

Юлия Борисовна Гиппенрейтер
Общаться с ребенком. Как?

М., "МАСС МЕДИА", 1995.

Рецензенты: Давыдов В.В. - действительный член Российской Академии образования, доктор психологических наук, профессор; Нечаев Н.Н. - академик Российской Академии образования, доктор психологических наук, профессор.

МОЖНО ЛИ ЧТО-ТО ПОПРАВИТЬ? КАК? (ВМЕСТО ПРЕДИСЛОВИЯ)

- Как построить нормальное общение с ребенком?
- Как заставить его слушаться?
- Что делать, если отношения с ним совсем зашли в тупик?

Практика воспитания изобилует подобными "вечными" вопросами.

Может ли психология помочь родителям и воспитателям в их действиях?

Безусловно, может.

В последние десятилетия психология сделала ряд замечательных открытий. Одно из них - о значении *стиля общения с ребенком* для его развития. Теперь уже стало бесспорной истиной, что общение так же необходимо ребенку, как и пища. Малыш, который получает полноценное питание и медицинский уход, но лишен общения со взрослым, плохо развивается не только психически, но и физически: он не растет, худеет, теряет интерес к жизни.

Анализ многочисленных случаев смерти младенцев в домах ребенка, проведенный в Америке и Европе после Первой мировой войны, - случаев, не объяснимых с одной лишь медицинской точки зрения, - привел ученых к выводу: причина в неудовлетворенной потребности детей в **психологическом контакте** - уходе, внимании, заботе со стороны взрослого. Этот вывод произвел огромное впечатление на специалистов всего мира: врачей, педагогов, психологов. Проблемы общения стали еще больше привлекать внимание ученых и практиков.

Если продолжить сравнение с пищей, то можно сказать, что общение может быть не только полезным, но и вредным. Плохая еда отравляет организм; неправильное общение "отравляет" психику ребенка, ставит под удар его психологическое здоровье, эмоциональное благополучие, а впоследствии, конечно, и его судьбу.

"Проблемные", "трудные", "непослушные" и "невозможные" дети, также как дети "с комплексами", "забитые" или "несчастливые" - всегда результат неправильно сложившихся отношений в семье. Напротив, как показывает мировая практика психологической помощи детям и их родителям, даже очень трудные проблемы с детьми вполне разрешимы, если удается создать благоприятный климат общения в семье.

Основные черты такого климата определились в результате огромной работы психологов-гуманистов, теоретиков и практиков. Один из основателей гуманистической психологии - известный американский психолог Карл Роджерс - назвал его "*личностно центрированным*", т.е. ставящим в центр внимания личность того человека, с которым ты сейчас общаешься.

Гуманистический подход к человеку и человеческим взаимоотношениям составил идейную основу этой книги. Он противостоит авторитарному стилю воспитания детей, который долгое время бытовал в наших школах и семьях. Гуманизм в воспитании основан прежде всего на понимании ребенка - его нужд и потребностей, на знании закономерностей его роста и развития личности. Стиль общения, с которыми вы познакомитесь в этой книге, базируется на таких знаниях.

Прежде, чем приступить к основному содержанию, сообщу об одном очень важном факте, открытом практическими психологами. Оказалось, что большинство родителей, которые обращаются за психологической помощью по поводу трудных детей, сами в детстве страдали от конфликтов с собственными родителями. На основании этих и других подобных фактов психологи пришли к выводу, что стиль родительского поведения непроизвольно "*записывается*" (или "запечатлевается") в психике ребенка. Это происходит очень рано, еще в дошкольном возрасте, и, как правило, *бессознательно*. Став взрослым, человек воспроизводит его как вполне "естественный", ведь он не знает другого. Таким образом из поколения в поколение происходит *социальное* (в отличие от генетического) *наследование* стиля общения: большинство родителей воспитывают своих детей так, как их самих воспитывали в детстве.

"Со мной никто не возился и ничего, вырос", - говорит папа, не замечая, что вырос-то он как раз человеком, который не умеет заниматься и дружить с сыном.

Другая часть родителей более или менее осознает, в чем именно нуждаются их дети. Они даже хотели бы вести себя иначе, но на практике это не выходит. Бывает, что лекции, которые читают психологи и педагоги, конечно же, из лучших побуждений, приносят родителям вред: они узнают, что делают "все не так", пытаются вести себя по-новому, быстро "срываются", теряют уверенность в своих силах, винят себя, а то и снова выливают раздражение на детей.

Из всего сказанного следует вывод:

родителей надо не только просвещать, но и **ОБУЧАТЬ, обучать СПОСОБАМ ПРАВИЛЬНОГО общения с ребенком**.

Этим и стали заниматься практические психологи. Обучаться, естественно, нужно на практике, в живом общении. Поэтому во многих странах уже не одно десятилетие существуют "курсы общения" для родителей. Только в США через такие курсы прошли сотни тысяч матерей, отцов, а также учителей. И снова открытие: оказалось, что многие родители гораздо более **готовы к изменениям в общении с ребенком**, чем предполагали психологи. В результате обучения многие родители смогли не только прекратить "холодную войну" со своими детьми, но и установить с ними глубокое взаимопонимание. О другом замечательном результате сообщают родители, которые успели пройти курсы до наступления у их детей "переходного возраста". Они вовсе не нашли этот возраст трудным - ни для себя, ни для детей!

В нашей стране курсы общения для родителей (их еще называют "группами" или тренингами) тоже стали приобретать все большую популярность, хотя **их** все еще слишком мало, чтобы удовлетворить огромную накопившуюся потребность. Долгое время наши читатели были лишены книг по практической психологии. В этом смысле мы сильно отстаем от западных стран, где в последние десятилетия изданы десятки практических руководств для родителей и учителей.

Несколько лет назад я задалась целью освоить одну из самых популярных программ тренинга общения, разработанных в США Томасом Гордоном и изложенных в его книгах "**Р.Е.Т.: Parent Effectiveness Training**"(1970)¹ и "**Т.Е.Т.: Teacher Effectiveness Training**"(1975)². В результате проведения многочисленных групп с родителями и

¹ Тренинг родительской эффективности (англ.)

² Тренинг учительской эффективности (англ.)

учителями удалось собрать материал этой книги. Она сохраняет общую схему программы Т.Гордона, но вместе с тем дополнена идеями и практическими приложениями, разработанными другими авторами в зарубежной и отечественной психологии (из отечественных ученых - прежде всего Л. С. Выготским, А. Н. Леонтьевым, П. Я. Гальпериным).

Некоторые теоретические взгляды пришлось, конечно, приспособлять к условиям российской культуры, уровню и характеру знаний наших родителей и учителей, а также к их установкам, нормам и ценностям. Почти все примеры, помещенные в этой книге, взяты мной из российской действительности, хотя подчас они удивительным образом повторяют сцены, которые находишь в некоторых американских книжках.

Мне хотелось сделать эту книгу полезным практическим руководством как для участников тренингов, так и для тех, кто хочет осваивать искусство общения самостоятельно. Поэтому первая часть написана в форме уроков и включает упражнения, вопросы и примеры. Каждый урок содержит небольшой, но важный, а подчас и трудный для усвоения материал. Необходимо делать задания к урокам, а не только читать их текст. Очень важно почувствовать и пережить первые успехи в ваших практических пробах после каждого урока и только потом двигаться дальше. Постепенно вы станете обнаруживать чудесные перемены в вашей ситуации с ребенком, даже если вначале она казалась безнадежной.

В книге вы также найдете популярное изложение некоторых сведений, которые имеют непосредственное отношение к темам наших практических занятий. Чтобы не нарушать линейное движение по урокам, мы решили оформить этот материал в виде отдельных "боксов". Содержание боксов иллюстрирует темы уроков, но их можно читать и независимо; в них содержатся сами по себе интересные и полезные идеи.

В ходе подготовки книги родилась мысль включить часть, посвященную "трудному", переходному, возрасту - теме, составляющей не менее половины всех жалоб и обращений за помощью. В ней вы найдете описание одной реальной истории помощи "трудному подростку", и мы вместе сделаем попытку провести анализ как бы в обратном направлении: от живого процесса к конкретным знаниям и навыкам, которые составили содержание всех наших предыдущих занятий, и таким образом еще раз убедиться в их действенности.

В заключение я хочу очень поблагодарить всех, кто участвовал в наших тренингах: родителей, учителей, воспитателей школ и детских садов, студентов и слушателей спецпотока МГУ. Вы искренне делились своими проблемами и переживаниями, пробами, ошибками - и снова пробами. Малейший успех каждого из вас поддерживал и вдохновлял остальных, и многие к концу наших занятий говорили о глубоких сдвигах в понимании себя и своих детей. Ваши поиски и успехи, напряженный душевный труд, нашли отражение в этой книге, и, я надеюсь, вдохновят на этот труд многих и многих других родителей, педагогов и воспитателей.

Проф. Ю.Б.Гиппенрейтер. Москва, 1995г.

Часть 1 Уроки общения с ребенком

Урок первый: БЕЗУСЛОВНОЕ ПРИНЯТИЕ.

Что это такое? Воспитание не дрессура. Потребность в принадлежности. Результаты непринятия. Трудности и их причины. Домашние задания. Вопросы родителей.

Начиная наши систематические занятия, хочу познакомить вас с одним общим принципом, без соблюдения которого все попытки наладить отношения с ребенком оказываются безуспешными. Он и будет для нас отправной точкой.

Принцип этот — безусловное принятие ребенка. Что он означает?

Безусловно принимать ребенка — значит любить его не за то, что он красивый, умный, способный, отличник, помощник и так далее, а просто так, просто за то, что он есть!

Нередко можно слышать от родителей такое обращение к сыну или дочке: "Если ты будешь хорошим мальчиком (девочкой), то я буду тебя любить". Или: "Не жди от меня хорошего, пока ты не перестанешь... (ленишься, драться, грубить), не начнешь... (хорошо учиться, помогать по дому, слушаться)".

Приглядимся: в этих фразах ребенку прямо сообщают, что его принимают **условно**, что его любят (или будут любить), **"только если..."**. Условное, оценочное отношение к человеку вообще характерно для нашей культуры. Такое отношение внедряется и в сознание детей. Пятиклассник из Молдовы нам пишет: "А за что тогда любить ребенка? За лень, за невежество, за неуважение к старшим? Извините, но я это не понимаю! Своих детей я буду любить, *только если..."*."

Причина широко бытующего оценочного отношения к детям кроется в твердой вере, что награды и наказания — главные воспитательные средства. Похвалишь ребенка — и он укрепитесь в добре, накажешь — и зло отступит. Но вот беда: они не всегда безотказны, эти средства. Кто не знает и такую закономерность: чем больше ребенка ругают, тем хуже он становится. Почему же так происходит. А потому, что воспитание ребенка — это вовсе не дрессура.

Родители существуют не для того, чтобы вырабатывать у детей условные рефлексии.

Психологами доказано, что потребность в любви, в принадлежности, то есть **нужности** другому, — одна из фундаментальных человеческих потребностей. Ее удовлетворение — необходимое условие нормального развития ребенка. Эта потребность удовлетворяется, когда вы сообщаете ребенку, что он вам дорог, нужен, важен, что он просто хороший. Делать это можно многими разными способами. Скажу пока о самых простых: приветливые взгляды, ласковые прикосновения, прямые слова: "Как хорошо, что ты у нас родился", "Я рада тебя видеть", "Ты мне нравишься", "Я люблю, когда ты дома", "Мне хорошо, когда мы вместе...". Известный семейный терапевт Вирджиния Сатир рекомендовала обнимать ребенка несколько раз в день, говоря, что четыре объятия совершенно необходимы каждому просто для выживания, а для хорошего самочувствия нужны не менее восьми объятий в день! И между прочим, не только ребенку, но и взрослому. Конечно, ребенку подобные знаки безусловного принятия особенно нужны, как пища растущему организму. Они питают эмоционально, помогая психологически развиваться. Если же он не получает таких знаков, то появляются эмоциональные проблемы, отклонения в поведении, а то и нервно-психические заболевания.

Мать одной пятилетней девочки, обнаружив у дочки симптомы невроза, обратилась к врачу. В разговоре выяснилось, что однажды дочь спросила: "Мама, а какая самая большая неприятность была у вас с папой до моего рождения?". "Почему ты так спрашиваешь?" — удивилась мать. "Да потому, что потом ведь самой большой неприятностью у вас стала я", — ответила девочка.

Попробуем представить, сколько же десятков, если не сотен раз слышала эта девочка, прежде чем прийти к подобному заключению, что она "не такая", "плохая", "всем надоедает", "сущее наказание"... И все пережитое воплотилось в ее невроз.

Мы далеко не всегда следим за своими обращениями к детям. Как-то в "Учительской газете" было опубликовано покаянное письмо матери: она с опозданием поняла, что нанесла душевную рану своему сыну. Мальчик ушел из дома, написав в записке, чтобы его не искали: "Ты сама сказала, что тебе без меня лучше". Вот ведь как буквально понимают нас дети! Они искренни в своих чувствах и наделяют абсолютным смыслом любую фразу, сказанную взрослым. Чем чаще родители раздражаются на ребенка, одергивают, критикуют его, тем быстрее он приходит к обобщению: "Меня не любят". Молчаливые, а подчас и произносимые вслух доводы родителей типа: "Я же о тебе забочусь" или "Ради твоей же пользы" дети не слышат. Точнее, они могут услышать слова, но не их значение. У них своя, эмоциональная, бухгалтерия. Тон важнее слов, и если он резкий, сердитый или просто строгий, то вывод всегда однозначный: "Меня не любят, не принимают". Иногда это оформляется для ребенка не столько в слова, сколько в ощущение себя плохим, не таким, несчастным.

Давайте посмотрим, во что развивается "комплекс непринятия" по мере взросления детей. Вот отрывок из письма четырнадцатилетней девочки.

"Я не верю, что с матерью могут быть дружеские отношения. У меня самые нелюбимые дни — это суббота и воскресенье. Мама в эти дни меня ругает. Если бы она со мной, вместо того чтобы орать, говорила по-человечески, я бы ее лучше понимала... Ее тоже можно понять, она хочет сделать из меня хорошего человека, а получает несчастного. Мне надоело так жить. Прошу у вас помощи! Помогите мне!!!"

Обида, одиночество, а порой и отчаяние звучат в письмах других ребят. Они рассказывают о том, что родители с ними "не дружат", никогда не говорят по-человечески, тычут, орут, используют только повелительные глаголы: "сделай!", "убери!", "принеси!", "помой!". Многие дети уже не надеются на улучшение обстановки дома и ищут помощи на стороне. Обращаясь в редакцию газет и журналов ("Помогите!", "Что мне делать?", "Не могу дальше так жить!"), все дети до одного меняют имена, не приводят обратного адреса: "Если родители узнают — прибьют". И через все это порой пробиваются нотки теплой детской заботы о родителях: "Как ее успокоить?", "Им тоже трудно", "Ее тоже можно понять..." Правда, так пишут, в основном, дети до тринадцати — четырнадцати лет. А те, кто постарше, уже очерствели. Они просто не хотят видеть родителей, не хотят находиться с ними под одной крышей.

Пишет десятиклассница: "Я часто читала в журналах и газетах, что, мол, больше внимания надо уделять детям. Глупости. Я да и многие мои сверстники рады при малейшей возможности остаться одни. Идешь и думаешь: "Хоть бы их

не было..." В воскресенье в голове: "Господи, лучше лишний день учиться!"

А что чувствуют родители? Как им живется? У них не меньше горечи и обид: "Не жизнь, а одно мучение...", "Иду домой как на поле битвы", "По ночам перестала спать — все плачу..."

Поверьте, даже если дело дошло до таких крайностей, крайностей для обеих сторон, еще не все потеряно: родители могут вернуть мир в семью. Но для этого надо начинать с себя. Почему с себя? Потому что у взрослых больше знаний, способности контролировать себя, больше жизненного опыта.

Конечно, и родители нуждаются в помощи. Я надеюсь, что эту помощь вы будете получать в ходе всех наших занятий. А сейчас давайте попробуем понять, какие причины мешают родителям безусловно принимать ребенка и показывать ему это.

Пожалуй, главная из них — это настрой на "воспитание", о котором речь уже шла выше. Вот типичная реплика одной мамы: "Как же я буду его обнимать, если он еще не выучил уроки? Сначала дисциплина, а потом уже добрые отношения. Иначе я его испорчу".

И мама встает на путь критических замечаний, напоминаний, требований. Кому из нас не известно, что вероятнее всего сын отреагирует возможными отговорками, оттягиваниями, а если приготовление уроков - старая проблема, - то и открытым сопротивлением. Мама из, казалось бы, резонных "педагогических соображений" попадает в заколдованный круг: круг взаимного недовольства, нарастающего напряжения, частых конфликтов.

Где же ошибка? Ошибка была в самом начале: дисциплина не до, а после установления добрых отношений и только на базе них. Что и как для этого делать, мы будем обсуждать позже. А сейчас упомяну о других возможных причинах эмоционального неприятия или даже отталкивания ребенка. Иногда родители о них не подозревают, иногда их осознают, но стараются заглушить свой внутренний голос.

Причин таких много. Например, ребенок появился на свет, так сказать, незапланированным. Родители его не ждали, хотели пожить "в свое удовольствие"; вот и теперь он им не очень нужен. Или они мечтали о мальчике, а родилась девочка. Часто случается, что ребенок оказывается в ответе за нарушенные супружеские отношения. Например, он похож на отца, с которым мать в разводе, и некоторые его жесты или выражения лица вызывают у нее глую неприязнь.

Скрытая причина может стоять и за усиленным "воспитательным" настроем родителя. Ею может быть, например, стремление компенсировать свои жизненные неудачи, неосуществившиеся мечты, или желание доказать супругу и всем домашним свою крайнюю необходимость, незаменимость, "тяжесть бремени", которое приходится нести. Иногда в таких случаях сами родители нуждаются в помощи консультанта. Но все равно, первый шаг можно и нужно сделать самостоятельно: задуматься о возможной причине своего неприятия ребенка.

А следующими шагами будут задания, к которым мы и подошли.

ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ

Задание первое. Посмотрите, насколько вам удастся принимать вашего ребенка. Для этого в течение дня (а лучше двух-трех дней) постарайтесь подсчитать, сколько раз вы обратились к нему с эмоционально положительными высказываниями (радостным приветствием, одобрением, поддержкой) и сколько - с отрицательными (упреком, замечанием, критикой). Если количество отрицательных обращений равно или перевешивает число положительных, то с общением у вас не все благополучно.

Задание второе. Закройте на минуту глаза и представьте себе, что вы встречаете своего лучшего друга (или подругу). Как вы показываете, что рады ему, что он вам дорог и близок? А теперь представьте, что это ваш собственный ребенок: вот он приходит домой из школы, и вы показываете, что рады его видеть. Представили? Теперь вам легче будет сделать это на самом деле до всяких других слов и вопросов. Хорошо, если вы продолжите эту встречу в том же духе в течение еще нескольких минут. Не бойтесь "испортить" его в течение этих минут, это совершенно немыслимо.

Задание третье. Обнимайте вашего ребенка не менее четырех раз в день (обычные утреннее приветствие и поцелуй на ночь не считаются).

Примечание: Неплохо то же делать и по отношению ко взрослым членам семьи.

Задание четвертое. Выполняя два предыдущих задания, обратите внимание на реакции ребенка, да и на свои собственные чувства.

ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ

ВОПРОС: "Если я принимаю ребенка, значит ли это, что я не должна никогда **на него** сердиться?"

ОТВЕТ: Нет, не значит. Скрывать и тем более копить свои негативные чувства ни в **каком** случае нельзя. Их надо выражать, но выражай особым образом. Об этом мы будем много говорить позже.

А пока обращаю ваше внимание на следующие правила: можно выражать свое недовольство отдельными действиями ребенка, **но** не ребенком в целом. Можно осуждать поступки ребенка, но не его чувства, **какими** бы нежелательными или "непозволительными" они ни были. Раз они у него возникли, значит, для этого есть основания. Недовольство действиями ребенка **не** должно быть систематическим, **иначе** оно перерастет в неприятие его.

Урок второй: ПОМОЩЬ РОДИТЕЛЕЙ. ОСТОРОЖНО!

Как быть, если ребенок делает "не то?". Вмешательство родителей и реакции детей. Проблема ошибок.

Правило 1. Домашние задания. Вопросы родителей.

На первом уроке вы познакомились с принципом, который можно считать основой наших отношений с ребенком - безоценочным, безусловным его принятием. Мы говорили о том, как важно постоянно сообщать ребенку, что он нам нужен и важен, что его существование для нас радость. Сразу возникает вопрос-возражение: легко следовать этому совету в спокойные моменты или когда все идет хорошо. А если ребенок делает "не то", не слушается, раздражает? Как быть в этих случаях?

Мы будем отвечать на этот вопрос по частям. На этом уроке разберем ситуации, в которых ваш ребенок чем-то

занят, что-то делает, но делает, по вашему мнению, "не так", плохо, с ошибками.

Представьте себе картину: малыш увлеченно возится с мозаикой. Получается у него не все как надо: частички рассыпаются, перемешиваются, не сразу влезает на место, да и цветочек выходит "не такой". Вам хочется вмешаться, научить, показать. И вот вы не выдерживаете: "Подожди, - говорите вы, - надо не так, а вот так". Но ребенок недовольно отвечает: "Не надо, я сам".

Другой пример. Второклассник пишет письмо бабушке. Вы заглядываете ему через плечо: письмо трогательное, да вот только почерк корявый и ошибок много: все эти знаменитые детские "ишо", "сонце", "чюственную"... Как же не заметить и не поправить? Но ребенок после замечаний расстраивается, скисает, не хочет писать дальше.

Однажды мать заметила уже довольно взрослому сыну: "Ой, как у тебя получается неуклюже, ты бы сначала научился...". Это был день рождения сына, и он в приподнятом настроении азартно танцевал со всеми - как умел. После этих слов мальчик сел на стул и мрачно просидел весь остаток вечера; мать же обиделась на его обиду. День рождения был испорчен.

Вообще разные дети по-разному реагируют на родительские "не так": одни грустнеют и теряются, другие обижаются, третьи бунтуют: "Раз плохо, не буду вообще!". Как будто бы реакции разные, но все они показывают, что детям не по нраву такое обращение. Почему? Чтобы лучше это понять, давайте вспомним себя детьми. Как долго у нас самих не получалось написать букву, чисто подмести пол или ловко забить гвоздь. Теперь эти дела нам кажутся простыми. Так вот, когда мы показываем и навязываем эту "простоту" ребенку, которому на самом деле **трудно**, то поступаем несправедливо. Ребенок вправе на нас обижаться!

Посмотрим на годовалого малыша, который учится ходить. Вот он отцепился от вашего пальца и делает первые неуверенные шаги. При каждом шаге с трудом удерживает равновесие, покачивается, напряженно двигает ручонками. Но он доволен и горд! Мало кому из родителей придет в голову поучать: "Разве так ходят? Смотри, как надо!". Или: "Ну что ты все качаешься? Сколько раз я тебе говорила, не маши руками! Ну-ка пройди еще раз, и чтобы все было правильно!" Комично? Нелепо? Но так же нелепы с психологической точки зрения любые критические замечания, обращенные к человеку (ребенку ли, взрослому ли), который учится что-нибудь делать сам!

Предвижу вопрос: как же научить, если не указывать на ошибки? Да, знание ошибок полезно и часто необходимо, но указывать на них нужно с особенной осторожностью. Во-первых, не стоит замечать каждую ошибку; во-вторых, ошибку лучше обсудить потом, в спокойной обстановке, а не в тот момент, когда ребенок увлечен делом; наконец, замечания всегда надо делать на фоне общего одобрения.

И этому искусству нам стоит поучиться у самих детей. Спросим себя: знает ли порой ребенок о своих ошибках? Согласитесь, **часто знает** — так же, как ощущает нетвердость шагов годовалый малыш. А как он к этим ошибкам относится? Оказывается, **более терпимо**, чем взрослые. Почему? А он доволен уже тем, что у него что-то получается, ведь он уже "идет", пусть пока нетвердо. К тому же он догадывается: завтра получится лучше! Мы, родители, замечаниями хотим скорее добиться лучших результатов. А получается часто совсем наоборот. Как-то отец одного девятилетнего мальчика признался: "Я так придирчиво отношусь к ошибкам сына, что отбил у него всякую охоту учиться чему-нибудь новому. Когда-то мы с ним увлекались сборкой моделей. Теперь он делает их сам, и делает прекрасно. Однако застрял на них: все модели да модели. А вот какое-нибудь новое дело ни за что не хочет начинать, и чувствую, это оттого, что я его совсем закритиковал".

Бокс 2

ЧЕТЫРЕ РЕЗУЛЬТАТА УЧЕНИЯ

Ваш ребенок чему-то учится. Общий итог будет состоять из нескольких частных результатов. Назовем четыре из них.

Первый, самый очевидный, — это знание, которое он получит, или умение, которое он освоит.

Второй результат менее очевиден: это тренировка общей способности учиться, то есть учить самого себя.

Третий результат - эмоциональный след от занятия: удовлетворение или разочарование, уверенность или неуверенность в своих силах.

Наконец, **четвертый результат** — след на ваших взаимоотношениях с ним, если вы принимали участие в занятиях. Здесь итог также может быть либо положительным (остались довольны друг другом), либо отрицательным (пополнилась копилка взаимных недовольств).

Запомните, родителей подстерегает опасность ориентироваться только на первый результат (выучился? научился?). Ни в коем случае не забывайте об остальных трех. Они гораздо важнее!

Так что, если ваш ребенок строит из кубиков странный "дворец", лепит собачку, похожую на ящерицу, пишет корявым почерком или не очень складно рассказывает о фильме, но при этом увлечен или сосредоточен — не критикуйте, не поправляйте его. А если вы еще и проявите искренний интерес к его делу, то почувствуете, как усилится взаимное уважение и принятие друг друга, так необходимые и взрослым, и детям.

Надеюсь, теперь вы готовы принять правило, которым стоит руководствоваться в тех ситуациях, когда ребенок чем-то занят самостоятельно. Назовем его **ПРАВИЛОМ 1**.

Не вмешивайтесь в дело, которым занят ребенок, если он не просит помощи. Своим невмешательством вы будете сообщать ему: "С тобой все в порядке! Ты, конечно, справишься"

ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ

Задание первое. Представьте себе круг дел (можно даже составить их список), с которыми ваш ребенок в принципе может справиться самостоятельно, хотя и не всегда совершенно.

Задание второе. Для начала выберите из этого круга несколько дел и постарайтесь ни разу не вмешаться в их выполнение. В конце одобрите старания ребенка, несмотря на их результат.

Задание третье. Запомните две-три ошибки ребенка, которые вам показались особенно досадными. Найдите спокойное время и подходящий тон, чтобы поговорить о них.

Урок третий: "ДАВАЙ ВМЕСТЕ!"

Если ему трудно. ПРАВИЛО 2. Закон "зоны ближайшего развития" и что бывает, если его не учитывать. Пример с чтением. Правило 2 с разъяснениями. Двухколесный велосипед. "Зеница ока" и две опасности. Домашние задания. Вопросы родителей.

На предыдущем уроке мы говорили о том, как важно оставлять ребенка в покое, если он хочет делать что-то сам, и делает это с удовольствием (Правило 1). Другое дело, если он натолкнулся на серьезную трудность, с которой не может справиться. Тогда позиция невмешательства не подходит, она может принести только вред.

Отец одиннадцатилетнего мальчика рассказывает:

"Подарили мы Мише на день рождения конструктор. Он обрадовался, сразу стал его собирать. Было воскресенье, и я играл с младшей дочкой на ковре. Через пять минут слышу: "Пап, не получается, помоги". А я ему в ответ: "Ты что, маленький? Сам разбирайся". Миша погрузился и скоро бросил конструктор. Так с тех пор к нему и не подходит".

Почему родители часто отвечают так, как ответил Мишин отец? Скорее всего, из лучших побуждений: они хотят приучить детей быть самостоятельными, не бояться трудностей. Бывает, конечно, и другое: некогда, неинтересно, или родитель сам не знает, как надо. Все эти "педагогические соображения" и "уважительные причины" - главные препятствия на пути выполнения нашего второго правила. Давайте его запишем сначала в общем виде, а позже - более подробно, с разъяснениями.

Если ребенку трудно, и он готов принять вашу помощь, обязательно помогите ему.

Очень хорошо начать со слов: *"Давай вместе"*. Эти волшебные слова открывают ребенку дверь в область новых умений, знаний и увлечений.

На первый взгляд может показаться, что Правила 1 и 2 противоречат друг другу. Однако противоречие это кажущееся. Просто они относятся к разным ситуациям. В ситуациях, где применимо Правило 1, ребенок о помощи не просит и даже протестует, когда ее оказывают. Правило 2 используют, если ребенок либо прямо просит о помощи, либо жалуется, что у него "не выходит", "не получается", что он "не знает как", либо вообще оставляет начатое дело после первых неудач. Каждое из этих проявлений - сигнал о том, что ему *необходимо помочь*.

Наше Правило 2 - не просто добрый совет. Оно опирается на психологический закон, который открыл выдающийся психолог Лев Семенович Выготский. Его название "Зона ближайшего развития ребенка". Глубоко убеждена, что все родители должны непременно знать об этом законе. Расскажу о нем вкратце.

Известно, что в каждом возрасте для каждого ребенка существует ограниченный круг дел, с которыми он может справиться сам. За пределами этого круга — дела, доступные для него только при участии взрослого или же недоступные вообще.

Например, дошкольник уже может сам застегнуть пуговицы, вымыть руки, собрать игрушки, но он не может хорошо организовать свои дела в течение дня. Вот почему в семье дошкольника так часто звучат родительские слова "Пора", "Теперь мы будем", "Сначала поедим, а потом..."

Давайте нарисую простую схему: один круг внутри другого. Маленький круг будет обозначать все дела, с которыми ребенок справляется сам, а зона между границами малого и большого круга — дела, которые ребенок делает только вместе со взрослым. За пределами большого круга окажутся задачи, которые ему сейчас не под силу - ни ему одному, ни вместе со старшими.

Вот теперь можно объяснить, что открыл Л.С.Выготский. Он доказал, что по мере развития ребенка круг дел, которые он начинает выполнять самостоятельно, увеличивается за счет тех дел, которые он раньше выполнял вместе со взрослым, а не тех, которые лежат за пределами наших кругов. Другими словами, завтра ребенок будет делать сам то, что сегодня он делал с мамой, и именно благодаря тому, что это было "с мамой". Зона дел вместе — это золотой запас ребенка, его потенциал на ближайшее будущее. Вот почему ее назвали "зоной ближайшего развития". Представим себе, что у одного ребенка эта зона широкая, то есть родители с ним много занимаются, а у другого — узкая, так как родители часто предоставляют его самому себе. Первый ребенок будет развиваться быстрее, чувствовать себя увереннее, успешнее, благополучнее.

Теперь, я надеюсь, вам станет более понятно, почему оставлять "из педагогических соображений" ребенка одного там, где ему трудно, — грубая ошибка. Это значит не учитывать основной психологический закон развития!

Надо сказать, что дети хорошо чувствуют и знают, в чем они сейчас нуждаются. Как часто они просят: "Поиграй со мной", "Пойдем погуляем", "Давай повозимся", "Возьми меня с собой", "А можно я тоже буду...". И если у вас нет действительно серьезных причин для отказа или отсрочки, ответ пусть будет только один: "Да!"

А что бывает, когда родители регулярно отказывают? Приведут в качестве иллюстрации разговор в психологической консультации.

МАТЬ: *У меня ребенок какой-то странный, наверное, ненормальный. Недавно сидим мы с мужем на кухне, разговариваем, а он открывает дверь, и прямо на нас с палкой идет и прямо бьет!*

КОНСУЛЬТАНТ: *А как вы с ним обычно проводите время?*

МАТЬ: *С ним-то? Да никак не провожу. А когда мне? Дома все кручусь по хозяйству. А он хвостом ходит: поиграй да поиграй со мной. А я ему: "Да отстань ты, сам играй, тебе что игрушек не хватает?"*

КОНСУЛЬТАНТ: *А муж ваш, он с ним играет?*

МАТЬ: *Что вы! Муж как придет с работы, так сразу на диван и телевизор смотрит...*

КОНСУЛЬТАНТ: *А ваш сын к нему подходит?*

МАТЬ: *Конечно, подходит, но он его прогоняет: "Не видишь, я устал, иди к матери!"*

Так ли уж удивительно, что отчаявшийся мальчик перешел "к физическим методам воздействия?" Его агрессия — реакция на ненормальный стиль общения (точнее, не-общения) с ним родителей. Подобный стиль не только не способствует развитию ребенка, но и порой становится причиной его серьезных эмоциональных проблем.

Теперь посмотрим на каком-нибудь конкретном примере, как нужно использовать Правило 2.

Известно, есть дети, которые не любят читать. Их родители справедливо огорчаются и делают попытки любыми

способами приучить ребенка к книге. Однако часто ничего не выходит.

Одни знакомые родители жаловались, что их сын совсем мало читает. Оба хотели, чтобы он вырос образованным и начитанным человеком. Они были очень занятые люди, и ограничивались тем, что доставали "самые интересные" книги и выкладывали их сыну на стол. Правда, еще напоминали и даже требовали, чтобы тот сел читать. Однако мальчик равнодушно проходил мимо целых стоп приключенческих и фантастических романов и отправлялся на улицу играть с ребятами в футбол.

Есть более верный способ, который открыли и постоянно переоткрывают родители: **читать вместе с ребенком**. Во многих семьях читают вслух дошкольнику, еще не знакомому с буквами. Но некоторые родители продолжают это делать и потом, когда их сын или дочь уже ходят в школу. Сразу замечу, что на вопрос: "Как долго надо читать вместе с ребенком, уже научившимся складывать буквы в слова?" — однозначно ответить нельзя. Дело в том, что скорость автоматизации чтения у всех детей разная (это связано с индивидуальными особенностями их головного мозга). Поэтому важно в трудный период освоения чтения помочь ребенку увлечься содержанием книги.

На родительских курсах одна мать поделилась тем, как ей удалось пробудить интерес к чтению у своего девятилетнего сына: "Вова не очень любил читать, делал медленно, ленился. А из-за того, что мало читал, не мог научиться читать быстро. Вот и получалось что-то вроде заколдованного круга. Что делать? Решила его заинтересовать. Стала выбирать интересные книги и читать ему на ночь. Он забирался в кровать и ждал, когда я закончу свои домашние дела. Читали — и оба увлекались: что будет дальше? Уже пора свет гасить, а он: "Мамочка, ну пожалуйста, ну еще одну страничку!". А мне самой интересно... Тогда договаривались твердо: еще пять минут — и все. Конечно, он ждал с нетерпением следующего вечера. А иногда и не дожидался, дочитывал рассказ до конца сам, особенно если мало оставалось.

И уже не я ему, а он мне тогда говорил: "Прочти обязательно!" Я, конечно, старалась прочитать, чтобы вместе вечером начать новый рассказ. Так постепенно он начал сам брать книгу в руки, и теперь, бывает, его не оторвешь!"

Эта история — не только прекрасная иллюстрация того, как родитель создал "зону ближайшего развития" для своего ребенка и помог ее освоить. Он также убедительно показывает: когда родители ведут себя сообразно описанному закону, им легко сохранять дружеские благожелательные отношения с детьми.

Мы подошли к тому, чтобы записать **ПРАВИЛО 2** целиком.

Если ребенку трудно и он готов принять вашу помощь, обязательно помогите ему. При этом:

- 1. Возьмите на себя только то, что он не может выполнить сам, остальное предоставьте делать ему самому.**
- 2. По мере освоения ребенком новых действий постепенно передавайте их ему.**

Как видите теперь, Правило 2 объясняет, каким образом помогать ребенку в трудном деле.

Следующий пример хорошо иллюстрирует смысл дополнительных пунктов Правила.

Многим из вас, наверное, доводилось учить ребенка кататься на двухколесном велосипеде. Обычно начинается с того, что ребенок садится в седло, теряет равновесие и норовит упасть вместе с велосипедом. Вам приходится, схватив одной рукой руль, другой — седло, удерживать велосипед в вертикальном положении. На этом этапе почти все делаете вы сами: везете велосипед и управляете им, а ребенок лишь неумело и нервно пытается крутить педали. Однако через некоторое время он начинает сам выправлять руль, и тогда вы постепенно ослабляете свою руку. Еще через некоторое время оказывается, что вам можно совсем оставить руль и бежать сзади, лишь поддерживая седло. Наконец вы чувствуете, что можете временно отпустить седло, давая ребенку проехать самостоятельно несколько метров, хотя готовы подхватить его снова в любую минуту. И вот настает момент, когда он уверенно едет сам!

Если присмотреться к любому новому делу, которое дети осваивают с вашей помощью, многое окажется схожим. Обычно дети активны, и они постоянно хотят взять на себя то, что делают взрослые. Если, играя с сыном в электрическую железную дорогу, отец вначале составляет рельсы и подключает к сети трансформатор, то через некоторое время мальчик стремится сделать все это сам, да еще укладывает рельсы каким-нибудь своим интересным способом. Если мать раньше отрывала дочке кусок теста и давала ей сделать свой "детский" пирожок, то теперь девочка хочет сама месить и разделять тесто. Это стремление ребенка завоевывать все новые "территории" очень важно, и его следует хранить как зеницу ока.

Бокс 3

Как это случается

Среди подростков провели опрос: помогают ли они дома по хозяйству? Большинство учеников 4 - 6-х классов ответили отрицательно. При этом ребята высказали недовольство тем, что родители не допускают их до многих домашних дел: не дают готовить, стирать и гладить, ходить в магазин. Среди учащихся 7 - 8-х классов оказалось столько же ребят, не занятых в домашнем хозяйстве, однако число недовольных было в несколько раз меньше!

Этот опрос показал, как угасает желание детей быть активными, брать на себя различные обязанности, если взрослые не способствуют этому. Последующие упреки в адрес детей, что они "ленивы", "несознательны", "эгоистичны", столь же запоздалы, сколь и бессмысленны. Эти "лень", "несознательность", "эгоизм" мы, родители, не замечая того, порой сотворяем сами.

Мы подошли, пожалуй, к самому тонкому моменту: как уберечь естественную активность ребенка? Как не забить, не заглушить ее? Оказывается, родителей подстерегает здесь двойная опасность.

Опасность первая — слишком рано переложить свою часть на ребенка. В нашем примере с велосипедом это равносильно тому, чтобы уже через пять минут отпустить и руль, и седло. Неизбежное в таких случаях падение может привести к исчезновению у ребенка желания дальше учиться ездить.

Вторая опасность — наоборот, слишком долгое и настойчивое участие родителя, так сказать, занудливое руководство в совместном деле. И снова наш пример хорошо помогает увидеть ошибку. Представьте себе: родитель, держа велосипед за руль и за седло, бежит рядом с ребенком день, второй, третий, неделю... Научится ли тот ездить самостоятельно? Вряд ли. Скорее всего, ему вообще надоеет это бессмысленное занятие. А уж присутствие взрослого — непременно!

В следующих уроках мы не раз вернемся к трудностям детей и родителей вокруг повседневных дел. А сейчас пора перейти к заданиям.

ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ

Задание 1. Выберите для начала какое-нибудь дело, которое не очень хорошо выходит у вашего ребенка. Предложите ему: "Давай вместе!" Посмотрите на его реакцию; если он проявит готовность, займитесь с ним вместе. Внимательно следите за моментами, когда можно ослабить ваше участие ("отпустить руль"), но не делайте этого слишком рано или резко. Обязательно отметьте первые, даже небольшие, самостоятельные успехи ребенка; поздравьте его (а заодно и себя!).

Задание 2. Выберите пару новых дел, которые вы хотели бы, чтобы ребенок научился делать сам. Повторите ту же процедуру. Снова поздравьте с успехами его и себя.

Задание 3. Обязательно в течение дня поиграйте, поболтайте, поговорите по душам с ребенком, чтобы время, проводимое вместе с вами, было для него положительно окрашено.

ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ

ВОПРОС 1. Не избалую ли я ребенка этими постоянными занятиями вместе? Привыкнет все перекладывать на меня.

Ответ. Ваше беспокойство справедливо, в то же время от вас зависит, как много и как долго вы будете брать на себя его дела.

ВОПРОС 2. Что делать, если мне некогда заниматься с ребенком?

Ответ. Насколько я понимаю, у вас есть "более важные" дела. Стоит осознать, что порядок важности вы выбираете сами. В этом выборе вам может помочь известный многим родителям факт, что на исправление упущенного в детях потом уходит в десятки раз больше времени и сил.

ВОПРОС 3. А если ребенок и сам не делает, и мою помощь не принимает?

Ответ. Похоже, что вы встретились с эмоциональными проблемами в ваших взаимоотношениях с ребенком. Мы о них начнем говорить в следующем уроке.

Урок четвертый: "А ЕСЛИ НЕ ХОЧЕТ?"

Может, но не делает. Тон и руководящие указания. На равных. Внешние средства. Кто садится в поезд? Лодка против течения. Как избежать конфликтов? Лодка по течению или ветка яблони. Чья забота? ПРАВИЛО 3: передавать ответственность детям. Тревога родителей. ПРАВИЛО 4: давать детям ошибаться. Домашние задания. Вопросы родителей.

Совместные занятия — настолько важная тема, что ей мы посвящаем еще один урок. Сначала поговорим о **трудностях и конфликтах взаимодействия** и о том, как их избегать.

Начнем с типичной проблемы, которая ставит в тупик взрослых: многие обязательные дела ребенок вполне освоил; ему уже ничего не стоит собрать в ящик раскиданные игрушки, застелить постель или положить учебники в портфель с вечера. Но все это он упорно **не делает!**

"Как быть в таких случаях? — спрашивают родители. — Опять делать это вместе с ним?"

Может быть, — нет, а может быть, — да. Все зависит от причин "непослушания" вашего ребенка. Возможно, вы еще не прошли с ним весь необходимый путь. Ведь это **вам** кажется, что ему одному легко расставить все игрушки по местам. Наверное, если он просит "давай вместе", то это не зря: возможно, ему еще трудно организовать себя, а может быть, ему нужно просто ваше участие, моральная поддержка.

Вспомним: и при обучении езде на двухколесном велосипеде есть такая фаза, когда вы уже не поддерживаете рукой седло, но все равно бежите рядом. И это придает силы вашему ребенку! Заметим, как мудро наш язык отразил психологический момент: "участие" в значении "моральная поддержка" передается тем же словом, что и "участие в деле".

Но чаще корень негативного упорства и отказов лежит в отрицательных переживаниях. Это может быть проблема самого ребенка, но чаще она возникает между вами и ребенком, в ваших взаимоотношениях с ним.

Одна девочка-подросток призналась как-то в беседе с психологом: "Я бы уж давно убирала и мыла за собой посуду, но тогда они (родители) подумали бы, что победили меня".

Если ваши отношения с ребенком, уже давно испорчены, не стоит думать, будто достаточно применить какой-то способ — и все вмиг пойдет на лад. "Способы", конечно, применять надо. Но без дружелюбного, теплого тона они ничего не дадут. Такой тон — самое главное условие успеха в ваших отношениях с ребенком. И если участие в его занятиях не помогает, более того, если он отказывается от помощи, остановитесь и прислушайтесь к тому, **как вы общаетесь с ним.**

"Я очень хочу выучить дочку играть на фортепьяно, — рассказывает мать восьмилетней девочки. — Купила инструмент, наняла учителя. Сама когда-то училась, да бросила, теперь жалею. Думаю, хоть дочка будет играть. Просиживаю с ней за инструментом часа по два каждый день. Но чем дальше, тем хуже! Сначала не засадишь ее заниматься, а потом начинаются капризы и недовольства. Я ей одно — она мне другое, слово за слово. Кончается тем, что она мне говорит: "Уходи, без тебя лучше!". А я ведь знаю, стоит мне отойти, как у нее все кувырком летит: и руку не так держит, и не теми пальцами играет, и вообще все быстро заканчивает: "Я уже позанималась".

Понятны озабоченность и самые лучшие намерения мамы. Больше того, она старается вести себя грамотно, то есть помогает дочке в трудном деле. Но она упустила главное условие, без которого любая помощь ребенку превращается в свою противоположность: это **главное условие — дружелюбный тон общения.**

Представьте себе такую ситуацию: к вам приходит друг, чтобы что-то сделать вместе, например, отремонтировать телевизор. Он садится и говорит: "Так, достань описание, теперь возьми отвертку и сними заднюю стенку. Да как ты откручиваешь шуруп? Не жми так!"... Думаю, можно не продолжать. Такая "совместная деятельность" с юмором описана английским писателем Дж.К.Джеромом: "Я, — пишет автор от первого лица, — не могу спокойно сидеть и смотреть, как кто-нибудь трудится. Мне хочется принять участие в его работе. Обычно я встаю, начинаю расхаживать по комнате, заложив руки в карманы, и указывать, что надо делать. Такая уж у меня деятельная натура".

"Руководящие указания", наверное, где-то нужны, но не в совместных занятиях с ребенком. Как только они

появляются, прекращается работа вместе. Не следует занимать позицию **над** ребенком; дети к ней очень чувствительны, и против нее восстают все живые силы их души. Тогда-то они и начинают сопротивляться "необходимому", не соглашаться с "очевидным", оспаривать "бесспорное".

Сохранить позицию **"на равных"** не так-то легко: иногда необходима немалая психологическая и житейская изобретательность. Приведу в пример опыт одной мамы:

"...Петя рос хилым, неспортивным мальчиком. Родители уговаривали его делать зарядку, купили турник, укрепили его в пролете двери. Папа показал, как надо подтягиваться. Но ничего не помогало — мальчик по-прежнему не испытывал интереса к спорту. Тогда мама вызвала Петю на соревнование. На стену повесили листок бумаги с графами: "Мама", "Петя". Каждый день участники отмечали в своей строчке, сколько раз они подтянулись, присели, подняли ноги "уголком". Много упражнений подряд делать было не обязательно, да и, как выяснилось, ни мама, ни Петя этого не могли. Петя стал внимательно следить за тем, чтобы мама его не перегнала. Правда, ей тоже пришлось потрудиться, чтобы не отставать от сына. Соревнование продолжалось месяца два. В результате мучительная проблема зачетов по физкультуре была благополучно разрешена".

Расскажу еще об одном очень ценном способе, который помогает избавить ребенка и самих себя от "руководящих указаний". Этот способ связан с еще одним открытием Л. С. Выготского и много раз был подтвержден научными и практическими исследованиями.

Выготский нашел, что ребенок легче и быстрее учится организовывать себя и свои дела, если на определенном этапе ему помочь некоторыми внешними средствами. Ими могут быть картинки для напоминания, списки дел, записки, схемы или написанные инструкции. Заметьте, подобные средства — уже не слова взрослого, это их замена. Ребенок может использовать их самостоятельно, и тогда он уже на полпути к тому, чтобы справиться с делом самому.

Приведу пример, как в одной семье удалось с помощью такого внешнего средства отменить, а точнее, передать самому ребенку "руководящие функции" родителей.

Андрею уже шесть лет. По справедливому требованию родителей, он должен сам одеваться, когда идет гулять. На улице зима, и нужно надеть на себя много разных вещей. Мальчик же "буксует": то наденет только носки и сядет в прострации, не зная, что делать дальше; то, надев шубу и шапку, готов выйти на улицу в домашних тапочках. Родители приписывают все лени и невнимательности ребенка, упрекают, понукают его. В общем, конфликты продолжаются изо дня в день. Однако после консультации с психологом все меняется. Родители составляют список вещей, которые ребенок должен надеть. Список вышел довольно длинный: целых девять пунктов! Ребенок уже умеет читать по слогам, но все равно около каждого названия вещи родители вместе с мальчиком рисуют соответствующую картинку. Этот иллюстрированный список вешают на стену.

В семье наступает спокойствие, прекращаются конфликты, а ребенок оказывается чрезвычайно занят. Что же он теперь делает? Он водит пальцем по списку, отыскивает нужную вещь, бежит надевать ее, снова бежит к списку, находит следующую вещь и т.д. Легко угадать, что скоро произошло: мальчик запомнил список и стал собираться гулять так же быстро и самостоятельно, как его родители — на работу. Замечательно, что все произошло безо всякого нервного напряжения — и сына, и его родителей.

Бокс 4.1

"Внешние средства" (истории и опыт родителей)

Мама двух дошкольников (четырёх и пяти с половиной лет), узнав о пользе внешнего средства, решила этот способ испробовать. Вместе с детьми она составила список обязательных утренних дел в картинках. Картинки были повешены в комнате детей, ванной, в кухне. Изменения в поведении детей превзошли все ожидания. До этого утро проходило в постоянных напоминаниях мамы: "Поправьте постели", "Идите умываться", "Пора за стол", "Уберите за собой посуду"... Теперь же дети наперегонки старались выполнить каждый пункт списка. Такая "игра" продолжалась месяца два, после чего дети сами стали рисовать картинки для других дел.

"Мне надо было уехать в командировку на две недели, и в доме оставался только мой шестнадцатилетний сын Миша. Помимо других забот, меня беспокоили цветы: их надо аккуратно поливать, что Миша совсем не привык делать; у нас уже был печальный опыт, когда цветы засохли. Мне пришла в голову счастливая мысль: я обернула горшки листами белой бумаги и написала на них большими буквами: "Мишенька, полей меня, пожалуйста. Спасибо!" Результат оказался прекрасным: Миша установил очень хорошие отношения с цветами".

В семье наших друзей в прихожей висела особая доска, на которую каждый член семьи (мама, папа и двое детей-школьников) могли приколоть любое свое сообщение. Там были и напоминания, и просьбы, просто короткая информация, недовольства кем-то или чем-то, благодарность за что-то. Доска эта была поистине центром общения в семье и даже средством разрешения проблем.

Рассмотрим следующую очень частую причину конфликтов при попытке сотрудничать с ребенком. Бывает, родитель готов учить или помогать сколько угодно, и за тоном своим следит — не сердится, не приказывает, не критикует, а дело не идет. Такое случается с излишне заботливыми родителями, которые хотят для своих детей больше, чем сами дети.

Запомнился один эпизод. Это было на Кавказе, зимой, во время школьных каникул. На лыжном склоне катались взрослые и дети. А посередине горы стояла небольшая группа: мама, папа и их десятилетняя дочка. Дочка - на новых детских горных лыжах (редкость в то время), в замечательном ярком костюме. Они о чем-то спорили. Оказавшись рядом, я невольно услышала следующий разговор:

- Томочка, - говорил папа, - ну, сделай хоть один поворот!
- Не буду, - капризно дергала плечами Тома.
- Ну, пожалуйста, - включалась мама,
- Нужно только немного толкнуться палками... Смотри, папа сейчас покажет (папа показывал).
- Сказала "не буду" - и не буду! Не хочу, - говорила девочка, отворачиваясь.
- Тома, мы ведь так старались! Специально ехали сюда, чтобы ты научилась, за билеты дорого заплатили.
- А я вас не просила!

"Сколько детей, — подумала я, — мечтают о таких вот лыжах (для многих родителей они просто не по средствам), о такой возможности оказаться на большой горе с подъемником, о тренере, который научил бы кататься! А у этой нарядной девочки есть все. Но она, как птица в золотой клетке: ничего не хочет. Да и трудно захотеть, когда вперед любому твоему желанию "забегают" сразу и папа, и мама!" Нечто похожее порой происходит с уроками.

В психологическую консультацию обратился отец пятнадцатилетней Оли.

Дочь ничего не делает по дому: в магазин сходить не допросишься, посуду оставляет грязной, белье свое тоже не стирает, оставляет намоченным на 2 — 3 дня. Вообще-то родители готовы освободить Олю от всех дел — лишь бы училась! Но учиться она тоже не хочет. Придет из школы — либо на диване лежит, либо на телефоне висит. Скатилась на "тройки" и "двойки". Родители не представляют, как она в десятый класс перейдет. А о выпускных экзаменах и вовсе думать боятся! Мама работает так, что через день дома. Эти дни она думает только об Олиных уроках. Папа звонит с работы: села ли Оля заниматься? Нет, не села: "Вот папа придет с работы, с ним и буду учить". Папа едет домой и в метро читает по Олиным учебникам историю, химию... Приезжает домой "во всеоружии". Но не так-то легко упрямую Олю заставить заниматься. Наконец, примерно в десятом часу Оля делает одолжение. Читает задачу — папа пытается ее объяснить. Но Оле не нравится, как он это делает: "Все равно не понятно". Упреки Оли сменяются уговорами папы. Минут через десять вообще все кончено: Оля отталкивает учебники, иногда закатывает истерику. Родители теперь думают, не нанять ли ей репетиторов.

Ошибка Олиных родителей не в том, что они очень хотят, чтобы их дочка училась, а в том, что они этого хотят, если можно так сказать, вместо Оли.

В таких случаях я всегда вспоминаю анекдот: Бегут по перрону люди, торопятся, опаздывают на поезд. Поезд тронулся. Еле-еле догоняют последний вагон, вскакивают на подножку, им кидают вдогонку вещи, поезд уходит. Оставшиеся на перроне в изнеможении падают на чемоданы и начинают громко хохотать. "Чему вы смеетесь?" — спрашивают их. "Так ведь уехали-то наши провожающие!"

Согласитесь, родители, которые готовят уроки за своих детей, или "поступают" вместе с ними в вуз, в английскую, математическую, музыкальную школы, очень похожи на таких горе-провожающих. В своем эмоциональном порыве они забывают, что ехать-то не им, а ребенку. И тогда тот чаще всего "остается на перроне".

Так случилось и с Олей, чью судьбу удалось проследить в течение следующих трех лет. Она с трудом окончила школу и даже поступила в неинтересный для нее инженерный вуз, но, не закончив и первого курса, бросила учиться.

Родители, которые слишком многого хотят за ребенка, как правило, сами трудно живут. У них не остается ни сил, ни времени на собственные интересы, на личную жизнь. Тяжесть их родительского долга понятна: ведь приходится все время тащить лодку *против течения!*

А чем это оборачивается для детей? Передо мной мама с четырнадцатилетней дочкой. Мама — энергичная женщина с громким голосом. Дочка — вялая, безразличная, ничем не интересуется, ничего не делает, никуда не ходит, ни с кем не дружит. Правда, она вполне послушная; по этой линии у мамы к ней никаких претензий. Оставшись наедине с девочкой, спрашиваю: "Если бы у тебя была волшебная палочка, что бы ты у нее попросила?" Девочка надолго задумалась, а потом тихо и нерешительно ответила: "Чтобы я сама хотела того, что хотят от меня родители".

Ответ меня глубоко поразил: насколько же родители могут отнять у ребенка энергию его собственных желаний! Но это крайний случай. Гораздо чаще дети отстаивают право желать и получать то, в чем они нуждаются. И если родители настаивают на "правильных" делах, то ребенок с тем же упорством начинает заниматься "неправильными": не важно — чем, лишь бы своим, или пусть даже "наоборот". Особенно часто это случается с подростками. Получается парадокс: своими стараниями родители невольно отталкивают детей от серьезных занятий и ответственности за собственные дела.

К психологу обращается мама Пети. Знакомый комплекс проблем: "не тянет" девятый класс, уроки не делает, книгами не интересуется, в любую минуту норовит ускользнуть из дома. Мама потеряла покой, очень озабочена Петиней судьбой: что с ним будет? Кто из него вырастет? Петя же — румяный, улыбочивый "ребенок", настроен благодушно. Считает, что все в порядке. Неприятности в школе? Ну ничего, как-нибудь уладятся. А вообще — жизнь прекрасна; вот только мама отвращает существование.

Сочетание слишком большой воспитательной активности родителей и инфантильности, то есть незрелости, детей — очень типично и абсолютно закономерно. Почему? Механизм здесь простой, он основан на действии психологического закона: **Личность и способности ребенка развиваются только в той деятельности, которой он занимается по собственному желанию и с интересом.**

"Можно затащить лошадь в воду, но нельзя заставить ее пить", — гласит мудрая пословица. Можно заставить ребенка механически заучивать уроки, но такая "наука" осядет в его голове мертвым грузом. Больше того, чем настойчивее будет родитель, тем нелюбимее, скорее всего, окажется даже самый интересный, полезный и нужный школьный предмет.

Как же быть? Как избегать ситуаций и конфликтов принуждения?

Прежде всего, стоит присмотреться, чем больше всего увлечен ваш ребенок. Это может быть игра в куклы, в машинки, общение с друзьями, собирание моделей, игра в футбол, современная музыка... Некоторые из таких занятий возможно покажутся вам пустыми, даже вредными. Однако помните: для него они важны и интересны, и к ним стоит отнестись с уважением. Хорошо, если ваш ребенок расскажет вам, что именно в этих делах интересно и важно для него, и вы сможете посмотреть на них его глазами, как бы изнутри его жизни, избегая советов и оценок. Совсем хорошо, если вы сможете принять участие в этих занятиях ребенка, разделить с ним его увлечение. Дети в таких случаях очень благодарны родителям. Будет и другой результат такого участия — на волне интереса вашего ребенка вы сможете начать передавать ему то, что считаете полезным: и дополнительные знания, и жизненный опыт, и свой взгляд на вещи, и даже интерес к чтению, особенно если начать с книг или заметок об интересующем его предмете.

В этом случае ваша лодка пойдет **ПО ТЕЧЕНИЮ.**

Для примера приведу рассказ одного отца. Сначала он, по его словам, изнывал от громкой музыки в комнате своего сына, но потом пошел на "последнее средство": собрав скудный запас знаний английского языка, предложил сыну разбирать и записывать слова зарубежных песен. Результат оказался удивительным: музыка стала тише, а у сына

пробудился сильный интерес, почти страсть, к английскому языку. Впоследствии он окончил Институт иностранных языков и стал профессиональным переводчиком.

Подобная удачная стратегия, которую порой интуитивно находят родители, напоминает способ прививки ветки сортовой яблони к дичку. Дичок жизнеспособен и морозоустойчив, и его жизненными силами питается привитая ветка, из которой вырастает замечательное дерево. Сам же культурный саженец в земле не выживает. Так и многие занятия, которые предлагают детям родители или учителя, да еще с требованиями и упреками, не выживают. В то же время они хорошо "прививаются" к уже существующим увлечениям. Пусть сначала эти увлечения "примитивны", но они обладают жизненной силой, и эти силы вполне способны поддержать рост и расцвет "культурного сорта".

В этом месте я предвижу возражение родителей: нельзя же руководствоваться одним интересом; нужна дисциплина, есть обязанности, в том числе неинтересные! Не могу не согласиться. О дисциплине и обязанностях мы будем говорить подробнее позже. А сейчас напомним, что мы обсуждаем **конфликты принуждения**, то есть такие случаи, когда вам приходится настаивать и даже требовать, чтобы сын или дочь выполняли то, что "надо", и это портит настроение обоим.

Вы, наверное, уже заметили, что в наших уроках мы предлагаем не только то, что стоит делать (или не делать) с детьми, но и то, что нам, родителям, стоит делать с самими собой. Следующее правило, которое мы сейчас обсудим, как раз о том, как работать с собой.

Мы уже говорили о необходимости вовремя отпустить руль, то есть перестать выполнять за ребенка то, что он уже способен делать сам. Однако правило касалось постепенной передачи ребенку вашей доли участия в практических делах. Теперь же речь пойдет о том, как добиться, чтобы эти дела были **сделаны**.

Ключевой вопрос: чья это должна быть забота? Поначалу, конечно, родителей, а со временем? Кто из родителей не мечтает, чтобы их ребенок сам вставал в школу, сам делал уроки, одевался по погоде, вовремя ложился спать, без напоминаний ходил в кружок или на тренировку? Однако во многих семьях забота обо всех делах так и остается на плечах родителей. Знакома ли вам ситуация, когда мама регулярно будит подростка по утрам, да еще воюет с ним по этому поводу? Знакомы ли вам упреки сына или дочери: "По чему ты мне не...?!" (не приговорила, не пришла, не напомнила)? Если такое происходит в вашей семье, обратите особое внимание на **ПРАВИЛО 3**.

Постепенно, но неуклонно снимайте с себя заботу и ответственность за личные дела вашего ребенка и передавайте их ему.

Пусть вас не пугают слова "снимайте с себя заботу". Речь идет о снятии мелочной заботы, затянувшейся опеки, которая просто мешает вашему сыну или дочери взрослеть. Передача им ответственности за их дела, поступки, а потом и будущую жизнь — самая большая забота, которую вы можете проявить по отношению к ним. Это забота мудрая. Она делает вашего ребенка более сильным и уверенным в себе, а ваши отношения — более спокойными и радостными.

Хочу в связи с этим поделиться одним воспоминанием из собственной жизни.

Это было давно. Я только что окончила вуз, и у меня родился первый ребенок. Время было трудное, работа — мало оплачиваемая. Родители получали, конечно, больше, ведь они проработали всю жизнь. Однажды в разговоре со мной отец сказал: "Я готов тебе помогать материально в экстренных случаях, но не хочу делать это постоянно: **этим я принесу тебе только вред**". Его слова я запомнила на всю жизнь, а также чувство, которое у меня тогда возникло.

Его можно было бы описать так: "Да, это справедливо. Спасибо за такую особенную заботу обо мне. Я постараюсь выжить, и, думаю, справлюсь". Теперь, оглядываясь назад, я понимаю, что отец сказал мне и нечто большее: "Ты достаточно крепко стоишь на ногах, теперь иди сама, я тебе больше не нужен". Его вера, выраженная совсем другими словами, очень помогла мне во многих трудных жизненных обстоятельствах.

Процесс передачи ответственности ребенку за его дела очень непросто. Ее надо начинать с мелочей. Но даже по поводу этих мелочей родители очень обеспокоены. Что и понятно: ведь **приходится рисковать** временным благополучием своего ребенка. Возражения бывают примерно такие: "Как же мне его не будить, — ведь он обязательно проспит, — и тогда будут большие неприятности в школе!" Или: "Если не буду заставлять ее делать уроки, — она нахватает двоек!"

Как это ни парадоксально звучит, но ваш ребенок нуждается в **отрицательном опыте**, конечно, если тот не угрожает его жизни или здоровью. (На уроке 9 мы поговорим об этом снова). Данную истину можно записать в **ПРАВИЛО 4**.

Позволяйте вашему ребенку встречаться с отрицательными последствиями своих действий (или своего бездействия). Только тогда он будет взрослеть и становиться "сознательным"

Наше Правило 4 говорит о том же, что и известная пословица "На ошибках учатся". Нам приходится **набираться мужества** и обязательно давать детям делать ошибки, чтобы они научились быть самостоятельными.

Бокс 4.2

Пример таблицы "Сам — Вместе", которую составила мама со своей одиннадцатилетней дочкой.	
Сама	Вместе с мамой
1. Встаю и собираюсь в школу. 2. Решаю, когда сесть за уроки 3. Перехожу улицу и могу переводить младших брата и сестру, мама разрешает, а папа нет. 4. Решаю, когда мне мыться. 5. Выбираю, с кем дружить. 6. Разогреваю и иногда готовлю себе еду, кормлю младших	1. Иногда делаем математику, мама объясняет. 2. Решаем, когда можно пригласить ко мне друзей. 3. Делим купленные игрушки или конфеты. 4. Иногда спрашиваю совета у мамы, чем мне заняться. 5. Решаем, что будем делать в воскресенье.
Сообщу одну подробность: девочка — из многодетной семьи, и можно видеть, что она уже довольно самостоятельная. В то же время ясно, что есть дела, в которых ей по-прежнему нужно мамино участие. Будем надеяться, что пункты 1 и 4 справа скоро переместятся на левую сторону таблицы: они уже на полпути.	

ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ

Задание первое. Посмотрите, есть ли у вас столкновения с ребенком на почве каких-то дел, которые, по вашему мнению, он может и должен выполнять сам. Выберите одно из них и делайте некоторое время вместе. Посмотрите, лучше ли у него получается с вами? Если да, перейдите к следующему заданию.

Задание второе. Придумайте какое-нибудь внешнее средство, которое могло бы заменить ваше участие в том или ином деле ребенка. Это может быть будильник, написанное правило или соглашение, таблица или что-то другое. Обсудите и обыграйте с ребенком такое вспомогательное средство. Убедитесь, что ему удобно им пользоваться.

Задание третье. Возьмите лист бумаги, разделите его вертикальной линией пополам. Над левой частью напишите: "Сам", над правой: "Вместе". Перечислите в них те дела, которые ваш ребенок решает и делает сам, и те, в которых вы обычно участвуете. (Хорошо, если вы заполните таблицу вместе и по взаимному согласию).

Затем посмотрите, что из колонки "Вместе" можно сейчас или в ближайшем будущем передвинуть в колонку "Сам". Помните, каждое такое перемещение — важный шаг к взрослению вашего ребенка. Обязательно отметьте этот его успех. Выше вы найдете пример такой таблицы.

ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ.

ВОПРОС ПЕРВЫЙ. А если, несмотря на все мои старания, ничего не выходит: он (она) по-прежнему ничего не хочет, ничего не делает, с нами воюет, да и мы не выдерживаем?

Ответ. О трудных ситуациях и ваших переживаниях мы еще много будем говорить. Здесь же я хочу сказать одно: "Пожалуйста, наберитесь терпения!" Если вы действительно будете помнить Правила и упражняться, выполняя наши задания, результат обязательно будет. Но он может стать заметным нескоро. Иногда проходят дни, недели, а иногда и месяцы, и даже год-два, пока посеянные вами семена дадут всходы. Некоторым семенам надо побыть в земле дольше. Лишь бы вы не теряли надежду и продолжали рылхить землю. Помните: процесс роста в семенах уже начался.

ВОПРОС ВТОРОЙ. Разве всегда нужно помогать ребенку делом? По своему опыту знаю, как важно, чтобы иногда кто-то просто посидел рядом, послушал.

Ответ. Вы совершенно правы! Каждый человек, тем более ребенок, нуждается в помощи не только "делом", но и "словом", и даже — молчанием. К искусству слушать и понимать мы и переходим.

Урок пятый: КАК СЛУШАТЬ РЕБЕНКА.

Что такое "активное слушание" и когда надо слушать ребенка? Примеры. Дополнительные правила активного слушания. Как узнать, верно ли? (Три результата активного слушания). Еще два замечательных результата. Домашние задания. Вопросы родителей.

Причины трудностей ребенка часто бывают спрятаны в сфере его чувств. Тогда практическими действиями — показать, научить, направить — ему не поможешь. В таких случаях лучше всего... его послушать. Правда, иначе, чем мы привыкли. Психологи нашли и очень подробно описали способ "помогающего слушания", иначе его называют "**активным слушанием**".

Что же это значит — активно слушать ребенка? Начну с ситуаций.

Мама сидит в парке на скамейке, к ней подбегает ее трехлетний малыш в слезах: "Он отнял мою машинку!"

Сын возвращается из школы, в сердцах бросает на пол портфель, на вопрос отца отвечает: "Больше я туда не пойду!"

Дочка собирается гулять; мама напоминает, что надо одеться потеплее, но дочка капризничает: она не хочет надевать "эту уродскую шапку".

Во всех случаях, когда ребенок расстроен, обижен, потерпел неудачу, когда ему больно, стыдно, страшно, когда с ним обошлись грубо или несправедливо и даже когда он очень устал, первое, что нужно сделать, — дать ему понять, что вы знаете о его переживании (или состоянии), "слышите" его. Для этого лучше всего сказать, что именно, по вашему мнению, чувствует сейчас ребенок. Желательно назвать "по имени" его чувство или переживание.

Повторю сказанное немного короче. Если у ребенка эмоциональная проблема, его надо активно послушать.

Активно слушать ребенка — значит "возвращать" ему в беседе то, что он вам поведал, при этом обозначив его чувство.

Вернемся к нашим примерам, и подберем фразы, в которых родитель называет чувство ребенка:

СЫН: *Он отнял мою машинку!*

МАМА: *Ты очень огорчен и рассержен на него.*

СЫН: *Больше я туда не пойду!*

ПАПА: *Ты больше не хочешь ходить в школу.*

ДОЧЬ: *Не буду я носить эту уродскую шапку!*

МАМА: *Тебе она очень не нравится.*

Сразу замечу: скорее всего такие ответы покажутся вам непривычными и даже неестественными. Гораздо легче и привычнее было бы сказать:

— Ну ничего, поиграет и отдаст...

— Как это ты не пойдешь в школу?!

— Перестань капризничать, вполне приличная шапка!

При всей кажущейся справедливости этих ответов они имеют один общий недостаток: оставляют ребенка **наедине с его переживанием**. Своим советом или критическим замечанием родитель как бы сообщает ребенку, что его переживание не важно, оно не принято в расчет. Напротив, ответы по способу активного слушания показывают, что родитель понял внутреннюю ситуацию ребенка, готов услышать о ней больше, принять ее. Такое буквальное **сочувствие** родителя производит на ребенка совершенно особое впечатление (замечу, что не меньшее, а порой гораздо большее

влияние оно оказывает и на самого родителя, о чем немного ниже). Многие родители, которые впервые попробовали спокойно "озвучить" чувство ребенка, рассказывают о неожиданных, порой чудодейственных результатах. Приведу два реальных случая.

Мама входит в комнату дочки и видит беспорядок.

МАМА: *Нина, ты все еще не убралась в своей комнате!*

ДОЧЬ: *Ну, мам, потом!*

МАМА: *Ты очень не хочешь сейчас наводить чистоту...*

ДОЧЬ (неожиданно бросается на шею матери): *Мамочка, какая ты у меня замечательная!*

Другой случай рассказал папа семилетнего мальчика.

Они с сыном торопились на автобус. Автобус был последний, и на него никак нельзя было опоздать. По дороге мальчик попросил купить шоколадку, но папа отказал. Тогда обиженный сын стал саботировать папину спешку: отставать, смотреть по сторонам, останавливаться для каких-то "неотложных" дел. Перед папой встал выбор: опаздывать нельзя, а тащить сына насильно за руку ему тоже не хотелось. И тут он вспомнил наш совет. "Денис, — обратился он к сыну, — ты расстроился из-за того, что я не купил тебе шоколадку, расстроился и обиделся на меня". В результате произошло то, чего папа совсем не ожидал: мальчик миролюбиво вложил свою руку в папину, и они быстро зашагали к автобусу.

Не всегда, конечно, конфликт разрешается так быстро. Иногда ребенок, чувствуя готовность отца или матери его слушать и понимать, охотно продолжает рассказывать о случившемся. Взрослому остается только активно его слушать.

Приведу пример более длительного разговора, в котором мама несколько раз "озвучила" то, что она услышала и увидела, беседуя с плачущим ребенком.

Мама занята деловым разговором. В соседней комнате играют ее пятилетняя дочка и десятилетний сын. Вдруг раздается громкий плач. Плач приближается к маминой двери, и со стороны коридора дергается ручка. Мама открывает дверь, перед ней стоит, уткнувшись в косяк, плачущая дочь, а сзади — растерянный сын.

ДОЧЬ: *У-у-у-у!*

МАМА: *Миша тебя обидел...* (Пауза.)

ДОЧЬ (продолжает плакать): *Он меня урони-и-ил!*

МАМА: *Он тебя толкнул, ты упала и ушиблась...* (Пауза.)

ДОЧЬ (переставая плакать, но все еще обиженным тоном): *Нет, он меня не поймал.*

МАМА: *Ты откуда-то прыгала, а он тебя не удержал, и ты упала...* (Пауза.)

(Миша, который с виноватым видом стоит сзади, утвердительно кивает головой).

ДОЧЬ: (уже спокойно) *Да... Я к тебе хочу.* (Забирается к маме на колени.)

МАМА: (через некоторое время) *Ты хочешь побыть со мной, а на Мишу все еще обижена и не хочешь с ним играть...*

ДОЧЬ: *Нет. Он там свои пластинки слушает, а мне неинтересно.*

МИША: *Ладно, пойдём, я тебе твою пластинку поставлю...*

Этот диалог дает нам возможность обратить внимание на некоторые важные особенности и дополнительные правила беседы по способу активного слушания.

Во-первых, если вы хотите послушать ребенка, обязательно **повернитесь к нему лицом**. Очень важно также, чтобы его и ваши глаза находились на одном уровне. Если ребенок маленький, присядьте около него, возьмите его на руки или на колени; можно слегка притянуть ребенка к себе, подойти или придвинуть свой стул к нему поближе.

Избегайте общаться с ребенком, находясь в другой комнате, повернувшись лицом к плите или к раковине с посудой, смотря телевизор, читая газету, сидя, откинувшись на спинку кресла, или лежа на диване. Ваше положение по отношению к нему и ваша поза — первые и **самые сильные сигналы** о том, насколько вы готовы его слушать и услышать. Будьте очень внимательны к таким знакам, которые хорошо "читает" ребенок любого возраста, даже не отдавая себе сознательного отчета в том.

Во-вторых, если вы беседуете с расстроенным или огорченным ребенком, не следует задавать ему вопросы. Желательно, чтобы ваши ответы звучали **в утвердительной форме**. Например:

СЫН (с мрачным видом): *Не буду больше водиться с Петей!*

РОДИТЕЛЬ: *Ты на него обиделся.*

Возможные неправильные ответы:

- *Что случилось?*

- *Ты что, на него обиделся?*

Почему первая реплика родителя более удачна? Потому что она сразу показывает, что родитель настроен на "эмоциональную волну" сына, что он слышит и принимает его огорчение; во втором же случае ребенок может подумать, что родитель как внешний участник интересуется только "фактами", выспрашивает о них. На самом деле, это возможно совсем не так, и отец, задавая вопрос, переживает вместе с сыном, но дело в том, что фраза, оформленная как **вопрос, не отражает сочувствия**.

Казалось бы, разница между утвердительным и вопросительным предложениями очень незначительна, иногда это всего лишь тонкая интонация, а реакция на них бывает очень разная. Часто на вопрос: "Что случилось?" — огорченный ребенок отвечает: "Ничего!", а если вы скажете: "Что-то случилось...", — то ребенку действительно легче бывает начать рассказывать о произошедшем.

В-третьих, очень важно в беседе **"держат паузу"**. После каждой вашей реплики лучше всего помолчать. Помните, что это время принадлежит ребенку; не забивайте его своими соображениями и замечаниями. Пауза помогает ребенку разобраться в своем переживании и одновременно полнее почувствовать, что вы рядом. Помолчать хорошо и после ответа ребенка — может быть, он что-то добавит. Узнать о том, что ребенок еще не готов услышать вашу реплику, можно по его внешнему виду. Если его глаза смотрят не на вас, а в сторону, "внутрь" или вдаль, то продолжайте молчать: в нем происходит сейчас очень важная и нужная внутренняя работа,

В-четвертых, в вашем ответе также иногда полезно повторить, что, как вы поняли, случилось с ребенком, а потом **обозначить его чувство**. Так, ответ отца в предыдущем примере мог бы состоять из двух фраз:

СЫН (с мрачным видом): *Не буду больше водиться с Петей.'*

ОТЕЦ: *Не хочешь с ним больше дружить.* (Повторение услышанного).

СЫН: *Да, не хочу...*

ОТЕЦ (после паузы): *Ты на него обиделся...* (Обозначение чувства).

Иногда у родителей возникает опасение, что ребенок воспримет повторение его слов как передразнивание. Этого можно избежать, если использовать другие слова с тем же смыслом. В нашем примере слово "водиться" отец заменил на "дружить". Практика показывает, что если вы даже и произносите те же фразы, но при этом точно угадываете переживание ребенка, он, как правило, не замечает ничего необычного, и беседа успешно продолжается.

Конечно, может произойти, что в ответе вы не совсем точно угадали случившееся событие или чувство ребенка. Не смущайтесь, в следующей фразе он вас поправит. Будьте внимательны к его поправке и покажите, что вы ее приняли.

Так, в примере с двумя детьми мама только на третий раз угадала, что произошло с девочкой и ее братом ("Ты откуда-то прыгала, а он тебя не удержал..."). И после этого дочка сразу успокоилась.

Хочу снова отметить, что беседа по способу активного слушания очень непривычна для нашей культуры, и ею овладеть непросто. Однако данный способ быстро завоевывает ваши симпатии, как только вы увидите результаты, которые он дает. **Их по крайней мере три**. Они также могут служить признаками того, что вам удается правильно слушать ребенка. Перечислю их.

1. Исчезает или по крайней мере сильно **ослабевает отрицательное переживание** ребенка. Здесь сказывается удивительная закономерность: разделенная радость удваивается, разделенное горе становится вдвое меньше.

2. Ребенок, убедившись, что взрослый готов его слушать, **начинает рассказывать о себе все больше**: тема повествования (жалобы) меняется, развивается. Иногда в одной беседе неожиданно разматывается целый клубок проблем и огорчений ребенка.

...Мама укладывает четырехлетнюю Машу спать, и девочка просит посидеть с ней.

ДОЧЬ: *Мамочка, ну, еще капельку, ну, чуть-чуть!*

МАМА: *Машенька, уже поздно, все ребята спят.*

ДОЧЬ: *Целый день одна и одна, не хочу больше!*

МАМА: *Ты же целый день с ребятами в саду играешь...* (Вспоминает активное слушание.) Ты чувствуешь себя одинокой...

ДОЧЬ: *Да, ребят много, а маму в сад не пускают.*

МАМА: *Ты скучаешь без меня.*

ДОЧЬ: *Скучаю, а Саша Петров дерется.*

МАМА: *Ты на него сердита.*

ДОЧЬ: *Он мою игру поломал!*

МАМА: *И ты расстроилась...*

ДОЧЬ: *Нет, я его толкнула, чтобы, не ломал, а он меня - кубиком по спине.*

МАМА: *Было больно...* (Пауза.)

ДОЧЬ: *Больно, а тебя нет!*

МАМА: *Ты хотела, чтобы мама тебя пожалела,*

ДОЧЬ: *Я хотела с тобой пойти...*

МАМА: *Пойти...* (Пауза.)

ДОЧЬ: *Ты же обещала нас с Игорьком в зоопарк сводить, я все жду-жду, а ты не ведешь!*

Как часто мы оставляем детей наедине с грузом разных переживаний своими решительными "Поздно!", "Пора спать", тогда как несколько минут слушания могли бы по-настоящему успокоить ребенка перед сном.

Многие родители рассказывают, что активное слушание помогло им впервые установить контакт со своими детьми. Вот пример из книги Т. Гордона: Отец пятнадцатилетней девочки, вернувшись с родительских курсов, где он познакомился со способом активного слушания, нашел дочь в кухне, болтающей со своим одноклассником. Подростки в нелестных тонах обсуждали школу. "Я сел на стул, — рассказывал потом отец, — и решил их активно слушать, чего бы мне это ни стоило. В результате ребята проговорили, не закрывая рта, два с половиной часа, и за это время я узнал о жизни дочери больше, чем за несколько предыдущих лет!"

3. Ребенок сам продвигается в решении своей проблемы.

Привожу почти дословно рассказ молодой женщины — слушательницы наших курсов:

"Моей сестре Лене четырнадцать лет. Иногда она приезжает ко мне в гости. Перед очередным ее приездом мама позвонила и рассказала, что Лена связалась с плохой компанией. Мальчики и девочки в этой компании курят, пьют, выманивают друг у друга деньги. Мама очень обеспокоена и просит меня как-то повлиять на сестру.

В разговоре с Леной заходит речь о ее друзьях. Чувствую, что ее настроение портится

— Лена, я вижу, тебе не очень приятно говорить о твоих друзьях.

— Да, не очень.

— Но ведь у тебя есть настоящий друг.

— Конечно, есть Галка. А остальные... даже не знаю.

— Ты чувствуешь, что остальные могут тебя подвести.

— Да, пожалуй...

— Ты не знаешь, как их воспринимать...

— Да...

— А они к тебе очень хорошо относятся. Лена бурно реагирует.

— Ну, нет, я бы не сказала! Если бы они ко мне хорошо относились, то не заставляли бы занимать у соседей деньги на вино, а потом просить их у мамы, чтобы отдать.

— Да-а... Ты считаешь, что нормальные люди так не поступают.
 — Конечно, не поступают! Вон Галка не дружит с ними и учится хорошо. А мне даже уроки некогда делать.
 — Ты стала хуже учиться...
 — Учительница даже домой звонила, жаловалась маме.
 — Мама, конечно, сильно расстроилась. Тебе ее жаль...
 — Я очень люблю маму и не хочу, чтобы она расстраивалась, но ничего не могу с собой поделать. Характер какой-то у меня стал ужасный. Чуть что — начинаю грубить.
 — Ты понимаешь, что грубить плохо, но что-то внутри тебя толкает сказать грубость, обидеть человека...
 — Я не хочу никого обижать. Наоборот, мне все время кажется, что меня хотят обидеть. Все время чему-то учат...

— Тебе кажется, что тебя обижают и учат...
 — Ну, да. Потом я понимаю, что они хотят как лучше и в чем-то правы.
 — Ты понимаешь, что они правы, но не хочешь это показывать.
 — Да, а то будут думать, что я их во всем и всегда буду слушаться.
 — Ребята из компании тоже не хотят слушаться своих родителей...
 — Они даже их обманывают.
 — Даже обманывают... Если обманывают родителей, то что им стоит обмануть друзей...
 — Вот-вот! Я теперь поняла. Они же с деньгами меня обманули: отдавать и не собираются. В общем, они мне надоели, и я им в глаза скажу, что они за люди.

Лена поехала домой. Через несколько дней звонит мама:

— Оля, Лена передо мной извинилась. Сказала, что все поняла. И вообще стала другим человеком — ласковая, добрая, с компанией не ходит, чаще сидит дома, делает уроки, читает. А самое главное — сама очень довольна. Спасибо тебе!

Вы познакомились с тремя положительными результатами, которые можно получить (любой из них или сразу все) при удачном активном слушании ребенка уже в ходе беседы. Однако постепенно родители начинают обнаруживать еще по крайней мере два замечательных изменения, более общего характера.

Первое: родители сообщают, как о чуде, что дети сами довольно быстро начинают активно слушать их.

Рассказывает мама четырехлетней Нади: "На днях садимся обедать, я ставлю перед Надей тарелку с едой, но она отворачивается, отказывается есть. Опускаю глаза и думаю, как правильно сказать. Но тут слышу слова дочки:

НАДЯ: *Мамуленька, ты расплачешься сейчас...*

МАМА: *Да, Надя, я огорчена, что ты не хочешь обедать.*

НАДЯ: *Я понимаю, тебе обидно. Ты готовила, а я не ем твой обед...*

МАМА: *Да, мне очень хотелось, чтобы тебе понравился обед. Я очень старалась.*

НАДЯ: *Ладно, мамочка, я съем все-все до последней капельки.*

И действительно — все съела!

Второе изменение касается самих родителей. Очень часто в начале занятий по активному слушанию они рассказывают о вот каком неприятном переживании. "Вы говорите, — обращаются они к психологу, — что активное слушание помогает понять и почувствовать проблему ребенка, поговорить с ним по душам. В то же время вы учите нас способу или методу, как это делать. Учите строить фразы, подыскивать слова, соблюдать правила... Какой же это разговор "по душам"? Получается сплошная "техника", к тому же неудобная, неестественная. Слова не приходят в голову, фразы выходят корявые, вымученные. И вообще — нечестно: мы хотим, чтобы ребенок поделился с нами сокровенным, а сами "применяем" к нему какие-то способы.

Такие или приблизительно такие возражения я слышу часто на первых двух-трех занятиях. Но постепенно отношение родителей начинает меняться. Обычно это происходит после первых удачных попыток вести беседу с ребенком по-другому. Успех окрыляет родителей, они начинают иначе воспринимать "технику" и одновременно замечают в себе что-то новое. Они ощущают, что становятся более чувствительными к нуждам и горестям ребенка, легче принимают его "отрицательные" чувства. Родители говорят, что со временем они начинают находить в себе больше терпения, меньше раздражаться на ребенка, лучше видеть, как и отчего ему бывает плохо. Следовательно, "техника" активного слушания является средством преобразования родителей. Мы думаем, что "применяем" ее к детям, а она меняет нас самих. В этом — ее чудесное скрытое свойство.

Что же касается беспокойства родителей относительно искусственности, "приемов" и "техники", то преодолеть его помогает одно сравнение, которое я часто привожу на занятиях.

Хорошо известно, что начинающие балерины проводят часы в упражнениях, далеко не естественных с точки зрения наших обычных представлений. Например, они разучивают позиции, при которых ступни ставят под различными углами, в том числе, под углом в 180 градусов. При таком "вывернутом" положении ног балерины должны свободно держать равновесие, приседать, следить за движениями рук... и все это нужно для того, чтобы потом они танцевали легко и свободно, не думая уже ни о какой технике.

Так же и с навыками общения. Они вначале трудны, и порой необычны, но когда вы ими овладеваете, "техника" исчезает и переходит в **искусство общения**.

ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ

Задание 1. Перед вами таблица, в которой вам нужно заполнить графу "чувства ребенка". В левой колонке вы найдете описание ситуации и слова ребенка, справа напишите, какие, по вашему мнению, чувства он испытывает в этом случае. Пока не думайте о вашем ответе

Ситуация и слова ребенка.	Чувства ребенка	Ваш ответ
1. (образец) "Сегодня, когда я выходил из школы, мальчишка-хулиган выбил у меня портфель, и из него все высыпалось"	Огорчение, обида	Ты очень расстроилась и было обидно

<p>2. Ребенку сделали укол, плачет "Доктор плохой!"</p> <p>3. Старший сын — маме: "Ты всегда ее защищаешь, говоришь; "Маленькая, маленькая", — а меня никогда не жалеешь."</p> <p>4. "Сегодня на уроке математики я ничего не поняла и сказала об этом учителю, а все ребята смеялись".</p> <p>5. (Ребенок роняет чашку, та разбивается): "Ой!" Моя ча-а-шечка"</p> <p>6. (Влетает в дверь): "Мам, ты знаешь, я сегодня первый написал и сдал контрольную!"</p> <p>7. "Ну надо же, я забыла включить телевизор, а там было продолжение фильма"</p>		
--	--	--

Задание 2. По сути, это продолжение первого задания. Запишите в третьей колонке ваш ответ на слова ребенка. Обозначьте в этой фразе чувство, которое (по вашему предположению) он испытывает, и ничего больше (смотри образец).

Примечание. Правильные ответы к этому заданию вы найдете в конце урока.

Задание 3. Начните то же делать в вашем повседневном общении с ребенком; замечайте моменты его различных переживаний, когда он обижен, расстроен, боится, не хочет, устал, рассержен, радостен, нетерпелив, увлечен... и называйте их в вашем обращении к нему. Не забывайте о повествовательной (не вопросительной) форме вашей реплики и о паузе после ваших слов.

ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ.

ВОПРОС ПЕРВЫЙ. Всегда ли нужно активно слушать ребенка? Вот, например, вчера сын пришел домой в порванных брюках. Ему хоть бы что, а я в отчаянии: где теперь их достанешь! Неужели и здесь его надо было активно слушать?

Ответ: Нет, не надо. Когда ребенку "хоть бы что", а вы переживаете, то ситуация как раз противоположна той, которую мы имели в виду до сих пор. Как в этом случае реагировать, мы обсудим через урок.

Другой случай, когда не надо активно слушать — это вопрос типа: "Мам, который час?" Было бы нелепо ответить: "Ты хочешь узнать, который час..."

ВОПРОС ВТОРОЙ. Обязательно ли, слушая ребенка, откликаться развернутыми фразами?

Ответ: Совсем не обязательно. Одна мама пишет: "Моя дочка, придя из школы, рассказывает, не закрывая рта, обо всем, что случилось. Мне остается только кивать головой и поддакивать".

Эта мама ведет себя естественно, и совершенно правильно. Когда ребенок, переполненный впечатлениями, говорит "не закрывая рта", все, что ему нужно, — ваше присутствие и внимание. Психологи назвали этот способ "**пассивным слушанием**" — пассивным, конечно, только внешне. Здесь употребляются короткие фразы и слова, междометия, просто мимические знаки, говорящие о том, что вы слушаете и отзываетесь на детские чувства: "Да-да...", "Ага!", "Неужели?", "Расскажи еще...", "Интересно", "Ты так и сказал!", "Вот-вот...", "И что же?", "Замечательно!", "Ну надо же!.." и т.п.

Короткие слова уместны и при рассказе об отрицательных переживаниях. В опере "Снегурочка" есть сцена - дуэт: к старому царю берендеев приходит девушка. Она жалуется на то, что возлюбленный покинул ее, полюбил Снегурочку. Лется грустная речь девушки, а мудрый старик мягко отвечает: "Сказывай, сказывай...", "Сказывай, деточка...", "Сказывай, милая...", "Сказывай, слушаю". Не правда ли, завораживающий пример искусства слушать, пришедший к нам из глубин народной культуры! А мудрые бабушки, по которым теперь все тоскуют, — не так ли они слушали?

ВОПРОС ТРЕТИЙ. "А как слушать ребенка, если некогда? Как прервать его?"

Ответ. Если некогда, лучше не начинайте. Нужно, чтобы у вас был некоторый запас времени. От начатых и прерванных попыток слушать ребенка тот может получить только разочарование.

Хуже всего, если хорошо начавшийся разговор резко обрывается родителем:

— Вася, пора домой.

— Пап, пожалуйста, еще немножко!

— Тебе хочется еще немножко поиграть... (Активно слушает).

— Да, у нас так интересно!

— Сколько же еще?

— Ну, хоть полчаса,

— Нет, это слишком много. Сейчас же домой! При повторении подобных случаев у ребенка может лишь возрасти недоверие к отцу, и попытки активного слушания он начнет оценивать как способ войти к нему в доверие, чтобы потом больнее ударить. Особенно опасны такие ошибки, если у вас до сих пор не было хорошего контакта с ребенком, и вы делаете только первые шаги.

ВОПРОС ЧЕТВЕРТЫЙ. А что, если активное слушание не помогает? Например, на днях я говорю дочке: "Пора садиться за уроки". А она отвечает: "Нет, еще есть время, сейчас не хочу". Я ей: "Тебе сейчас не хочется..." Она: "Да, не хочется", — так и не села!

Ответ. Этот вопрос помогает разъяснить одно чистое ошибочное мнение родителей, будто активное слушание — это способ добиться от ребенка того, что вы от него хотите. Совсем нет, активное слушание — это путь установления **лучшего контакта** с ребенком, способ показать, что вы **безусловно его принимаете** со всеми его отказами, бедами, переживаниями. Для появления такого контакта может понадобиться некоторое время, в течение которого ребенок убедится, что вы стали более внимательно воспринимать его проблемы. Если же, напротив, он заподозрит, что вы рассчитываете каким-то новым способом воздействовать на него "в свою пользу", то сопротивление вашим попыткам только возрастет.

Ответы на задания 1 и 2 урока 5 – возможные ответы родителей.

1. Ты очень расстроилась и было обидно.
2. Тебе больно, ты рассердилась на доктора.
3. Ты хочешь, чтобы я тебя тоже защищала.
4. Было очень неловко и обидно.
5. Ты испугалась, и чашечку очень жалко.
6. Здорово! Я вижу, ты очень рад.
7. Очень досадно...

Урок шестой: ДВЕНАДЦАТЬ ПРОТИВ ОДНОГО ИЛИ ЧТО МЕШАЕТ НАМ СЛУШАТЬ РЕБЕНКА.

Наши автоматические реакции и 12 их типов. Трудности родителей. Трех- и двухколесный велосипеды. Потренируем наш слух. Научится вполне возможно. Домашние задания. Вопросы родителей.

Родители, которые пытаются научиться активному слушанию, жалуются на большие трудности: на ум приходят привычные ответы, — все, кроме необходимого.

На одном из занятий группу родителей попросили написать, как бы они ответили на такую жалобу дочери:

— Таня больше не хочет со мной дружить. Сегодня она играла и смеялась с другой девочкой, а на меня они даже не взглянули.

Вот какие были ответы:

— А ты попробуй подойди к ним первая: может быть, и тебя примут.

— Наверное, ты сама в чем-то виновата.

— Конечно, очень обидно. Но, может быть, Тане интереснее с той девочкой. Лучше не навязывай ей свою дружбу, а найди себе другую подружку.

— А ты предложи Тане поиграть с твоей новой куклой.

— Не знаю, что делать. Подари им что-нибудь.

— Такое часто бывает в жизни. Постарайся не переживать так сильно.

— А у вас с ней не было ссоры?

— Брось переживать. Давай лучше поиграем.

Родители очень удивились, узнав, что ни один ответ не был удачным.

В последние два десятилетия психологи проделали очень важную работу: они выделили типы традиционных родительских высказываний — настоящих помех на пути активного слушания ребенка. Их оказалось целых двенадцать! Давайте же познакомимся с этими типами автоматических ответов родителей, а также с тем, что слышат в них дети.

1. Приказы, команды: "Сейчас же перестань!", "Убери!", "Внеси ведро!", "Быстро в кровать!", "Чтобы больше я этого не слышал!", "Замолчи!".

В этих категоричных фразах ребенок слышит нежелание родителей вникнуть в его проблему, чувствует неуважение к его самостоятельности. Такие слова вызывают чувство бесправия, а то и брошенности "в беде".

В ответ дети обычно сопротивляются, "бурчат", обижаются, упрямятся.

МАМА: *Вова, одевайся скорее* (команда), *в детский сад опаздываем!*

ВОВА: *Я не могу, помоги мне:*

МАМА: *Не выдумывай!* (Приказ.) *Сколько раз уже одевался сам.*

ВОВА: *Рубашка противная, не хочу ее.*

МАМА: *Новые фокусы! Ну-ка, сейчас же одевайся!* (Снова приказ.)

ВОВА: *А у меня не застегивается.*

МАМА: *Не застегивается - так и пойдешь, все ребята увидят, какой ты неряха.*

ВОВА (Плачущим голосом): *Ты плохая...*

А разговор мог бы пойти совсем другим путем:

МАМА *Вова, одевайся скорее, в детский сад опаздываем!*

ВОВА: *Я не могу, помоги мне.*

МАМА (останавливается на минутку): *Не можешь сам справиться.*

ВОВА: *Рубашка противная, не хочу ее.*

МАМА: *Тебе не нравится рубашка.*

ВОВА: *Да, ребята вчера смеялись, говорили, девчачья.*

МАМА: *Тебе было очень неприятно. Понимаю... Давай наденем вот эту!*

ВОВА (облегченно): *Давай!* (Быстро одевается.)

Заметим, что в этом разговоре первые же ответы мамы на слова мальчика ("Не можешь сам справиться", "Тебе не нравится рубашка") настраивают ее на то, чтобы действительно послушать его, услышать его ответы, а не только свои приказания. В результате сын охотно делится своей действительной проблемой, и мать готова ее принять. Если же разговор идет первым способом, то неизбежно появляется следующий тип родительских фраз.

2. Предупреждения, предостережения, угрозы: "Если ты не прекратишь плакать, я уйду", "Смотри, как бы не стало хуже", "Еще раз это повторится, и я возьму ремень", "Не придешь вовремя, пеняй на себя..."

Угрозы бессмысленны, если у ребенка сейчас неприятное переживание. Они лишь загоняют его в еще больший тупик.

Так, в конце первого разговора мама прибегла к угрозе: "...так и пойдешь, все ребята увидят, какой ты неряха", на что последовали слезы и выпад мальчика в адрес мамы. Знакомы ли вам такие сцены? Бывает ли так, что в результате вы реагируете еще большим "закручиванием гаек", очередной угрозой, окриком?

Угрозы и предупреждения плохи еще и тем, что при частом повторении дети к ним привыкают и перестают на

них реагировать. Тогда некоторые родители от слов переходят к делу и быстро проходят путь от слабых наказаний к более сильным, а порой и жестоким: капризничающего малыша "оставляют" одного на улице, дверь закрывают на ключ, рука взрослого тянется к ремню...

3. Мораль, нравования, проповеди:

"Ты обязан вести себя, как подобает", "Каждый человек должен трудиться", "Ты должен уважать взрослых".

Обычно дети из подобных фраз не узнают ничего нового. Ничего не меняется от того, что они слышат это в "сто первый раз". Они чувствуют давление внешнего авторитета, иногда вину, иногда скуку, а чаще всего все вместе взятое.

Дело в том, что моральные устои и нравственное поведение воспитывают не столько слова, сколько атмосфера в доме через подражание поведению взрослых, прежде всего родителей. Если в семье все работают, не употребляют грубых слов, не лгут, делят домашнюю работу, будьте уверены, ребенок знает, как надо себя правильно вести. Если он нарушает "нормы поведения", то надо посмотреть, не ведет ли себя кто-то в семье так же или похожим образом. Если эта причина отпадает, то, скорее всего, действует другая: ваш ребенок "выходит за рамки" из-за своей внутренней неустроенности, эмоционального неблагополучия. В обоих случаях словесные поучения — самый неудачный способ помочь делу. Хочу рассказать реальную историю.

"Родители двух детей, Ани, девяти лет, и Васи, тринадцати лет, уезжают на две недели в командировку. В доме на это время поселяется сестра матери, их тетя со своей одиннадцатилетней дочкой Леной. Образуется довольно-таки "взрывчатая смесь" из троих детей "трудного" и "пред-трудного" возраста. Вася и Аня тоскуют по уехавшим родителям, появление двоюродной сестры со своей мамой отнюдь не облегчает дело, а скорее наоборот: дети переживают чувства ревности и зависти ("у нее есть своя мама, а у нас нет"), выливающиеся в желание подразнить и даже обидеть ее. Хотя все трое много играют вместе, но часто возникают споры и ссоры, в которых родные брат и сестра объединяются против Лены, та нередко плачет. Тетя старается быть "справедливой", не вставать ни на чью сторону. Ее племянникам это мало чем помогает (мамы все равно нет), а ее дочке кажется, что мама все время защищает "их", а не ее. Маленький ад скоро достигает своего апогея. Дети ссорятся у телевизора — какую программу смотреть. Вася сильно бьет двоюродную сестру по лицу, та падает, громко рыдая. Ее мать прибегает из соседней комнаты, застаёт сцену: Вася и его младшая сестра смотрят испуганно, но настороженно, "готовые к бою"; Лена лежит на полу, громко плача.

ТЕТЯ: *Что случилось!?*

ЛЕНА: *Он меня в лицо о-о-о удари-и-л!*

ТЕТЯ (обращает гневный взор на Васю):!!!

1

АНЯ: *Она включила, а он переключил, а она снова включила, а тогда он ее толкнул... вот так...* (Показывает.)

ТЕТЯ (в негодовании - Васе): *Прямо в лицо!*

ВАСЯ: *Да*

ТЕТЯ: *Тебе известно, что лицо человека ни при каких обстоятельствах трогать нельзя?!*

ВАСЯ: *Известно.*

ТЕТЯ: *Ты знаешь, что ударить в лицо - это самое большое оскорбление, которое можно нанести человеку?!*

ВАСЯ: *Знаю.*

ТЕТЯ: *Знал, и тем не менее, сделал! Сделал специально!*

ВАСЯ (с вызовом): *Да, специально!(Убегает.)*

Через 15 минут слышен новый взрыв рыданий Лены: "Он меня не пускает в комнату и что-то делает с моими ку-у-клами-и!" Тетя в комнату, Васи там уже нет. С кукол сорвана одежда, которая валяется где попало, самая любимая кукла исчезла. На требования Лены, перемешанные с плачем: "Где моя кукла? Отдай мою куклу!", Вася отвечает: "Не знаю, не трогал".

Тетя ждет возвращения родителей, чтобы доложить об ужасном поведении Васи. Для нее нет сомнений, что он заслуживает "проработки" и выяснения всего в присутствии всех.

Мама, однако, предпочла поговорить с Васей наедине. Беседа продолжалась больше часа. Вася честно рассказал все как было (кукла быстро "нашлась" под кроватью Лены), и между прочим выяснилось, что он чувствовал себя несчастным и загнанным, "все на него нападали" (в школе в это время тоже были неприятности). Через два дня он неожиданно подошел к тете и попросил не думать, что он "плохой и злой", просто на него последнее время "находит". Тетя с Леной гостили в доме еще неделю, и в эти дни отношения между детьми стали намного спокойнее.

Эта история поднимает много вопросов: о правилах, о границах дозволенного, о наказаниях и др. Но мы не будем обсуждать их сейчас¹, чтобы не отвлекаться от нашей главной темы — о действии словесных назиданий и проповедей. Хотя тетя и сделала подростку справедливое замечание о неприкосновенности лица другого, оно не произвело на него желаемого впечатления, оно не "исправило" и не "научило" его, а лишь толкнуло на следующий злой, мстительный поступок. Напротив, умелый разговор матери, которая смогла послушать сына, магически смягчил его.

Значит ли это, что с детьми не надо беседовать о моральных нормах и правилах поведения? Совсем нет. Однако делать это надо только в их спокойные минуты, а не в накаленной обстановке. В последнем случае наши слова только подливают масло в огонь.

4. Советы, готовые решения: "А ты возьми и скажи...", "Почему бы тебе не попробовать...", "По-моему, нужно пойти и извиниться", "Я бы на твоём месте дал сдачи".

Как правило, мы не скупимся на подобные советы. Больше того, считаем своим долгом давать их детям. Часто приводим в пример себя: "Когда я был в твоём возрасте..." Однако дети не склонны прислушиваться к нашим советам. А иногда они открыто восстают: "Ты так думаешь, а я по-другому", "Тебе легко говорить", "Без тебя знаю!"

Что стоит за такими негативными реакциями ребенка? Желание быть независимым, принимать решения самому. Ведь и нам, взрослым, не всегда приятны чужие советы. А дети гораздо чувствительнее нас. Каждый раз, советуя что-либо ребенку, мы как бы сообщаем ему, что он еще мал и неопытен, а мы умнее его, наперед все знаем.

Такая позиция родителей "сверху" раздражает детей, а главное, не оставляет у них желания рассказать подробнее

¹ К этим вопросам мы вернемся на Уроке 9.

о своей проблеме.

В следующем разговоре отец не избежал подобной ошибки.

В субботу вечером сын в заметно подавленном настроении слоняется по дому.

ОТЕЦ: *Ты что такой кислый?*

СЫН: *Да так, делать ничего не хочу.*

ОТЕЦ: *Пойди погуляй, погода какая хорошая.*

СЫН: *Нет, гулять не хочу.*

ОТЕЦ: *Ну, позвони Мише, сыграйте в шахматы.*

СЫН: *В шахматы надоело, да и Мишка сегодня занят.*

ОТЕЦ: *Возьми в конце концов книжку!*

СЫН: *Да ладно, папа, чего ты привязался! Не понимаешь ты меня!* (Уходит в другую комнату, закрывает дверь.)

Разговор пошел иначе, когда отец вспомнил о методе активного слушания. Через некоторое время он заходит в комнату сына, садится рядом.

ОТЕЦ (положив руку на плечо мальчика): *Все еще плохое настроение.*

СЫН: *Да, плохое.*

ОТЕЦ (помолчав) *Делать ничем не хочется.*

СЫН: *Ага, а тут еще этот доклад.*

ОТЕЦ: *Задали доклад приготовить.*

СЫН: *Ну да, к понедельнику, по мифам древней Греции, а книги нет, по чему буду готовить?*

ОТЕЦ: *Думаешь, где найти материал.*

СЫН: *Вот именно, негде... (Пауза.) Есть правда одна идея, у Кольки дома энциклопедия.*

ОТЕЦ: *Пожалуй, там про это написано.*

СЫН (уже бодрее): *Сейчас я ему позвоню. Звонит, договаривается о книге, говорит: "А потам погуляем".*

Как часто дети сами приходят к тому же, что мы перед этим советовали! Но им надо самостоятельно принять решение — это их путь к самостоятельности. Очень важно предоставлять детям такую возможность, что, конечно, труднее, чем давать советы.

5. Доказательства, логические доводы, нотации, "лекции": "Пора бы знать, что перед едой надо мыть руки", "Без конца отвлекаешься, вот и делаешь ошибки", "Сколько раз тебе говорила! Не послушалась — пеняй на себя".

И здесь дети отвечают: "Отстань", "Сколько можно", "Хватит!". В лучшем случае они перестают нас слышать, возникает то, что психологи называют "смысловым барьером" или "психологической глухотой".

Папа и пятилетняя Вера идут по весенней улице. Тает снег, на тротуаре лужи. Вера проявляет повышенный интерес к лужам и сугробам.

ПАПА: *Вера, если ты будешь наступать в воду, ты промочишь ноги. Если ты промочишь ноги, твой организм охладится. Если он охладится, ты можешь легко подхватить инфекцию. Ты должна знать, что весной в городе всюду много микробов.*

ВЕРА (наступая в очередную лужу): *Папа, а почему у дяденьки, который прошел, такой красный нос?*

6. Критика, выговоры, обвинения: "На что это похоже!", "Опять все сделала не так!", "Все из-за тебя!", "Зря я на тебя надеялась", "Вечно ты!.."

Вы, наверное, уже готовы согласиться с тем, что никакой воспитательной роли такие фразы играть не могут. Они вызывают у детей либо активную защиту (ответное нападение, отрицание, озлобление), либо уныние, подавленность, разочарование в себе и в своих отношениях с родителем. В этом случае у ребенка формируется низкая самооценка; он начинает думать, что и в самом деле плохой, безвольный, безнадежный, неудачник. А низкая самооценка порождает новые проблемы.

Вера некоторых родителей в воспитательное значение критики поистине безмерна. Только этим можно объяснить, что иногда в семьях замечания вперемежку с командами становятся главной формой общения с ребенком. Давайте проследим, что может слышать ребенок в течение дня: "Вставай", "Сколько можно валяться", "Посмотри, как у тебя заправлена рубашка", "Опять с вечера не собрал портфель", "Не хлопай дверью, малыш спит", "Почему опять не вывел собаку (не покормил кошку)? Сам заводил, сам и следи", "Опять в комнате черт знает что!", "Уроки, конечно, не сделал", "Сколько раз говорила, чтобы мыл за собой посуду", "Устала напоминать про хлеб", "Гулять не пойдешь, пока...", "Сколько можно висеть на телефоне?", "Ты когда-нибудь будешь ложиться спать вовремя?!"

Помножьте эти высказывания на количество дней, недель, лет, в течение которых ребенок все это слышит. Результатом будет совокупность отрицательных мнений о себе, да еще высказанных самыми близкими людьми. Чтобы уравновесить этот груз, он вынужден доказывать себе и родителям, что он чего-то стоит. Самый первый и легкий способ (он, кстати, подсказан родительским стилем) — подвергнуть критике требования родителей, оказать им сопротивление.

Что же может спасти положение, если ситуация в семье сложилась именно таким образом?

Первый и главный путь: постарайтесь обращать внимание не только на отрицательные, но и на положительные стороны поведения (существования) вашего ребенка. **Не бойтесь, что слова, одобрения в его адрес испортят его.** Нет ничего более пагубного для ваших отношений, чем такое мнение. Для начала найдите в течение дня несколько положительных поводов сказать ребенку добрые слова. Например: "Спасибо, что ты сходил в сад за малышом", "Хорошо, что ты пришел, когда обещал", "Мне нравится готовить с тобой вместе".

Иногда родители думают, что ребенок и так знает, что его любят, поэтому положительные чувства ему высказывать необязательно. Это совсем не так. Вот горькое признание одной одиннадцатилетней девочки.

"Моя мама меня не любит, я точно знаю. Я проверяла много раз. Вот, например, на днях Олег (старший брат) принес ей цветочки, и она ему улыбнулась. Вчера я тоже купила ей цветы, принесла и внимательно наблюдала за ее лицом: она мне **не** улыбнулась. Так что теперь я точно знаю: Олега она любит, а меня — нет".

Приходит ли в голову, что дети так буквально истолковывают наше поведение, слова, выражение лица? Всегда

ли мы учитываем, что дети воспринимают мир в черно-белых тонах: либо безусловно да, либо безусловно нет?

И еще вопрос: а мы сами хорошо бы жили в условиях постоянной бомбардировки критикой со стороны самого близкого человека? Не ждали бы мы от него добрых слов, не тосковали бы по ним?

7. Похвала. После всего сказанного, наверное, неожиданно и странно прозвучит рекомендация не хвалить ребенка. Чтобы понять кажущееся противоречие, нужно увидеть тонкое, но важное различие между *похвалой* и *поощрением* или *похвалой* и *одобрением*. В похвале есть всегда элемент оценки: "Молодец, ты просто гений!", "Ты у нас самая красивая (способная, умная)!", "Ты такой храбрый, тебе все нипочем".

Чем плоха похвала-оценка? Во-первых, когда родитель часто хвалит, ребенок скоро начинает понимать: где похвала, там и выговор. Хвала в одних случаях, его осудят в других.

Во-вторых, ребенок может стать зависимым от похвалы: ждать, искать ее. ("А почему ты меня сегодня не похвалила?").

Бокс 6.1

Меня много хвалили

Это - отрывок из письма одной мамы в редакцию "Учительской газеты", где были напечатаны материалы наших уроков.

Я много читала статей и книг про воспитание детей. В некоторых из них встречались советы хвалить детей, но они меня очень смущали. Дело в том, что я сама через это прошла. Меня в детстве много хвалили. Привыкаешь очень быстро, и меня раздражало и огорчало, что, когда подросла, не всегда отмечали похвалой оценки, помощь по дому и т.д. В школе, в университете я уже не могла без хвалебных слов - у меня просто руки опускались, ничего не хотелось делать, пока не заметят. А если не замечали, то я и поворачивалась боком: раз вы так, то и я ничего вам делать не буду. Но главной своей бедой считаю то, что и сейчас, достигнув двадцатисемилетнего возраста, я от любой задачи, которую ставлю перед собой, от любой работы жду в конечном счете не результата, а похвалы. И вот только сейчас я прочитала в "Родительской газете" (наконец-то!) реальный ответ: "Я рада, что ты так сделал" (а не "Ты - молодец"). Почему же так поздно вы дали конкретный пример! Как правило, отговариваются тем, что у всех семьи разные, отношения, — тоже; вот так нельзя, так тоже. А как можно? Давайте побольше конкретных примеров, не такие уж мы дураки, будем сами, учитывая отношения, семью и т.д. находить ответ. Но пример должен быть. Хоть один, это - лучше, чем ничего. Спасибо вам, а то я чуть было и дочь (хотя и испытывала в душе колебания, помня свой опыт) не начала хвалить, хвалить, хвалить: "Ты у меня...", "Да какая ты...".

С уважением, Е.В. г, Пермь.

Наконец, он может заподозрить, что вы неискренни, то есть хвалите его из каких-то своих соображений.

СЫН: *Не выходят у меня эти буквы!*

МАМА: *Ты прекрасно их написал!*

СЫН: *Неправда, ты нарочно так говоришь, чтобы я не расстраивался!*

А как же реагировать на успехи или правильное поведение ребенка? Лучше всего просто выразить ему ваше чувство. Используйте местоимения "я", "мне" вместо "ты":

ДОЧЬ: *Мама, я сегодня по-русскому языку получила сразу две пятерки!*

МАМА: *Я очень рада!* (Вместо: "Какая ты у меня молодец!").

СЫН: *Ведь правда, я плохо выступил?*

ПАПА: *Мне так не показалось. Наоборот, мне понравилось* (то-то и то-то). (Вместо: "Нучто ты, ты выступил, как всегда, блестяще!")

8. Обзывание, высмеивание: "Плакса-вакса", "Не будь лапшой", "Ну просто дубина!", "Какой же ты лентяй!"

Все это — лучший способ оттолкнуть ребенка и "помочь" ему разувериться в себе. Как правило, в таких случаях дети обижаются и защищаются: "А сама какая?", "Пусть лапша", "Ну, и буду таким!" Вот иллюстрация.

"Тринадцатилетняя Маша приглашена с мамой на свадьбу. Девочка очень возбуждена, примеряет разные "наряды", хотя выбор не очень большой. Наконец появляется перед мамой и бабушкой с завитыми волосами, в длинной юбке и туфлях на высоких каблуках (то и другое "занято" у старшей сестры).

МАША (входит, сияя): *Ну как?!*

МАМА: *Господи! Ну и нарядилась! Прямо первая красавица. Смотри, как бы тебя с невестой не перепутали.*

БАБУШКА: *А туфли-то зачем? Ты в них, как жирафа на ходулях! (Ляцо девочки гаснет, настроение испорчено.)*

МАША: *Ну, и идите сами, а я никуда не пойду!*

9. Догадки, интерпретации. "Я знаю, это все из-за того, что ты...", "Небось, опять подрался", "Я все равно вижу, что ты меня обманываешь..." Одна мама любила повторять своему сыну: "Я вижу тебя насквозь и даже на два метра под тобой!", что неизменно приводило подростка в ярость.

И в самом деле: кто из ребят (да и взрослых) любит, когда его "вычисляют"? За этим может последовать лишь защитная реакция, желание уйти от контакта.

Пятнадцатилетний Петя приходит домой, обращается к маме.

ПЕТЯ: *Мне никто не звонил?*

МАМА: *Никто. Я думаю, ты ждешь звонка Лены.*

ПЕТЯ: *А тебе все надо знать.*

МАМА: *Надо. Например, я знаю, почему у тебя второй день плохое настроение: с Леной поссорился.*

ПЕТЯ: *Мама, ну хватит! Какое тебе дело!*

Близок к этому следующему тип ошибок.

10. Выспрашивание, расследование: Нет, ты все-таки скажи", "Что же все-таки случилось? Я все равно узнаю", "Почему ты опять получил двойку?", "Ну, почему ты молчишь?".

Удержаться в разговоре от расспросов трудно. И все-таки лучше постараться вопросительные предложения

заменить на утвердительные. Об этом мы уже говорили в предыдущем уроке. Привожу короткий разговор, где мать допускает именно такую ошибку:

ДОЧЬ (зло): *Вот, смотри, что я получила!*

МАМА: *Четыре по математике. Почему же ты злишься?*

ДОЧЬ: *Да, злюсь, а почему, не знаю. А ты спрашиваешь: "Почему да почему?"* (Уходит от разговора, замыкается.)

Более удачный вариант был такой (реальный диалог):

ДОЧЬ (зло): *Вот, смотри, что я получила!*

МАМА: *Четыре по математике. Но я чувствую, что ты злишься.*

ДОЧЬ: *Да, я злюсь, а почему, не знаю.*

МАМА: *Тебе плохо.*

ДОЧЬ: *Да, плохо... Я не хочу, чтобы ты уходила.*

МАМА: *Ты хочешь, чтобы я осталась дома.*

ДОЧЬ: *Да (просительно). Мама, пожалуйста, не ходи сегодня на занятия!*

Удивительно, как одно, совсем, казалось бы, незначительное изменение в ответе взрослого (вместо: "Почему же ты злишься?" — "Я чувствую, что ты злишься") может повернуть разговор иначе. Порой разница между вопросом и утвердительной фразой может казаться нам почти незаметной. А для переживающего ребенка эта разница велика: вопрос звучит как холодное любопытство, утвердительная фраза — как понимание и участие.

11. Сочувствие на словах, уговоры, увещевания. Конечно, ребенку нужно сочувствие. Тем не менее, есть риск, что слова "я тебя понимаю", "я тебе сочувствую" прозвучат слишком формально. Может быть, вместо этого просто помолчать, прижав его к себе. А во фразах типа: "Успокойся", "Не обращай внимания!", "Перемельется, мука будет" он может услышать пренебрежение к его заботам, отрицание или преуменьшение его переживания.

ДОЧЬ (расстроенная): *Знаешь, я сегодня в школе бежала по коридору, а Сережка Петров поставил мне подножку и я упала.*

ОТЕЦ: *Ну, ничего, пустяки, ты же не разбилась.*

ДОЧЬ: *Да, пустяки, а все мальчишки смеялись!*

ПАПА: *Да брось, не обращай внимания!*

ДОЧЬ: *Тебе легко говорить, а мне обидно!*

12. Отшучивание, уход от разговора.

Сын: *Знаешь, папа, терпеть не могу эту химию и ничего в ней не понимаю.*

Папа: *Как много между нами общего!*

Пала проявляет чувство юмора, но проблема остается. А что уж говорить о таких словах, как "Отстань!", "Не до тебя", "Вечно ты со своими жалобами!"

Познакомившись с длинным списком неудачных высказываний, родители обычно восклицают: "И это нельзя, и то нельзя...", что же можно?". И тут возникает необходимость активно слушать уже их самих:

— Вы озадачены и растеряны.

— Конечно! Оказывается, что до сих пор все делали не так. И потом, ответить правильно очень трудно: все время лезут привычные советы и замечания.

— То есть вам трудно подбирать необходимые фразы.

— Ну да, они такие непривычные. Неужели нельзя по-старому?

— Вы хотите по-старому...

— Да!... то есть, нет. Я же вижу, что это ни к чему хорошему не приводит!

В таких случаях мой учитель, профессор Алексей Николаевич Леонтьев любил приводить одно сравнение, и снова речь пойдет о велосипеде.

Представьте себе, что люди никогда не видели велосипедов. И тут им на суд предлагают сразу две конструкции: трехколесный и двухколесный. Какой велосипед они предпочтут? Конечно, трехколесный. Почему? Потому что, сев на него, они поедут сразу легко и "естественно". Преимущества же двухколесного останутся для них за семью печатями..., пока они не затратят время и усилия на овладение им. Вот тогда они поймут все замечательные свойства "неудобного" велосипеда.

Замечу, что наши привычные обращения к ребенку с советами, назиданиями и упреками — это не "естественные", а тоже выученные фразы. Но они подобны неэффективной езде на машине старой конструкции. Психологи всего мира потратили много усилий, чтобы усовершенствовать конструкцию и помочь родителям научиться "ездить" на "лучшей машине".

В основе новых навыков общения, которыми мы пытаемся овладеть, лежат гуманистические принципы: уважение к личности ребенка, признание прав на собственные желания, чувства и ошибки, внимание к его заботам, отказ от родительской позиции "сверху".

Очень важно научиться слышать собственные ошибки. Давайте для упражнения нашего слуха разберем запись "типичного домашнего конфликта", сделанную мамой. Были ли некоторые ответы родителей неудачными, и если да, то к какому типу ошибок они относились?

ДОЧЬ (четырёх лет): *Мама, кушать скорее!*

МАМА: *Садись, я уже нашла.*

ДОЧЬ (Садится на стул, гримаса.) *У-у, этот суп невкусный. Я не буду.*

МАМА: *Оставь и уходи. (Приказ.)*

ДОЧЬ: *Я есть хочу!*

Вмешивается папа.

ПАПА: *Сядь и ешь без капризов! (Приказ.)*

ДОЧЬ (на грани слез): *А я с морковкой не люблю.*

МАМА: Я тебе ее выловлю.

ДОЧЬ: А все равно...

МАМА (взрывается): Я не для того варила, чтобы ты тут носом крутила! (Назидание, критика).

У дочери закапали первые слезы...

ПАПА: Сядь хорошо и ешь. Набирай ложку. В рот! Жуй, жуй, а не держи во рту! (Приказ, команда.)

ДОЧЬ: А мне невкусно!!!

МАМА: Уходи из-за стола, ходи голодная. (Команда, угроза.)

ПАПА: Я вот сейчас... (Угроза.) Дочь со слезами берет ложку, начинает есть кое-как. Через минуту ест нормально, через пять минут съедает все. Но настроение у членов семьи испорчено

Хотелось бы в заключение этого урока привести другой реальный диалог, который показывает, как родители вполне успешно овладевают методом активного слушания. Это тоже документальная запись одной мамы.

Рассматриваем с дочкой фотографию группы детского сада. Дочка показывает на воспитательницу (замечаю, что на фотографии ее лицо поцарапано):

ДОЧЬ: Видеть ее не могу!

Я: Тебе очень неприятно ее видеть.

ДОЧЬ: Да, она очень злая.

Я: Она тебя обижала.

ДОЧЬ: Да, она ругала меня борзой собакой и говорила, что если я наядбедничаю, то уж она тогда...

Я: Тогдаонта что-то сделает.

ДОЧЬ: Да. Она не говорила, что.

Я: Ты не хотела это рассказывать раньше.

ДОЧЬ: Да, я боялась (готова заплакать). Беру ее на руки."

Здесь мама уже в первой фразе избежала возможной традиционной ошибки — "воспитательного" замечания. Она вполне могла бы ответить: "Как ты можешь так говорить о воспитательнице! И почему ты поцарапала фотографию?" Вместо этого она "озвучила" чувство ребенка, показала, что готова разделить и принять его. Это помогло девочке освободиться от загнанных вглубь страха и обиды. Навернувшиеся слезы — слезы облегчения.

ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ

Задание 1. Попробуйте определить, к какому типу ошибочных высказываний относится ответ родителя (ключ вы найдете в самом конце урока).

ДОЧЬ: Никогда не пойду больше к зубному!

(1) МАТЬ: Не выдумывай, на завтра у нас талончик, надо долечивать твой зуб.

ДОЧЬ: Я больше не выдержу. Знаешь, как было больно!

(2) МАТЬ: Не умерла же. В жизни часто приходится терпеть. А не будешь лечить, останешься без зубов.

ДОЧЬ: Тебе хорошо говорить, тебе так не сверлили! И вообще ты меня не любишь!

СЫН: Представляешь, я пропустил две последние тренировки, и тренер продержал меня сегодня в запасе.

(3) МАТЬ: Ну, ничего, кому-то там тоже надо сидеть, не ты, так другой мальчик; а потом - сам виноват.

СЫН: Пусть другой сидит, а я не хочу. Это ведь несправедливо: Петров слабее меня, а его поставили играть!

(4) МАТЬ: Откуда ты знаешь, что он слабее?

СЫН: Знаю! Я один из лучших в команде.

(5) МАТЬ: Я бы на твоём месте так не заносилась, надо быть более скромным.

СЫН (с досадой): Да что с тобой говорить, не понимаешь ты...

Девочка пяти лет — отцу (плачет): Посмотри, что он (брат двух с половиной лет) сделал с моей куклой! Нога теперь болтается.

(6) ПАПА: Да, действительно. А как это случилось?

ДОЧЬ: Откуда я знаю. Моя ку-у-колка!

(7) ПАПА: Ну успокойся. Давай что-нибудь придумаем.

ДОЧЬ: Не могу-у успокоиться, ку-у-колка моя...

(8) ПАПА (радостно): О, я придумал! Представь себе, что она попала в аварию и стала инвалидом; симпатичный такой инвалидик. (Улыбается.)

ДОЧЬ (плачет сильнее): Не хочу представ-ля-я-ть... Не смейся. Я убью его в следующий раз!

(9) ПАПА: Что ты такое говоришь?! Чтобы я никогда таких слов не слышал!

ДОЧЬ: Ты, плохой, я пойду к маме. Ма-а-ам, посмотри...

Задание 2. Сделайте то же, что в задании 1.

Ребенок (мокрый): Я бежал и нечаянно упал в лужу!

Ответы родителей: (1) Сколько раз тебе говорила: гуляй осторожно!

(2) Знаю твои "нечаянно", сам нарочно залез!

(3) Сейчас же все сними!

(4) Еще одно такое "нечаянно", и неделю будешь сидеть дома!

Ребенок: Математика противная опять из класса ни за что выгнала!

Ответы родителей: (5) Как это ни за что? Что ты опять натворил?

(6) Ну конечно, ведь ты у нас сама "святая невинность".

(7) Что ты говоришь! Ты должен уважать старших!

(8) Ты пойди завтра к ней и выясни, за что она сердится.

Ребенок (младший брат сильно шумит): Я не могу делать уроки в таком шуме!

Ответы родителей: (9) Пустяки, не обращай внимания.

(10) Разбирайтесь сами, у меня от вас голова кругом идет!

(11) Тебе вечно все не так. Что нам теперь, на цыпочках ходить?

(12) Придумай, как его отвлечь: веди ты у нас такая сообразительная.

Задание 3. Понаблюдайте за своими беседами с ребенком, особенно в те моменты, когда у него что-то случилось. Не встречаете ли вы в них некоторые типы высказываний из нашего списка?

Продолжайте упражняться в активном слушании. Это — самый главный навык, без овладения которым вам будет невозможно продвигаться дальше в наших уроках.

Задание 4. Попробуйте провести один день без слов критики или упрека в адрес вашего сына или дочери. Замените их фразами одобрения по любому подходящему поводу или без повода. Посмотрите на реакцию ребенка.

ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ

ВОПРОС ПЕРВЫЙ. Что, так уж никогда нельзя задавать вопросы, давать советы и так далее?

Ответ. Замечу еще раз, что все разобранные нами типы ответов не стоит применять вместо активного слушания, то есть, когда у ребенка есть эмоциональная проблема. Если он спокоен, либо если вы чувствуете, что эмоциональный контакт у вас уже есть, то можете беседовать более свободно. Один вопрос среди десяти "понимающих" фраз вряд ли испортит дело. Некоторые родители даже находят полезным иногда нарушать строгие правила активного слушания, чтобы их новый стиль беседы с ребенком не выглядел уж столь отличным от старого. Однако важно узнавать "прежние" фразы и не позволять им выскакивать автоматически.

ВОПРОС ВТОРОЙ. А что если ребенок настойчиво требует невозможного и при этом плачет или очень расстроен? Ведь слушание здесь не поможет.

Ответ. Все-таки попробуйте его активно послушать. Ваши первые фразы, в которых он услышит участие, могут несколько смягчить обстановку. Вслед за этим попробуйте пометчать вместе с ним о невозможном.

Бокс 6.2

Слушать по-другому

Хорошо известно, что дети любят фантазировать. Слушая сказки или играя, они буквально погружаются в воображаемый мир и живут в нем не менее полно, чем в реальном. Можно присоединиться к этому миру ребенка, играя в его мечты и фантазии, таким способом помочь в его эмоциональных трудностях.

Вот два примера.

Мама укладывает Сережу спать, мальчик капризничает.

Сережа: Не буду, не хочу спать. (Пауза.) Когда папа приедет? Я устал его ждать! (Папа в длительной командировке и придет нескоро.)

Мама: Ты очень соскучился.

Сережа: Да, очень. Уже больше не могу...

Мама: Я тоже скучаю. Давай представим, что папа приезжает. Как это будет?

Сережа: (Оживляясь). Он нам звонит с вокзала и говорит "Я уже здесь, скоро буду у вас!"

Мама: Да, мы очень обрадовались, начинаем наводить порядок...

Сережа: Нет, порядок мы уже навели, и ты испекла пирог.

Мама: Да, конечно. Мы начинаем накрывать на стол, ставить пирог, тарелки и чашки.

Сережа: Я достаю из "гаража" свою новую машинку и еще альбом, где рисовал танки.

Мама: Вот слышим шаги у двери, звонок.

Сережа: Я бегу открывать — папа!! Он смеется, поднимает меня на руки...

Разговор продолжается еще несколько минут, после чего мальчик засыпает с улыбкой на лице.

Другой пример — на тему, многим знакомую.

Лена: Папа, я хочу шоколадку, купи-и-и.

Папа: По-моему, мама тебе уже вчера покупала.

Лена: Одну, и то маленькую. Папа: А ты хочешь много.

Лена: Да, много-много!

Папа: Десять штук, а лучше пятьдесят!

Лена (подхватывая игру): Нет, сто, тысячу!!

Папа: Мы покупаем тысячу шоколадок, нагружаем Павликову коляску и везем домой.

Лена (смеется): Все удивляются: "Откуда у вас столько шоколада?" Приходит много детей, и мы начинаем всех угощать!

Когда дети и родители мечтают вместе, ребенок знает, что взрослый понимает и разделяет его чувства.

Ключ к заданию 1.

- 1)¹Приказ.
- 2) Доводы, угроза.
- 3) Увещевание, критика.
- 4) Вопрос.
- 5) Совет, критика.
- 6) Выспрашивание.
- 7) Увещевание.
- 8) Совет, подшучивание.
- 9) Нравоучение, угроза.

Ключ к заданию 2.

- 1) Нотация.
- 2) Догадка, предположение.
- 3) Приказ.
- 4) Угроза.
- 5) Выспрашивание.
- 6) Высмеивание.
- 7) Чтение морали.
- 8) Совет.
- 9) Уговоры.
- 10) Уход от разговора.
- 11) Критика.
- 12) Совет, похвала,

¹ См. цифры против высказываний родителей.

Урок седьмой: ЧУВСТВА РОДИТЕЛЕЙ. КАК С НИМИ БЫТЬ?

Чья проблема? Два типа ситуаций — два "стакана". ПРАВИЛО 5: сказать о своем переживании. Правило 6: "Я -сообщение". Чем оно лучше "Ты — сообщения". Возможные ошибки. ПРАВИЛО 7: изменить условия. ПРАВИЛО 8: изменить ожидания. ПРАВИЛО 9: кому больше беспокоиться. Домашние задания. Вопросы родителей.

Думаю, на протяжении всех предыдущих уроков у вас неоднократно возникали вопросы: "А как быть с *нашими* чувствами? Мы, родители, ведь тоже волнуемся и сердимся, устаем и обижаемся. Нам тоже бывает трудно с детьми, иногда даже мучительно... А кто нас будет слушать? Что нам-то делать с *нашими собственными переживаниями*?"

Вопросы эти справедливы, и, конечно, они давно назрели. На этом уроке мы сделаем попытку на них ответить.

Для начала давайте уясним, о каких ситуациях идет речь. Скорее всего о тех, где *больше переживаем родитель* и возникает эмоциональная проблема именно у него. Иными словами, эти ситуации обратны тем, которыми мы до сих пор занимались, когда обсуждали эмоциональные проблемы ребенка.

Представим эти два разных типа ситуаций на рисунке. Изобразим эмоции родителя и ребенка в виде двух "стаканов", которые по-разному могут быть наполнены.

Когда больше переживает ребенок, его "стакан" полон; родитель же относительно спокоен, уровень в его стакане низкий.

И другая ситуация: наполнен эмоциями родитель, ребенок же особенно не переживает.

Вот примеры ситуаций второго типа.

1. Подходя к дому, вы встречаете собственного сына: лицо измазано, пуговица оторвана, рубашка вылезла из брюк. Прохожие оглядываются, улыбаются; вам же неприятен вид сына и немного стыдно перед соседями. Однако ребенок ничего не замечает" он прекрасно провел время, а сейчас рад встрече с вами.

2. Малыш с энтузиазмом катает по полу свою машинку. Вы торопитесь на работу, сын мешает, путается под ногами, одним словом, раздражает вас.

3. Подросток опять включил магнитофон "на полную катушку". Вам это очень досаждают.

Итак, что же делать в подобных случаях, когда родителей переполняют эмоции?

ПРАВИЛО 5 может показаться парадоксальным.

Если ребенок вызывает у вас своим поведением отрицательные переживания, сообщите ему об этом.

Правило говорит о том, что чувства, особенно если они отрицательные и сильные, ни в коем случае не стоит держать в себе: не следует молча переносить обиду, подавлять гнев, сохранять спокойный вид при сильном волнении. Обмануть такими усилиями вы никого не сможете: ни себя, ни ребенка, который без труда "читает" по вашим позам, жестам, интонациям, выражению лица или глаз, что что-то не так. Ведь именно "несловесные" сигналы передают более 90% информации о нашем внутреннем состоянии. И контролировать их очень трудно. Через некоторое время подавленное чувство, как правило, прорывается и выливается в резкие слова или действия.

Как же сказать о своих чувствах ребенку, чтобы это не было разрушительно ни для него, ни для вас?

ПРАВИЛО 6.

Когда вы говорите о своих чувствах ребенку, выступайте от ПЕРВОГО ЛИЦА. Сообщите о себе, о своем переживании, а НЕ О НЕМ, не о его поведении.

Вернемся к нашим примерам и попробуем, применяя оба правила - 5 и 6, сконструировать ответы родителей.

Они могут быть такими:

1. Я не люблю, когда дети ходят растрепанными, и мне стыдно от взглядов соседней.

2. МНЕ трудно собираться на работу, когда под ногами кто-то ползает, и я все время спотыкаюсь.

3. МЕНЯ очень утомляет громкая музыка.

Заметьте, все эти предложения содержат личные местоимения: я, мне, меня. Поэтому высказывания такого рода психологи назвали "**Я-сообщениями**".

Кто-нибудь из родителей мог бы сказать иначе:

1. Ну что у **ТЕБЯ** за вид! **Тебе** не стыдно?

2. Перестань тут ползать, **ТЫ** мне мешаешь?

3. **ТЫ** не мог бы потише?!

В таких высказываниях использованы слова **ТЫ, ТЕБЯ, ТЕБЕ**. Их можно назвать "**ТЫ-сообщениями**".

На первый взгляд разница между "Я-" и "ТЫ-сообщением" невелика. Больше того, вторые привычнее и "удобнее". Однако, как показывает практика, в ответ на них ребенок обижается, защищается, дерзит. Поэтому их желательно избегать. Ведь каждое "ТЫ-сообщение", по сути, содержит выпад, обвинение или критику ребенка. Вот типичный диалог

— Когда ты, наконец, начнешь убирать свою комнату?! (Обвинение.)

— Ну, хватит, мама. В конце концов, это моя комната!

— Как ты со мной разговариваешь? (Осуждение, угроза.)

— А что я такого сказала?

"Я-сообщение" имеет ряд **преимуществ** по сравнению с "ТЫ-сообщением".

1. Оно позволяет вам выразить негативные чувства в необидной для ребенка форме. Некоторые родители подавляют вспышки гнева или раздражения, чтобы избежать конфликтов. Однако это не приводит к желаемому результату. Как уже сказано, полностью спрятать свои эмоции нельзя, и ребенок всегда знает, сердиты мы или нет. И если сердиты, то он, в свою очередь, может обидеться, замкнуться — или пойти на открытую ссору. Выходит все наоборот: вместо мира — война.

Недавно я присутствовала при разговоре одиннадцатилетней девочки с мамой. Девочка была расстроена, и вспоминала, плача, все свои "обиды".

"Ты не думай, что я не понимаю, ты как ко мне относишься. Я все вижу! Вот, например, сегодня, когда ты вошла и мы крутили магнитофон, вместо того, чтобы учить уроки, ты разозлилась на меня, хотя ничего не сказала. А я видела, видела это, можешь не опираться! Я поняла это по тому, как ты посмотрела на меня, даже как повернула голову!"

Такая реакция девочки была прямым следствием скрытого недовольства ее матери. Я подумала: какими же тонкими и наблюдательными "психологами" бывают наши дети, и какой урок преподала эта девочка маме (и мне заодно), разбив холодный лед ненужного молчания и дав выход своим чувствам!

2. "Я-сообщение" предоставляет возможность детям ближе узнать нас, родителей. Нередко мы закрываемся от детей броней авторитета, который поддерживаем во что бы то ни стало. Мы носим маску "воспитателя" и боимся ее хотя бы на миг приподнять. Порой дети поражаются, узнав, что мама и папа могут что-то чувствовать! Это производит на них неизгладимое впечатление. Главное же — делает взрослого ближе, человечнее.

Недавно я слышала, как одна мама говорила по телефону с десятилетним сыном. Мама (педагог по профессии) рассказывала ему о том, что трудное для нее занятие прошло успешно. "Ты ведь знаешь, — говорила она, — как я волновалась сегодня утром. Но все кончилось хорошо, и я очень рада! И ты рад? Спасибо!" Было приятно наблюдать эмоциональную близость между мамой и сыном.

3. Когда мы открыты и искренни в выражении своих чувств, дети становятся искреннее в выражении своих. Дети начинают понимать: взрослые им доверяют, и им тоже можно доверять.

Приведу письмо одной мамы, которая спрашивает, правильно ли она поступила.

"Мы разошлись с мужем, когда сыну было шесть лет. Сейчас ему одиннадцать, и он стал глубоко, осознанно, но больше про себя скучать по отцу. Как-то у него вырвалось: "С папой я пошел бы в кино, а с тобой — не хочу". Однажды, когда сын прямо сказал, что ему скучно и тоскливо, я ответила: "Да, сынок, тебе очень грустно, и грустно, наверное, оттого, что нет у нас папы. Да и мне не весело. Был бы у тебя папа, у меня муж, жили бы мы гораздо интереснее."

Сын прислонился к моему плечу и заплакал тихими горькими слезами. Всплакнула украдкой и я. Но нам обоим стало легче...

Я долго думала об этом дне и где-то в глубине души понимала, что сделала правильно. Не правда ли?"

Мама интуитивно нашла правильные слова: сказала мальчику о его переживании (активное слушание), а также поведала о своем ("Я-сообщение"). И то, что обоим стало легче, что мама и сын стали ближе друг к другу, — лучшее доказательство действенности использованных методов.

Дети очень быстро усваивают родительскую манеру общения. Это касается и "Я-сообщения".

"С тех пор, как я стал использовать "Я — сообщения", — пишет папа пятилетней девочки, — у дочки почти исчезли просьбы типа: "Дай мне!", "Поиграй со мной!" Чаше звучит "Мне хочется...", "Я не могу больше ждать".

Таким путем родителям гораздо легче узнавать о чувствах и потребностях ребенка.

4. И последнее: высказывая свое чувство без приказа или выговора, мы оставляем за детьми возможность самим принять решение. И тогда — удивительно! — они, как правило, начинают учитывать наши желания и переживания. Приведу случай, рассказанный мамой четырехлетнего мальчика.

"Пришли мы с сыном в аптеку. Он захотел витамины, я ему купила. Потом он увидел другие, стал и их просить. Я сказала: "Сережа, давай договоримся: когда эти витамины кончатся, я куплю другие". Но он начал ныть, а потом — толкать меня и кричать, причем так, чтобы слышали окружающие.

Мне было очень неприятно и стыдно. Я уже не замечала вокруг никого, не знала, как выйти из положения. И тогда я громко произнесла:

— Мне ужасно стыдно из-за такой сцены!

И вдруг Сережа оглянулся, посмотрел по сторонам на всех, потом прижался ко мне, обнял за ноги и говорит:

— Мам, пойдем! Как хочешь! Вот сколько скажешь съесть витаминок, столько я и съем. Скажешь одну, съем одну, скажешь две — съем две.

Так мы и пошли домой. Он все время заглядывал мне в глаза и повторял, сколько он съест витаминок".

Научиться посылать "Я — сообщения" непросто, так же, как и активно слушать ребенка. Потребуется тренировка, и на первых порах трудно будет избегать ошибок.

Одна из них состоит в том, что иногда, начав с "Я-сообщения", родители заканчивают фразу "Ты-сообщением".

Например: "МНЕ не нравится, что ТЫ такая неряха!" или "МЕНЯ раздражает ТВОЕ хныканье!"

Избежать ошибки можно, если использовать безличные предложения, неопределенные местоимения, обобщающие слова. Например:

— Мне не нравится, когда за стол *салятся* с грязными руками.

— Меня раздражает, когда *дети* хнычут.

Следующая ошибка вызвана боязнью выразить чувство *истинной силы*. Например, если вы приходите в ужас при виде сына, который бьет по голове кубиками своего младшего брата, то в вашем восклицании следует выразить силу этого чувства. Фраза "Я не люблю, когда мальчики так делают", — здесь никак не подходит, ребенок почувствует фальшь. Приведу еще один реальный пример.

Мама пятнадцатилетней девочки заметила, что дочь в последнее время отдалась от нее. Отчуждение очень мучило маму. Но она не знала, как заговорить об этом с дочкой. Наконец она решила сказать то, что чувствует. Она призналась, что "совсем потеряла покой" и "не может больше так жить". Эти слова послужили началом очень важного для обеих разговора. Сдержанное "Мне не нравятся наши отношения" в этом случае было бы далеко от истины и могло бы только испортить положение.

До сих пор мы говорили о том, что делать, когда отрицательные чувства у нас уже возникли. Но можно подумать о другом: как уменьшить саму возможность появления таких чувств. Это похоже на лечение простуды — и на ее профилактику. Когда вы уже заболели, приходится пить лекарства, но можно заранее принять меры предосторожности: одеваться потеплее, закаляться и т.д. Итак, поговорим о профилактике эмоциональных проблем.

Один путь довольно ясен, хотя мы, родители, часто о нем забываем. Запишем его в виде **ПРАВИЛА 7:**

Не требуйте от ребенка невозможного или трудно выполнимого. Вместо этого посмотрите,

что вы можете изменить в окружающей обстановке.

К примеру, полуторагодовалый малыш очень интересуется розеткой. Вы беспокоитесь, как бы он не сунул в нее пальцы. Уговоры и запреты не помогают, ссоры с ребенком — тем более. Проблема исчезнет, если вы загородите розетку какой-нибудь мебелью или купите специальную пробку.

Вы, конечно, легко найдете другие примеры того, как в повседневной жизни оградить себя и своего ребенка от излишних напряжений. Некоторые родители ставят временные заграждения на окна, убирают повыше все бьющееся, выносят из комнаты дорогую мебель, чтобы ребенок мог свободно двигаться, в некоторых семьях наклеивают в комнате ребенка дешевые обои обратной стороной, чтобы тот мог на них рисовать.

Меня поразило гениальной простотой правило, принятое в американских школах: все письменные работы, включая арифметику, ребята начальных и средних классов делают **КАРАНДАШОМ**, к верхнему концу которого приделан ластик. Ластик они могут использовать сколько угодно. Тогда я подумала: сколько слез, разочарований и конфликтов помогает избежать столь простая идея! Привожу здесь этот пример, во-первых, потому, что он хорошо иллюстрирует наше Правило: измените условия, и проблемы исчезнут. Во-вторых, надеюсь, наши учителя попробуют использовать карандаш с ластиком. Уверю вас, дети от этого не пишут хуже или небрежнее. Наоборот, они более внимательны к ошибкам, так как их легко исправить.

Перейдем к **ПРАВИЛУ 8**.

Чтобы избегать излишних проблем и конфликтов, соразмеряйте собственные ожидания с возможностями ребенка.

Как видите, это Правило похоже на предыдущее. Идея такова: бесполезно требовать от ребенка невозможного или очень трудного, к чему он еще не готов. Лучше изменить что-то вне его, в данном случае — свои **ожидания**.

Давайте и здесь обратимся к примерам.

Мама отправляет четырехлетнего мальчика за молоком. Надо пройти несколько домов, деревенская улица неровная, под горку. Бидон велик для мальчика, достает почти до земли. Но мама, воспитывая в нем "взрослость" и ответственность, строго предупреждает: "Смотри, не пролей!" Мальчик возвращается в унынии, волоча по земле почти пустой бидон. Мама в ярости.

Другой пример.

Двенадцатилетнему подростку родители поручают сидеть с пятилетними близнецами: "И чтобы был мир и порядок!" — наказывают они. Возвратившись из гостей, находят в доме кавардак, завал грязной посуды; близнецы передрались, старший зол на всех и вся. Родители очень разочарованы.

Недавно мне пришлось наблюдать такую сцену. Мама с двумя попутчиками и пятилетним сыном стояла в очереди на улице перед кафе. Стоять пришлось долго, около получаса. Мальчик изнывал от скуки, потом начал крутиться, бегать с другим таким же ребенком, залезать на тумбы... Мама, то и дело отрываясь от оживленного разговора, делала ребенку замечания, старалась "пригвоздить" его к месту рядом с собой. А чтобы лучше его обездвигнуть, дала ему держать довольно большую сумку. Но все было напрасно. Наконец, очень рассердившись, она прочитала сыну длинную нотацию.

Спас положение человек из очереди, который стал играть с мальчиком. Было так интересно, что и мама бросила разговор, с улыбкой наблюдая за игрой.

Ошибка мамы в том, что она требовала невозможного для пятилетнего мальчика: долго стоять столбом на одном месте. В результате у нее и возникла "проблема".

Бокс 7

Прочитать раз и навсегда.

Эта история — дословный рассказ матери о родительском гневе.

"Это было давно, моему сыну тогда исполнилось лет шесть. Я, помню, болела, лежала в кровати, а он попросился погулять. Вообще наш двор не очень опасный, к тому же у нас с ним было твердо условлено: гулять только в районе детских площадок (у нас их две, с каждой стороны дома).

Мы договорились, что он вернется во столько-то, спросив время у прохожих. Назначенный час прошел, затем еще час и еще около часа. Я начала ужасно волноваться, наконец вскочила с кровати и бросилась его искать. Обегала все площадки, другие возможные и невозможные места — его нигде не было. Забегала домой: не пришел ли, снова бежала искать. Главное, что такое произошло в первый раз, он в общем-то мальчик был послушный.

Когда он, наконец, нашелся, я была "на пределе" и решила его проучить раз и навсегда. Придя с ним домой, я зловещим голосом (у меня внутри все дрожало) сказала: "То, что ты сделал, ни в какие рамки не лезет, и я должна тебя наказать! Выбирай: или я тебя выдеру ремнем, или неделю не буду читать книгу на ночь!" Сын задумался, спрашивает: "А если ремень, то книжечка будет?" "Будет", — мрачно говорю я.

Тогда лучше ремень!

Я ему велела спустить штаны, нашла в шкафу ремень. "Как мне встать?" — спрашивает он. Тут мне как-то стало не по себе (а началось неловкое чувство, когда он с серьезным и задумчивым видом выбрал книжку). Но мысль о том, что надо доводить наказание до конца, заставила меня хлестнуть его ремнем несколько раз. Сразу после этого мне стало очень стыдно. Было чувство, что я унизила маленького человека, который, кстати, в этой истории держался более достойно, чем я со своим "гневом". Да и был ли гнев? Сначала — смертельное волнение, а потом, когда он пришел, все отлегло, и возникло соображение "надо наказать". Если бы я ему сразу рассказала, как волновалась, думаю, он понял бы все не хуже, и не было бы этого оскорбительного, дурацкого случая. Я уже больше ни при каких обстоятельствах его не била, а когда узнала о "Я-сообщении" то поняла, как выходить из трудных положений."

У всех родителей есть ожидания относительно того, что "уже может" или "уже должен" делать их ребенок и что он делать "не должен". В приведенных примерах ожидания были несколько завышены, а результатом стали отрицательные переживания родителей.

Сказанное не означает, что мы не должны "поднимать планку" для ребенка, то есть воспитывать в нем практический ум, ответственность, послушание. Напротив, это необходимо делать в любом возрасте. Только планку не

следует ставить слишком высоко. А главное — стоит последить за своими реакциями. Знание того, что ребенок осваивает новую высоту, и осечки неизбежны, может значительно прибавить вам терпимости и позволит спокойнее относиться к его неудачам.

Думаю, многие родители захотят узнать, что уже должен делать или не делать ребенок разного возраста; какие ожидания родителей "правильные"? Сведения, которые вы найдете в боксах, надеюсь, будут вам полезны.

Мы подошли к последнему Правилу в этом уроке. **ПРАВИЛО 9**, пожалуй, самое сложное, хотя записать его можно очень коротко: **Старайтесь не присваивать себе эмоциональные проблемы ребенка.**

О чем здесь идет речь? Раньше мы говорили о том, как важно передавать детям заботу об их повседневных делах (Правила 4 и 5). Теперь речь идет о переживаниях ребенка и о наших **чрезмерных волнениях** по поводу детей.

Не приходилось ли вам слышать такие слова от детей (чаще от подростков и старше) в адрес родителей: "Перестань плакать (нервничать, паниковать), ты только мне мешаешь!"?

За такими словами стоит потребность детей отделяться от родителей и в эмоциональном смысле: быть самостоятельными перед лицом напряженных, а то и опасных ситуаций. Конечно, они могут нуждаться в нашем участии, но участии деликатном, ненавязчивом.

А что делать с нашими собственными переживаниями? Ведь рано или поздно приходится идти на риск: впервые отпустить сына одного через улицу, разрешить взрослому дочери встретить Новый год в компании сверстников и сыну пойти в поход... Наше беспокойство оправдано; и мы, конечно, должны принять все зависящие от нас меры предосторожности. Но как при этом разговаривать с ребенком? Я уверена, что "Я-сообщение" здесь незаменимо.

Расскажу один случай.

Пятнадцатилетний подросток собирается в горный поход с друзьями. Родители очень встревожены: поход предстоит серьезный, со снежными перевалами, переходами через горные реки. И мальчик не будет у них на глазах! Мама, хотя и знакомая с правильными методами общения, не удержалась: "Очень тебя прошу, будь осторожен! ("Ты-сообщение")". Тот взволнованно отреагировал: "Ну, мама, как ты не понимаешь! Ты делаешь мне этими словами только хуже. Да я сам все знаю. Не хочу тебя слушать!". "Прости, я сказала плохо, — спохватилась мама, — просто знай, что я буду очень беспокоиться ("Я-сообщение")".

Потом сын рассказал, что в горах он оказался перед выбором: переходить через ледяную трещину по ненадежному снежному мостику или пойти в обход. "Я вспомнил, как ты сказала, что будешь очень беспокоиться, и выбрал второе".

Когда ребенок стоит перед реальным испытанием, ему легче будет сделать выбор, если он знает о нашей любви, о нашем беспокойстве. "Я-сообщение" не даст ему повода сделать "назло", быть раздраженным, совершить поспешный, необдуманный поступок.

ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ

Задание 1. Выберите из ответов родителей тот, который больше всего отвечает "Я-сообщению". (Ответы вы найдете в конце этого урока).

Ситуация 1. Вы который раз зовете дочь садиться за стол. Она отвечает: "Сейчас", — и продолжает заниматься своими делами. Вы начали сердиться.

Ваши слова:

1. Да сколько же раз тебе надо говорить!
2. Я начинаю сердиться, когда нужно повторять одно и то же.
3. Меня сердит, когда ты не слушаешься.

Ситуация 2. У вас важный разговор с другом. Ребенок то и дело его прерывает. *Ваши слова:*

1. Мне трудно беседовать, когда меня прерывают.
2. Не мешай разговаривать.
3. Ты не можешь заняться чем-нибудь, пока я разговариваю?

Ситуация 3. Вы приходите домой усталая. У вашего сына-подростка друзья, музыка и веселье. На столе — следы их чаепития. Вы испытываете смешанное чувство раздражения и обиды ("Хоть бы обо мне подумал!").

Ваши слова:

1. Тебе не приходит в голову, что я могу быть усталой?!
2. Уберите за собой посуду.
3. Меня обижает и сердит, когда я прихожу усталая и застаю дома беспорядок.

Задание 2. Хочу напомнить, что, используя "Я-сообщение", важно называть именно то чувство, которое вы сейчас испытываете, и именно такой интенсивности. Оказывается, это не так просто: мы привыкли думать о *словах*, которые надо сказать ребенку, а не о наших *чувствах*, порой загоняемых внутрь. В задании вам предложено больше послушать себя. Сначала не думайте, что ответить ребенку, а попытайтесь дать себе отчет в том, что бы вы пережили в каждом из приводимых ниже примеров. Заполните сначала только столбец 1.

Первый пример - образец.

Ситуация	Ваше чувство	Я-сообщение
Ребенок шалил за столом, и, несмотря на предупреждение, пролил молоко.	Расстроилась, рассердилась	
2. Сын-первокурсник ходит в институт в дырявых джинсах. Отказывается носить другие брюки.		
3. Ваша взрослеющая дочка влюбилась в "шалопая".		
4. Вы входите в комнату (9-й этаж) и видите вашего сына-дошкольника сидящим на подоконнике открытого окна.		

5. Вы ожидаете гостей. Дочь отрезала и съела кусок торта, который вы приготовили к торжеству.		
6. Вы только что вымыли пол, сын пришел и наследил.		
7. С работы должен прийти муж, вы просите дочь сбежать за хлебом, она отказывается.		

Задание 3. А теперь, имея в виду то чувство (или чувства), которые вы записали против каждой ситуации, напишите в столбце 3 ваше "Я-сообщение".

Например, в первой ситуации вашей фразой могло бы быть: "Меня сердит, когда дети не слушают, что им говорят!" Напомню, что слово "дети" здесь позволяет избежать выпада "ты".

Задание 4. Вы, наверное, уже догадываетесь, что в качестве еще одного задания я предложу вам попробовать посылать "Я-сообщения" вашему ребенку в общении с ним. Успех обязательно придет к вам вслед за опытом. Напоминаю: сначала определите, у кого сейчас проблема, действительно ли она у вас?

Вас переполнило чувство? Тогда назовите его самому себе. Теперь скажите о нем ребенку.

ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ

ВОПРОС ПЕРВЫЙ: А если "Я-сообщение" не действует? Вчера, например, сын собрался гулять поздно вечером, я ему говорю: "Я переживаю, что слишком поздно", а он все равно ушел".

Ответ. Вопрос этот аналогичен тому, что мы разбирали на одном из предыдущих уроков (см. урок 5, вопрос четвертый). И ответ будет такой же: не надо думать, что "Я-сообщение" и другие методы, которые мы осваиваем, — это новые способы быстро достигать практического результата. Например, заставить ребенка выучить уроки, надеть шарф или не пойти в кино. Назначение их совсем другое: установить контакт с ребенком, улучшить взаимопонимание с ним, помочь ему в обретении самостоятельности и ответственности. Как видите, цели более далекие и гораздо более общие.

Конечно, бывает, что после одной вашей фразы ребенок делает то, что вы хотите.

Ценно, однако, не это, а то, что он принял решение сам. Чаще же приходится ждать, пока отношения наладятся. Ребенок должен еще поверить, что ваш стиль общения меняется к лучшему. А пока что правильная фраза будет лишь кирпичиком в новом здании — кирпичиком, еще не очень видным. Но как иначе построить здание, как не из множества небольших кирпичей?

ВОПРОС ВТОРОЙ. Если, например, дочь обидели в школе, и она пришла вся в слезах, то я очень переживаю. Как быть?

Ответ. Важно понять, чье переживание в данный момент сильнее. Конечно, любая неудача или беда ребенка вызывает у нас ответное чувство. Если оно очень сильно, можно использовать "Я-сообщение". Причем доверить его не себе самому, чтобы не усугублять проблем девочки, а другому взрослому, наконец, бумаге. А затем, так как главная проблема у обиженной дочки, ее стоит активно слушать. В этом и выразится ваше сочувствие ей.

ВОПРОС ТРЕТИЙ. Как посылать "Я-сообщение", если я очень сердита или разгневана на ребенка?

Ответ. Психологи считают, что гнев чаще всего — вторичное чувство. Он возникает на почве какого-то другого первичного переживания. Поэтому, если вы захотели бросить ребенку гневную фразу, подождите и дайте себе отчет в исходном чувстве.

Например, ребенок вам сильно нагрубил. Первой вашей реакцией может быть обида...

Вы услышали о нем на родительском собрании много нелестных слов и испытали горечь, разочарование, может быть, даже стыд.

Ребенок возвращается с опозданием на три часа, заставив вас ужасно переживать. Первое чувство — радость и облегчение!

Лучше всего выразить именно эти первые чувства:

— Мне больно и обидно.

— Я очень огорчен тем, что услышал.

— Слава богу! Ты цел! Я так волновалась! Вы скоро обнаружите, что в таких случаях для "грома и молний" места уже нет.

ВОПРОС ЧЕТВЕРТЫЙ. "У нас с сыном часто бывает так: на мои слова "Я волнуюсь" (за него же), он отвечает: "А не надо, я же спокоен". В последнее время стал говорить (услышал где-то!): "Твое волнение — твоя проблема!" Как быть?"

Ответ: Если сын так отвечает, это верный признак, что вы зашли в его "территориальные воды", вторглись в проблемы, которые он хочет решать сам. Лучше всего в таких случаях задать себе вопрос: "Касается ли меня лично то, что он делает?" И если вас лично это не касается, передайте ему право беспокоиться о себе самому. Все равно ваши волнения в этом случае ему не помогут, а скорее помешают.

Ответы к Заданию 1.

Ситуация 1.

"Я-сообщением" будет фраза 2. В реплике 1 - типичное "Ты-сообщение", фраза 3 начинается как "Я-сообщение", а затем, переходит в "Ты-сообщение".

Ситуация 2.

"Я-сообщение" - фраза 1, обе остальные — "Ты-сообщение"; хотя во второй фразе "ты" отсутствует, но оно подразумевается ("между строк").

Ситуация 3.

Правильная фраза 3.

Урок восьмой: КАК РАЗРЕШАТЬ КОНФЛИКТЫ?

Что главное. Причины конфликтов. I и II неконструктивные способы. Конструктивный способ: выигрывают оба. Шаги 1-5. Вопросы родителей.

Когда-то я с некоторым удивлением прочитала в психологической книге, что конфликты в семье неизбежны, даже при самых хороших отношениях, и что дело вовсе не в том, чтобы их избегать или стараться замять, а в том, чтобы правильно их разрешать. Со временем, присмотревшись к жизни своей и окружающих, я убедилась, что это действительно так. Конфликтные ситуации подстерегают нас чуть ли не на каждом шагу, и в одних случаях они кончаются открытым спором, в других — невысказанной и затаенной обидой, а бывает, и настоящим "сражением". Сейчас написано уже много книг о том, как конструктивно разрешать конфликты. Сегодня мы и займемся этой "наукой".

Для начала давайте посмотрим, как и почему возникают конфликты между родителями и детьми. Возьмем один из типичных примеров (знаком ли он вам?): семья сидит вечером у телевизора, но смотреть каждый хочет свое.

Сын - заядлый болельщик, и он рассчитывает посмотреть трансляцию футбольного матча. Мама настроена на очередную серию зарубежного фильма. Разгорается спор: мама никак не может пропустить серию, она "весь день ее ждала"; сын никак не может отказаться от матча: он "ждал его еще дольше!"

Другой пример.

Мама спешит закончить приготовления к приему гостей. Неожиданно обнаруживает, что в доме нет хлеба. Она просит дочь сходить в магазин. Но у той скоро начало спортивной секции, и она не может опаздывать. Мама просит "войти в ее положение", дочка делает то же. Одна настаивает, другая не уступает. Страсти накалены...

Что общего в этих историях? Что создает конфликтную ситуацию и приводит к "накалу страстей"? Очевидно, дело в столкновении интересов родителя и ребенка. Заметим, что в подобных случаях удовлетворение желания одной стороны означает ущемление интересов другой и вызывает сильные отрицательные переживания: раздражение, обиду, гнев. Пользуясь уже известной нам терминологией, можно сказать, что при столкновении интересов возникает проблема сразу у обоих: и у ребенка, и у родителя. Или, другими словами, оба стакана наполнены до краев.

Что же делать в таких случаях?

Родители решают эту задачу по-разному. Одни говорят: "Вообще не нужно доводить до конфликтов". Пожалуй, намерение хорошее... в принципе. Но, к сожалению, никто не застрахован от того, что желания наши и нашего ребенка однажды разойдутся. Жизнь слишком сложна, чтобы интересы родителей и детей (да и родителей между собой) всегда совпадали.

Когда возникают противоречия, одни родители не видят никакого другого выхода, как настоять на своем, другие же, напротив, считают, что лучше уступить, сохраняя мир.

Так появляются два неконструктивных способа разрешения конфликтов, которые известны под общим названием **"Выигрывает только один"**. Посмотрим, как это происходит в жизни.

ПЕРВЫЙ неконструктивный способ разрешения конфликтов: "Выигрывает только родитель".

К примеру, в случае конфликта у телевизора мама может в раздражении сказать:

— Ничего, подождешь со своим футболом. Попробуй только переключить еще раз!

А во второй ситуации с хлебом слова мамы могут звучать так:

— А все-таки ты пойдешь и купишь хлеба! И никуда твоя секция не денется. Что такое, никогда тебя не допросишься?!

Что на это отвечают дети? Напомним, что их "стакан" полон, они эмоционально заряжены, а во фразах мамы звучат приказы, обвинения, угрозы. От этого температура в "стакане" сына или дочери, скорее всего, только поднимется:

"Это твое кино дурацкое!"

"Нет, не пойду! Не пойду — и все, и ничего ты мне не сделаешь!"

Родители, склонные использовать первый способ, считают, что побеждать ребенка, ломать его сопротивление, — необходимо. Дашь ему волю так он "на шею сядет", "будет делать, что хочет"... Сами того не замечая, они показывают детям сомнительный пример поведения: "Всегда добивайся того, что ты хочешь, не считаясь с желаниями другого". А дети очень чувствительны к манерам родителей и с раннего детства им подражают. Так что в семьях, где применяют авторитарные силовые методы, дети быстро начинают делать то же. Они как бы возвращают взрослым преподанный урок, и тогда "коса находит на камень".

Есть и другой вариант такого способа: мягко, но настойчиво требовать от ребенка выполнения своего желания. Часто это сопровождается объяснениями, с которыми и приводят к согласию, в конце концов. Однако если такой нажим - постоянная тактика родителей, с помощью которой они всегда добиваются своего, то ребенок усваивает другое правило: "Мои личные интересы (желания, потребности) не в счет, все равно придется делать то, что хотят или требуют родители". В некоторых семьях это происходит годами, и дети постоянно пребывают в стане побежденных. Как правило, они растут либо агрессивными, либо чрезмерно пассивными. Но в обоих случаях они накапливают озлобление и обиду, их отношения с родителями нельзя назвать близкими и доверительными.

ВТОРОЙ неконструктивный способ разрешения конфликтов: "Выигрывает только ребенок".

По этому пути идут родители, которые либо избегают конфликтов ("мир любой ценой"), либо готовы постоянно жертвовать собой "ради блага ребенка", либо и то и другое.

В этих случаях дети растут эгоистами, не приученными к порядку, не умеющими себя организовать. Все это может быть и не так заметно в пределах семейной "всеобщей уступчивости", но едва они выходят за двери дома и включаются в какое-то общее дело, как начинают испытывать большие трудности. В школе, на работе, в любой компании им уже никто не хочет потакать. Со своими завышенными требованиями к окружающим и неспособностью идти навстречу другим они остаются в одиночестве, часто встречают насмешки и даже отвержение.

В такой семье у родителей накапливается глухое недовольство собственным ребенком и своей судьбой. В старости такие "вечноуступчивые" взрослые часто оказываются одинокими и заброшенными. И только тогда наступает прозрение: они не могут простить себе мягкотелость и безответную самоотдачу.

Таким образом, неправильно разрешаемые семейные конфликты, большие и маленькие, неизбежно дают "эффект

накопления". А под его влиянием формируются черты характера, которые потом определяют судьбу детей и родителей. Поэтому очень важно внимательно относиться к каждому столкновению интересов между вами и вашим ребенком.

Каков же путь благополучного выхода из конфликта? Оказывается, можно повести дело так, что ни одна сторона не проиграет; больше того, обе стороны будут в выигрыше. Рассмотрим этот способ более подробно.

Конструктивный способ разрешения конфликтов: "Выигрывают обе стороны: и родитель, и ребенок".

Сразу скажу, что этот способ основывается на двух навыках общения: активном слушании и "Я-сообщении". Так что усиленно рекомендую сначала практически освоить все, что мы проходили на предыдущих уроках. Сначала убедитесь, что вам удастся успешно послушать ребенка и сообщить ему о своих чувствах в более простых, бесконфликтных ситуациях, и только потом переходите к более сложным случаям. Сам метод предполагает несколько последовательных шагов или этапов. Сначала перечислим их, а потом разберем каждый в отдельности.

1. Прояснение конфликтной ситуации.
2. Сбор предложений.
3. Оценка предложений и выбор наиболее приемлемого.
4. Детализация решения.
5. Выполнение решения; проверка.

Итак, ПЕРВЫЙ ШАГ: прояснение конфликтной ситуации.

Сначала родитель выслушивает ребенка. Уточняет, в чем состоит его проблема, а именно: что он хочет или не хочет, что ему нужно или важно, что его затрудняет и т.д. Делает он это в стиле активного слушания, т.е. обязательно озвучивает желание, потребность или затруднение ребенка. После этого он говорит о своем желании или проблеме, используя форму "Я-сообщения".

Используем тот же пример с просьбой о покупке хлеба.

МАМА: *Леночка, пожалуйста, сбегай за хлебом. Гости сейчас придут, а у меня еще дел по горло!*

ДОЧЬ: *Ой, мама, мне же на секцию сейчас!*

МАМА: *У тебя секция, и ты не хочешь опаздывать* (активное слушание).

ДОЧЬ: *Да, понимаешь, у нас ведь начинается с разминки, и ее нельзя пропустить.*

МАМА: *Тебе нельзя опаздывать...* (активное слушание). *А у меня такое затруднительное положение... Гости вот-вот придут, а хлеба нет!* ("Я-сообщение") *Как же нам быть?* (Переход ко второму шагу.)

Еще раз замечу, что начинать надо именно с выслушивания ребенка. После того, как он поверит, что вы понимаете его проблему, он с гораздо большей готовностью вникнет и в вашу, а также примет участие в поисках совместного решения.

Часто, едва взрослый начинает активно слушать ребенка, острота назревающего конфликта спадает. То, что вначале казалось "простым упрямством", начинает казаться родителям заслуживающим внимания. Тогда возникает готовность пойти навстречу ребенку.

... Под Новый год у папы с его тринадцатилетним сыном произошла ссора. Испорчен был и новогодний вечер, и часть школьных каникул. Вообще-то все случилось из-за пустяка - сын не захотел отправиться в ванну мыться. Рассказывая потом о конфликте, папа недоумевал: "Обычно мытье у нас не вызывало никаких затруднений. Но тут что-то заклинило. Возможно, я приказал слишком резко или сделал это в неподходящий момент. А потом для него дело пошло "на принцип": хотел настоять на своем, показать характер. Я тоже не сдавался. В конце концов насильно загнал его в ванную и запер на час, пока не вымоется. Он вымылся, конечно, но потом мы несколько дней не разговаривали".

Папа очень точно уловил желание сына отстоять право на самостоятельность. Однако предпочел решать конфликт первым, неконструктивным способом.

А что было бы, если бы в тот момент вы активно послушали сына? - спросили папу на занятиях.

— Ну, все пошло бы, конечно, иначе. И он не так бы упрямылся, да и я не захотел бы так давить на него.

Как вы помните, выслушав ребенка, нужно сказать ему о своем желании или проблеме. Это очень ответственный момент. Ребенку не менее важно узнать больше и точнее о вашем переживании, чем вам о его. Последите, чтобы ваше высказывание имело форму "Я-сообщения", а не "Ты-сообщения". Например:

- Мне тяжело и обидно вести хозяйство одной (вместо: "Вы все взвалили на меня").

- Мне трудно идти так быстро (вместо: "Ты меня совсем загнал").

- Я очень ждала этой передачи (вместо: "Ты что, не знаешь, что я смотрю ее каждый день!?")

Послать в конфликтной ситуации точное "Я-сообщение" важно еще и по другой причине: взрослый встает перед необходимостью задуматься, какая же именно его потребность ущемлена действиями или желаниями ребенка.

Коля, накопив денег из тех карманных, что давали ему родители, решил истратить их на жвачку и марки. Однако родители предпочитали, чтобы вместо жвачки он купил себе какую-нибудь игру. Мальчик настаивал на своем, родители - на своем. Кончилось взаимными упреками, обидами, ссорой.

Правы ли родители? Нет! Спросим, **какая их личная** потребность была бы ущемлена, если бы Коля купил жвачку? Да никакая! Значит, оснований для конфликта просто не было.

К сожалению, довольно часто родители прибегают к запретам, не задумываясь: "Нельзя и все!". А если ребенок начинает спрашивать, почему нельзя, то добавляют: "Мы не должны тебе давать отчет". А если дать отчет по крайней мере **самому себе?** Тогда может оказаться, что за этим "нельзя" не стоит ничего большего, кроме желания утвердить свою власть или поддержать свой родительский авторитет. О власти и авторитете мы поговорим немного позже, в ответах на вопросы, а сейчас продолжим разбор этапов этого метода.

ВТОРОЙ ШАГ: сбор предложений.

Этот этап начинается с вопроса "Как же нам быть?", "Что же нам придумать?", или: "Как нам поступить?" После этого надо обязательно подождать, чтобы ребенок первый предложил решение (или решения) и только затем говорить о своих вариантах. При этом ни одно, далее самое неподходящее, с вашей точки зрения, предложение, не должно быть отвергнуто с места. Сначала предложения просто набирают "в корзинку". Если предложений много, их можно записать на листе бумаги. Приведу пример, рассказанный на наших курсах одной мамой.

Возвратясь с работы, она обнаружила у своего двенадцатилетнего сына Пети его друга Мишу: мальчики делали вместе уроки. Они стали упрашивать маму разрешить посмотреть очень интересную телепрограмму, которая начиналась в 11 часов. Родители Миши разрешили ему ночевать в гостях.

Однако мама очень устала и планировала лечь в 10 часов. Телевизор же стоял в ее комнате. Кроме того, ребятам утром в школу, не следовало бы так сильно нарушать режим... Как быть?

Мама решила применить конструктивный способ разрешения конфликтной ситуации. Внимательно выслушав ребят и поделившись своими опасениями, она спросила: "Как же нам быть?" Ребята предложили несколько вариантов:

1. Попросить у родителей Миши разрешения посмотреть передачу у него.
2. Посмотреть передачу вместе, а потом Мише идти домой.
3. Маме с Петей поменяться комнатами: тогда ребята смогут, не мешая ей, посмотреть передачу.
4. Поиграть вместе до 11 часов и потом лечь спать; Миша остается в гостях.

Предложения мамы были такие:

5. Ребята играют до 10 часов и потом все идут спать.
6. Ребята ночуют у Миши.
7. Каждый ночует дома.
8. Ребята ложатся спать в 10 часов, но мама разрешает им почитать.

Стоит заметить, что некоторые предложения ребят (например, второе) с самого начала могли показаться маме неподходящими, однако она устояла перед искушением сразу сказать об этом.

Когда сбор предложений окончен, делают следующий шаг.

ТРЕТИЙ ШАГ: оценка предложений и выбор наиболее приемлемого.

На этом этапе проходит совместное обсуждение предложений. "Стороны" к этому времени уже знают интересы друг друга, и предыдущие шаги помогают создать атмосферу взаимного уважения. В примере с мальчиками и мамой этот этап проходил так:

1. Родители Миши выступили против, и предложение отпало само собой.
2. Не пошло, так как мама — в проигрыше.

3. Маме не очень удобно: она привыкла спать на своем месте. Кроме того, она обычно читает на ночь, а в Петиной комнате нет ночника; от верхнего света у нее будет болеть голова.

Попутно Петя замечает Мише, что, сидя поздно у телевизора, он "опять заснет".

4. Маме не возражает. Петя развивает идею: "Давай возьмем с собой в комнату приемник и конструктор".
— Миша: "Построим гараж и сверхскоростную дорогу. Наушники берем?"

5. Не устраивает ребят.
6. Миша звонит родителям, чтобы посоветоваться, но его мама не разрешает ложиться поздно.
7. Ребят не устраивает: "Хотим быть вместе".
8. Ребята: "Можно, конечно, но лучше бы не читать, а поиграть в Петиной комнате".

В конечном итоге выбирают предложение 4.

Если в выборе решения участвует несколько человек, как и в этом случае, то лучшее — то, которое принято единодушно.

Заметим, что это была первая попытка мамы применить конструктивный способ разрешения конфликтов, и она её сделала довольно успешно. Некоторым из читателей может не понравиться решение, к которому пришли все трое: ведь оно означало, что ребята лягут поздно. Однако не будем судить о правильности решения: важно, что оно показалось и маме, и ребятам в той ситуации вполне приемлемым. Для нас же гораздо важнее обратить внимание на процесс, который вел к этому решению, выделить в нем несколько положительных моментов.

Во-первых, мы видим, что каждого участника выслушали. Во-вторых, каждый вник в положение другого. В-третьих, между "сторонами" не возникло ни раздражения, ни обиды; напротив, сохранилась атмосфера дружеских отношений. В-четвертых, ребятам представилась возможность осознать свои истинные желания; например, вышло, что им важно не столько смотреть телевизор, сколько провести вечер вместе. Наконец, последнее: ребята получили прекрасный урок, как вместе решать "трудные" вопросы. Практика родителей показывает, что при повторении таких ситуаций мирное решение споров становится для ребят привычным делом.

ШАГ ЧЕТВЕРТЫЙ: детализация принятого решения.

Предположим, в семье постановили, что сын уже большой, и ему пора самостоятельно вставать, завтракать и ходить в школу. Это освободит маму от ранних хлопот и даст ей возможность выспаться. Однако одного решения мало. Надо научить ребенка пользоваться будильником, показать, где какая еда лежит, как разогреть завтрак и т.д.

ШАГ ПЯТЫЙ: выполнение решения, проверка.

Возьмем такой пример: семья решила разгрузить маму, поделить домашние дела более равномерно. Пройдя все этапы, пришли к определенному решению. Его хорошо бы записать на бумаге и повесить на стену (см. шаг четыре).

Предположим, на старшего сына возложены обязанности: выносить мусор, мыть по вечерам посуду, покупать хлеб и отводить младшего брата в сад. Если раньше мальчик не делал всего этого регулярно, то на первых порах возможны срывы. Не стоит пенять ему при каждой неудаче. Лучше подождать несколько дней. В удобный момент, когда есть время у него и у вас и никто не раздражен, можно спросить: "Ну как у тебя идут дела? Получается ли?"

Лучше, если о неудачах скажет сам ребенок. Возможно, их будет слишком много. Тогда стоит уточнить, в чем, по его мнению, причина. Может быть, что-то не учли, или нужна какая-то помощь, или он предпочел бы другое, "более ответственное" поручение.

В заключении замечу, что этот способ никого не оставляет с чувством проигрыша. Напротив, он приглашает к сотрудничеству с самого начала, и в конечном итоге выигрывают все.

ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ

ВОПРОС ПЕРВЫЙ. Как применять конструктивный способ, если никогда ничего подобного в семье не делали?

Ответ. Начать лучше всего с общего разговора в семье. Это хорошо делать, собравшись вместе в спокойной обстановке. Объясните ребятам, что есть хороший способ "договориться", расскажите, как это делать и пригласите попробовать. От взрослых же здесь нужно действительное желание выслушать ребенка. Еще раз напомним: активное слушание - ваш главный помощник.

ВОПРОС ВТОРОЙ: Не страдает ли родительский авторитет?

Ответ. Давайте обсудим различия между двумя понятиями: авторитет и авторитарность. Авторитарным называют человека, который стремится к власти и, пользуясь силой, подчиняет себе другого. Авторитетен тот, чье влияние на поступки других основано на признании и уважении его мнения, его личных качеств: компетентности, справедливости и др.

Для маленького ребенка родители — существа, которых он почитает и обожает. В глазах малыша папа — самый сильный, самый умный, самый справедливый; мама — самая красивая, самая добрая, самая замечательная. Авторитет родители имеют просто потому, что они взрослые, а ребенок еще мал, неумел и слаб. В первые годы жизни такой естественный порядок влияет на ребенка очень сильно. Он бессознательно "впитывает" от родителей все: манеры поведения, вкусы и взгляды, ценности и моральные нормы. Но со временем соотношение сил меняется. Происходит неизбежное выравнивание возможностей детей и родителей. Может случиться, что папа уже не знает, как решить задачу, легкую для сына, а мама не прочитала столько книг, сколько ее дочь. Наступает критический момент, когда авторитет родителей перестает держаться на преимуществах возраста. Что же тогда происходит?

Родители встают перед драматическим выбором между заслуженным авторитетом и авторитарностью.

Путь авторитарности абсолютно тупиковый. Власть, рассчитанная на беспрекословное подчинение или страх наказания, перестает действовать. Ребенок рано или поздно вступает в борьбу за самостоятельность, за право реализовать свои потребности и цели, и делает это со всей энергией юных сил. Дело порой доходит до открытой войны. И самое опасное на этом пути — ощущение, что невозможно повернуть назад.

На наш взгляд, выбор один: понять, что путь насилия над ребенком безнадежен и рано или поздно приведет к разрыву отношений. Взрослый теряет авторитет, если начинает полагаться на запреты, давление и приказы. Он сохраняет авторитет, если остается образцом силы и опытности. Но не силы приказа, а духовной, личностной силы; и той опытности, которая состоит не в механическом запасе знаний, а в мудром поведении.

Способ, с которым мы вас познакомим, помогает проявлять мудрость в трудных для вас и вашего ребенка ситуациях и удерживает вас от опасного крена в авторитарность.

ВОПРОС ТРЕТИЙ: Не слишком ли много времени требует процесс конструктивного разрешения конфликта?

Ответ: Действительно, здесь не обойдешься "по-военному", односложной командой; нужно потратить минут 10, а то и полчаса. Но, во-первых, заметьте, время не потерянное, а приобретенное: дети и вся семья в эти минуты получают опыт доброжелательного общения. Во-вторых, если конфликт не разрешить, он будет возобновляться. Тогда часов, потраченных на бесплодные пререкания и ссоры, уйдет гораздо больше, чем нужно их для разумного решения. В-третьих, многие родители отмечают: с применением правильного способа конфликты начинают возникать все реже и решаться все быстрее.

ВОПРОС ЧЕТВЕРТЫЙ: Как быть, если нет устраивающего всех решения?

Ответ: Опасение не найти приемлемое для всех решение, как правило, не подтверждается. Правда, это опасение естественно возникает, если наблюдать со стороны, как "коса находит на камень". Но в том-то все и дело, что наш метод предполагает заинтересованность обеих сторон в совместном решении. В этом случае возникают изобретательность и готовность идти навстречу друг другу.

ВОПРОС ПЯТЫЙ: Как быть, если ребенку грозит, например, опасность, а он настаивает на своем; что, и здесь нужно искать совместное решение?

Ответ: Если от экстренности ваших действий зависит жизнь ребенка, то, конечно, нужно действовать энергично, не допуская возражений. Однако приказ и запрет как главные методы предотвращения любой опасности, не до конца осознаваемой ребенком, не подходят.

Часто разгорается спор вокруг такого вопроса: нужно ли позволять малышу дотронуться до горящей свечи, если он не слушает слово "нельзя" и продолжает тянуться к огню? Одни родители считают, что они должны настоять на запрете, другие же, что следует дать ребенку слегка обжечься, если уж он так настаивает.

Не та же ли альтернатива встает перед нами во многих и многих других жизненных ситуациях? И чем старше дети, тем дороже может стать плата за приобретение собственного опыта! Как же поступить правильно?

Универсального ответа здесь, конечно, нет. Но стоит помнить, что, систематически ограждая детей от опасности, мы, может быть, подвергаем их еще большей опасности, потому что лишаем их ответственности за свои поступки.

В то же время успешная практика совместного разрешения конфликтов может послужить хорошей школой воспитания в ребенке бдительности и осмотрительности.

ВОПРОС ШЕСТОЙ: А как вести себя, если конфликт разгорелся между детьми?

Ответ: Плохо, если родитель к поднявшемуся крику добавляет свой повышенный голос: "Сейчас же перестаньте!", "Вот я вас сейчас обоих..." Пожалуй, еще хуже, если он берет сторону одного из детей; как правило, им бывает младший. Это может привести к избалованности младшего и стойкой обиде и ревности старшего.

В большинстве случаев неплохо оставлять разбираться самих детей. Можно послать "Я-сообщение" примерно такого рода: "Я не люблю, когда в доме такой крик", "Мне по душе, когда все решают свои проблемы сами". Но бывают случаи, когда родитель втянут в разрешение детского конфликта в качестве посредника. Тогда конструктивный способ очень полезен.

Начать нужно, конечно, с выслушивания каждой из сторон. Очень важно при этом соблюдать следующий принцип: если вы в данный момент слушаете одного ребенка, и он начинает чувствовать, что вы вникаете в его проблему, дайте каким-нибудь образом знать другому, что и он будет столь же внимательно выслушан. Будьте уверены, другой ребенок очень ревниво следит за тоном вашего разговора, а отсутствие выговора, миролюбивые нотки в вашем голосе могут привести его к заключению, что ваши симпатии на стороне "противника". Поэтому, пытаясь выслушать

переживания одного, хорошо взглядом, прикосновениями, кивком головы посылать другому сигналы: "Да, я помню и о тебе тоже, и скоро буду готов внимательно выслушать тебя". Рассмотрим пример подобного разговора с детьми.

ПАПА: *Знаете, ребята, я зашел сейчас в ванную, и мне было очень неприятно увидеть там полный беспорядок: полотенца скомканы, на полу вода, ванна не вымыта...* (Я-сообщение).

МАРИНА: *Это все Сашка, он никогда за собой ничего не убирает!*

САША (гневно): *Неправда, ты сама там все побросала!*

МАРИНА: *Нет, ты!*

САША: *Нет, ты!*

МАМА: *Мне неприятна эта сцена ("Я-сообщение"). Марина, ты хочешь сказать, что после тебя остался в ванной порядок* (активное слушание).

МАРИНА: *Ну, не совсем порядок, но уж не такое, как после него...*

САША: *Вот именно, "не совсем порядок"!*

МАМА: *Сейчас, Саша, я послушаю и тебя. Значит, кое-что и ты не убрала* (продолжение активного слушания).

МАРИНА: *Ну, может быть, кое-что...*

МАМА (Саше): *И тебе, Саша, обидно, когда тебя одного обвиняют во всем* (Саша кивает). *Значит, я поняла так: каждый согласен, что он внес свой "вклад" в беспорядок.* (Мама резюмирует сказанное) *А папе теперь неприятно туда входить* (активно слушает папу), *да и мне, признаться, тоже* ("Я-сообщение"). *Что же будем делать?* (Ключевой вопрос, когда все выслушаны и страсти поутихли).

САША: *Пусть уберет каждый свое.* (Мама выждала, пока предложение поступит от кого-либо из детей).

МАМА: *То есть на каждый носок и каждую лужицу прикрепим надпись: "Саша", "Марина".* (Чувство юмора обычно очень помогает разрядить обстановку.)

САША (улыбаясь): *Ну уж не до такой степени.*

МАРИНА: *Я вытру пол и вымою ванну, а он пусть уберет все остальное.* (Еще одно предложение.)

САША: *Ладно, я согласен.*

МАМА: *Ну что ж, мне кажется, такое решение всех устраивает. Когда вы сделаете это, сейчас или после ужина?* (Детализация решения).

САША: *Да чего там, давай сейчас.* (Марина кивает). *А что значит, "убрать все остальное"?*

МАМА: *Пойдем посмотрим.* (Идут все вместе.) *Что, по-твоему, здесь надо сделать?*

САША: *Полотенца, носки... еще мыло и мочалка...* (Детализация решения.)

Дети быстро справляются с уборкой, ужин проходит мирно. Инцидент забыт, а дети приобрели ценный опыт беспронитывного решения конфликта.

Урок девятый: А КАК НАСЧЕТ ДИСЦИПЛИНЫ ?

Почему о дисциплине только сейчас? Дети нуждаются в правилах. Правила о правилах. Правило 1 и 2. "Золотая середина" — и четыре цветовые зоны. Правило 3, 4 и 5. Вопрос о наказаниях. Естественные и условные следствия непослушания. Правило 6. Трудные дети. Четыре причины стойкого непослушания. Эмоции родителя. Четыре разные стратегии. Домашние задания. Задания и упражнения. Вопросы родителей.

На предыдущих уроках мы много говорили о чувствах и переживаниях детей и о том, как слушать, слышать, понимать и принимать их. Предвижу накопившееся нетерпение родителей: а когда же речь пойдет о дисциплине и послушании? Ведь существуют же правила, которым дети должны следовать, требования, которые они должны безусловно выполнять!

Нельзя с этим не согласиться. Конечно, такие правила и требования есть, и пришло время их обсудить. Почему же только сейчас? На это есть веские основания: без умения учитывать эмоции и переживания, интересы и потребности ребенка, да и свои собственные, родители не могут наладить дисциплину. Благодаря предыдущим урокам у вас есть необходимая база: новые знания и новые навыки общения. Мы не раз будем использовать их в этом уроке.

Начну с одного "секрета", который для некоторых родителей станет неожиданным: детям не только нужны порядок и правила поведения, но они хотят и ждут их. Они делают детскую жизнь понятной и предсказуемой, создают чувство безопасности. Вам должно быть знакомо, как нервничает и выбивается из ритма жизни грудной ребенок, увезенный из дома на несколько часов "в гости", и как он успокаивается, попав домой, в привычную обстановку.

Дети порой готовы поддерживать порядок больше, чем взрослые. Вспоминаю одну трогательную сцену. Мама с полуторагодовалым малышом вышла гулять. Открыв дверь подъезда, она так и оставила ее нараспашку. Сделав несколько шагов, малыш беспокойно оглянулся, вынул свою ручонку из руки мамы, нетвердыми шагами пошел к двери и, приложив некоторые усилия, закрыл ее. Порядок был восстановлен. Взглянув на маму, я увидела ее смущенную улыбку.

Все, конечно, встречали другой пример хорошего "консерватизма" детей, их стремление поддерживать привычное. Вы читаете дошкольнику книгу или рассказываете сказку. Прежде всего удивляет, что эти книга или сказка ему не надоедают: он готов слушать их бесконечное число раз, хотя знает уже все наизусть. И попробуйте что-нибудь изменить в тексте - сразу же последует протест: "Нет, ты здесь пропустил", "Нет, он сказал не так, а вот так..."

Приведу один случай из моего личного опыта, который показывает, как нарушение заведенного порядка может совершенно расстроить и даже напугать ребенка.

Однажды меня попросили посидеть с девочкой трех лет: ее родители, мои друзья, решились впервые за три года

сходить в театр. До этого я редко видела девочку, но знала, что она была довольно тревожной. Однако родители рассчитывали на мою "психологическую квалификацию", да и я, признаться, тоже. "Давай поиграем во что-нибудь очень интересное, — предложила я, — например, в домик". Воспоминания из собственного детства и наблюдения за другими детьми позволяли надеяться, что девочке игра понравится. "А как это?" — робко спросила девочка, и я с энтузиазмом приступила к показу "как надо". Перевернула несколько стульев, сдвинула их вместе и накрыла сверху одеялом. Поставила внутрь "домика" настольную лампу... И тут услышала резкий плач девочки: "Сейчас же поставь все на место!" — кричала она, напуганная до полусмерти. Уже потом я узнала, что ее родители никогда не допускали в доме подобных беспорядков.

Дети интуитивно чувствуют, что за родительскими "нельзя" скрыта забота о них. Один подросток с горечью сделал вывод, что родители его совсем не любят, так как позволяют ему слишком многое, включая и то, что запрещено другим ребятам. "Им, по-моему, просто нет до меня дела", — печально заключил мальчик.

Возникает вопрос: если ребята чувствуют себя более защищенными в условиях заведенного порядка и определенных правил поведения, то почему они норовят порядок и правила нарушать? Почему на это постоянно жалуются родители, воспитатели, учителя?

Можно назвать много причин, гораздо больше, чем кажется на первый взгляд. О них мы поговорим позже, в конце урока. Сейчас скажу только, что на самом деле дети восстают не против самих правил, а против способов их "**внедрения**" (согласитесь, само это слово уже указывает на силовые методы).

Поэтому давайте, сформулируем вопрос иначе: как найти пути к бесконфликтной дисциплине? Думаю, что о такой дисциплине мечтает каждый родитель. Это, безусловно, самая трудная и тонкая задача воспитания. Ведь от способа ее решения зависит, вырастет ребенок внутренне собранным и ответственным человеком или нет.

Есть несколько правил, которые помогают наладить и поддерживать в семье бесконфликтную дисциплину. Получается что-то вроде списка правил о правилах.

ПРАВИЛО ПЕРВОЕ.

Правила (ограничения, требования, запреты) обязательно должны быть в жизни каждого ребенка.

Это особенно полезно помнить тем родителям, которые желают как можно меньше огорчать детей и избегать конфликтов с ними. В результате они идут на поводу у собственного ребенка. Это попустительский стиль воспитания. Его последствия мы обсуждали в предыдущем уроке (см. второй неконструктивный способ разрешения конфликтов).

ПРАВИЛО ВТОРОЕ.

Правил (ограничений, требований, запретов) не должно быть слишком много и они должны быть гибкими.

Как вы понимаете, это правило предостерегает от другой крайности - воспитания в духе "закручивания гаек", то есть **авторитарного стиля** общения (см. урок 8, также первый неконструктивный способ разрешения конфликтов).

Оба правила, взятые вместе, предполагают особое чувство меры, особую мудрость родителя в решении вопросов о "можно", "следует" и "нельзя".

Найти золотую середину между попустительским и авторитарным стилями нам помогает образ **четырёх цветовых зон** поведения ребенка: зеленой, желтой, оранжевой и красной (идея зон принадлежит одному американскому психологу, мы ее видоизменяем и дополняем по-своему).

В зеленую зону поместим все то, что разрешено делать ребенку по его собственному усмотрению или желанию. Например, в какие игрушки играть, когда сесть за уроки, какой кружок посетить, с кем дружить. Ища примеры, я натолкнулась на трудность: не так уж много оказалось действий по собственному выбору ребенка, на которые согласны все родители. Например, некоторые взрослые считают, что нужно контролировать время приготовления уроков, следить за тем, с кем их сын ходит гулять и т.п. С одной стороны, их беспокойство справедливо, с другой, думаю, они и сами были бы рады снять с себя груз лишних забот.

Действия ребенка, в которых ему предоставлена **относительная** свобода, расположены в желтой зоне. Ему разрешено действовать по собственному выбору, но в пределах определенных границ. Иначе говоря, он может решать сам, но **при условии** соблюдения некоторых правил. Например, можно сесть за уроки, когда хочешь, но закончить работу к 8 часам вечера. Можно гулять в своем дворе и в соседнем, но дальше не уходить.

Эта зона очень важна, так как именно здесь ребенок приучается к внутренней дисциплине по известному нам механизму извне-внутри. Родитель на первых порах помогает ребенку сдерживать непосредственные импульсы, быть осмотрительным и контролировать себя как раз с помощью норм и правил, которые установлены в семье. Постепенно, привыкая к этим правилам, ребенок следует им без особого напряжения. Однако это происходит, только если вокруг правил не было постоянных конфликтов.

Поэтому бесконфликтное принятие ребенком требований и ограничений должно быть предметом особенной вашей заботы. Постарайтесь в каждом случае спокойно (но коротко!) объяснить, чем вызвано ваше требование. Обязательно подчеркните, что именно остается ребенку для его свободного выбора. Когда дети ощущают уважение к своей свободе и самостоятельности, они легче принимают родительские ограничения.

Приведу пример удачного разговора мамы с пятилетним Петей.

Петя хватает печенье.

МАМА: *Сейчас не время для печенья, оно перебьет тебе аппетит.* (Ограничение с коротким объяснением.)

ПЕТЯ: *А я хочу!*

МАМА: *Ты обязательно его съешь, но только в конце ужина.* (Разрешение с условием.)

ПЕТЯ: *Я не хочу ужинать!*

МАМА: *То есть ты пока не голоден.* (Активное слушание.) *Хорошо, у нас есть время подождать папу. Он придет, и мы будем есть вместе. Но если ты проголодаешься, я могу покормить тебя и раньше.* (Показ возможного выбора.) *Ты будешь есть на ужин кашу или жаренную картошку?* (Возможность выбора.)

ПЕТЯ: *Конечно, жареную картошку и вместе с папой!*

Но бывают обстоятельства, когда мы вынуждены нарушать установленные правила. Такие случаи попадают в следующую, оранжевую зону.

Итак, в оранжевой зоне — такие действия ребенка, которые в общем мы не приветствуем, но ввиду **особых обстоятельств** сейчас допускаем. Например, после долгого отсутствия папа приезжает в 10 часов вечера, и ребенку разрешают не ложиться спать до его появления и даже завтра не пойти в сад. Или: малыш напуган страшным сном, и мать берет его в свою кровать, пока он не успокоится.

Мы знаем, что исключения только подтверждают правила; не стоит бояться подобных исключений, если они, действительно, редки и оправданы. Зато дети бывают очень благодарны родителям за готовность пойти навстречу их особенной просьбе. Тогда они даже больше готовы соблюдать правила в обычных ситуациях.

Наконец, в последнюю, красную, зону помещены действия ребенка, неприемлемые ни при каких обстоятельствах — наши категорические "нельзя", из которых нет никаких исключений. Нельзя бить, щипать или кусать маму, играть с огнем, ломать вещи, обижать маленьких... Список этот "взрослеет" вместе с ребенком и обращает его к серьезным моральным нормам и социальным запретам.

Итак, все зоны, вместе взятые, говорят нам, что правило правилу рознь, и что вполне можно найти "золотую середину" между готовностью понимать — и быть твердым, между гибкостью — и непреклонностью в процессе воспитания дисциплины.

ПРАВИЛО ТРЕТЬЕ.

Родительские установки не должны вступать в явное противоречие с важнейшими потребностями ребенка.

Например, родителям часто досаждают "чрезмерная" активность детей: почему им надо так много бегать, прыгать, шумно играть, лазать по деревьям, бросать камни, рисовать на чем попало, все хватать, открывать, разбирать...? Ответ прост: все это и многое другое - проявления естественных и очень важных для развития детей потребностей в движении, познании, упражнении. Им гораздо больше, чем нам, взрослым, нужно двигаться, исследовать предметы, пробовать свои силы. Запрещать подобные действия - все равно что пытаться перегородить полноводную реку. Лучше позаботиться о том, чтобы направить ее течение в удобное и безопасное русло. Исследовать лужи можно, но только в высоких сапогах; разбирать часы тоже можно, но только, если они старые и давно не ходят; играть в мяч можно, но только не в помещении и подальше от окон; даже бросать камни в цель можно, если организовать всё так, чтобы никто при этом не пострадал. Вы, конечно, узнаете примеры из желтой зоны, но они могут принадлежать также зеленой. Для этого нужно поместить ребенка в подходящую обстановку и разрешить действовать свободно. Например, за рубежом в некоторых детских учреждениях есть кафельная комната специально для рисования на стенах. Каждый ребенок может рисовать фломастером или краской сколько ему угодно. После занятий рисунки смывают из брансбойта и комната готова для следующей группы. Дети очень любят эти занятия, воспитатели — тоже.

Другой пример относится больше к школьному возрасту. Начиная лет с десяти-одиннадцати ребятам особенно важно общаться со сверстниками. Они собираются в группы, большие или маленькие, чаще проводят время вне дома, уважают больше мнение ребят, чем взрослых. От родителей подростков часто можно услышать: "Вот уж, действительно, нет пророков в своем Отечестве". Один отец, преподаватель ВУЗа, говорил своему сыну: "Посмотрел бы ты, как студенты смотрят мне в рот, стараясь не пропускать ни одного слова, а ты..."

Ребята часто перестают слушаться родителей и последствия этого могут быть опасными. Чтобы избежать осложнений, родителям стоит быть особенно осторожными в запретах "не дружить", "не ходить", "не надевать", "не участвовать..."

Нужно быть уверенным, что ребенок не воспринимает их как угрозу его статуса в группе ребят. Страшнее всего для него стать "белой вороной" или предметом насмешек, быть непринятым или отвергнутым ребятами. И если на одной чаше весов будет его положение среди сверстников, а на другой — родительское "нельзя", то скорее всего перевесит первое. От нас, родителей, требуются порой исключительные терпение и терпимость и даже философский настрой. Они помогут принять подростковую моду, неизвестные ранее словечки и выражения, трудно переносимую музыку, причудливые прически и сомнительные украшения, слишком короткие юбки или чересчур дырявые джинсы. Подростковая мода подобна ветрянке: многие ребята ее подхватывают и переносят в более или менее серьезной форме, а через пару лет сами же улыбаются, оглядываясь назад. Но не дай бог родителям в это время войти в затяжной конфликт со своим сыном или дочерью. Согласия со своим мнением он не достигнет, а контакт и доверие может потерять окончательно.

Что же остается на долю родителей, кроме терпения и принятия неизбежности "ветрянки"? По-моему, очень многое, и самое главное — быть носителями и проводниками более общих, непреходящих ценностей: честности, трудолюбия, благородства, уважения к личности другого. Заметьте, что многие из таких ценностей вы можете не только обсуждать с вашим взрослеющим ребенком, но и реализовать во взаимоотношениях с ним, а это самый главный дар, который он в глубине души ищет и надеется от вас получить.

ПРАВИЛО ЧЕТВЕРТОЕ.

Правила (ограничения, требования, запреты) должны быть согласованы взрослыми между собой.

Знакомо ли вам, когда мама говорит одно, папа — другое, а бабушка — третье. Вот как в этом случае.

Лене купили нарядные лаковые туфельки, на следующее утро она собирается в детский сад.

ЛЕНА: Я одену новые туфельки.

МАМА: Нет, Леночка, они для праздников и для гостей.

ЛЕНА: Нет, я хочу, хочу сегодня! (Начинает хныкать.)

ПАПА: Не расстраивайся, мы что-нибудь придумаем. (Обращается к маме): Может быть, можно, один только раз?

МАМА: Нет, я не согласна. Ребенок должен беречь дорогие вещи!

ЛЕНА (плачет сильнее): Тогда я не пойду в садик вообще-е!

Входит БАБУШКА: Что опять случилось!? Опять вы расстраиваете ребенка с самого утра?! Иди ко мне, деточка, расскажи, кто тебя обидел. Ах, туфельки? Я тебе куплю сегодня же другие, будешь в них ходить, когда захочешь.

В такой ситуации ребенку невозможно усвоить правила, привыкнуть к дисциплине. Он начинает настаивать на

своем, "раскалывая" ряды взрослых. Отношения между взрослыми членами семьи от этого не становятся лучше. Даже если один родитель не согласен с требованием другого, лучше в эту минуту промолчать, а потом, уже без ребенка, обсудить разногласие и придти к общему мнению.

Не менее важна последовательность в соблюдении правил. Если ваш ребенок два дня подряд ложился в 10 часов вечера вместо 9-ти, то на третий день вам трудно будет уложить его вовремя; он резонно возразит, что вчера и позавчера вы ему "разрешали".

Надо помнить, что дети постоянно испытывают наши требования "на прочность", и принимают, как правило, только то, что не поддается расшатыванию. В противном же случае предпочитают настаивать, ныть, вымогать.

ПРАВИЛО ПЯТОЕ.

Тон, которым сообщено требование или запрет должен быть скорее дружественно-разъяснительным, чем повелительным.

Любой запрет желаемого для ребенка труден, а если он произнесен сердитым или властным тоном, то становится трудным вдвойне. Мы уже говорили, что на вопрос: "Почему нельзя?" не стоит отвечать: "Потому, что я так сказал", "Я так велю", "Нельзя, и все!". Нужно коротко пояснить: "Уже поздно", "Это опасно", "Может разбиться..." Объяснение должно быть коротким и произнесено один раз. Если ребенок снова спрашивает: "Почему?", это не от того, что он вас не понял, а потому, что ему трудно побороть свое желание. Здесь поможет то, что вы уже проходили: например, активное слушание. Приказы же и "Ты-сообщения" усугубляют сопротивление ребенка. Предложение, в котором вы говорите о правиле, лучше строить в безличной форме. Например, лучше сказать: "Спичками не играют" вместо "Не смей играть спичками!"; "Конфеты едят после обеда" вместо: "Сейчас же положи конфету назад!"; "Хвост у кошки не для того, чтобы за него тянули", вместо: "Перестань мучить кошку!"

Рассмотрим два примера: первый, неудачный, и второй, удачный, разговор мамы с детьми.

Дети увлеченно играют.

МАМА: *Хватит, заканчивайте!* (Приказ.)

СЫН: *Как? Почему заканчивать?*

МАМА: *Прекрасно знаешь, почему: вы должны идти спать.* (Приказ в форме "Ты-сообщения".)

ДОЧЬ: *Как, уже спать?!*

МАМА: *Да, уже! И никаких возражений!* (Приказ.)

Отбирает игру, дети расстроены и сердиты.

Гораздо лучше, когда разговор идет иначе с первых же слов мамы.

МАМА: *Ребята, пора заканчивать.* (Безличная форма.)

СЫН: *Как? Почему заканчивать?*

МАМА: *Время ложиться спать.* (Безличная форма.)

ДОЧЬ: *Как, уже спать!?*

МАМА: *Я вижу, игра интересная, и вам трудно оторваться.* (Активное слушание.)

ДОЧЬ: *Да, очень интересная! Смотри, нам осталось сделать всего два хода!*

МАМА: *Хорошо, два хода это немного, договорились.*

ОБА: *Да, да. А потом мы сами все уберем.*

Как видите, мама здесь выдержала дружелюбный тон и дала понять, что входит в положение ребят. Дисциплина же не пострадала. Напротив, ребята взяли на себя ответственность за наведение порядка после игры.

Бывает очень полезно, предвидя трудность ребенка в выполнении требования, обсуждать ее с ним заранее. Если, например, известно, что интересный фильм кончается поздно, а ребенок обязательно хочет посмотреть "хотя бы начало", то стоит предупредить, что придется прерваться на середине фильма. Одновременно можно предложить ему на выбор другие возможности, например, поиграть перед сном в интересную игру или почитать книгу. Если же он все-таки выберет, "трудный" вариант, важно проследить, чтобы уговор был выполнен, и ребенок пошел спать вовремя. Хорошо помочь ему, напомнив о договоре минут за пять до назначенного времени. В таком случае вы окажетесь, скорее, помощником в выполнении ребенком добровольно взятого на себя слова, чем надоедливым "полицейским". Он приобретет еще один маленький опыт бесконфликтной дисциплины.

Разговор о дисциплине неминуемо приводит к вопросу о **наказаниях**. Что делать, если, несмотря ни на какие ухищрения, ребенок не подчиняется?

Прежде всего, хочу вас заверить, что при соблюдении всех пяти правил о правилах, а также всего того, что мы прошли в предыдущих восьми уроках, число непослушаний вашего ребенка станет меньше во много раз, если вообще они не исчезнут. И тем не менее от недоразумений никто не застрахован, и может настать момент, когда вам нужно будет отреагировать на явно плохое поведение ребенка.

Обычно много споров вызывает вопрос о физических наказаниях. Лично я — определенно против них. Они оскорбляют и озлобляют, запугивают и унижают детей. Позитивного результата от них меньше, чем негативного. Единственный вариант физического воздействия, который не вызывает сомнения — обуздание разбушевавшегося ребенка.

Однажды мне довелось быть свидетелем именно такой сцены. Дело было в Америке.

Тринадцатилетний Джон, поджидая мать в машине около дома, решил завести мотор. Машина, которая стояла на включенной скорости (что он, конечно, упустил из виду) дернулась, проломила забор и стукнулась в ствол дерева. Все произошло так неожиданно и молниеносно! Подросток, весь красный и дрожащий, выскочил из машины и влетел в дом, бормоча под нос: "Что я наделал!", "Что я наделал!" Его младшая сестра, видевшая все из окна, встретила его каким-то едким замечанием и была отброшена на пол. На ее крик появилась мать. Увидев состояние Джона, она схватила его за руки и резко усадила на диван.

— Пусти, — вырывался Джон.

— Нет, - твердо сказала мать, — я буду тебя держать, пока ты не придешь в себя.

— Нет пусти, — бился Джон, — Не имеешь права! Это насилие!

— Нет, Джон, спокойно, но внушительно говорила мать, продолжая крепко его держать. — Я не могу отпустить тебя сейчас, я сделаю это, как только ты будешь способен себя контролировать. Сейчас ты пока не можешь.

— Но ты не знаешь, что я наделал! (К тому времени из коротких фраз окружающих мать поняла, что случилось.)

— Знаю, Джон. Ты сломал забор и стукнул машину. Но это не самое главное. Для меня главное сейчас, чтобы ты **взял себя в руки**. Я тебя не наказываю, а **помогаю** прийти в себя. Когда ты успокоишься, мы поговорим о машине.

Признаться, для меня это — запоминающийся урок мудрого и достойного обращения матери с подростком в острой ситуации.

Вы скажете, что здесь нет никакого наказания. Да, пожалуй. Но ведь здесь описан такой случай, когда наказание приходит в голову родителю прежде всего. Можно сказать и иначе: **Джон был наказан** случившимся, а мать увидела свою роль в том, чтобы помочь ему извлечь урок из происходящего.

Таким образом, мы снова встретились с вопросом об отрицательных результатах действий ребенка: стоит или не стоит их допускать? Раньше мы говорили, что стоит, чтобы ребенок мог учиться на ошибках. Теперь мы можем прибавить: стоит ради воспитания уважения к дисциплине.

Естественное следствие непослушания — один из видов наказания, исходящий от самой жизни и тем более ценный, так как винить в подобных случаях ребенку некого, кроме самого себя.

Малыш, оцарапанный кошкой, или школьник, получивший двойку за невыученный урок, может быть, впервые почувствуют смысл и жизненную необходимость родительского требования. Один такой опыт стоит десятка словесных наставлений. К тому же мы все равно никогда не сможем "подстелить соломки" всюду, где ребенок может "упасть". Зато потом, когда его постигнет неудача, можно очень помочь ему. Активное слушание здесь незаменимо. Напомню вам, что оно помогает ребенку сделать самостоятельный вывод из случившегося. Хотя порой родителю и хочется сказать: "Я же тебя предупреждал...", "Не послушал — пеняй на себя", этого делать не стоит. Во-первых, ребенок прекрасно помнит о вашем предупреждении; во-вторых, он сейчас расстроен и глух к любым разумным замечаниям; в-третьих, ему тяжело признать свою ошибку, и он готов оспаривать вашу правоту.

Второй тип наказания - более привычен; он исходит от родителя. Все начинается с предупреждения: "Если ты не..., то...", а кончается выполнением обещанного. Например: "Если ты не прекратишь грубить, я поставлю тебя в угол"; "Если ты не уберешь комнату, не пойдешь гулять".

Такие наказания называют **условными следствиями** непослушания, потому что они не вытекают естественным образом из действий ребенка, а назначаются родителями по его усмотрению. Как их воспринимать? Думаю, их все равно не избежать. Однако, применяя такие наказания, хорошо следовать одному очень важному правилу.

ПРАВИЛО ШЕСТОЕ.

Наказывая ребенка, правильнее лишить его хорошего, чем делать ему плохое.

Другими словами, лучше наказывать, двигаясь в направлении от "плюса" к нулю, чем от нуля к "минусу"; причем, под нулем подразумевается нейтральный, ровный тон взаимоотношений с ребенком.

А что означает "плюс"? Вот примеры: в семье заведено, что по выходным дням отец ездит с сыном на рыбалку, или мама печет любимый пирог, или все вместе идут на прогулку или в кино. Вы, конечно, знаете, что дети очень ценят подобные семейные традиции. Когда родитель уделяет им специальное внимание и с ним интересно, это для них настоящий праздник. Однако если произошло непослушание или проступок, то "праздник" в этот день или на этой неделе нужно отменить. Наказание ли это? Безусловно, и довольно ощутимое! И главное — не обидное, и не оскорбительное. Ведь дети хорошо чувствуют справедливость, а это справедливо, когда родитель не уделяет им свое время, потому что расстроен или рассержен.

А что бывает, если из-за того, что родителю всегда "некогда", все воспитание состоит в требованиях, замечаниях и наказаниях "в минус"? Тогда добиться дисциплины бывает намного труднее. Но главное — опасность потерять контакт с ребенком: ведь взаимное недовольство, которое здесь неизбежно, будет накапливаться и разъединять.

Какой же практический вывод? Наверное, он уже ясен: нужно иметь запас больших и маленьких праздников. Придумайте несколько занятий с ребенком или семейных дел, традиций которые будут создавать **зону радости**. Сделайте некоторые из этих занятий или дел **регулярными**, чтобы ребенок ждал их и знал, что они наступят обязательно, если он не совершит чего-то очень плохого. Отменяйте их, только если случился проступок, действительно ощутимый, и вы на самом деле расстроены. Однако не угрожайте их отменой по мелочам.

Зона радости — "золотой фонд" вашей жизни с ребенком.

Она одновременно и зона его ближайшего развития, и основа вашего с ним доброжелательного общения, и залог бесконфликтной дисциплины.

Нам осталось обсудить самые трудные случаи, когда родители, по их словам, не могут справиться с ребенком, когда непослушание и конфликты на почве дисциплины становятся скорее правилом, чем исключением. "Трудными" чаще бывают подростки, но могут быть и дети любого возраста.

Мое мнение — если это ваш случай, если общение с ребенком приносит вам больше забот и огорчений, чем радости или, еще того хуже, зашло в тупик, не отчаивайтесь. Дело можно поправить, однако предстоит специальная работа.

Прежде всего, хочу поделиться с вами двумя важными психологическими знаниями, которые известны не всем родителям, да и педагогам тоже.

Первое. Непослушных детей, а тем более детей, "отбившихся от рук", принято обвинять. В них ищут злой умысел, порочные гены и т.п. На самом же деле, в число "трудных" обычно попадают дети не худшие, а те, кто особенно **чувствительны и ранимы**. Они "сходят с рельсов" под влиянием жизненных нагрузок и трудностей, реагируя на них гораздо раньше и сильнее, чем дети более устойчивые. Отсюда следует вывод: "трудный" ребенок нуждается **только в помощи** — и ни в коем случае не в критике и наказаниях.

Второе. Причины стойкого непослушания ребенка следует искать в глубине его психики. На поверхности кажется, что он "просто не слушается", "просто не желает понять", — а на самом деле причина иная. И, как правило, она **эмоциональная**, а не рациональная. Больше того, ни взрослые, ни дети ее не осознают. Отсюда вывод: такие причины

надо знать. Ими мы сейчас и займемся.

Психологи выделили четыре основных подспудных причины серьезных нарушений поведения детей.

ПЕРВАЯ — борьба за внимание. Если ребенок не получает нужного количества внимания, которое ему так необходимо для нормального развития и эмоционального благополучия (о чем мы уже много говорили), то он находит свой способ его получить: непослушание. Родители то и дело отрываются от своих дел, делают замечания... Нельзя сказать, что это уж очень приятно, но внимание все-таки получено. Лучше такое, чем никакого.

ВТОРАЯ ПРИЧИНА—борьба за самоутверждение против чрезмерной родительской власти и опеки. Знаменитое требование "я сам" двухлетнего малыша сохраняется в течение всего детства, и особенно свойственно подросткам. Дети очень чувствительны к ущемлению этого стремления. Но им особенно трудно, когда родители общаются с ними, в основном, в форме указаний, замечаний и опасений. Родители считают, что так они прививают своим детям правильные привычки, приучают их к порядку, предупреждают ошибки, вообще воспитывают. Это необходимо делать, конечно; в какой форме - вопрос. Если замечания и советы слишком часты, приказы и критика слишком резки, а опасения — слишком преувеличены, ребенок начинает восставать. Воспитатель встречает упрямство, своеволие, действия наперекор. Смысл такого поведения для ребенка — отстоять право самому решать свои дела, и вообще показать, что он личность. Не важно, что его решение подчас не очень удачно, даже ошибочно. Зато оно свое, а это главное!

ТРЕТЬЯ ПРИЧИНА - желание отомстить. Дети часто бывают обижены на родителей. Причины могут быть очень разные: родители более внимательны к младшему; мать разошлась с отцом, в доме появился отчим; ребенка отлучили от семьи (положили в больницу, послали к бабушке); родители постоянно ссорятся... Много и единичных поводов для обиды: резкое замечание, невыполненное обещание, несправедливое наказание... И снова в глубине души ребенок переживает и даже страдает, а на поверхности — все те же протесты, непослушание, неуспеваемость в школе. Смысл "плохого" поведения можно выразить так: "Вы сделали мне плохо, пусть и вам будет тоже плохо!.."

Наконец, последняя, **ЧЕТВЕРТАЯ ПРИЧИНА — потеря веры в собственный успех.** Может случиться, что ребенок переживает свое неблагополучие в какой-то одной области жизни, а неудачи у него возникают совсем в другой. Например, у мальчика могут не сложиться отношения в классе, а следствием будет запущенная учеба; в другом случае неуспехи в школе могут привести к вызывающему поведению дома и т.д. Подобное "смещение неблагополучия" происходит из-за низкой самооценки ребенка. Накопив горький опыт неудач и критики в свой адрес, он вообще теряет уверенность в себе и приходит к выводу: "Нечего стараться, все равно ничего не выйдет". Это в душе, а внешним поведением он показывает: ему "все равно", "и пусть плохой", "и буду плохой!"

Согласитесь, что стремления трудных детей вполне *положительны и закономерны* и выражают естественную потребность в тепле и внимании родителей, потребность в признании и уважении его личности, чувство справедливости, желание успеха. Беда "трудных" детей в том, что они, во-первых, остро страдают от нереализации этих потребностей и, во-вторых, от попыток восполнить нехватку способами, которые ничего не восполняют. Почему же они так "неразумны"? Да потому, что *не знают*, как сделать иначе! И оттого всякое серьезное нарушение поведения подростка — *это сигнал о помощи*. Своим поведением он говорит нам: "Мне плохо! Помогите мне!"

Может ли родитель помочь ему? Практика показывает: вполне может, но только нужно понять глубинную причину непослушания. Необходимо сначала разгадать, какая из четырех эмоциональных проблем мешает ему нормально существовать. Соответственно, ваши действия будут разными.

Задача понять причину, на первый взгляд, непростая. Ведь разные причины внешне проявляются одинаково. Например, плохая учеба может быть связана и с желанием привлечь внимание, и с нежеланием подчиняться чужой воле, и с попытками "отплатить" родителям, и с потерей веры в свои силы. И все же выявить истинную причину непослушания и плохого поведения довольно просто, хотя способ может выглядеть парадоксальным.

Родителю нужно обратить внимание на собственные чувства.

Посмотрите, какая эмоциональная реакция возникает у вас самих при повторном непослушании и неподчинении ребенка. При разных причинах эта реакция разная. Вот такой удивительный факт: переживания родителей — своеобразное зеркало скрытой эмоциональной проблемы ребенка. Давайте посмотрим, какие же родительские чувства соответствуют каждой из четырех разобранных причин.

Если ребенок **борется за внимание**, досажая своим непослушанием и выходками, то у родителя возникает **раздражение**.

Если подоплека стойкого непослушания — **противостояние** воле родителя, то у последнего возникает **гнев**.

Если скрытая причина — **месть**, то ответное чувство у родителя — **обида**.

Наконец, при глубинном переживании ребенком своего **неблагополучия** родитель попадает во власть чувства **безнадежности**, а порой и **отчаяния**.

Как видите, чувства разные, и вполне можно понять, какое именно подходит к вашему случаю. Что же делать дальше? Это, конечно, ключевой вопрос. Первый и общий ответ на него такой: **не реагировать привычным образом**, то есть так, как ждет от вас ребенок.

Дело в том, что в подобных случаях образуется **порочный круг**. Чем больше взрослый недоволен, тем больше ребенок убеждается: его усилия достигли цели. И он возобновляет их с новой энергией. Значит, задача родителя - перестать реагировать на непослушание прежними способами и тем самым разорвать заколдованный круг.

Конечно, сделать это нелегко. Эмоциям не прикажешь, они включаются почти автоматически, особенно когда конфликты застарелые, "со стажем". И все же изменить характер общения можно, то есть остановить если не эмоцию, то, по крайней мере, все, что за ней следует: замечания и наказующие действия. Если в следующий момент вы уясните, что именно вы почувствовали, то нетрудно будет разгадать и проблему вашего ребенка: с чем, против чего или отчего он "воевал". А уж после этого гораздо легче перейти с позиции исправления на позицию помощи. Помощь в каждом случае, конечно, будет разная.

Если идет **борьба за внимание**, необходимо найти путь показать ребенку ваше **положительное внимание** к нему. Делать это лучше в относительно спокойные моменты, когда никто никому не досаждал и никто ни на кого не рассержен. Вы уже знаете, как: придумать какие-нибудь совместные занятия, игры или прогулки. Стоит попробовать, и

вы увидите, какой благодарностью отзовется ваш ребенок.

Что же до его привычных непослушаний, то их в этот период лучше всего оставлять без внимания. Через некоторое время ребенок обнаружит, что они не действуют, да и надобность в них благодаря вашему положительному вниманию отпадет.

Если источник конфликтов — **борьба за самоутверждение**, то следует, наоборот, **уменьшить свою включенность** в дела ребенка. Мы уже не раз говорили, как важно для детей накапливать опыт собственных решений и даже неудач. В переходный период налаживания ваших отношений воздерживайтесь от таких требований, которые, по вашему опыту, он скорее всего не выполнит. Напротив, очень помогает то, что может быть названо "методом подстройки": вы не оспариваете решение, к которому он пришел, а договариваетесь с ним о деталях и условиях его выполнения. Но больше всего поможет избавиться от излишнего давления и диктата понимание, что упрямство и своеволие ребенка — лишь раздражающая вас форма мольбы: "Позвольте же мне жить своим умом". Если вы испытываете обиду, то нужно спросить себя: что заставило ребенка причинить ее вам? Какая боль у него самого? Чем вы обидели или постоянно обижаете его? Поняв причину, надо, конечно, ее исправить.

Самая трудная ситуация - у **отчаявшегося** родителя и разуверившегося в своих силах подростка. Умное поведение родителя в этом случае — перестать требовать "полагающегося" поведения. Нужно "сбросить на ноль" свои ожидания и претензии. Наверняка ваш ребенок что-то может и, даже, к чему-то очень способен. Но пока он у вас такой, какой есть. Найдите доступный для него уровень задач. Это ваш исходный плацдарм, с которого вы можете начать движение вперед. Организуйте с ним совместную деятельность, сам выйти из тупика он не может.

При этом нельзя допускать в его адрес **никакой критики!** Ищите любой повод, чтобы его похвалить, отмечайте любой, даже самый маленький успех. Постарайтесь подстраховывать его, избавлять от крупных провалов. Необходимо поговорить с учителями и сделать их союзниками. Вы увидите: первые же успехи окрылят вашего ребенка.

В заключение нескольких дополнительных замечаний.

Бесполезно ждать, что ваши старания наладить мир и дисциплину в семье приведут к успеху в первый же день. Путь предстоит долгий и трудный, он потребует от вас немалого терпения. Вы, наверное, заметили: главные усилия надо направить на то, чтобы переключать свои отрицательные эмоции (раздражение, гнев, обиду, отчаяние) на конструктивные действия. Да, в каком-то смысле придется менять себя. Но это единственный путь воспитания "трудного" ребенка. И последнее, что очень важно знать вначале: при первых попытках улучшить взаимоотношения ребенок может усилить свое плохое поведение! Он не сразу поверит в искренность ваших намерений и будет проверять их. Так что придется выдержать и это серьезное испытание.

Очень хочется пожелать вам успеха – он обязательно придет!

Часть 2 Письма о подростке.

Наши уроки закончены, и вы, наверное, уже пробовали общаться с вашим ребенком по-другому. Хорошо, что у нас была возможность двигаться постепенно, шаг за шагом, от урока к уроку, от упражнения к упражнению. Теперь настало время применять все полученные знания и навыки сразу, в повседневной жизни. Конечно, совсем не просто думать сразу обо всех "правильных способах" общения, когда надо ходить на работу, заботиться о пропитании, выдерживать многие стрессы нашей современной жизни.

Но давайте подумаем о том, что в стрессе пребываем не только мы, но и наши дети. Чем труднее условия жизни, тем больше нам и им нужна эмоциональная поддержка. А ведь нет никого, кто был бы ближе ребенку, чем мы, родители, или ближе нам, чем собственный ребенок! Так что сохранение теплых отношений в семье — дело ее выживания, и ради этого стоит потрудиться.

Хочу заверить, что, пройдя через наши уроки, вы обязательно найдете пути преодоления психологических проблем. Трудности, конечно, будут, не все может идти у вас гладко, но главное — знания и стремление к изменениям. Знания у вас уже есть, и я уверена, что стремление тоже. Стоит помнить, что не ошибается тот, кто ничего не делает. "Ошибки" у вас будут, но это ошибки в кавычках, на самом деле, они — шаги на пути к успеху.

Вы, конечно, знаете, что опыт других родителей бывает очень ценным, иногда более ценным, чем советы и теории специалистов. Поэтому я и решила дать вам возможность прочитать "Письма о подростке" с любезного согласия их автора — бабушки тринадцатилетнего подростка Феде. Бабушка в свое время прошла наши уроки, да еще прочитала пару книг о "трудных" детях. Так что, когда в ее семью прибыл внук, она и была примерно в том же положении, что и вы сейчас: обладала знаниями, но не имела опыта применения их.

Несколько слов о предыстории событий.

Федя — старший из четырех детей, двое младших от второго брака его матери. Семья живет в деревне. К нелегкой сельской жизни в последние годы добавились заботы о двух малышах. И это бы еще ничего, если бы не "напряженка" с Федей. Его отношения с матерью и отчимом постепенно совершенно разладились: он не хотел учить уроки, потом вообще перестал ходить в школу, не помогал по дому, грубил, постоянно обижал сестру, целыми днями пропадал на улице, а иногда и вовсе не приходил домой ночевать. После безуспешных воспитательных усилий родители решили отправить его к бабушке "на исправление". О том, что происходило в ее доме, бабушка писала в письмах своей дочери, матери Феде, и ее мужу.

К некоторым местам писем я написала комментарии — они помогут связать события с содержанием наших уроков и, надеюсь, дадут вам дополнительные важные сведения.

Эти комментарии вы найдете в конце писем под соответствующим номером.

Итак, действующие лица писем: Аня - мама Феде, Дима, ее муж, Виктор - муж нашей рассказчицы, бабушки.

5 ноября 199...

Анечка, Дима, здравствуйте!

Впервые появилась возможность написать вам, раньше не было буквально ни одной свободной минуты, хотя это звучит неправдоподобно. Забота о Феде, в основном, о его учебе, съела жалкие крохи времени.

Я знаю, что Федя написал вам на днях: он мне прочитал свое письмо. К сожалению, в нем нет главного: последние десять дней четверти он не ходил в школу. Это произошло, несмотря на все мои старания; а старания заключались в том, что я пыталась учить с ним все уроки. Если он отказывался, я приглашала мальчиков - его друзей и учила вместе с ними (некоторое время это помогало, потом перестало: они учат, а он нет).

Еще я ходила на уроки (в основном, на математику), решала вместе с ним и объясняла примеры и задачи, вместе посещали и дополнительные занятия. Вставала и будила его в 7 часов утра, чтобы сделать те уроки, которые он отказался делать накануне. Обсудила "ситуацию" практически со всеми учителями и директором. (1)

Все это было очень тяжело, сопровождалось взаимным неудовольствием, у меня — бессонными ночами и ощущением бессилия и безнадежности. Дневник он упорно не вел, уроки не записывал, "приготовление" уроков начиналось со звонков ребятам: "Что задали?". Часто говорил, что ничего не задали, упражнения по русскому упорно не делал, английский учить тоже отказывался. Решать дополнительно примеры на материал, который он запустил, например на дроби, отказывался категорически. Нахватал двоек. Катить камень в гору было все труднее и труднее: гора круче, камень тяжелее. Бывало, я открывала учебник, находила номер задачки, а Федя отворачивался: "Не буду". На этом занятия кончались: он уходил гулять.

Нам с Виктором стало ясно, что так жить ни ему, ни нам больше невозможно. В первый день, когда Федя отказался встать в школу, Виктор поднимал его дважды и умывал холодной водой, но он ложился опять. В последующие дни мы его не поднимали. Он стал спать до 11-12, а вечером ложиться поздно. (2)

Это — то, что происходило примерно до 25 октября. Внутри у меня все бурлило.

Очень хотела помочь Феде выкарабкаться, но нарастали также раздражение, усталость и отчаяние. Когда же он перестал ходить в школу, когда стало некуда стремиться, настали "тишь и благодать". И на этом фоне все яснее вырисовывается то, что в общем-то было заметно и раньше, но заслонялось школьными, практическими, соображениями. Пожалуй, ключевой фразой-разгадкой для меня были его слова, сказанные как-то в спокойной обстановке: "Знаешь, а мама сказала, что в Москве меня **заставят** учиться". Грубо говоря, разгадка — в его намерении доказать, что "не заставят". Ущерб, который он при этом понесет (остаться на второй год, потерять ребят-друзей, быть неучем вообще), для него не так важен, **как** это намерение.

Только спустя полтора месяца он заговорил о Сергино и о вас. Вчера, когда я прилегла к нему перед сном, он начал рассказывать о вашем доме, где чья комната, где что стоит. Мечтательно вспоминал, что из окна в кухне видно лошадей, и всегда можно узнать, пора на водопой или нет. Потом в темноте Федя набросал план дома, а сегодня утром аккуратно его перерисовал, прибавив клумбы, картофельное поле, парник, собачью будку.

У него постоянные страхи перед засыпанием. Эти страхи пока не проходят, и каждый вечер он боится гасить свет: мы зажигаем свет в коридоре и открываем настежь двери в комнату, где он спит. Иногда он сам зажигает свет в своей комнате и так засыпает. (3)

Нам становится всё яснее: ему необходимо тепло, которое он недополучил. Не хватало ему, конечно, и внимания, так как несколько (или даже много) лет вы жили с ним в очень трудных бытовых и психологических условиях. Конечно, это была не твоя вина, а, в основном, ваша общая беда. Я сейчас вспоминаю, каким верным и безропотным помощником он был. Уверена, как часто и как много он тебе сочувствовал, когда у тебя было тяжело на душе, чувствуя это кожей, и, наверняка, старался облегчить твою ношу. Он ведь был тогда старшим мужчиной... Представь, как много это должно было значить для детской души!

За последние десять дней у меня накопилось очень много впечатлений о его замечательных свойствах. (4)

Федя очень чувствительный мальчик, внимательный к состоянию других. Часто первый приветствует, когда я прихожу с работы, спрашивает: "Ну как прошел день?" Поехал к тете Тане, я дала ему 3 рубля ей на цветы. Он купил у грузина астрочки, за которые тот просил 4 рубля, а потом уступил за 3. Грузин в шутку сказал: "Ладно, будешь мне должен". Тетя Таня дала ему на рыбок 2 рубля; на обратном пути он отдал грузину рубль.

Недавно ему подарили несколько моделей и он сейчас упорно над ними работает, - значит, воля и способность организовать свои занятия есть. "Над моделью яхты, говорит, придется трудиться дня четыре". Стал просить будить его пораньше, чтобы начать утром. Сегодня делали вместе зарядку. Живо интересуется всем, что не связано с "официальным" образованием. Постепенно стал с нами более открытым. Вначале мы наткнулись на его упорное молчание, особенно в конфликтных ситуациях. Теперь он даже в них что-то "бурчит". Зато в спокойные периоды стал гораздо разговорчивее. Когда были конфликты с приготовлением уроков, регулярно уходил играть в одиночку: катал машинки, играл в "револьвер", поджигал наскобленную из спичек серу. Теперь он проводит свободное время с нами: подстраивается к нашим занятиям, нашим разговорам. Мы стараемся с ним тоже играть, читать.

Еще одно наблюдение. На днях он был в плохом настроении, пытался грубить, отказывался убрать со стола, слонялся, вызывал на ссору. Я его пару раз обняла, вместо того, чтобы обидеться, и он помягчел. (5)

По всему, сейчас возможен только один единственный способ жизни с Федей: как можно больше положительного внимания и ни одного критического замечания, осуждения или недовольства.

Очень помогает мне мысль, что, слава Богу, у ребенка не тяжелая болезнь, ему всего 13 лет, "необратимого" еще не случилось, и он многое может еще набрать, даже начав "с нуля".

Мы с Виктором пришли к выводу, что Федя просто-напросто не подготовлен к выполнению тех требований, которые ему предъявляет школа, особенно московская школа, и жизнь вообще. Его можно, конечно, понукать и критиковать, но это все бесполезно и только усугубляет его проблемы.

Если снять все эти требования и ожидания, то сразу становится спокойнее, начинаешь к нему приветливее относиться, а главное находить светлые стороны в его характере. Тогда появляется надежда...

В один день, в один и даже несколько месяцев все эти нехватки восполнить, конечно, нельзя. Никаким механическим способом отделения, помещения куда-то или к кому-то, записывания в какие-нибудь кружки или секции эти проблемы не решить. С Федей надо жить и питать его своей любовью, своей жизнью — такой вывод у меня сложился в конце концов.

Мы это можем делать и делаем уже, и, надо сказать, несмотря на нагрузку, мне становится только лучше. Но у

него есть вы, и вас он не может ни забыть, ни вычеркнуть, ни перестать обижаться за то, что он не с вами. Сегодня он мне сказал: "Дурак я, что согласился уехать, чувствовал, что все равно заставят, а вообще-то, когда захочу, тогда и вернусь. А если будут против, то такое покажу!" Видите, у него обида и угрозы — единственные способы бороться за то, чтобы хоть как-то себя защитить. Других средств у него, в общем-то, нет. И опять, за этими выпадами, бравадой — несчастный, неблагополучный ребенок.

Ждем с некоторым напряжением начала второй четверти. Федя бросил мимоходом, что пойдет учиться, хотя мы не очень обнадеживаем себя. Все "технические" проблемы — подъем утром, действия с дробями, писание письменных упражнений и т.д. "встанут во весь рост". На днях я беседовала с директором, все ей рассказала. Она просила отдать дневник, чтобы проставить за первую четверть "н/а" (не аттестован) практически по всем предметам. Она согласна пойти на индивидуальное обучение дома, но нужна справка от врача. Я попробую ее получить. Самое худшее — остаться на второй год. Но если все проблемы не будут решены, то и на второй год он не сможет учиться нормально. Целую всех, мама.

7 ноября

Анечка, привет!

Пишу вдогонку большому письму. Я как-то не сообразила попросить в нем тебя не сообщать Феде о том, что ты знаешь о его школьных делах. У него появляется доверие ко мне — он стал больше рассказывать о том, что обычно вызывает критику.

Наша жизнь с ним идет пока без изменений. По окончании каникул, конечно, возрастет нагрузка на все - и на его психику, и на наши отношения, и на наши (взрослых) переживания. Жду этих дней с некоторым опасением.

Тревожат меня Федины страхи перед засыпанием. Одну ночь он часто просыпался и проверял, есть я поблизости или нет. Он сказал, что в Сергино такого не было. Помогает, если я прилягу к нему перед сном, тогда он прижмется и спокойно заснет. (6)

Я думаю, что его драки с Леной, о которых ты мне так много писала, связаны с тем же. Прочитала сегодня в одной психологической книге, что драки между детьми в семьях часто бывают из-за того, что им не хватает ласковых телесных прикосновений (в основном, от родителей). Задиранье и битье друг друга — это как бы замена их, они ведь не знают ничего другого.

К сожалению, Федя читает пока гораздо меньше, чем гуляет. Гуляет по-прежнему с друзьями "запоем".

25 ноября

Аня, Дима, здравствуйте.

Дела у нас такие: после каникул Федя в школу не пошел — взял и не встал в то утро. Заставить, конечно, было невозможно. Через несколько дней он сказал, что не ходит потому, что если начнет нормально учиться, то "с Сергино все заглохнет". Он имел в виду, что тогда в Сергино он попадет не скоро. А так, по его словам, "возьму и уеду" или "дам телеграмму маме, чтоб забирала, а то не буду учиться..." и т.п.

Все время думаю о Феде, и часто как бы беседую с вами о нем. Когда он говорил вчера с Димой по телефону, и я вошла на кухню, коленки его голые (т.к. было утро, и он вскочил с постели) были мокрые от слез. Голову он опустил, чтобы я не видела, а коленки все обнаружили. Он очень страдает от разлуки с вами. Представь себе, Анечка, если бы я, когда вышла замуж за Виктора (а тебе было тогда уже 14 лет — Феде-то на год меньше, и сил тоже меньше), тебя выслала бы куда-нибудь жить в другой город, на неопределенный срок, хотя и к родственникам? Тебе, правда, и так было не очень уютно, были у нас с тобой охлаждения и напряженность. И я теперь думаю: может быть, не получив опыт теплого общения с мамой в этом возрасте, ты не можешь его воссоздать и с Федей? А он теперь расплачивается за нас своим горем. Кстати: и у меня в 13-14 лет началось с мамой недопонимание (с папой тоже), и тоже не получалось никакого "теплого опыта". А теперь я хожу по улицам и постоянно "вылавливаю" случаи заботливого отношения родителей к детям — как они рядом идут, разговаривают, куда-то вместе спешат. Утром в лифте встречаю детей, которые с мамой направляются в школу... А Федя у меня лежит в постели, и неизвестно, когда встанет, а если встанет, то все равно дела будут совсем еще далеки от нормы. Да и мама совсем не рядом...

Теперь о нашей формальной ситуации. Вчера наконец получила справку об индивидуальном обучении, отнесла ее в школу. Контакт с директором у меня хороший, она сказала, что во всем поможет. До справки засадить Федю учиться не могла. Хотя нет, все-таки сдвиг произошел, хотя маленький, но для него (для нас) очень важный. Удалось подвинуть его на то, чтобы проходить вперед "хотя бы один" предмет. Начал он с любимого — биологии. За 2 дня выучил и сдал мне 10 параграфов. До этого условились, что первые 10 параграфов отпразднуем в кафе "Мороженое", что и сделали. Когда ехали назад, он попросил пойти с ним в музей палеонтологии.

Надо, конечно, его сводить. Я постараюсь...

Сегодня он обещал с утра выучить два параграфа по географии. Учительница согласна у него принимать по параграфам. Не знаю, что у нас выйдет. Жду понедельника, когда официально все начнется. Он не учится уже месяц. Главный стимул, который снимает сейчас у него сопротивление и дает возможность, хотя и после нескольких напоминаний, открыть книгу, "все сдать заранее, к весне, и уехать домой". Сами понимаете, что нужно много трудиться, и это наиболее тревожный сейчас для меня момент.

Вспомнив древнюю мудрость: "Обращайся с сыном до 5 лет как с царем, до 12 — как со слугой, а после 12 — как с другом", я поняла, чего так сильно не хватает Феде: до 5 лет "как с царем" не было, а было, скорее "как со слугой". Служил он, по-моему, верой и правдой, из последних детских сил - помнишь, как-то он встречал тебя по колени в грязи, в поле, под дождем? Таким образом, "царем" он не добрал, и теперь в этом нуждается. Сильная детская натура умеет требовать недополученное, хотя чаще всего в резкой, раздражающей форме.

Например, прихожу вчера в половине одиннадцатого вечера с работы, усталая, голодная. Федя, развалившись, сидит у телевизора, стол захламен, на полу грязь, географию не выучил, хотя и обещал... Меня спасает в таких случаях мысль: "надо начинать с нуля, а точнее, даже из минуса".

Знаю уже, что на него абсолютно отрицательно образом действуют нотация и критика. Говорю себе: "Ну что же, не убрал, не открыл книгу, не организовался... Но он этого и не может делать!". Например, в очень хорошем, дружелюбном тоне в кафе-мороженом мы уславливаемся, что он, вернувшись домой (я пошла на работу), сходит к невропатологу за справкой об индивидуальном обучении. Но этот врач ему два дня назад пришелся не по душе. Звоню в 5 часов: "Сходил?" "Нет". "Пожалуйста, очень тебя прошу, оденься и сходи". "Ладно". Вечером прихожу, смотрит исподлобья. "Ну как, сходил за справкой?" "Нет". "Но почему?" Молчит. Прекращаю разговор на эту тему (опять проносится буря в душе со знаком "недодали", "разворочена у ребенка душа"). На следующий день снова спрашиваю: "Почему же все-таки не сходил?", обнимая при этом за плечо. Отвечает: "Я сам не знаю, почему". (7)

Продолжаю по-доброму присматриваться к Феде. Часто вспоминаю поразившее меня когда-то место из "Анны Карениной". Толстой описывает Сережу, сына Анны, который остался с отцом, когда Анна уехала с Вронским. Отец приходит и читает нотации Сереже — тот, по отзывам учителей, плохо учится. А Сережа думает о маме, мечтает, как он ее увидит на прогулке и бросится к ней. А насчет его учебы Толстой пишет, что ум у мальчика был вовсе не ленивый, а очень живой. Он учился, но не по книжкам закона Божия, а у няни, у кучера, у всех и всего, что его окружало. Но он бергет этот свой живой ум как зеницу ока и не подпускал к нему псевдоучителей.

Насчет Феде у меня все больше создается то же впечатление: живой ум, очень внимателен к жизни (внимательно смотрит и слушает, тонко чувствует) и тоже оберегает свой внутренний мир как зеницу ока.

Целую, мама.

7 декабря

Анечка, Дима!

Продолжаю спустя почти две недели. Сейчас с учебной ситуация такая. Дали Феде 10 часов индивидуальных занятий в неделю. Расписали их по основным предметам, правда, еще не уточнили дни и часы по русскому и по английскому. Он охотно побывал уже 2 раза на биологии и получил 4, 5 и 4. Был один раз на географии (получил 4) и один раз на математике, где дело обернулось не так хорошо: учительница дала решать ему примеры и потом ушла проводить урок; на дом же задала штук пятнадцать номеров из задачника. Как я потом узнала, с примерами он не справился, оставил ей записку, что ему их решать трудно, так как "надо все вспоминать", и ушел. То, что было задано на дом, не решал всю неделю. На историю не пошел, на биологию пошел, причем, там же договорился, что будет ходить на нее не один, а два раза в неделю. На географию не пошел и на алгебру (это было вчера) — тоже. До вчерашнего дня в то время, когда случались все эти пропуски, я мало бывала дома: то работа, то в больницу, к Виктору, Федя очень сожалел: "Опять я буду один весь день!".

А вчера у меня был как раз свободный день, и так как алгебра была назначена на 13.30, то думала, что мы вместе сможем с ней разобраться.

Но началось с того, что не могла его поднять до половины двенадцатого. Да, забыла: накануне вечером мы получили наконец от вас письма. Федя их читал и плакал. Поэтому и утром он был очень не в себе. А тут еще алгебра...

Потом все-таки встал, глаза тоскливые, позавтракал, машинально включил телевизор, глядя на него грустными глазами. Я телевизор выключила, сказав, что скоро идти на алгебру. Ушел, лег на диван. На мои попытки поговорить, расспросить и т.д. — молчание. Тогда спросила: "Если бы у меня была волшебная палочка, то что бы ты попросил?" "Ты все равно не сможешь". "Наверное, — говорю, чтобы ты полетел в Сергино?" "Да". "Ну давай, полетим в воображении". (8)

Тут он наконец начал говорить. "Поехали" мы с ним в аэропорт, сели на самолет, приземлились в Н-ске, ждали самолет на Сергино, была нелетная погода, как тогда, когда вы летели туда первый раз. Заночевали в гостинице. Наконец сели в "кукурузник". Попутно он рассказал очень много подробностей - и как колет в ушах, и как кукурузник делает посадку в предыдущей деревне, и как он катится по кочкам в "порту" Сергино. По полю бегут мальчишки: "Привет!" — "Привет!". Мы идем к вам в дом, стучимся. "Кто там?" — "Почтальон Печкин". Открываем дверь, уже дело к вечеру, и мама дома... "Ах!"

Настроение у Феде сдвинулось с мертвой точки, перешли опять в кухню. Дело близится к часу дня, опять завожу разговор о примерах. Открываю задачник, говорю: "Смотри, какие они легкие". Отказ. Предлагаю: "Давай я буду решать, а ты смотри и проверяй".

В ответ: "Знаю я твои штучки, это ты чтобы меня заставить". Уже второй час; индивидуальные занятия в школе — наша последняя надежда — летят под откос. Говорю, что все уже испробовали и, если от этих занятий откажешься, то останешься на второй год — ведь до конца полугодия — три недели.

Дальше события у нас пошли так: я в отчаянии, Федя непробиваемо упорен, учительница в школе уже ждет. Спрашиваю: как быть с учительницей? Молчит, сует голову под стол и на полу чем-то играет. Тут со мной что-то случилось: я выволокла его из-под стола, схватила "за грудки", стала трясти его и кричать, что я тоже живой человек, неужели он не видит, как мне трудно, как я мучаюсь, изо всех сил стараюсь ему помочь?

В ответ увидела глаза затравленного зверька, а в них проблеск то ли интереса, то ли испуга. Мне этот "взрыв" принес облегчение. Федя, по-моему, в глубине души тоже был доволен, по-моему, потому, что увидел, что я по-настоящему переживаю, а не просто все время его "воспитываю". (9)

Ну, в общем, пошла я в школу одна, все рассказала учительнице, попросила ее написать записку Феде. Она согласилась. Содержание записки успокаивающее: все не так страшно, все у них получится, постепенно. Федя тревожно ждал моего возвращения. Прочитал записку и, по-моему, остался доволен, пошел гулять.

Часа через три пришел, весь облепленный мокрым снегом. Я его отряхивала в "тамбуре, вместе стащили сапоги, внутри сапоги были забиты плотно утрамбованным снегом. Посмеялись. Посадила его обедать. Дала на третье кофе с мороженым. Глядя по голове, сказала, что после обеда будем решать примеры. Включил телевизор, я выключила. С кофе и мороженым растянул минут на 30.

Наконец сели заниматься. Кое-где я помогала, кое-где он меня отсылал "я сам".

Решили все-таки три номера, в каждом от "а" до "д". В последнем сделал ошибку со знаками, стал настаивать,

что прав, слушать объяснения отказался. На этом занятия кончились, но все-таки занимались не меньше часа.

После этого произошло совсем неожиданное: остаток вечера Федя посвятил разбору своего захламленного стола. Обернул книги и тетради, наклеил на них картинки. Стол приведен в такое состояние, как будто сейчас первое сентября!

К вечеру он заметил, что с курением у него стало лучше: раньше о нем думал все время, а последние дни забывает.

Вообще вопрос с курением у нас возникал уже несколько раз. Первый раз было так: уйдя на работу, я неожиданно вернулась за чем-то и застала его курящим на балконе. Другой раз, обнаружила, что он ушел, хотя и хотел быть дома все утро (обычно он уходит гулять, когда возвращаются из школы его друзья). Почувствовав недоброе, я пошла к табачному киоску, а он там уже засовывал в карман пачку сигарет, которую купил для него взрослый парень.

В обоих случаях я воздерживалась от упреков. Выразила только свое сожаление и заметила: "Что, мол, так уж совсем невозможно бросить?" Он ответил, что от сигарет успокаивается, трудно бросить, "тянет". Посоветовала ему, когда "тянет", сосать леденцы. Как-то мы засыпали (сейчас он спит в моей комнате), я уже задремала, вдруг он будит и говорит: "Ну как мне бросить курить?"

А сегодня он кашляет, я перебираю причины, где он мог простудиться — а он замечает: "Это оттого, что я стал меньше курить. Папа про своего отца рассказывал, что когда тот бросал, то очень кашлял, и даже комки черные отходили".

Так что и здесь становится вроде бы лучше...

Он очень "лепится" к нам. Перебрался спать ко мне в комнату, пока Виктор в больнице. Раньше я лежала с ним, пока он не уснет, а потом уходила к себе. Теперь он это дело понял, спит рядом всю ночь, и я чувствую, как это ему нужно. Интересно, Аня, могла бы ты с ним спать, чувствуя его под боком и обмениваясь душевным и физическим теплом? Вопрос очень важный, для тебя — почти критический. Я уверена, что если ты его вспомнишь маленьким комочком, то тебе легко будет вернуть и то чувство...

Недавно в одной психологической книге я прочитала: если с неблагополучными подростками начинаешь общаться непривычно для них, не так, как они ждут, а лучше, то их плохое поведение на первых порах даже усиливается. Они как будто испытывают родителей: действительно ли те изменили к ним отношение или это только уловка? И вот через обострение всяких нарушений и непослушаний приходится проходить, набираясь мудрости и терпения. Совет мне очень помогает. Бывает, привычные чувства раздражения, гнева или отчаяния готовы нахлынуть, но тут вспоминаешь: ведь испытывает же меня, а сам с тоской ждет любви и тогда во мне, действительно, что-то сдвигается к лучшему. Приходит в голову мысль, что дети мудрее и тоньше, чем мы порой о них думаем. На воспитательной мякине их не проведешь, реагируют только на истинную доброту, и помогают нам ее не терять или же находить снова под слоем всяких "шлаков".

Мне кажется, после вчерашнего эксцесса с алгеброй я кое-что поняла в нем глубже.

Во-первых, в его отказах заниматься математикой очень большую роль играют неверие в свои силы и даже отчаяние или паника. Это подтверждается вот еще чем: когда я ходила с ним на уроки математики и помогала найти правильный ответ в темпе работы всего класса и даже с опережением, то он изо всех сил тянул руку, чтобы его спросили, а он правильно ответил. В остальных случаях сидел в "глубоком тылу", да еще на последней парте.

Я думаю, что математика — модель многих его переживаний. Получается такая цепочка: неверие в свои силы — отталкивание (ненависть), сопротивление. За ненавистью и сопротивлением, на самом деле, — горячее желание успеха.

Я вижу главное назначение нас, взрослых, в том, чтобы помочь ему в этих успехах.

Во-вторых, я вдруг поняла, что по части развития воли он не просто младше, чем есть, он очень маленький! Я оцениваю его возраст в этом отношении в 3-4 года! Почему? Потому что он также, как и дети в этом возрасте, ничего не делает из того, что он "должен", "обязан", что "следует", "нужно", даже если дал слово, даже если страдает другой, расположение которого ему важно.

Что отсюда следует? Как с ним быть? Да так же, как с 3-4-х летним: все трудное делать вместе, беря на себя половину дела, а то и больше, подбадривая, хваля, прощая провалы, и в это время разговаривать о разном, слушать его рассказы, его замечания и т.п. И знать, что без тебя он будет только играть и больше ничего. Так это все и бывает: если меня нет дома целый день, то он спит, гуляет, смотрит телевизор, слоняется по дому. Все, в чем мы с ним сдвинулись, произошло только с помощью работы вместе, в дружеском тоне, иногда вперемежку с чтением книги: страница - пример, страница - пример... Зато он привык и уже скучает без такого общения. И у него появляется кое в чем уверенность. Делает и такие неожиданные подарки, как вчерашняя уборка стола.

Иногда в поисках того уровня, на котором надо все делать вместе, я спускаюсь слишком низко: какие варежки, или носки, или рубашку надеть, как и что поесть, взял ли ключ, уходя гулять... Тогда получаю замечание: "Ну, я сам знаю". Что же, лучше перебрать, чем недобрать в поисках этой границы...

Надеюсь, что свойственная ему живость ума поможет довольно быстро начать многое делать самостоятельно. Но и постоянный положительный тон общения ему нужен как воздух, гораздо больше, чем многим детям его возраста...

В свете этого "озарения" я с сожалением думаю о тех часах и днях изоляции, о которых ты нам писала: "Федя совсем отдалился от нас. Часами возит машинки один". В такие часы он, точно, не растет, не взрослеет, не развивается.

Целую, мама.

14 декабря

Анечка, Дима, здравствуйте!

Мои письма стали превращаться в трактаты, но я сознательно пишу вам много о Феде и о наших с ним перипетиях.

Сразу обрадую вас: у нас большой прогресс. Позавчера он по алгебре получил "5". До этого, накануне, пришла к нам домой учительница, и очень терпеливо и приветливо занималась с ним. Потом они поговорили о том, о сем, она ему призналась, что и она часто не хочет заниматься трудным предметом и как ей удается это нежелание преодолевать. После этого мы с грехом пополам, через вздохи и гримасы сделали (все-таки сделали!) все домашнее задание. И вот он пришел

домой с пятеркой. Вчера ходил на геометрию, и вечером мы с ним доказывали теорему, которую задали на следующую субботу. Невиданный прогресс, ведь Федя прежде наотрез отказывался делать какие-либо уроки заранее!

Потом, к вечеру, мы поехали в гости. Я хотела ехать одна, но он захотел со мной — последнее время он все время хочет быть вместе. Например, после ремонта мне нужно было выносить битую плитку из ванны. Время для этого нашлось только около полуночи. Хотела сначала уложить Федю, но он наотрез отказался, стал помогать, сократив мой труд и время вдвое (по пять раз бегали на помойку с полными ведрами). Зато, вернувшись, уже после полуночи почитала ему вслух две страницы Жюль Верна, на большее нас не хватило. Но чтение перед сном стало для нас ритуалом. И даже, как я чувствую, символом — "у меня с бабушкой все идет хорошо".

Так вот, в длинную дорогу в гости (на метро надо ехать 40 минут) он взял учебник биологии, и всю дорогу ее учил и записывал что-то в тетрадку. Это тоже невиданный прогресс: раньше он отказывался брать в метро даже увлекательную книгу ("Я лучше подремлю").

Теперь продолжу о том, третьем, "открытии" о Феде, которое не попало в предыдущее письмо.

Здесь мне также помогли некоторые психологические сведения. Недавно было обнаружено, что у многих людей один ведущий канал восприятия информации, другие же каналы играют второстепенную роль. "Каналы" - это наши зрение, слух, чувство тела, т.е. осязание и движение. Если, например, ведущий канал — зрительный, то человек осваивает мир, в основном, через зрение. Он воспринимает, понимает, запоминает, воображает и даже мыслит с помощью зрительных картин. Если человек "слуховой", то он учится, в основном, на слух, и живет больше в мире звуков и слов. Второстепенный канал бывает настолько слабо развит, что человек (особенно в детстве) не может через него полноценно учиться, приобретать новые знания. Вдобавок, когда ему плохо, когда он в разладе с окружающими и с собой, он особенно погружен в свои ведущие ощущения, а остальные как бы отключены. Например, человек "телесный" не слышит или плохо слышит "голые" слова. Он, конечно, слышит их физически, но усваивает их плохо.

Так вот, я убедилась, что Федя абсолютно "телесный". Недавно, когда мы с ним представляли, как летим к вам, меня поразило, сколько телесных ощущений было в его рассказе: "летим - тошнит", "засыпаю", "колет уши", "снижаемся - трясет"; в гостинице — "холодно", "есть хочется", взлетаем на кукурузнике — "ж-ж-ж", садимся — "бух-бух", "прыгаем по кочкам" и т.п.

После этого мне стали абсолютно ясны его трудности в школе, то, что он не любит русский и английский языки, зевает при монотонных объяснениях по любому предмету, и особенно глух к воспитательным разговорам. Он очень способен во всем том, что можно пощупать, потрогать, подвигать, в крайнем случае увидеть, но при этом подвигаться, показать руками. И так ясна стала невозможность выводить его разговорами из плохих или разболтанных состояний.

Все это на фоне его крайне эмоциональной неустойчивости. Бывает, что просыпается с головной болью, — и тогда весь день испорчен. Но даже, если голова не болит, он все равно очень легко сваливается "под откос" от малейшего напряжения в наших отношениях. А поводы возникают постоянно. Приходится вырабатывать с ним совершенно новый способ общения. Если его обнять, просто так, среди дня, это производит на него очень сильное впечатление: как-то стихает, смягчается, вылезает из "ямы". Теперь зная, что может возникнуть напряжение, ищу в телесном контакте выход для себя и для него.

Как правило, он напрягается, когда предлагаешь ему что-то сделать: встать утром, вымыть тарелку за собой, сесть за уроки. Из десяти предложений об уроках на девять следует ответ: "Не буду" или "Не хочу". В школу на индивидуальные занятия тоже отказывается идти.

Опять говорю себе: надо радоваться тому, что есть, откатываюсь назад в своих ожиданиях. Опять стараюсь прикасаться к нему, обнимать, вместе что-нибудь делать - из того, что он любит, например, читать книгу. Да, предвижу твою возможную реакцию: "Что, так и носиться с ним?!" У меня пока только один ответ: "Да!".

Спешу отправить. Пока. Мама

28 декабря

Анечка, Дима, здравствуйте!

Поздравляю вас с наступающим Новым годом. Все вы много трудились в этом году, и я желаю вам мира на душе и в семье.

Как и раньше, хочу написать о вашем недостающем члене семьи Феде. Все это время он тоже много трудился, хотя и по-особому, побеждая внутренние злые силы, "недуги". Иногда мне казалось, что они буквально корежат его!

Например, в хорошем настроении решает заняться уроками. Расчищает стол в кухне, приносит учебник и тетрадь, смотрит в дневник: что задали. Наступает момент, когда надо раскрыть учебник и решать примеры. Тут с ним что-то происходит: лицо искажается мучительной гримасой, тело надламывается, вырывается тяжелый стон. Снова выпрямляется, — пытается открыть учебник, но в его обложке как будто сто пудов, опять стон... Когда я такое однажды увидела, поразила и очень отчетливо поняла, что его сопротивление учебе — никакая не лень, не злой умысел, не желание "нагрубить" или "досадить", вообще — не он! Можно сказать, что это — плохо осознаваемые силы отторжения всего, что приносит огорчения и травмы. Почти по всем предметам они накопились у него в большом количестве. Причины — ранние неуспехи, ссоры из-за этого, а главное — его совершенно особый склад ума, о котором я уже вам писала. Это восприятие только того, что можно "пощупать", ярко представить и эмоционально пережить; и почти полная неспособность воспринимать все абстрактное: слова, формулы, определения, грамматические конструкции, геометрические теоремы, которые порой доказывают очевидное. Там, где можно пойти в обход абстракции, переложить ее на образный, конкретный язык, он способен и талантлив.

Например, выражение: $(-2) = +2$ он озвучил так: "враг моего врага мне друг". Сокращение дробей числителя и знаменателя на общий множитель он раньше как-то пропустил. Оно ему плохо давалось, что такое "общий множитель" вообще было неясно. Мы продвинулись в этом и даже получили удовольствие, пытаюсь разглядеть в шестерке и десятке двойку, выделить ее: $2 \times 3 / 2 \times 5$, а потом резко зачеркнуть. Последнее решительное действие, зачеркивание, особенно ему нравилось, и нам удалось также повозиться с 15/21 и 27/15.

Кстати, это происходило как раз в тот день, когда его "корежило" при открывают учебника, и первый заход с

приготовлением алгебры закончился плачевно. Наткнувшись на этот материал в несколько более усложненном виде: $6^2/3^4$, он не понял, а точнее, отстранился от моего объяснения, захлопнув книжку и тетрадку, гневно сказал: "Не буду" — и ушел катать машинки. Как ни трудно мне было удержаться от уговоров и увещаний, оставила его в покое. Только спустя несколько часов, уже к вечеру, ласково и приветливо, после каких-то положительных впечатлений, предложила вернуться к алгебре и "просто посмотреть", "увидишь, что ничего страшного", "давай попробуем, а потом будем..." (что-то приятное). На удивление согласился, притащил учебник с тетрадкой, мы начали издали (из пятого класса), повеселились на "резких перечеркиваниях" и т.д. Вот примерно путь, который, много раз повторенный, привел Федю к пятерке по алгебре в четверти. Конечно, к этому надо прибавить крайнюю доброжелательность учительницы...

В таком же примерно стиле отвоевывали каждый предмет. Например, с русским языком произошла следующая история. 3-4 раза он не пошел на индивидуальный урок в назначенный день и час: то "забыл", то "не нашел", то вообще промолчал. Наконец я сбегала в школу, договорилась с учительницей определенно о месте и времени. Это было не утром, так что Федя уже встал, поел, мог что-то посмотреть в учебнике (но не стал этого делать). Когда подошло время идти в школу, неожиданно отказался. Мои возгласы и расспросы ни к чему не привели. Я пошла к учительнице и снова как с математикой — попросила прийти ее "хотя бы первый раз" домой. Она долго сопротивлялась, наконец со скрипом согласилась: "Приду к вам через 20 минут". Возвращаюсь домой, сообщаю Феде - гневный взрыв: "Кто тебя просил?! Все равно уйду гулять!" Тут еще и мальчик за ним заходит. Ситуация аховая, знаю, что ссориться, резко приказывать — нельзя. Прошу, беседую. Уход как-то затягивается, приходит учительница, раздевается, проходит в комнату, Федя мимо нее проскальзывает в туалет и там запирается. Сидим с учительницей 5-10 минут. Как могу, объясняю ей что-то в ответ на удивленно поднятые брови. Иду к туалету, тихо объясняю Феде, прошу выйти, чтобы "хоть только условиться", "не заниматься". Выходит. Учительница мягко издали начинает беседовать на темы "Тараса Бульбы", "Бежина луга" (которые он еще не прочитал), говорит о конях, водопое, ночном... Потом подбираются к наречиям. Слава богу, заработало! Условливаются, что Федя ходит на русский вместе с классом — по классному расписанию. Он заметно рад: видно, уже осточертело сидеть по утрам дома одному, ничего не делая: "задания", если мы и выполняем, то поздно вечером и только вместе. И он один пока совсем не может побеждать "силы торможения".

Следующая неделя прошла при более или менее регулярно посещениях уроков в классе и систематических пропусках индивидуальных уроков. Но все-таки ходил и даже сделал одно большое упражнение после пяти напоминаний. По сравнению с сидением в туалете это была огромная победа, я искренне радовалась, не скрывая этого. И опять: ни на один провал, ни на одно "не буду", "не хочу", "не сделал", "не прочитал" — ни одного критического замечания. Зато каждый маленький успех гремел как гром победы. Например, однажды на уроке учительница сказала, что ставит ему в уме "5" и что, может быть, скоро запишет ее в дневник. Он радостно мне об этом сообщил, но даже после этого старательно обходил индивидуальные уроки стороной. Наконец нам пришлось уже после окончания четверти идти вместе в школу выяснять отношения с русским. Договорились, что учительница будет принимать параграфы и упражнения по частям во время каникул.

Ярко разгоревшаяся мечта Феде — "получить три пятерки" (в крайнем случае, пятерки и четверки) по каждому предмету и уехать к вам, привела к тому, что он довольно спокойно согласился с порционными муками по русскому. Это, конечно, не означает, что дело будет идти без потрясений. Но опять же, по сравнению с запертым туалетом, прогресс как от каменного века к веку паровозов, по крайней мере.

Так обозначился для меня очень ясно еще один путь помощи — путь постепенного дожимания. Его провалы и протесты бывают резкими. Я поняла, что в ответ он ждет тоже резкости (не то, что ждет, — а привык и готов дать отпор). И (признаюсь в который раз) эта реакция очень быстро начинает расти в моей душе. Но уже накопился опыт: гнев и раздражение переводить в огорчение, которое я, кстати, не скрываю. После в дружелюбном тоне возобновляю общение, зачастую совсем на другую тему. И только спустя некоторое время, иногда и через несколько часов, возврат к теме недоразумения возможен и более или менее плодотворен. Это, наверное, и есть терпение (а может быть, терпимость...).

Аня и Дима! Я очень хочу передать вам находки и переживания, вполне новые для меня самой. Очень помогают мне слова "это не он!", которые говорю себе часто.

А какой "он"? Часто кладет голову на плечо, когда сидим на диване и вместе что-нибудь рассматриваем. На ночь просит сделать "домик" из одеяла вокруг головы и плеч и тогда спокойнее засыпает. Каждый день тревожно спрашивает, надолго ли мы уходим, и если надолго, то восклицает: "Какой ужас!" На днях попросил сходить к учительнице физики и уговорить ее быть с ним "помягче".

Как-то пришел с многочасовой прогулки. До нее отказался пойти в магазин. Я в тот день много работала, ходила в магазин, готовила, очень устала. Федя, развалившись на стуле, говорит: "Ох, ноги отваливаются!" На что я ответила: "Меня не очень это расстраивает: у тебя отваливаются от гуляния, а у меня — от работы, так что сочувствовать тебе мне как-то не хочется". Посерьезнел, притих. Поели, мне надо было сходить к знакомым за плафоном. Вызвался помочь. На улице был гололед, страшно было разбить плафон. Он всю дорогу трогательно меня поддерживал, увещевая быть осторожней, заодно шутил, развлекал рассказами. Позже пришел Виктор, я стала кормить его ужином. Он тоже был усталый и охотно принимал знаки внимания. Федя смотрел смотрел и вдруг говорит: "Дядя Витя, что это вы! Жена о вас все время заботится, а вы ни ухом, ни рылом!" Виктор так и поперхнулся. А потом мы все долго смеялись, перебирая всякие выражения, вроде "ухом по рылу" или "рылом по уху"... В общем, — трогательный "рыцарь", дружба с которым большая радость, честь и удовольствие.

Чем больше мы так его воспринимаем, чем больше растет к нему уважение, тем счастливее он становится. И голова у него болит нечасто. Курение довели до полсигареты в день. А вот страхи пока не проходят...

Теперь я хотела бы поговорить с вами немного о другом: для Феде настали критические дни. Я встречаю сейчас знакомых бывших шестиклассников, которые учатся теперь в девятом: возмужали, оформились по своим вкусам, ценностям, культурному уровню: кто хочет поваром, кто — автомехаником, кто в 10-й класс. Ясно, что те, кто не прочитал много книг, уже не встанут на путь чтения и умственных интересов. Уже все решено!

Федю еще надо вытаскивать из "минусов". Мне почти ясно, что из книг много знаний он уже не получит. Его нельзя винить в том, что он многого не узнает, и еще более снижать на этой почве его уверенность в себе.

Он талантлив, трогателен и бесконечно нуждается сейчас не только в поддержке, но и в культурной помощи. Через год-два уже будет поздно. А без вас жить где-то в другом месте он, как мы все это увидели, не может.

Он, конечно, счастлив, что возвращается к вам. Хочет начать третью четверть уже дома. Передаем его вам со всеми горестями и радостями, которые мы делили с ним вместе.

Была бы счастлива узнать, что вы сможете больше держать его при себе, разговаривать с ним, делиться мыслями и чувствами. И еще... больше обнимать его и делать "домик". Он все поймет и станет вашим верным другом и дорогим ребенком. Тогда и ты, Аня, станешь счастливее. А другого пути я не вижу.

Целую вас всех. Мама.

9 января

Анечка, Дима!

Ну, вот провожаю Фёдю вам. Сидим в электричке, едем в аэропорт. Вчера получили ваши письма. Очень вам сочувствуем (Федя говорит "и завидуем"). Действительно, так много тяжелой работы, и так мало времени остается на все остальное, а главное — на детей: почитать, поиграть, поговорить...

Федя одновременно и рад, что едет, и немного грустит, что мы расстаемся. Он бы хотел, чтобы и мы ехали к вам со всем хозяйством.

Сегодня много думали и говорили с ним, как бы сделать так, чтобы у вас было поменьше огорчений, недоразумений и ссор.

Решили, что ссоры, конечно, могут происходить. И тогда мы стали думать, как из них выходить. Постарались запомнить, что главное - это не замолкать надолго и не сидеть по своим углам, а вместо этого, когда схлынет первый гнев, постараться, чтобы кто-нибудь заговорил. Ведь во время ссоры каждый думает, что он обижен больше. Можно друг другу сказать, чем обижен. Например, так: "Мне трудно слушать такие крики"... Или (говорит мама): "Я просто прихожу в отчаяние, когда думаю, что из-за алгебры ты можешь остаться на второй год!" После этого можно, как говорят англичане, "сдвинуть головы вместе" и подумать-посоветоваться, как выходить из положения.

Мы с Федей решили, что хорошо бы записать правила для родителей. И вот сейчас, сидя в электричке, пишем их вместе (Федя диктует, я пишу):

1. Не заставлять ничего делать насильно. Если хочешь попросить что-то сделать, то попросить надо вежливо. Потом надо дать возможность ребенку закончить это дело тогда, когда он хочет: ведь он устает иногда раньше, чем предполагает взрослый. Совсем хорошо, если ребенок может начать дело тогда, когда он сам решит.

2. Пытаться вообще не повышать голос на ребенка, потому что это вызывает упрямство: "Вот теперь назло им не буду это делать!"

3. Не читать всякие морали, потому что, когда их читают, хочется уши заткнуть.

4. Больше доверять самостоятельным решениям ребенка.

5. По вечерам читать книгу. Если до этого было взаимное недовольство, то перед чтением надо помириться. Тогда можно заснуть без тревоги, а утром проснуться не с плохим настроением. Кстати, будить хорошо бы шуточно, весело или радостно, а когда с утра от вставания испорчено настроение, то весь день разбит. И тогда трудно делать дела, учиться и тянет курить. Если же день проходит интересно и дружелюбно, то курево забываешь. Очень успокаивает, если мама или кто-нибудь делает на ночь "домик" из одеяла.

Прибавлю от себя, что Федя — хороший, умный, добрый мальчик. И его у нас все полюбили, даже учителя.

Целую вас всех.

Мама.

Мне трудно добавить что-либо к этим письмам. Поделюсь только своими впечатлениями: перечитывая их, каждый раз удивляюсь, какие волшебные изменения могут происходить в наших отношениях с детьми, даже в очень "запущенных" случаях. На первый взгляд, шаги к этим изменениям просты: слышать и слушать, принимать, терпеть, любить, а порой и страдать, не скрывая этого. Но чтобы все это стало возможно, следует отказаться от старого мнения, что воспитывать ребенка - значит, "сражаться" с его непослушанием. Если уж нам и необходимо с чем-то сражаться, так это с трудностями и проблемами ребенка - и тогда мы с ним союзники; но главное - с нашими собственными "естественными" реакциями, ожиданиями и привычками, наконец, с сами духом авторитарной культуры, в которой прожили вот уже три поколения родителей и учителей. Преодолеть это "культурное" наследие в себе, пожалуй, самый тяжкий труд.

Комментарии к письмам

(1) Здесь мы видим попытки бабушки организовать для Феди "зону ближайшего развития": делать вместе с ним то, что ему трудно или почти невозможно делать одному. Как будет видно ниже, этот путь неудачен потому, что в основе разлада Фединой жизни лежат глубокие эмоциональные проблемы. Без помощи ему по этой линии никакие "совместные действия" пока помочь не могут.

(2) В книге А.Е.Личко "Психопатии и акцентуации характера у подростков" можно найти почти портретное описание ситуации и поведения Феди. Автор рассказывает о типичных реакциях детей на трудные для них события или условия жизни. Одна из них — отказ от общения, игр, пищи. Он часто возникает у детей, внезапно оторванных от матери, семьи, привычного места жительства.

Другая реакция - оппозиция. Читаем:

"Реакция оппозиции" может быть вызвана у ребенка чрезмерными претензиями к нему, непосильной для него нагрузкой, требованием отлично учиться, проявлять успехи в каких-либо занятиях. Но чаще всего эта реакция возникает из-за утраты или резкого уменьшения внимания со стороны матери или близких. В детстве это может случиться при появлении младшего брата или сестры, у подростка ту же реакцию может вызвать появление в семье отчима или мачехи. Ребенок разными способами пытается или вернуть прежнее внимание к себе (например, представляясь больным), или

досадить "сопернику".

Подобные нарушения поведения подростков, какими бы "ненормальными" и даже "больными" они не казались, очень часто есть не что иное, как здоровые реакции их чувствительной психики на ненормальные, больные или, лучше сказать, болевые, причиняющие душевную боль, обстоятельства".

Надо прибавить, что подобное стремление вернуть себе внимание — полусознаваемое или даже неосознаваемое. Когда ребенок нарушает нормы и требования, не подчиняется родителям, не слушается, не учится, то он тем самым сигнализирует: "Мне плохо, помогите мне!"

Признаком того, что ребенку плохо, что у него "боль", служат отрицательные чувства родителей: раздражение, гнев, обида, растерянность и отчаяние. Это — как бы палка о двух концах, — на нее насажены и родители, и ребенок: чем хуже одним, тем хуже и другому.

(3) Страхи — классический симптом или признак того, что у ребенка большое внутреннее напряжение, что он не справляется с жизненными и эмоциональными трудностями. Долгое молчание Феде о своей прежней жизни подтверждает то, что именно здесь у него зона сильного эмоционального напряжения. Начало обсуждения - признак изменения психологической ситуации к лучшему.

(4) По воспоминаниям автора писем, путь находить и отмечать прежде всего положительные свойства Феде оказался спасительным.

(5) Заметьте, с улучшением эмоционального самочувствия начинает проявляться естественное стремление ребенка к познанию, к развитию. Эмоциональная неустроенность, "плохое настроение" блокируют это стремление, и поэтому эмоциональная помощь взрослых крайне необходима ребенку. Непосредственная ласка, нежность как знак принятия и любви "несмотря ни на что" оказались очень нужны Феде.

(6) Страхи перед засыпанием часто означают, что бессознательная сфера ребенка ищет контакта с матерью. Она как бы говорит: если мне будет страшно, то мама придет и будет со мной.

(7) История со справкой ярко иллюстрирует бессознательное отталкивание мальчика от всего, что связано с неприятными переживаниями. Такое отталкивание взрослые часто принимают за безволие, лень или упрямство. Но это ошибочно. Подобные "забывчивость" или сопротивление возникают как естественная защита психики, ребенок борется как может за свое, хотя бы минимальное эмоциональное благополучие. Усилением нажима, нотациями или критикой такую реакцию преодолеть нельзя: это бессознательный механизм, который сильнее разумных соображений и даже сознательных намерений самого ребенка. Усиление требований и критика в такой ситуации вызывают у него лишь чувство вины и неполноценности.

(8) Фантазирование с ребенком о сильно желаемом, но невозможном, часто помогает больше, чем "разумные доводы".

(9) Как похожий случай приходит в голову знаменитая пощечина А.С.Макаренко. В минуту крайнего возмущения и бессилия он отвесил ее одному из своих великовозрастных воспитанников.

Сам А. С.Макаренко пережил ее в тот момент как крушение всех своих высоких педагогических идеалов. Однако она оказала неожиданно благотворное действие на его отношения с ребятами: лед отчуждения между нами был сломан.

"Пощечину Макаренко" обсуждали потом во многих педагогических трудах. В частности, шел спор, правомерно ли такое как воспитательный прием? Я бы присоединилась к мнению, что сама постановка вопроса неправильна. Эмоциональный врыв взрослого, как правило, случается, а не используется как "прием". Если он абсолютно искренен и без тени расчета на "педагогический эффект", то последствия его могут быть положительными. Ведь взрослый здесь предстает перед ребенком незащищенным педагогической броней, а значит как равный и более близкий человек.

Возвращаясь к случаю в письме, можно было бы сказать на языке наших уроков, что бабушка послала Феде очень сильное "Я — сообщение".

Хочется поздравить вас, читателей, с тем, что вы отважились на серьезный труд ради своих детей, да и ради себя тоже. Надеюсь, что вы найдете в этой книге нужные вам знания, помощь и поддержку. Хочу также поблагодарить многих известных ученых и совсем неизвестных родителей, а также их детей (не забудем и автора наших "писем" и ее чудесного союзника - мальчика Федею) за их напряженные поиски, душевный талант и открытия, которые помогают нам найти верные шаги к гармоничной жизни в наших семьях.

СОДЕРЖАНИЕ

МОЖНО ЛИ ЧТО-ТО ПОПРАВИТЬ? КАК? (ВМЕСТО ПРЕДИСЛОВИЯ)	2
Часть 1 Уроки общения с ребенком.....	4
Урок первый: БЕЗУСЛОВНОЕ ПРИНЯТИЕ.....	4
Урок второй: ПОМОЩЬ РОДИТЕЛЕЙ. ОСТОРОЖНО!	5
Урок третий: "ДАВАЙ ВМЕСТЕ!"	7
Урок четвертый: "А ЕСЛИ НЕ ХОЧЕТ ?"	9
Урок пятый: КАК СЛУШАТЬ РЕБЕНКА.....	13
Урок шестой: ДВЕНАДЦАТЬ ПРОТИВ ОДНОГО ИЛИ ЧТО МЕШАЕТ НАМ СЛУШАТЬ РЕБЕНКА.....	18
Урок седьмой: ЧУВСТВА РОДИТЕЛЕЙ. КАК С НИМИ БЫТЬ?.....	25
Урок восьмой: КАК РАЗРЕШАТЬ КОНФЛИКТЫ?	30
Урок девятый: А КАК НАСЧЕТ ДИСЦИПЛИНЫ ?.....	34
Часть 2 <i>Письма о подростке</i>	40
Комментарии к письмам.....	47