ты уже веришь, что это возможно. Это все равно что, увидев облако, поверить, что сейчас начнется ураган».
- «Составь список того, что тебя может беспокоить на следующей неделе. Потом мы проверим, все ли сбылось. Держу пари, что большинство из того, о чем ты тревожишься, никогда не случится».
- «Когда в следующий раз будешь о чем-то беспокоиться, скажи самому себе: «Мое беспокойство – это как воздушный шарик, который я надуваю. Он становится все больше и больше, но если из него выпустить воздух, то он окажется совсем маленьким».

- «Давай попрактикуемся: я буду думать о вещах, из-за которых нервничаю, а ты попытаешься показать мне, что я преувеличиваю или беспокоюсь о том, что от меня не зависит».
- «Скажи себе: «Это просто мои мысли. То, что я об этом думаю, вовсе не означает, что это случится».
- Найдите способы похвалить или ПООЩРИТЬ ребенка за то, что у него стало меньше беспокойных мыслей. Например: «Ты беспокоилась о безопасности бабушки, но потом ты сказала себе, что все будет хорошо. Ты молодец».

Как не нужно говорить

- «Глупо беспокоиться о таких вещах». Для ребенка это не глупо. Вместо того чтобы отвергать опасения ребенка, говоря, что это глупо, лучше помогите ему изменить свои убеждения.
- «Не беспокойся об этом». Можно попытаться так сказать, но вряд ли это поможет. Вы сможете помочь ребенку, если zajмете его чем-нибудь интересным.
- «У тебя просто такой период». Вы отклоняете беспокойства ребенка и не помогаете ему в том, чтобы он мог взглянуть на них более объективно.

АКТУАЛЬНЫЙ РАЗГОВОР

Во время обеда или когда вы едете в машине практикуйтесь с детьми в том, как сохранять оптимизм. Спросите: «Что сегодня у нас прошло благополучно? Давай вспомним как можно больше таких моментов». Потом побеседуйте о том, что вам предстоит сделать. Любые пессимистичные или пугающие предчувствия сразу же заменяйте оптимистичными убеждениями. Чем больше у вас положительных ожиданий, тем легче добиться того, чтобы у вашего чрезмерно обеспокоенного ребенка стало больше положительных мыслей. Скажите этому обеспокоенному ребенку, чтобы он «вывернул все свои беспокойства наизнанку», а затем приведите примеры того, как ему удавалось это успешно сделать раньше. Похвалите его за усилия.

КОГДА ВЫ ГОВОРИТЕ, ЧТО ВСЕ ХОРОШО, НО ТЕМ НЕ МЕНЕЕ ВСЕ ОСТАЕТСЯ ПЛОХО. ДЕСЯТЬ ПОДСКАЗОК, ПОМОГАЮЩИХ УСПЕШНО УПАДИТЬ КОНФЛИКТ

Ваша жизнь, возможно, полна примеров «решений», которые прежде работали, а теперь перестали, или тех, что работают для других людей, а для вас нет. Некоторые решения на самом деле только усугубляют проблему. Например:

- Лекарство, которое вы принимаете, больше вам не помогает. Вам необходимо что-то более сильное.
- Ваша собака выполняет команды соседа, а вам никак не удается заставить ее сидеть.
- Таблетки от простуды избавили вас от чихания, но у вас появилась сонливость и вы не способны выполнять свою работу.
- Вы работаете сверхурочно, чтобы обеспечить семью, но теперь вам приходится реже видеть своих детей.
- Вы ушли от ссоры, чтобы не усугублять ее, но тем самым еще больше обидели и отдалили от себя супруга.

Нет совершенных формул для решения проблем, связанных с детьми, но когда решения, подсказанные здравым смыслом, терпят крах, то весьма вероятно, что вы неправильно понимаете саму проблему.

Как бы вы ни налаживали двигатель машины, она не станет ездить лучше, если проблема в плохом бензине. Можно надеть теплый свитер, когда холодно, но он не заменит печку.

Семейная жизнь непроста. Люди обращаются за помощью к специалистам, потому что их попытки решить определенные проблемы не увенчиваются успехом и они не знают почему. Когда разумные усилия в воспитании детей приводят к неожиданным неприятным последствиям, то это говорит о том, что в данной ситуации не было учтено самое основное. Эта глава поможет вам обнаружить «виновников» и «вынести им приговор».

Причина № 1.

**Проблема ребенка на самом деле
является скрытой проблемой
супружеских отношений**

Это может выражаться во многих формах. Одна из форм – это когда один из родителей жалуется на поведение ребенка (ребенок неряшлив, невнимателен, неблагодарен, не проявляет уважение и т. д.). Но еще досаднее этому родителю бывает уверенности, что его супруг (супруга) ведет себя так же. Таким образом, мужчина, которого раздражает неспособность жены самостоятельно справляться с мелкими домашними делами (например, заменить перегоревшую лампочку или подкачать колесо), может кричать на свою дочь, когда она ведет себя беспомощно. На самом деле он злится на свою жену. Жене, которая думает, что муж не считается с ней, может стать не по себе, когда дети своим нытьем мешают ей обедать. Она может не справиться с этой ситуацией из-за того, что на самом деле не разобралась в своих обидах на мужа.

Изливая свой гнев на детей, один из супругов кричит на них в присутствии другого супруга: «Когда же вы наконец уберете свой беспорядок? Сколько раз мне говорить вам!». Возможно, это способ жены кричать на своего мужа, чтобы он больше помогал ей по хозяйству.

Иногда проблема с поведением ребенка служит некой скрытой цели. Она дает одному супругу предлог, чтобы обвинить в чем-то другого: «Вот видишь, говорил я тебе не быть такой снисходительной (или, наоборот, жесткой) в плане дисциплины. Теперь посмотри, что он наворил». Когда родителей раздражает разница в подходе друг друга к воспитанию ребенка и им не удается договориться между собой, они обычно проявляют меньше гибкости по отношению к проблемам с поведением детей и тем самым лишь способствуют такому поведению.

В конце концов, если определенные действия ребенка отвлекают несчастливую пару от возможности сосредоточиться на своих отношениях, то ребенок может продолжать вести себя так же, несмотря на разумные усилия как-то на это повлиять. Например, ребенок, одержимый множеством нереалистичных страхов и беспокойств, может удерживать родителей от обсуждения конфликтных моментов. Родители, наоборот, могут слишком сосредоточиться на ребенке. Сводя родителей вместе на общей почве, ребенок может подсознательно научиться развивать в себе определенные черты.

Если вы хотите дать своему браку оценку, то заполните анкету, приведенную в приложении. Высокие баллы могут указывать на то, что супружеские проблемы мешают вашей способности эффективно выполнять родительские обязанности.

Причина № 2.

Вы принимаете слишком большое или, наоборот, недостаточное участие в жизни ребенка

Описывая родителей, которые принимают в жизни ребенка чрезчур большое участие, специалисты часто используют понятие «одержимые». Большинство родителей имеют благие намерения, но на самом деле они перестраховывают своих детей, сдерживая и заглушая их нормальное развитие. Проявляющаяся с возрастом независимость ребенка становится для них трудностью, так как ставит под угрозу их собственную роль. Эти родители много сопереживают детям и пытаются их разуметь. Это не так уж и плохо, но обычно их наставления выглядят как перестраховка. Дети в таких случаях склонны становиться более зависимыми и, следовательно, требуют еще большего участия родителей: так образуется замкнутый круг. Некоторые дети бунтуют против этого. Усилия убедить родителей могут не увенчаться успехом не потому, что слова не действуют, а потому, что причина такого бунта осталась незамеченной. Пока мама не одумается (именно мамы больше склонны к «одержимости» по поводу своих детей), ничего не изменится.

Родителей, мало участвующих в жизни ребенка, называют «выключеннымными». Они могут заботиться, но, чтобы привлечь их внимание, надо хорошо постараться. Вздорный ребенок может орать во все горло перед родителем (чаще это отец), прежде чем родитель очнется и скажет ему, что он прекратил. Подобные родители восхищаются своей автономией и дают детям много пространства, но, к сожалению, дети оказываются лишенными необходимого присмотра и по-

лучают меньше родительской любви. Такие родители хорошо умеют давать распоряжения, но не умеют выражать любовь и сопереживание. Нужно только видеть, как они сами затрудняют эффективное общение с ребенком. Представьте себе, что дети дерутся (звучит знакомо?). Одержанная мать сразу же прибежит, чтобы рассудить и разуметь детей, и, возможно, прикажет им успокоиться. (Однако через десять минут дети снова дерутся. «Выключенный» отец может вмешаться, если драка примет серьезный оборот. Но как только он снова усядется за свои газеты, перебранка может возобновиться, правда, уровень децибелов при этом немножко снизится.)

Присутствие матери здесь бывает мало эффективным, поскольку вместо того, чтобы позволить детям самостоятельно разобраться между собой, она начинает говорить, чтобы они считались с ее мнением, и учить тому, как уладить разногласия. Папа оказывается в этом случае неэффективным потому, что единственное внимание, которое он уделяет детям, — это внимание негативное, и у детей не остается выбора. Пока папа не начнет больше участвовать в жизни детей (т. е. не только когда они ссорятся) и пока мама немного не отступит и не позволит детям иногда обходиться без нее, красивые фразы будут действовать недолго.

Причина № 3.

Вы в депрессии или чем-то выбиты из колеи

Когда способность родителя поддерживать контроль нарушена болезнью или депрессией, у него так же ухудшается и способность слушать. Подавленный отец отключен от детей или ограничивает взаимодействие с ними. Он также может более сурово интерпретировать плохое поведение ребенка. Чем больше подавлена мать, тем меньше она способна справиться с любой ситуацией ребенка.

Поскольку среди неудовлетворенных пар вероятность впасть в депрессию вдвадцать пять раз выше, чем среди пар счастливых, то для человека, страдающего депрессией, важно обратить внимание, каково состояние супружеских отношений. Здесь очень могут помочь антидепрессанты. Кроме того, когда человек подавлен, ему необходима поддержка. Перед одинокими родителями стоит очень трудная задача, поскольку они постоянно находятся на работе.

Причина № 4.

Вы сами — ходячее противоречие?

Когда вы учите «делай, как я говорю, а не как я делаю», то доверие к вам ослабевает. Возможно, вы хотите, чтобы дети подчинялись

правилам, клали вещи на место, убирали устроенный ими беспорядок и проявляли к вам уважение, а сами ведете себя неподобающе. Например:

- В магазине самообслуживания вы передумали покупать какую-то вещь и кладете ее на полку в другом проходе — просто потому, что вам так удобно.
- Вы подбираете с земли дорогую вещь и, вместо того чтобы попытаться вернуть ее владельцу, берете ее себе.
- У вас беспорядок в машине.
- У вас беспорядок на туалетном столике.
- Вы часто нетерпеливы по отношению к другим водителям или покупателям, когда стоите в кассу в магазине самообслуживания.
- Вы откладываете свои рабочие проекты до последней минуты.
- Вы часто опаздываете.

Дети пристально наблюдают за своими родителями. Если родители не придерживаются конкретных ценностей, то их дети с возрастом, скорее всего, усвоят случайный набор ценностей. Роль родителей в воспитании становится более трудной.

Причина № 5. Вы слишком отождествляетесь со своими детьми

Если ребенок испытывает затруднения, которые вам тоже когда-то доводилось испытывать, то ваш опыт может как помочь вам понять ребенка, так и помешать в этом. Если вы слишком много позволяете себе, то можете перестать слышать своего ребенка и упустить основные интересующие его моменты. Например, Фред был в детстве застенчив, и он знал, что его сын Денни тоже застенчив. Не желая, чтобы Денни страдал из-за этой своей черты (так было когда-то с Фредом), Фред проводил с сыном воодушевляющие беседы, но никогда по-настоящему не прислушивался к его интересам. В результате Денни больше не захотел разговаривать с отцом на эту тему. Некоторые родители настолько убеждены, что их ребенок «точно такой же, как я», что отвергают мнение своего супруга о ребенке, подготавливая тем самым почву для супружеских раздоров.

Психолог Рон Тэффел утверждает, что чрезмерное отождествление себя с ребенком выражается в том, что вы отвечаете ребенку, но на самом деле связи между вами нет. Следовательно, роль родителей

может стать более сложной, так как вы думаете, что знаете, что нужно делать, а в действительности не знаете. Вам нужно допустить возможность того, что вы не объективны. Спросите мнение друзей, которым доверяете, или своих любимых людей.

Причина № 6. Вы говорите: «Я не хочу быть таким, как мои родители!»

Чем более вы в этом непреклонны, тем более вероятны нежелательные последствия. Например, если ваши родители часто злились, а вы хотите избежать чувства гнева, то ваши требования к дисциплине могут оказаться неэффективными. (Допустим, ваш супруг начнет проявлять особую строгость, а вы будете кричать, что он слишком суров. А ведь на самом деле он хочет лишь привести все в норму.) Если ваши родители были невнимательны, вы захотите уделять детям побольше внимания, но, возможно, переборщите с этим, и дети могут стать от этого более зависимыми. Или из-за чрезмерной загруженности и проблем на работе вам придется ограничивать время общения с детьми. (Иногда это бывает полезно. Дети должны научиться терпению и самостоятельности.) Или, проводя много времени с детьми, вы не оставите времени на себя и супруга. Как это ни смешно, но ваши родители, которые не воспитывали вас должным образом, тоже когда-то пытались воспитывать своих детей не так, как воспитывали их. Если все доводить до крайностей, то едва ли можно добиться успеха.

Причина № 7. Ваши ожидания реализуются сами

Матерей, которых убедили в том, что их сыновья себя плохо ведут, если им дают сладкое, разделили на две группы. Одной группе велели играть со своими детьми после того, как тем дадут подсахаренный напиток. Другая группа играла после того, как мальчикам дали воду с искусственным подсластителем. Детям надели на запястья и лодыжки специальные приборы, измеряющие физическую активность. На самом же деле никому из мальчиков не давали сладкого. Матери, которые были убеждены, что их сыновьям дали напиток с сахаром, расценили их как более активных и трудных, несмотря на то что приборы показали в данном случае меньшую активность.

Если вы прицепили на ребенка какой-то ярлык, то этот ярлык запечатлится и в вашем мозгу. Ребенок, который постоянно затягивает с домашним заданием, возможно, подсказывает родителю, чтобы он не интересовался, в каком состоянии домашнее задание, а просто пожурил его за увлечение телепередачами. Родительский подход может вызвать негативные чувства с обеих сторон и помешать взаимопониманию.

Причина № 8. **Вы приходитесь ребенку отчимом или мачехой**

Жизнь в семьях, где один из родителей неродной, может протекать гладко, но для этого нужно время. Иногда взрослые живут вместе, но в браке не состоят, и это может осложнить ситуацию, поскольку неродной родитель не обладает законным авторитетом. Иногда в таких семьях каждая из сторон сама оплачивает свои счета, что не способствует их восприятию как единой семьи. Мачехи и отчимы должны придерживаться следующих принципов:

- Неродной родитель должен помогать установлению правил, но не должен быть главным лицом, требующим их соблюдения.
- Неродной родитель не должен пытаться заменить родного родителя.
- Неродной родитель должен уметь находить время, чтобы пообщаться с каждым из детей наедине. Это самый лучший и быстрый способ выстроить взаимоотношения.
- Проблемы должны выноситься на семейные встречи, пока неродной родитель не завоюет авторитет.
- Не ждите, что отчим или мачеха автоматически полюбит неродных детей. Каков бы ни был возраст детей, отчим и мачеха, возможно, никогда не полюбят неродных детей так, как любят родных, но отношение ко всем детям должно быть справедливым.

Причина № 9. **Вы позволяете стереотипам входить в вашу семью**

Отцы, которые не хотят менять детям подгузники, и матери, которые не хотят играть с детьми в мяч, не только не достигают своей цели, но и все портят. Это может показаться мелочью, но когда вы

ограничиваете свои занятия с ребенком и «препоручаете» их супругу, вы тем самым ограничиваете свою роль. В конце концов, вы станете «поверхностным» родителем — компетентным в одной области, но совершенно не участвующим в других. Это может иметь далеко идущие последствия. Одно исследование показало, что вероятность развода среди пар, имеющих одного ребенка, девочку, на 9 процентов выше, чем среди пар, у которых только мальчик. Среди пар, у которых две девочки, вероятность развода на 18 процентов выше, чем среди пар, у которых только мальчики. Почему? Очевидно, отцы уделяют больше времени заботе о детях, когда у них не дочери, а сыновья. Более активное участие папы обычно делает брак счастливее и уменьшает риск развода. (В результате другого исследования выяснилось, что если у девочки есть братья, отец принимает в ее жизни большее участие, чем когда у нее нет братьев.) И хотя верно то, что у одного родителя больше навыков в выполнении определенных задач, касающихся ребенка, чем у другого, менее умный родитель не должен отказываться от желания быть полезным и в этих областях.

Причина № 10. **Вы не пытаетесь применять новые методы воспитания**

По иронии судьбы, некоторые родители, разочаровавшись, склонны злоупотреблять теми методами воспитания, которые оказались неэффективными, и быстро отказываются от эффективных методов. Например, обнаружив, что лишение ребенка некоторых привилегий не способствует улучшению его поведения, они все равно будут продолжать лишать ребенка привилегий. Они не подвергают сомнению этот метод. Они просто считают ребенка неподдающимся воспитанию и чрезвычайно трудным. Но, возможно, родители неправильно понимают проблему. Может быть, наказание только ухудшает ситуацию? Тогда родители могут попробовать новый подход, но если они не получают желаемого результата, то отказываются от этого подхода и возвращаются к старым принципам.

Если у вас есть основания полагать, что стоит применить другой подход, то попытайтесь применять его хотя бы в течение двух недель. Если от этого есть какое-то улучшение, но проблема в целом не решается, то, значит, данный метод все-таки работает. Не отказывайтесь от него.

Приложение

Чем счастливее и стабильнее ваш брак, тем больше вероятность, что ваши родительские обязанности станут для вас радостью, хотя порой могут также причинять беспокойство. Однако «беспокойный» брак может создать проблемы с детьми, и в ваших силах эффективно справляться с этими проблемами.

Приведенная ниже «Анкета конфликтов» поможет вам определить состояние вашего брака. Она скажет вам, какими являются ваши конфликты: незначительными, причиняющими беспокойство, но управляемыми или представляющими серьезную угрозу браку. Чем выше ваши баллы, тем, возможно, больше захочется вам обратиться к консультанту.

Анкета конфликтов

Пожалуйста, проставьте свои баллы в конце каждого вопроса. Используйте следующие оценки:

- | | |
|-----------------------------|---|
| Редко | 0 |
| Иногда | 1 |
| Часто | 2 |
| Большую часть времени | 3 |

Когда закончите предложения, подсчитайте индивидуальные баллы. Сравните заключительный балл с ключом, приведенным ниже.

1. Считаете ли Вы, что должны определять настроение супруга, прежде чем начинать говорить с ним?
2. Не возникает ли у Вас постоянно один и тот же спор/конфликт?

3. Не чувствуете ли Вы, что находитесь друг с другом в эмоциональном противоречии (например, когда он готов заниматься любовью, Вы не готовы, и наоборот)?
4. Обвиняет ли Вас Ваш супруг (супруга) за то, что Вы слишком остро реагируете или мало обращаете внимание на его (ее) поступки и установки?
5. Когда отношения казалось бы наладились, предвидите ли Вы проблемы в будущем?
6. Вы больше способствуете изменению некоторых сторон поведения супруга, чем он сам?
7. Когда Вы убеждены, что некоторые проблемы решаются, рассматриваете ли Вы неудачу как «возвращение на круги своя»?
8. Когда у Вас с супругом разногласия, то Вы больше реагируете на его манеру говорить (на тон голоса, на отношение), чем на специфику разногласий?
9. Защищаетесь Вы от супруга или обижаетесь на него?
10. Предвидите ли Вы (будь то правильно или нет), что скажет или сделает Ваш супруг перед тем, как у вас произойдет ссора?
11. Действуете ли Вы в соответствии с этими предположениями до того, как проверить их вместе со своим супругом?
12. Чувствуете ли Вы, что Вам угрожает появление у супруга своих интересов или хобби?
13. Избегаете вы оба или хотя бы один из вас обсуждения конфликтных вопросов и уходит хотя бы один из вас от дискуссии преждевременно?
14. Чувствуете ли Вы свою ответственность за чувства/действия супруга (например, если он/она пребывает в меланхолии, то Вы думаете, что, возможно, Вы являетесь этому причиной)?
15. Чувствуете ли Вы, что родители не признают Вас и что Вы от них эмоционально отрезаны?

Баллы

0-10. Нет проблем. Будущих проблем можно избежать или предугадать их заранее и быстро решить.

11-25. Некоторые проблемы назревают, но этот процесс можно приостановить.

26-35. Некоторые проблемы стали трудными и неуправляемыми. Решения определенно существуют. Но эти проблемы могут отразиться на детях.

36-45. Много нерешенных проблем. Брак неудовлетворителен. Необходимо направить усилия на решение проблем.

Короткий тест на супружеское счастье

Если Вы не уверены, счастлив ли Ваш супруг в браке, то существует быстрый способ дать четкую и правильную оценку. (Разумеется, поговорить об этом с супругом — тоже хорошая идея.) Этот метод надежен и предполагает, что и Вы и Ваш супруг физически здоровы.

1. Подсчитайте, сколько раз вы занимались любовью за определенный период времени (скажем, за две прошедшие недели).
2. Подсчитайте, сколько раз за тот же период у вас возникали споры. (Спором здесь называется то, что супруги «не сотрудничают друг с другом».)
3. Вычтите число споров из числа ваших занятий любовью.
4. Если разница будет положительной, то Вы и Ваш супруг, вероятно, счастливы. Если разница — число отрицательное, то Вы и Ваш супруг, видимо, несчастливы.

П. Коулмен

КАК СКАЗАТЬ РЕБЕНКУ О...

Как помочь вашему ребенку решить проблемы, утешить его и развить в нем хорошие качества

Директор издательства М. Г. Бурняшев

Редактор Т. А. Шабалина

Компьютерная верстка и техническое редактирование О. Ю. Протасова

Художник А. П. Куцин

Корректор М. В. Зыкова

Сдано в набор 11.10.2001. Подписано в печать 28.12.2001.

Формат 60x90/16. Бумага офсетная.

Печать офсетная. Печ. л. 25. Тираж 5000.

Заказ №

Лицензия ЛР № 065485 от 31.10.97 г.

ЗАО «ИНСТИТУТ ПСИХОТЕРАПИИ»

123336, Москва, ул. Таежная, 1.

Отпечатано в полном соответствии
с качеством предоставленных диапозитивов
в Смоленской областной ордена «Знак Почета» типографии им. Смирнова.
214000, Смоленск, пр-т им. Ю. Гагарина, 2.