Томас Гордон

Р.Е.Т.
ПОВЫШЕНИЕ РОДИТЕЛЬСКОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ

(перевод О. Мечковского)

© АРД ЛТД, 1997

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ АВТОРА 6
ГЛАВА 1. РОДИТЕЛЕЙ ОБВИНЯЮТ, НО НЕ ОБУЧАЮТ 9
ГЛАВА 2. РОДИТЕЛИ — ЛЮДИ, А НЕ БОГИ 15
«Диаграммы одобрения» для родителей 16
Родители могут и должны быть непоследовательными 19
Не обязательно выступать «единым фронтом» 19
Неискреннее одобрение 20
Можно ли одобрять ребенка, не одобряя его поведение? 22
Наше определение родителей, ведущих себя естественно 22
ГЛАВА 3. КАК НАУЧИТЬСЯ СЛУШАТЬ ТАК, ЧТОБЫ ДЕТЯМ ХОТЕЛОСЬ С ВАМИ РАЗГОВАРИВАТЬ. ЯЗЫК ОДОБРЕНИЯ 24
В чем сила языка одобрения? 25
Одобрение необходимо демонстрировать 26
Невербальное выражение одобрения 27
Невмешательство как выражение одобрения 27
Пассивное слушание как выражение одобрения 28
Вербальное выражение одобрения 29
В чем смысл «типичных двенадцати?» 33
Ключи от двери 34
Активное слушание 35
Почему родители должны научиться активному слушанию? 39
Внутренние установки, необходимые для применения активного слушания 41
Риск, связанный с активным слушанием 41
ГЛАВА 4. ПРИМЕНЕНИЕ НАВЫКА АКТИВНОГО СЛУШАНИЯ НА ПРАКТИКЕ 43
Когда проблема «принадлежит» ребенку? 43
Как заставить активное слушание работать 47
Когда следует прибегать к активному слушанию? 52
Распространенные ошибки при использовании активного слушания 55
Косвенное руководство 55
Открыть дверь, а затем захлопнуть 57
Бессмысленное повторение 58
Слушание без участия 58
Активное слушание в неподходящее время 60
ГЛАВА 5. КАК ВЫСЛУШИВАТЬ ДЕТЕЙ МАЛЕНЬКОГО ВОЗРАСТА 62
Что собой представляют маленькие дети? 62
Настройка на потребности и проблемы маленьких детей 63
Использование активного слушания с целью помощи маленьким детям 64
У ребенка должна быть возможность удовлетворять свои потребности самостоятельно 65
ГЛАВА 6. КАК РАЗГОВАРИВАТЬ С ДЕТЬМИ, ЧТОБЫ ОНИ ВАС СЛУШАЛИ 67
Когда проблема принадлежит родителю 68
Неэффективные способы противостояния детям 69
Передача «сообщения в виде решения» 70
Передача «унижающего сообщения» 72
Эффективные способы противостояния детям 73
«Ты-сообщения» и «я-сообщения» 74
Почему «я-сообщения» более эффективны 75
ГЛАВА 7. КАК ЗАСТАВИТЬ «Я-СООБЩЕНИЯ» РАБОТАТЬ 77
Скрытое «ты-сообщение» 77

Не подчеркивайте отрицательных сторон 78
Сильное чувство — слабое выражение 79
Извержение везувия 79
Что могут сделать эффективные «я-сообщения» 81
Передача невербальных «я-сообщений» очень маленьким детям 83
Три проблемы, связанные с «я-сообщениями» 84
ГЛАВА 8. ИЗМЕНЕНИЕ НЕПРИЕМЛЕМОГО ПОВЕДЕНИЯ ПУТЕМ ИЗМЕНЕНИЯ ОКРУЖАЮЩЕЙ ОБСТАНОВКИ 87
Обогащение окружающей обстановки 87
Обеднение окружающей среды 88
Упрощение окружающей среды 88
Ограничение жизненного пространства ребенка 88
Принятие мер безопасности 89
Предложение альтернативы 89
Подготовка ребенка к изменениям в его окружении 89
Распределение жизненного пространства с детьми старшего возраста 90
ГЛАВА 9. НЕИЗБЕЖНЫЕ КОНФЛИКТЫ МЕЖДУ РОДИТЕЛЯМИ И ДЕТЬМИ: КТО СИЛЬНЕЕ? 92
Борьба за власть между родителями и детьми 93
Два подхода: «победить — проиграть» 94
Почему метод 1 неэффективен 96
Почему неэффективен метод 2 98
Ряд дополнительных вопросов, связанных с методом 1 и методом 2 99
ГЛАВА 10. РОДИТЕЛЬСКАЯ ВЛАСТЬ: НЕОБХОДИМА ИЛИ ДОПУСТИМА? 101
Что есть власть? 101
Серьезные ограничения родительской власти 104
Родители неизбежно истощают запас своей власти 104
«Эти ужасные подростки» 105
Воспитание с помощью власти требует определенных условий 105
Результаты воздействия родительской власти на ребенка 107
Сопротивление, неповиновение, бунт, негативизм 107
Негодование, гнев, враждебность 108
Агрессия, возмездие, парирование 108
Ложь, сокрытие чувств 109
Обвинение других, сплетничанье, обман 109
Подчинение себе других, патронирование, задирание 110
Стремление победить, боязнь проиграть 110
Формирование союзов, направленных против родителей 111
Подчинение, покорность, уступчивость 111
Подхалимство, лесть 112
Конформизм, нерасположенность к творчеству, страх перед новизной, потребность в заблаговременной гарантии успеха 112
Уход в себя, эскапизм, витание в облаках 112
Несколько более глубоких соображении относительно родительской власти 113
Разве сами дети не хотят, чтобы их ограничивали? 113
Приемлема ли власть, когда родители последовательны? 115
Но разве на родителях не лежит обязанность влиять на детей? 115
Почему власть сохраняет свое место в сфере воспитания детей? 117
ГЛАВА 11. «БЕСПРОИГРЫШНЫЙ» МЕТОД РАЗРЕШЕНИЯ КОНФЛИКТОВ 118
Почему метод 3 столь эффективен 122
Ребенок получает стимул для выполнения решения 122

Более высокий шанс найти высококачественное решение 122
Метод 3 развивает мыслительные способности детей 123
Меньше враждебности — больше любви 123
Требует меньше контроля 124
Метод 3 устраняет потребность в применении власти 124
Метод 3 позволяет заняться настоящими проблемами 125
Обращение с детьми как со взрослыми 128
Метод 3 как «терапия» для ребенка 129
ГЛАВА 12. СТРАХИ И ТРЕВОГИ РОДИТЕЛЕЙ В СВЯЗИ С БЕСПРОИГРЫШНЫМ МЕТОДОМ 130
Все тот же старый семейный совет, только под новым названием? 130
Взгляд на метод 3 как на проявление родителями своей слабости 131
Решения не могут приниматься коллективно 134
«Метод 3 отнимает слишком много времени» 134
«Разве применение родителями метода 1 не оправдано тем, что они мудрее?» 136
Работает ли метод 3 в отношении маленьких детей? 137
«Не бывает ли ситуаций, когда необходимо пользоваться методом 1?» 138
«Не потеряю ли я уважение своих детей?» 139
ГЛАВА 13. ПРИМЕНЕНИЕ «БЕСПРОИГРЫШНОГО» МЕТОДА НА ПРАКТИКЕ 141
С чего начать? 141
Шесть шагов, составляющих беспроигрышный метод 141
Шаг 1: распознавание и определение конфликта 142
Шаг 2: выработка возможных альтернативных решений 142
Шаг 3: оценка альтернативных решений 143
Шаг 4: выбор наиболее приемлемого решения 143
Шаг 5: выработка способов выполнения решения 143
Шаг 6: контроль и оценка результатов 144
Роль активного слушания и «я-сообщений» 144
Первая попытка применения беспроигрышного метода 145
Проблемы, с которыми сталкиваются родители 146
Изначальные недоверие и сопротивление 146
«Что делать, если мы не можем найти приемлемое решение?» 147
Возвращение к методу 1 в случае безуспешного применения метода 3 147
Следует ли предусматривать в решении возможность наказания? 148
Когда договоры оказываются нарушенными 148
Если дети привыкли побеждать 149
Применение беспроигрышного метода для разрешения конфликтов между детьми 150
Когда в конфликт между родителями и детьми вовлечены оба родителя 153
Каждый отвечает за себя 153
Когда один из родителей пользуется методом 3, а другой — нет 154
Можно ли пользоваться всеми тремя методами? 155
В каких случаях беспроигрышный метод не срабатывает? 156
ГЛАВА 14. КАК СОХРАНИТЬ СЕБЯ В КАЧЕСТВЕ РОДИТЕЛЯ 158
Вопрос о ценностях 158
Вопрос о гражданских правах 162
«Могу ли я проповедовать свои ценности?» 162
Родитель как образец 163
Родитель или консультант? 164
«Принять то, что я не в силах изменить» 165

Как приступить к беспроигрышному решению проблем 166
ГЛАВА 15. РОДИТЕЛИ МОГУТ ПРЕДОТВРАЩАТЬ КОНФЛИКТЫ, ИЗМЕНЯЯ САМИХ СЕБЯ 169
Можете ли вы стать более терпимыми к самому себе? 170
Кому принадлежат дети? 171
Вы действительно любите детей — или только определенный тип ребенка 172
Разве ваши ценности и убеждения являются единственно истинными? 172
Какие взаимоотношения стоят для вас на первом месте: с детьми или с партнером по браку? 173
Могут ли родители изменить свои установки? 174
ГЛАВА 16. ДРУГИЕ «РОДИТЕЛИ» ВАШИХ ДЕТЕЙ 177
Кредо моих взаимоотношений с молодым человеком 181
ПРИЛОЖЕНИЕ 183
1. Слушание чувств 183
2. Распознавание неэффективных сообщений 185
3. Передача «я-сообщений» 187
Типичные реакции со стороны родителей и их последствия 189
Приказ, распоряжение, команда 189
Предупреждение, предостережение, угроза 189
Увещевание, наставление, проповедь 189
Совет, предложение решений 190
Поучение, логическая аргументация 190
Осуждение, критика, несогласие, порицание 190
Похвала, выражение согласия 191
Обзывание, высмеивание, посрамление 191
Интерпретация, анализ, постановка диагноза 191
Успокаивание, сочувствие, утешение, поддержка 192
Зондирование, допрос 192
Увод в сторону, отшучивание, отвлечение внимания 193
СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ 194

ПРЕДИСЛОВИЕ АВТОРА

В номере «Нью Йорк Таймс» от 14 марта 1975 года Тренировка Эффективности Родителей была охарактеризована как «национальное движение». Поначалу я воспринял эти слова как преувеличение значения Р.Е.Т., поскольку пока нам еще не удалось донести свою систему до всех родителей в стране, которая, по общему признанию, нуждается в помощи в трудном деле воспитания детей.

Тем не менее статья привела меня в ретроспективное настроение. Я принялся оценивать то, что произошло за тринадцать лет с того момента, когда я приступил к занятиям с первой группой Р.Е.Т. в городе Пасадена, штат Калифорния, состоявшей из семнадцати родителей. Затем я сконцентрировал свое внимание на тех пяти годах, что прошли с момента издания настоящей книги в 1970 году.

Число родителей, прошедших обучение по системе Р.Е.Т., выросло с семнадцати до четверти миллиона человек. Начавшись в одном районе, Р.Е.Т. ныне охватывает тысячи районов в пятидесяти штатах и несколько зарубежных стран. В первый год я был единственным преподавателем. Сегодня, двенадцать лет спустя, на курсах Р.Е.Т. преподают более семи тысяч профессионалов, получивших специальное обучение. В год выпускается более полутора тысяч новых инструкторов.

Первоначально программа привлекала, главным образом, родителей, чьи взаимоотношения с детьми уже начали ухудшаться и создавали проблемы. Со временем Р.Е.Т. приобрела новые черты. Она была признана программой, помогающей родителям овладеть навыками предотвращения проблемы. Один из наших дипломированных инструкторов охарактеризовал Р.Е.Т. как возможность «научиться, пока не поздно», подчеркнув тем самым превентивный аспект программы. Сегодня трудно найти группу, в которой бы большинство учащихся не были родителями грудных или очень маленьких детей.

В ранний период группы Р.Е.Т. в основном состояли из представителей так называемого «среднего сословия», то есть относительно зажиточных родителей, привыкших к различным образовательным курсам для взрослых и способных позволить себе учебу на этих курсах. В последние годы все больше групп Р.Е.Т. организуется среди низкодоходной части населения больших городов, состоящей, по большей части, из чернокожих и чикано (американцев мексиканского происхождения).

По всей стране курсы Р.Е.Т. спонсируются агентствами и организациями по социальной защите с целью оказания помощи родителям-одиночкам, родителям на пособии, родителям детей- инвалидов, родителям умственно отсталых детей, родителям, проживающим на различных военных базах, родителям детей-наркоманов, родителям-заключенным, родителям, живущим в индейских резервациях, родителям детей, обучающихся в американских школах за пределами страны.

Какой вклад внесла эта книга в национальное движение Р.Е.Т.? В первые восемь лет существования программы этой книги еще не было. Честно признаться, я не считал нужным ее писать. Я был уверен, что многие родители не получат адекватного представления о Р.Е.Т., если купят книгу, но не запишутся на курсы, где им дается возможность практиковать полученные знания, получать консультации опытного инструктора и обогащаться новыми знаниями за счет контакта с другими родителями. Наконец мое сопротивление было сломано одним настойчивым издателем, и я со скрипом взялся за трудную задачу компонования книги. Со временем выяснилось, что задача вовсе не так трудна, как кажется, поскольку теперь я мог опираться на живой опыт родителей, которые уже применяли в домашней практике знания, полученные ими на занятиях.

В первое время книга расходилась туго, но потом ситуация резко изменилась: количество проданных экземпляров с каждым годом увеличивалось вдвое, пока, наконец, через пять лет не было продано около шестисот тысяч экземпляров, не считая тех, что разошлись по книжным клубам. Ни я, ни мой издатель не смогли точно сосчитать,

сколько родителей нуждалось в практической помощи в деле воспитания своих детей. Сегодня, оглядываясь на прошлое, можно с уверенностью сказать, что родители остро нуждаются в конкретных навыках и практических методах, а не в смутных абстракциях типа «уважайте ребенка как личность», «будьте строгим, но справедливым», «старайтесь понять своего ребенка», «давайте детям больше любви», «не будьте слишком строгим, но и не будьте слишком снисходительным» и т. д.

В этой связи не могу не вспомнить, как я протестовал против предложения издателя поместить на суперобложке книги слова «Отлично работает». Помню, как я сказал ему, что это звучит так, будто мы рекламируем какое-нибудь чистящее средство или зубную пасту. Однако когда я ездил по стране, общаясь с аудиториями родителей, и мамы и папы подходили ко мне, чтобы сказать, что прочли мою книгу, они нередко выражали свою оценку именно этими двумя словами: «Отлично работает».

Снова и снова слыша эти слова, я постепенно убедился в том, что книга Р.Е.Т. действительно учит родителей конкретным навыкам и практичным методам, которые они могут самостоятельно применять в домашней практике.

Еще более удивительной была другая реакция читателей: «Р.Е.Т. — это, по сути, новый образ жизни». Родители регулярно признавались мне в том, что применяют полученные знания и навыки не только во взаимоотношениях с детьми, но и во взаимоотношениях с партнерами по браку, начальством и сослуживцами, друзьями и соседями и даже собственными родителями. Некоторые родители говорили мне, что я совершил ошибку, не озаглавив книгу «Тренировка Эффективности Людей». Возможно, они были правы, так как сегодня я знаю, что Р.Е.Т. основывается на теории человеческих взаимоотношений, применимой к любым — ко всем — взаимоотношениям между людьми, а не только к взаимоотношениям между родителем и ребенком.

Это также помогло мне понять другое высказывание, которое я часто слышу от родителей: «Ваша система предполагает такое обращение с детьми, как если бы они тоже были людьми».

Так что действительно эта книга посвящена эффективности людей. Просто она была по-другому названа.

Курсы Р. Е.Т. и книга Р.Е.Т. послужили толчком к появлению ряда других программ, книг и связанных с ними видов деятельности. Вскоре после появления первых групп Р.Е.Т. в Калифорнии со мной стали связываться представители школ, желавшие побольше узнать об этом новом курсе. Они слышали о нем от родителей. Может ли он быть использован учителями в их взаимоотношениях с учащимися? Могу ли я предоставить инструктора для занятий с учителями?

Все это заставило меня взяться за разработку специального курса для учителей, который, разумеется, был озаглавлен Тренировкой Эффективности Учителей, или, сокращенно, Т.Е.Т. (от англ. Teacher Effectiveness Training).

Т.Е.Т. преподается во многих сотнях школ, как государственных, так и частных, в более чем пятидесяти штатах. Некоторые школы встраивают теорию и методику Т.Е.Т. в общую философию своего учебного процесса, видя в ней своего рода «образ жизни» для учителей, учащихся, администрации, воспитателей — и родителей. Наша работа с учителями привела к необходимости разработки специального курса для директоров школ и еще одного для воспитателей.

В 1975 году была издана вторая книга, озаглавленная Т.Е.Т. — Тренировка Эффективности Учителей, которая используется в качестве учебника на одноименных курсах. Эта книга знакомит учителей с приемами, необходимыми для более эффективного общения с учащимися, новыми методами поддержания дисциплины, не основанными на разрушительном воздействии силы и власти учителей, и новыми практичными

методами разработки правил поведения в классе, проведения групповых обсуждений и т. д.

Чтобы завершить свое краткое описание «движения», толчком к которому послужила программа P.E.T., я должен упомянуть наши тренировочные программы для руководящих работников различных учреждений — офисов, больниц, промышленных предприятий. Используя все ту же общую теорию эффективных человеческих взаимоотношений, лежащую в основе других наших программ, мы разработали курс L.E.T. — Тренировка Эффективности Руководителей (от англ. Leader Effectiveness Training), акцент в котором делается на взаимоотношениях начальника и подчиненных, а также на проблемах, неизбежно возникающих в группах (коллективах) людей, работающих совместно для достижения общих целей.

Наша национальная сеть инструкторов включает в себя представителей самых различных профессиональных групп, в том числе психологов, священников, консультантов по вопросам семьи и брака, учителей, директоров школ, медсестер, врачей. Большинство из них работает в учреждениях и организациях, обслуживающих взрослых и детей любого возраста, пола и национальной принадлежности. Работая инструкторами на курсах тренировки эффективности и занимая ответственные посты в своих собственных организациях, эти люди являются эффективными агентами в пределах учреждений, образующих ткань нашего общества, — учреждений, где люди лечатся, проходят курсы реабилитации, актуализируют свой потенциал.

Все это позволяет надеяться, что со временем наша философия охватит гораздо большее количество людей, чем то относительно скромное их число, которое обучалось на наших курсах или читало наши книги.

Томас Гордон
Пасадена, штат Калифорния
Май, 1975

ГЛАВА 1. РОДИТЕЛЕЙ ОБВИНЯЮТ, НО НЕ ОБУЧАЮТ

По общему мнению, именно на родителях лежит вина за все проблемы, связанные с молодежью. Психиатры их обвиняют в том, что растет число детей и подростков с неустойчивой или разрушенной психикой, а также с тягой к наркотикам и склонностью к суициду. Политики и служители закона — что они воспитывают поколение бунтарей, нарушителей общественного порядка. Педагоги — в плохой успеваемости детей.

Но кто при этом помогает родителям? Прилагаются ли какие-нибудь усилия к тому, чтобы научить родителей правильно воспитывать детей? Где родители могут узнать, в чем состоят их ошибки и как их можно исправить?

Ежегодно миллионы матерей и отцов добровольно возлагают на себя заботу о физическом и душевном здоровье маленького, абсолютно беспомощного существа и стремятся воспитать его полноценным членом общества. Существует ли еще более сложная и ответственная обязанность? Но многие ли родители способны эффективно ее исполнять, и если нет — а ответ будет именно таким, — то где они могут этому научиться?

В 1962 году, в калифорнийском городе Пасадена, я разработал и приступил к реализации программы обучения родителей. В моей первой группе было всего семнадцать человек; большинство из них не могли справиться со своими детьми. Сегодня, по прошествии многих лет, в течение которых мы обучили около четверти миллиона родителей, есть основания утверждать, что разработанная мною программа Повышения Родительской Эффективности Р. Е.Т. (Parent Effectiveness Training) поможет большинству родителей более эффективно исполнять их обязанность — воспитывать детей.

Результаты реализации программы убедительно доказывают, что с помощью специального обучения многие родители могут существенно повысить свою эффективность как воспитателей. Они также могут овладеть новой методикой разрешения конфликтов между родителями и детьми, которая будет способствовать не ослаблению, а укреплению контактов между теми и другими.

Мы убедились в том, что между родителями и их детьми могут развиться теплые, задушевные взаимоотношения, основанные на любви и уважении. Программа показала, что внутрисемейный конфликт «отцов и детей» вовсе не является чем-то неизбежным.

Работая врачом-психиатром, я, как и большинство родителей, был убежден в том, что так называемый «трудный возраст» — это совершенно нормальный и неизбежный период в развитии любого человека, являющийся следствием свойственной всем подросткам потребности утвердить свою самостоятельность. Я был уверен, что отрочество неизбежно является периодом внутрисемейных «штормов и бурь». Однако опыт работы с программой Р.Е.Т. доказал мою неправоту. Родители, прошедшие курс

обучения по этой программе, с удивлением констатировали отсутствие в их семьях бунтов и скандалов.

Сегодня я убежден в том, что подростки не бунтуют против родителей. Они бунтуют только против определенных разрушительных методов воспитания, применяемых практически всеми родителями. Склоки и раздоры в семьях могут стать исключением, а не правилом, если родители овладеют новыми методами разрешения конфликтов.

Многие из окончивших курсы родителей на собственном опыте убедились, что наказание может быть полностью исключено из системы воспитания; причем это относится ко всем видам наказания, а не только телесным. Воспитать ответственных, самодисциплинированных и общительных детей можно и не пользуясь таким оружием, как страх; родители должны научиться воздействовать на детей таким образом, чтобы те вели себя хорошо не из страха перед наказанием или лишением каких-либо привилегий, а из уважения к интересам родителей.

Вы скажете, что так не бывает? Мне самому так казалось, пока я лично не занялся обучением родителей на курсах Р.Е.Т. Подобно большинству профессионалов, я недооценивал родителей. Но родители с курсов Р.Е.Т., за небольшим исключением, с энтузиазмом овладевали новой методикой воспитания. Большинство из них уже столкнулись с неэффективностью их прежних методов воспитания. Поэтому внутренне они были готовы к изменениям.

Современные родители пользуются практически теми же методами воспитания детей, которыми пользовались их родители, родители их родителей и т. д. В отличие от большинства других общественных институтов, система взаимоотношений родителей и детей по существу осталась прежней. Родители пользуются методами, применявшимися еще две тысячи лет назад!

И дело здесь не в том, что человечество не приобрело новых знаний в области человеческих взаимоотношений. Как раз наоборот. Психология, возрастная психология и другие поведенческие науки накопили массу новых сведений о детях, родителях, межличностных отношениях, о том, как способствовать нормальному развитию личности, как создавать благоприятный психологический климат. Мы знаем много нового об эффективных межличностных контактах, о факторе силы в человеческих взаимоотношениях, о конструктивном разрешении конфликтов и т. д.

К несчастью, те, кто открыл новые факты и разработал новые методы, не удосужились сделать одно очень доброе дело — рассказать о своих находках родителям. Мы общаемся с коллегами посредством книг и специальных журналов, нередко забывая о родителях, для которых, собственно, и предназначены эти новые методы.

Некоторые профессионалы, правда, пытались донести до родителей новые идеи и методы, но даже те относительно немногие из родителей, которые читают специальную литературу, практически не меняют своего поведения по отношению к детям, продолжая исповедовать старые подходы к поддержанию дисциплины и разрешению внутрисемейных конфликтов.

Надеюсь, что эту книгу не постигнет участь других книг по воспитанию и она не будет воспринята как очередная теоретическая выкладка, мало подходящая для реализации на практике, поскольку в ней содержится подробно расписанная и исчерпывающая методика создания и поддержания эффективных всеобъемлющих взаимоотношений с ребенком при любых обстоятельствах.

Из этой книги родители узнают не только методы и приемы, но также и то, когда, как и с какой целью ими пользоваться. Как и на курсах Р.Е.Т., предлагаемая программа включает как теоретические основы, так и практические методы. Родителям будет дана возможность стать подлинными специалистами в обращении с теми проблемами,

которые неизбежно возникают между родителями и детьми. Детальное описание модели эффективных взаимоотношений между родителями и детьми проиллюстрировано множеством примеров из реальной жизни.

Большинство родителей относятся к Р.Е.Т. как к революционной методике, резко отличающейся от традиционной. Но это не мешает ей быть поистине универсальной, применимой как к совсем маленьким детям, так и к подросткам, как к детям с задержанным умственным развитием, так и к «нормальным» детям.

В описании своей методики мы не пользуемся какими-либо специальными терминами, которые могут быть понятны только профессионалам. Некоторые из родителей, возможно, не согласятся с рядом новых концепций, предлагаемых нами в этой книге, но причиной этого внутреннего протеста вряд ли будет непонимание.

Поскольку читатели не могут обратиться непосредственно к преподавателям Р.Е.Т., предлагаю список вопросов и ответов, которыми полезно предварить ознакомление с нашей методикой.

ВОПРОС: Речь идет об очередном либеральном подходе к воспитанию детей?

ОТВЕТ: Ничего подобного. Снисходительные родители имеют не меньше хлопот, чем чрезмерно строгие, так как их дети нередко вырастают эгоистичными, неуправляемыми, необщительными и безучастными к нуждам своих родителей.

ВОПРОС: Возможна ли такая ситуация, когда один из родителей эффективно пользуется вашим подходом, в то время как другой придерживается старых методов?

ОТВЕТ: И да, и нет. Если хотя бы один из родителей начнет следовать нашей методике, результатом будет явное улучшение во взаимоотношениях между этим родителем и ребенком. Однако взаимоотношения между другим родителем и ребенком могут стать еще хуже, чем раньше. Поэтому желательно, чтобы новой методикой овладевали оба родителя. Тем более что если они будут делать это вместе, смогут друг другу помогать.

ВОПРОС: Не приведет ли ваша методика к потере родителями влияния на детей? Не получится ли так, что, прибегнув к ней, они как бы откажутся от своей роли мудрых наставников, указывающих детям верное направление в жизни и бережно ведущих их по ней?

ОТВЕТ: Такое впечатление, действительно, может создаться при чтении первых глав. Но наберитесь терпения. Первые главы посвящены тому, как помогать детям самостоятельно решать их собственные проблемы. В таких ситуациях роль эффективного родителя весьма специфична — она намного более пассивна и «косвенна», чем та, к которой мы привыкли. Зато в последующих главах речь идет о том, как корректировать поведение детей и как заставлять их уважать интересы родителей. Вы познакомитесь с конкретными методами повышения своей ответственности как родителей, приобретете еще больше влияния на детей.

В этой книге — как и в программе Р.Е.Т. — содержится несложная методика побуждения детей к самостоятельному решению их собственных проблем, сопровождаемая конкретными рекомендациями по ее применению в домашней практике. Родители, которые овладевают этой методикой (мы называем ее «активным слушанием»), наверняка согласятся с нижеследующими утверждениями, записанными со слов родителей, прошедших обучение на курсах Р.Е.Т.: «Какое облегчение не думать о том, как найти все ответы на те проблемы, с которыми сталкиваются мои дети».

«Благодаря Р.Е.Т. я поверил в способность своих детей самостоятельно решать их собственные проблемы».

«Я поражен эффективностью метода активного слушания. Мои дети нередко находят более разумные решения, чем те, которые мог бы предложить им я».

«Я больше не хочу выступать в роли Господа Бога, не хочу выступать в роли судьи, который всегда знает, что и как должны делать его дети, чтобы решить свои проблемы».

В наши дни тысячи подростков игнорируют своих родителей, и на то у них есть вполне убедительные причины: «Мои родители не понимают детей моего возраста»; «Терпеть не могу возвращаться домой, чтобы выслушать очередную вечернюю лекцию»; «Я никогда ничего не рассказываю своим родителям, они все равно меня не поймут»; «Я хочу, чтобы родители оставили меня в покое»; «Как только смогу, я уйду из дома — мне надоело, что меня постоянно за все пилят».

Родители таких детей, как правило, отдают себе отчет в том, что утратили свой авторитет. Это доказывают следующие признания, сделанные родителями на наших курсах: «Я полностью утратил свой авторитет в глазах своего шестнадцатилетнего сына»; «Салли больше с нами не считается»; «Том никогда не садится с нами за стол. Из него не выдавишь ни слова. На днях он заявил, что собирается поселиться в гараже»; «Марк почти не бывает дома. Он никогда не сообщает нам о том, куда идет и чем собирается заняться. Когда я спрашиваю его об этом, он отвечает, что это не мое дело».

Для меня это трагедия, что одна из наиболее теплых и интимных сфер жизни — сфера взаимоотношений между родителями и детьми — так часто портит кровь обеим сторонам. Почему все больше подростков начинают относиться к своим родителям как к «врагам»? Почему так ощутим в современной семье разрыв между поколениями? Почему родители и дети находятся в состоянии вражды?

Вы найдете ответы на эти вопросы (глава 14) и убедитесь, что подростковый бунт вовсе не является чем-то неизбежным. Метод Р. Е.Т. революционен, это правда, но он не провоцирует на революцию. Совсем напротив: этот метод помогает родителям заново завоевать авторитет, предотвратить враждебное отношение к ним со стороны детей; он способствует сближению родителей и детей, а не их противостоянию.

Для тех, кому наш метод поначалу может показаться слишком революционным, нелишне будет познакомиться со следующей выдержкой из рассказа двух родителей — матери и отца, — окончивших наши курсы: «Когда Биллу исполнилось шестнадцать, он стал нашей постоянной головной болью. Он совершенно перестал с нами считаться. Он носился, как сумасшедший, и во всем проявлял полную безответственность. У него резко снизилась успеваемость. Он никогда не возвращался домой в назначенный час, ссылаясь на спущенную шину, незаведенные часы или пустой бензобак. Мы шпионили за ним, он лгал нам. Мы пилили его. Мы отобрали у него водительские права. Мы сократили его карманные расходы. Наши беседы состояли из одних взаимных упреков. И все безрезультатно. После одного из бурных объяснений он повалился на пол кухни, начал брыкаться, визжать и кричать, что сошел с ума. После этого случая мы записались на курсы доктора Гордона. Перемены почувствовались не сразу… Мы никогда не ощущали себя единым целым, одной теплой, любящей, заботливой семьей. Это ощущение пришло лишь как следствие глубоких перемен в наших позициях и ценностях… Поворотным пунктом явилась та мысль, что ты представляешь собой личность — сильную независимую личность, не боящуюся выражать свое мнение, но и но навязывающую его другим, действующую, скорее, собственным примером. Мы значительно повысили свой авторитет… Билл тоже сильно переменился: пришли его приступы ярости, кончилась полоса неуспеваемости в школе. Он превратился в открытого, дружелюбного, любящего сына, называющего своих родителей «двумя моими самыми близкими людьми»… Он фактически вернулся в семью… У меня установились с ним такие взаимоотношения, о которых я могла только мечтать, — полные любви, доверия и независимости. У него — как и у каждого из нас — появилась сильная внутренняя мотивация, и теперь мы действительно живем одной дружной семьей».

Родители, которые овладеют нашей методикой нахождения общего языка с детьми, вряд ли воспитают такого ребенка, как тот шестнадцатилетний юнец, который, сидя у меня в кабинете, откровенно заявил: «У меня нет никаких обязанностей по дому. А почему, собственно, они должны у меня быть? Обо мне должны заботиться родители. Они обязаны это делать по закону. Я ведь не просил их меня рожать? Пока я еще не совершеннолетний, они должны меня кормить и одевать. А я имею полное право вообще ничего не делать. Я вовсе не обязан им угождать».

Услышав такое признание — а оно прозвучало вполне искренне — я не мог удержаться от следующей мысли: что за людей мы воспитываем, если детям позволено думать, что все им обязаны, в то время как они сами могут ничего не отдавать взамен? Что будет представлять собой общество, состоящее из таких эгоистических граждан?

Практически всех родителей можно приблизительно разбить на три группы: «победителей», «проигравших» и «маятников». Представители первой из названных групп яро отстаивают и убедительно доказывают свое право командовать детьми. Они верят в необходимость строгих ограничений, требуют от детей определенных моделей поведения, отдают приказы и рассчитывают на беспрекословное повиновение. Чтобы заставить ребенка повиноваться, они прибегают к угрозам, а в случае неповиновения — к наказаниям. При столкновении интересов они непременно разрешают конфликт таким образом, чтобы родитель остался в выигрыше, а ребенок — в проигрыше. Свою философию «победителя» такие родители, как правило, обосновывают стереотипным утверждением типа «Отец лучше знает», «Это ради твоего же блага», «Дети любят, когда ими командуют» или такими общими фразами, как «На родителях лежит ответственность за использование авторитета во благо ребенка, поскольку родители лучше знают, что хорошо и что плохо».

Представители второй группы, не такой многочисленной, как «победители», предоставляют детям чрезмерную свободу. Они сознательно избегают установки ограничений и с гордостью признаются в том, что не допускают никакой авторитарности. При столкновении интересов в большинстве случаев ребенок остается в выигрыше, а родитель — в проигрыше, так как такие родители не считают себя вправе посягать на интересы детей.

Наиболее многочисленная группа родителей не находит возможным строго следовать какому-либо из вышеназванных подходов. Пытаясь придерживаться «золотой середины», они качаются, подобно маятнику, между проявлением строгости и потаканием, жесткостью и мягкостью, победой и проигрышем. Как сказала нам одна мама: «Я стараюсь быть снисходительной к шалостям детей до тех пор, пока у меня не лопается терпение. Тогда я чувствую, что должна повести себя иначе, и начинаю проявлять свою власть до тех пор, пока сама не устаю от этого».

Родители, поделившиеся с нами такого рода чувствами во время одного из занятий Р.Е.Т., говорили, сами того не зная, от имени огромного количества людей, принадлежащих к группе «маятников». Такие родители, пожалуй, отличаются наибольшей неуверенностью в своих силах и, как я покажу это позже, имеют больше всего проблем с детьми.

Родители, обучающиеся на наших курсах, с удивлением узнают о существовании альтернативы схеме «победил — проиграл». Мы называем этот метод разрешения конфликтов «беспроигрышным», и помощь родителям в овладении этим методом является одной из главных задач программы Р.Е.Т. Добавлю, что «беспроигрышный» метод давно и успешно используется в разрешении других, не семейных конфликтов, но лишь очень немногие из родителей самостоятельно приходят к тому, чтобы пользоваться им для разрешения конфликтов между родителями и детьми.

Многие мужья и жены разрешают конфликт путем совместного обсуждения проблемы. Так поступают и деловые партнеры. Профсоюзы заключают с администрацией договоры, являющиеся обязательными для тех и других. Вопросы о разделе собственности при разводе также зачастую решаются путем совместного принятия решений. Даже дети нередко разрешают свои конфликты путем обоюдных соглашений или неформальных договоров, приемлемых для обеих сторон («Если ты сделаешь это, я сделаю то»). В наши дни все большее число промышленных предприятий обучает специальных посредников для участия в совместной выработке решений по конфликтным ситуациям.

Не являясь каким-либо чудодейственным средством, способствующим мгновенному повышению эффективности воспитательного процесса, «беспроигрышный» метод требует довольно радикальной перемены в отношении большинства родителей к их детям. На овладение им необходимо время, в течение которого родители должны прежде всего научиться приемам безоценочного слушания и откровенного выражения своих собственных чувств. По этой причине «беспроигрышный» метод описывается в последних главах книги.

Фактически этот новый метод поддержания дисциплины в доме путем эффективного управления конфликтами составляет ядро нашей философии. Это ключ к родительской эффективности. Родители, которые не пожалеют времени и сил на усвоение этого метода и его последующее осознанное применение в качестве альтернативы схеме «победил-проиграл», будут щедро вознаграждены — намного более щедро, чем может показаться с первого взгляда.

ГЛАВА 2. РОДИТЕЛИ — ЛЮДИ, А НЕ БОГИ

Когда люди становятся родителями, происходит нечто странное и не совсем приятное. Они начинают играть некую роль, забывая о своей индивидуальности. Теперь, когда они возложили на себя священные обязанности родителей, им кажется, что они должны вести себя по-особому — как, по их мнению, подобает себя вести родителям. Фрэнк и Хелен Бейтсы, два обычных человека, внезапно превращаются в мистера и миссис Бейтсов, родителей.

Такая метаморфоза, по правде говоря, весьма печальна, так как она нередко заставляет родителей забыть о том, что они остались людьми с обычными человеческими слабостями, личностями со всеми присущими личностям ограничениями, реальными людьми с реальными чувствами. Став родителями, они как бы берут на себя ответственность быть чем-то высшим, нежели просто людьми.

Этот пугающий груз ответственности как бы бросает вызов людям, «превратившимся» в родителей. Им кажется, что они всегда должны быть последовательны в своих чувствах, всегда должны любить своих детей, быть всемерно снисходительными и терпимыми, пренебрегать своими собственными интересами и жертвовать собой ради детей, всегда быть честными и справедливыми и, самое главное, не повторять ошибок, совершенных их родителями по отношению к ним.

При всей естественности и благородстве этих добрых намерений они скорее делают родителей не более, а менее эффективными. Забыть о своей человеческой сущности — это первая серьезная ошибка, совершаемая теми, кто становятся родителями. По-настоящему эффективные родители позволяют себе остаться самими собой — реальными, живыми людьми. Дети высоко ценят это качество реальности и человеческого начала в своих родителях. Они часто говорят так: «Мой отец — настоящий мужчина» или «Моя мама очень хороший человек». И даже так: «Мои родители ведут себя со мной, как друзья, а не как родители. Они нормальные люди. Как и у всех, у них есть свои слабости, но я люблю их такими, какие они есть».

О чем говорят такие высказывания? Совершенно очевидно, что дети хотят видеть в своих родителях людей, а не богов. Они охотно идут на контакт с родителями как с людьми, а не как с актерами, играющими какую-то роль, притворяющимися такими, какими они не являются.

Как должны вести себя родители, чтобы быть личностями в глазах своих детей? В этой главе я хочу показать, что быть эффективными родителями вовсе не значит отказаться от своей человеческой сущности. Вы должны принимать как должное тот факт, что вы — личность, которая может испытывать как положительные, так и отрицательные эмоции по отношению к своим детям. Чтобы быть эффективными родителями, совсем не обязательно быть последовательным в своих чувствах и действиях. Не следует притворяться снисходительным или любящим, если ваши чувства прямо

противоположны. Вовсе не обязательно испытывать одну и ту же степень любви и снисходительности по отношению ко всем своим детям. Наконец, супругам не обязательно выступать по отношению к своим детям единым фронтом. Главное, чтобы вы научились отдавать себе отчет в своих действительных чувствах. В ходе занятий мы разработали ряд диаграмм, с помощью которых родителям легче разобраться в своих чувствах и понять, что заставляет их испытывать те или иные чувства в различных ситуациях.

«ДИАГРАММЫ ОДОБРЕНИЯ» ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Все родители могут испытывать по отношению к действиям своих детей чувства одобрения и неодобрения. Родители как «живые люди» иногда одобряют, иногда не одобряют поведение своих детей.

Все потенциально возможные поступки вашего ребенка — все, что он только может сказать или сделать — можно представить в виде следующего четырехугольника:

Совершенно очевидно, что какие-то из этих поступков вы одобряете, а какие-то — нет. Чтобы отделить одни от других, разделим четырехугольник на область одобрения и область неодобрения (светлый прямоугольник — область одобрения, темный — неодобрения).

Если ваш ребенок в субботу утром сидит перед телевизором, не мешая вам заниматься работой по дому, такое его поведение вполне можно отнести к области одобрения. Если он при этом слишком громко включил звук, его поступок заслуживает быть отнесенным к области неодобрения.

Разные родители проведут линию демаркации между областями одобрения и неодобрения по-разному. Одни родители одобряют практически любое поведение своего ребенка и соответственно довольно часто испытывают к нему теплые и снисходительные чувства (относительно «одобряющие» родители).

Другие родители относятся неодобрительно к большинству поступков своих детей и соответственно довольно редко испытывают к ним теплые и снисходительные чувства (относительно «неодобряющие» родители).

Насколько «одобряющим» является родитель по отношению к своему ребенку, отчасти зависит от личных качеств родителя. Некоторые родители либеральны в силу своего характера. Как правило, они склонны одобрять поведение не только своих детей, но и всех людей вообще. Склонность к одобрению является свойством их личности, проявляющимся также в чувстве внутренней защищенности, высоком уровне терпимости, в том факте, что они сами себя любят, что их чувства по отношению к самим себе не зависят от того, что происходит вокруг. Каждый из нас встречал таких людей. С ними приятно иметь дело. Перед ними можно быть откровенными, быть самими собой.

Другим родителям в такой же степени свойственно неодобрительное отношение к окружающим. Они как-то всегда умудряются находить в поведении других людей то, что их не устраивает. Наблюдая за тем, как они ведут себя с детьми, невольно задаешься вопросом, почему они так неодобрительно относятся к такому поведению детей, которое с твоей точки зрения является вполне приемлемым. В такие минуты так и хочется воскликнуть: «О Боже, да оставьте же вы детей в покое — они ведь никому не мешают!» К такому типу нередко принадлежат люди с весьма строгими и твердыми понятиями о том, как другие «должны» себя вести, какое поведение является «правильным» и какое «неправильным», причем в отношении не только детей, но и всех людей вообще. В обществе таких людей чувствуешь себя не в своей тарелке из-за опасения, что они и тебя могут не одобрить.

Недавно я наблюдал за молодой мамой с двумя сыновьями в супермаркете. На мой взгляд, мальчики вели себя очень благопристойно. Они не шумели, никому не мешали. Мамаша, однако, то и дело одергивала их замечаниями типа: «Не отставайте», «Уберите руки с тележки», «Отойди в сторону, ты мешаешь человеку пройти», «Не трогайте продукты». «Оставь в покое тот кулек». У меня создалось впечатление, что любые действия несчастных детишек вызывают у их матери чувство неодобрения.

Степень одобрения зависит не только от личных качеств родителей, но и от самого ребенка. Поведение некоторых детей одобрить довольно трудно. Это относится к чрезмерно агрессивным и активным детям, а также к носителям определенных отталкивающих черт характера. Кроме того, одобрительное или неодобрительное отношение к ребенку может быть обусловлено не только его поведением, но и не зависящими от него факторами, в частности физической непривлекательностью. Дети, которые часто болеют, плохо засыпают или постоянно плачут, с гораздо большим трудом находят путь к сердцу родителей, чем нормальные, здоровые дети.

Идея, упорно отстаиваемая большинством авторов книг по воспитанию и состоящая в том, что родитель должен испытывать одинаковые чувства по отношению к каждому из своих детей, не только ошибочна, но и глубоко вредна. Она заставляет многих родителей чувствовать себя виноватыми в тех случаях, когда они по-разному относятся к своим детям, постоянно оправдывая или одобряя одних и критикуя других. Большинство людей дифференцированно относятся к взрослым. Почему бы не относиться так же и к детям?

Некоторые родители более снисходительно относятся к девочкам, другие, наоборот, к мальчикам. Чрезмерная подвижность детей нередко служит препятствием к их одобрению со стороны родителей. Активно любознательные дети, стремящиеся все разведать самостоятельно, для некоторых родителей менее предпочтительны, чем дети пассивные и зависимые. Лично меня некоторые дети очаровывали настолько, что я готов был одобрить любой их поступок. С другой стороны, я имел несчастье встречать таких детей, чье присутствие уже само по себе было мне неприятно и чье поведение тем более казалось мне неприемлемым.

Еще очень важно подчеркнуть, что линия, разделяющая области одобрения и неодобрения, может менять свое положение. Последнее определяется множеством факторов, в числе которых настроение родителя в данный момент и та ситуация, в которой находятся он и его ребенок.

Если родитель в данный момент полон сил, здоров и доволен самим собой, он, скорее всего, одобрит большую часть действий своего чада. Лишь очень немногие действия ребенка могут вызвать в нем раздражение или вывести его из себя:

Если родитель чувствует себя уставшим из-за недосыпания, мучается головной болью или зол на самого себя, его, скорее всего, будут раздражать большинство действий, совершаемых его ребенком:

Степень одобрения зависит и от конкретной ситуации. Все родители признаются в том, что гораздо менее склонны одобрять поведение своих детей, когда находятся в гостях, чем в обычной домашней обстановке. И как разительно меняется уровень терпимости родителей к поведению детей, когда на пороге появляются бабушки и дедушки!

Нередко дети недоумевают, почему родители делают им замечания за столом в присутствии гостей (Ситуация Б) и не делают, когда семья обедает без посторонних (Ситуация А). Такая непоследовательность может быть проиллюстрирована следующим образом:

Ситуация А **Ситуация В**

Наличие двух родителей в семье значительно усложняет картину одобрения-неодобрения. Взять хотя бы тот фактор, что один из родителей, как правило, больше склонен к одобрению, чем другой.

Джек — активный пятилетний мальчик — берет мяч и начинает бросать его брату прямо в гостиной. Мама расстраивается, считая такое поведение неприемлемым из-за опасения, что мяч может попасть в дорогую вазу. Отец же не только не выказывает неудовольствия, но даже с гордостью заявляет: «Смотрите, как ловко обращается с мячом Джек — из него выйдет отличный волейболист. Нет, вы только посмотрите, какой великолепный бросок!»

Итак, мама и папа далеко не всегда испытывают одинаковые чувства по отношению к аналогичным действиям ребенка. Поэтому демаркационная линия передвигается вверх и вниз в зависимости от конкретной ситуации, а также от настроения каждого из родителей.

РОДИТЕЛИ МОГУТ И ДОЛЖНЫ БЫТЬ НЕПОСЛЕДОВАТЕЛЬНЫМИ

Мы утверждаем, что родители должны быть непоследовательными. А как иначе, если их чувства меняются день ото дня? Традиционное наставление родителям быть последовательными по отношению к детям любой ценой не учитывает того факта, что ситуации бывают разными, дети бывают разными и, наконец, мама и папа, живые люди, тоже разные. Более того, такой совет оказывает на родителей пагубное влияние, заставляя их притворяться.

НЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО ВЫСТУПАТЬ «ЕДИНЫМ ФРОНТОМ»

Традиционным заблуждением является и то, будто родители непременно должны быть едины в своих чувствах, образовывая нечто вроде «единого родительского фронта» по отношению к своим детям. Это нелепость, которая, тем не менее, является одним из наиболее распространенных предрассудков в сфере воспитания детей: родители всегда должны поддерживать друг друга, чтобы у ребенка создавалось впечатление, будто оба родителя одинаково относятся к тем или иным его поступкам.

Ужасающая несправедливость такой стратегии — двое (родителей) против одного (ребенка) — нередко приводит к «неестественности» в поведении одного из родителей.

В комнате шестнадцатилетней девочки нет того порядка, какой хотела бы видеть там ее мать. Заведенный дочерью режим уборки комнаты не устраивает мать (область неодобрения). Отцу же девочки кажется, что в комнате достаточно чисто и опрятно. Режим уборки оказывается в пределах его области одобрения. Мать оказывает нажим на отца, стремясь возбудить в нем те же чувства, которые испытывает она сама, чтобы они могли выступить единым фронтом. Если отец уступит, он изменит своим истинным (естественным) чувствам.

Отца раздражает шум, производимый играющим в машинки шестилетним сыном. Маме же этот шум нисколько не мешает. Она даже рада тому, что ее малыш играет

самостоятельно, вместо того чтобы виснуть на ней целый день. «Сделай же что-нибудь, чтобы он не шумел!» — просит отец. Если мать уступит, она изменит своим чувствам.

НЕИСКРЕННЕЕ ОДОБРЕНИЕ

Нет таких родителей, которые бы одобряли абсолютно все поступки своих детей. Некоторые виды поведения неизбежно будут отнесены родителями к «области неодобрения». Я знал родителей, чья «линия одобрения» проходила почти в самом низу нашего четырехугольника, но я не встречал ни одного родителя с «безусловно одобрительным» отношением к поведению его детей. Некоторые родители делают вид, будто одобряют большую часть поступков своих детей, но это означает лишь то, что они хотят казаться добрыми, а следовательно, их одобрение в какой-то степени неискренне. По сути, они скрывают свое неодобрение за внешней снисходительностью.

Допустим, некая мама раздражена тем, что ее пятилетняя дочь долго не ложится спать. У мамы есть свои планы — скажем, чтение нового романа, и она бы охотно предпочла это занятие возне с дочерью. Кроме того, она беспокоится, что девочка не выспится и весь последующий день будет капризничать или, ослабленная недосыпанием, заболеет. Несмотря на все это, мама, исповедуя «либеральный» подход, не решается «надавить» на девочку, так как это пойдет вразрез с ее принципами. Перед нами чистый пример «неискреннего одобрения». Мама ведет себя так, будто одобряет нежелание дочери ложиться спать, в то время как в душе она вовсе не одобряет такое поведение; она раздражена, может быть, даже рассержена и уж во всяком случае расстроена тем, что не может удовлетворить свои собственные интересы.

Какое влияние оказывает на ребенка «неискреннее одобрение» со стороны родителей? Дети, как известно, отличаются поразительной чувствительностью к настроению родителей. Им свойственна почти сверхъестественная способность угадывать истинные чувства своих родителей, так как последние помимо своей воли посылают им «невербальные сообщения» — своего рода сигналы, осознанно или неосознанно воспринимаемые детьми. Как бы взрослый ни пытался скрыть свое раздражение или гнев, он неизбежно выдаст себя одним из таких сигналов, как насупленные брови, особый тон голоса, определенная поза, напряженность лицевых мышц. Даже очень маленькие дети улавливают такие сигналы, зная по опыту, что они обычно обозначают неодобрение их поведения родителями. В такие моменты ребенок прекрасно понимает, что родителям не нравится, как он себя ведет.

Что же происходит, когда мама не одобряет поведения своего ребенка, но ничем этого не выказывает? Такой сигнал, как показное одобрение, приводит ребенка в замешательство. Он получает как бы «смешанные сообщения» (противоречивые сигналы): поведение мамы говорит ему о том, что он может не ложиться спать, а ее невербальные сигналы толкуются им как проявление неодобрения. Ребенок поставлен в тупик. Он хочет подольше не ложиться спать и в то же время быть любимым, или одобряемым. Мама как будто бы одобряет его поведение, но почему у нее тогда насуплены брови? И как ему теперь поступать?

Загоняя подобным образом ребенка в угол, родители рискуют серьезно навредить его душевному здоровью. Всякому из нас доводилось испытывать всю неловкость и тягостность такой ситуации, когда мы не знали, какое поведение выбрать, из-за того что получали смешанные сообщения от другого лица. Допустим, вы спрашиваете у домохозяйки разрешения курить в ее доме. Она отвечает, что ничего не имеет против. Однако, как только вы закуриваете, ее глаза и лицо начинают посылать невербальные сигналы, выдающие ее неодобрение. Как вам теперь поступить? Спросить домохозяйку, действительно ли она ничего не имеет против вашего курения? Или раздосадовано загасить сигарету? Или продолжать курить с невозмутимым видом, все это время чувствуя, что хозяйке не нравится ваше поведение?

Столкнувшись с одобрением, воспринимаемым ими как неискреннее, дети испытывают ту же дилемму. Если это происходит часто, детям может начать казаться, что их не любят. Это заставит их постоянно быть настороже, испытывать чувство неуверенности и т. п.

Я пришел к убеждению, что самый «трудный» родитель — сладкоречивый, «снисходительный» и нетребовательный, ведущий себя так, как если бы он одобрял поведение ребенка, но при этом непроизвольными сигналами выдающий свое неодобрение.

Неискреннее одобрение обладает опасным побочным действием, что с течением времени может серьезно навредить взаимоотношениям родителей и детей. Получая «смешанные сообщения», ребенок начинает сомневаться в искренности или даже честности своих родителей. Неоднократно убедившись в том, что мама может говорить одно, а думать другое, он начинает ей не доверять. Вот некоторые из признаний, которыми со мной поделились подростки: «Моя мама обманщица. Она притворяется доброй, хотя на самом деле злая».

«Я не могу доверять своим родителям, потому что даже когда они не признаются в том, что им не нравится мое поведение, я знаю, что они его не одобряют».

«Родители делают вид, что им все равно, когда я возвращаюсь домой. Однако если я возвращаюсь домой поздно, весь следующий день они со мной не разговаривают».

«Мои родители совсем не строгие. Они разрешают мне делать многое из того, что я хочу. Но я-то вижу, что при этом они скрывают злость».

«Когда я сажусь за стол без тапок, мама делает недовольное лицо. Но она никогда не сделает замечания».

«Мама всегда со мной такая добрая, такая понимающая, но я знаю, что не нравлюсь ей как личность. Она больше любит моего брата, потому что он во всем похож на нее».

Когда дети испытывают такие чувства, можно с уверенностью сказать, что их родители не могут по-настоящему скрывать свои истинные чувства или отношение, пусть даже им кажется, будто они с успехом это делают. В рамках таких тесных и длительных взаимоотношений, какие существуют между родителями и детьми, первым редко удается скрывать от вторых свои истинные чувства.

Поэтому, следуя совету ревнителей «снисходительности» быть терпимыми даже к такому поведению детей, которое им не нравится, родители наносят серьезный ущерб своим взаимоотношениям с детьми и, в конечном счете, вредят их душевному здоровью. Родители должны понять, что им не следует пытаться расширять свою область одобрения до неприемлемых для них самих размеров. Гораздо важнее научиться отдавать себе отчет в своих истинных чувствах и не пытаться их скрывать.

МОЖНО ЛИ ОДОБРЯТЬ РЕБЕНКА, НЕ ОДОБРЯЯ ЕГО ПОВЕДЕНИЕ?

Я не знаю, откуда взялась эта идея, но она получила широкое распространение и признание, особенно среди родителей, испытавших на себе влияние поборников снисходительности, но в то же время достаточно честных перед самими собой, чтобы отдавать себе отчет в неприятии некоторых поступков своих детей. Я пришел к убеждению, что эта идея и ошибочна, и вредна, так как делает родителей неискренними.

Эта идея как бы дает родителям санкцию на пресечение тех видов поведения, которые они не приемлют. Родители истолковывают это как право ограничивать, не позволять, требовать и запрещать, но в такой «умной» форме, чтобы ребенок понимал, что отвергают не его, а его поведение. Вот здесь-то и кроется ложность этой идеи.

Как можно одобрять ребенка и одновременно не одобрять его слова и поступки? Что есть «ребенок», если не живое, активное существо, ведущее себя определенным образом в каждый определенный момент времени? Именно по отношению к ребенку как к ведущему себя определенным образом существу родитель испытывает чувства одобрения или неодобрения, а не к некой абстракции, именуемой «ребенком».

Уверен, что такова же и точка зрения самого ребенка. Если он чувствует, что вы не одобряете его возлежание в уличных туфлях на вашей новой тахте, вряд ли он сделает такой изощренный вывод, что, хотя вам и не нравится его поведение, вы, тем не менее, очень даже одобряете его как личность. Совсем напротив — он наверняка почувствует, что из-за того, как он в данный момент себя ведет, вы не одобряете его как человека.

Попытаться убедить ребенка в том, что родитель одобряет его, но не одобряет его поведение — даже если бы родитель был в состоянии отделить одно от другого — столь же трудно, как заставить ребенка поверить в то, что от получаемого им наказания родителям больнее, чем ему.

Будет ли ребенок чувствовать, что его не одобряют как личность, зависит от количества поступков, за которые его не одобряют. Родители, находящие неприемлемыми большую часть поступков своих детей, воспитывают в последних чувство, будто их не приемлют как личностей. И наоборот: родители, одобряющие большую часть поступков и слов своих детей, воспитают последних в уверенности, что их одобряют как личностей.

Лучше всего признаться себе (и ребенку) в том, что вы не одобряете его как личность из-за его конкретного поступка в конкретный момент. Только в этом случае ребенок будет воспринимать вас как честного и открытого человека, по достоинству оценивая вашу естественность.

Если же вы скажете ребенку: «Я одобряю тебя, но прекрати это делать», он воспримет эти слова исключительно как проявление родительского диктата. Детям неприятно, когда их ограничивают или когда им что-либо запрещают, независимо от оправдания, приводимого родителями в защиту проявляемой ими власти или силы. «Установка пределов» может обернуться против самих родителей в форме сопротивления, бунта, лжи и ненависти со стороны детей. Тем более что существуют более эффективные, чем применение власти или «установка пределов», методы воздействия на детей с целью изменения их поведения в приемлемую для родителей сторону.

НАШЕ ОПРЕДЕЛЕНИЕ РОДИТЕЛЕЙ, ВЕДУЩИХ СЕБЯ ЕСТЕСТВЕННО

Наши «Диаграммы одобрения» помогают родителям осознать свои естественные чувства и те условия, под влиянием которых эти чувства непрерывно меняются. Естественные родители испытывают к детям как одобрительные, так и неодобрительные чувства; их отношение к одному и тому же поведению не бывает всегда

одинаковым — время от времени оно меняется. Они не должны (да и не могут) скрывать свои истинные чувства. Надо осознавать тот факт, что один из родителей может одобрять, а другой — не одобрять одно и то же поведение; а также то, что каждый из них с неизбежностью будет испытывать разные степени одобрения к разным детям.

Одним словом, родители должны оставаться людьми, а не стремиться быть богами. Им не нужно быть ни безусловными, ни даже последовательными в своем одобрении. Тем более им не следует притворяться, будто они одобряют то, что на самом деле не приемлют. Поскольку детям хочется, чтобы их одобряли, они будут конструктивно относиться к неодобрительным чувствам со стороны родителей, выражаемым в форме четких и откровенных сигналов. Это не только облегчит детям жизнь, но и поможет каждому ребенку видеть в своих родителях живых, естественных людей — таких, с какими бы ему хотелось иметь отношения.

ГЛАВА 3. КАК НАУЧИТЬСЯ СЛУШАТЬ ТАК, ЧТОБЫ ДЕТЯМ ХОТЕЛОСЬ С ВАМИ РАЗГОВАРИВАТЬ. ЯЗЫК ОДОБРЕНИЯ

Пятнадцатилетняя девочка по завершении нашей очередной еженедельной консультации встала со стула и, задержавшись у двери, сказала: «Как это прекрасно, когда можно поговорить с кем-нибудь о своих истинных чувствах. Я еще ни разу ни с кем об этом не говорила. С родителями так не поговоришь».

Мама и папа шестнадцатилетнего школьника, не успевающего в школе, задают мне вопрос: «Что нам сделать, чтобы Фрэнки нам доверял? Мы не знаем, что у него на уме. Мы знаем, что он чем-то встревожен, но не имеем понятия, чем именно».

Яркая и привлекательная тринадцатилетняя девчушка, приведенная ко мне вскоре после своего неудавшегося побега из дома с двумя подружками, выдала следующий красноречивый комментарий по поводу отношении со своей мамой: «Дело дошло до того, что мы перестали делиться с родителями даже такими мелочами, как… школьные отметки. Я боялась, что завалила экзамен, и призналась маме, что отвечала плохо. Она спросила: «Почему?» — и стала на меня кричать. И тогда я начала ее обманывать. Я терпеть не могу лгать, но я это делала, и в конце концов мне это стало надоедать. Мы разговаривали, как совершенно разные люди, — никто из нас не выказывал своих истинных чувств. Мы говорили совсем не то, что думали».

Это вполне типичные примеры того, как дети держат в неведении своих родителей, отказываясь делиться с ними своими проблемами. Дети узнают из опыта, что разговаривать с родителями бесполезно и даже небезопасно. В результате многие родители упускают тысячи возможностей помочь своим детям справиться с их трудностями.

Почему дети так часто «сбрасывают со счетов» своих родителей как источник поддержки? Почему дети перестают разговаривать с родителями о таких вещах, которые их действительно волнуют? Почему лишь редким родителям удается поддерживать доверительные отношения со своими детьми?

И, с другой стороны, почему дети предпочитают делиться своими проблемами с профессиональными консультантами, вместо того чтобы посвящать в них собственных родителей? Какими волшебными методами владеет профессиональный консультант, без труда устанавливающий доверительные отношения с детьми?

За последние годы психологи нашли ответы на некоторые из этих вопросов. Благодаря исследовательской работе и практическому опыту мы начинаем осознавать, из каких ингредиентов состоят эффективные доверительные взаимоотношения. Возможно, важнейшим из них является «язык одобрения».

В ЧЕМ СИЛА ЯЗЫКА ОДОБРЕНИЯ?

Если человек способен чувствовать и выражать свое одобрение, он наделен способностью оказывать эффективную помощь. Его одобрение другого человека — то есть принятие его таким, каков он есть — является важным фактором развития таких взаимоотношений, в рамках которых другой человек может расти, развиваться, претерпевать конструктивные изменения, учиться разрешать свои проблемы, двигаться в направлении душевного здоровья, становиться более продуктивным и созидательным и раскрывать себя в полной мере. Вот один из простейших, но чудеснейших парадоксов на свете: если человек чувствует, что его одобряют (принимают таким, каков он есть), он раскрепощается и начинает думать о том, как бы ему стать лучше, как бы ему начать расти и изменяться, как бы ему реализовать свои способности в полной мере.

Одобрение можно уподобить плодородной почве, позволяющей крошечному семени развиться в прекрасный цветок. При этом почва лишь способствует семени стать цветком. Она дает толчок способности семени к росту, но сама способность целиком заключена в семени. Как и семя, ребенок целиком заключает в себе свою способность к развитию. Одобрение же — как почва — лишь помогает ребенку реализовать его потенциал.

Почему родительское одобрение оказывает на ребенка такое мощное положительное влияние? Большинство родителей этого не осознают. Они были воспитаны в убеждении, что одобрение не оказывает на ребенка ровно никакого влияния; что лучший способ помочь ребенку стать лучше — это сказать ему, что именно вы в нем не одобряете в данный момент.

В результате многие родители при воспитании детей целиком полагаются на язык неодобрения, искренне считая, что это лучший способ им помочь. Почва, предоставляемая большинством родителей для роста их детей, перенасыщена анализом, суждением, критикой, морализаторством и внушением — всем тем, что в скрытой форме содержит в себе неодобрение ребенка.

Я запомнил слова одной тринадцатилетней девочки, только еще начинающей бунтовать против родительских ценностей и стандартов: «Они так часто мне говорят, какая я плохая и глупая и мне нельзя доверять, что я нарочно делаю то, что им не нравится. Ведь если они уже и так считают меня плохой и глупой, то почему бы мне и вправду не начать делать плохие и глупые вещи?» Несмотря на свой ранний возраст, девочка прекрасно разобралась в смысле старой пословицы, гласящей: «Если часто говорить ребенку о том, какой он плохой, он наверняка вырастет плохим». Дети нередко становятся такими, какими называют их родители.

Еще одно следствие языка неодобрения заключается в том, что он отчуждает детей от родителей. Дети перестают с ними разговаривать. Они усваивают из опыта, что гораздо безопаснее держать свои чувства и проблемы при себе.

Язык одобрения делает детей более открытыми. Он побуждает их делиться своими чувствами и проблемами. Опыт работы профессиональных врачей и консультантов показывает, насколько эффективным может быть такое одобрение. Наиболее успешны те из консультантов, кто умеет выражать приходящим к ним за помощью людям свое одобрение. Именно поэтому можно так часто услышать от людей, обращавшихся за помощью к профессиональным консультантам, что во время приема они совершенно не боялись оценочных суждений со стороны консультанта. Они нисколько не стеснялись говорить о себе консультанту самое худшее, так как чувствовали, что тот одобряет их независимо от того, что они скажут. Такое одобрение является одним из важнейших факторов, способствующих росту и изменению, которые претерпевают люди благодаря консультациям и лечению.

С другой стороны, неодобрение слишком часто «закрывает» людей, заставляет их постоянно быть настороже, усиливает чувство дискомфорта, заставляет их бояться трезво оценивать себя. Таким образом, «секрет успеха» профессионального консультанта отчасти заключается в отсутствии неодобрения с его стороны и в его умении говорить на языке одобрения.

Работая на наших курсах, мы убедились, что родителям можно привить те же навыки, которыми пользуются профессиональные консультанты. Большинству из наших родителей удается резко снизить число сообщений, выражающих неодобрение, и достичь поразительно высокого уровня мастерства в применении языка одобрения.

Научившись выражать словами внутреннее чувство одобрения, родители влияют на ребенка таким образом, что он учится одобрять самого себя и осознавать собственную значимость. Родители существенно способствуют его развитию и реализации потенциала, заложенного в нем генетически. Они ускоряют его продвижение от зависимости к самостоятельности. Они помогают ему научиться самостоятельно решать свои проблемы и наделяют его силой эффективно справляться с разочарованиями и огорчениями, типичными для детского и подросткового возраста.

Важнейшим следствием одобрения является укрепление в ребенке чувства, что его любят. Ибо принимать другого таким, каков он есть, является подлинным актом любви; чувствовать себя одобряемым — значит чувствовать себя любимым. Между тем мы, психологи, только начинаем осознавать всю чудодейственную силу чувства, что тебя любят: оно способствует развитию ума и тела и, возможно, является наиболее эффективным из известных нам средств, применяемых как для душевного, так и для физического исцеления.

ОДОБРЕНИЕ НЕОБХОДИМО ДЕМОНСТРИРОВАТЬ

Одно дело чувствовать одобрение, другое — дать его почувствовать ребенку. Если родительское одобрение не доходит до ребенка, оно не оказывает на него никакого влияния. Родителям необходимо научиться демонстрировать свое одобрение таким образом, чтобы дети его чувствовали.

Для этого требуются особые навыки. А между тем большинство родителей склонны видеть в одобрении нечто пассивное — состояние ума, отношение, чувство. Действительно, одобрение исходит изнутри, но для того чтобы стать эффективным фактором влияния, оно должно быть активно сообщено или продемонстрировано. Я не могу быть уверен в том, что меня одобряют, пока мне это не продемонстрируют каким-либо активным образом.

Профессиональному психологу-консультанту или психотерапевту, чья эффективность в огромной степени зависит от его способности демонстрировать свое одобрение клиенту, нужны годы, чтобы овладеть навыками выражения своего отношения к собеседнику. Искусство выражения одобрения требует специального обучения и продолжительной практики. Важной составляющей такого искусства является умение правильно разговаривать.

Разговор может исцелять и производить конструктивные изменения. Но разговор разговору рознь.

То же относится и к родителям. От того, как они разговаривают с детьми, зависит их способность оказывать эффективную помощь. Эффективный родитель, подобно эффективному консультанту, должен научиться сообщать свое одобрение и приобретать соответствующие навыки общения.

Родители на наших курсах недоверчиво спрашивают: «Разве может такой дилетант, как я, овладеть навыками профессионального консультанта?» Десять лет назад мы бы ответили отрицательно. Но теперь мы знаем, что большинство родителей могут научиться быть полезными своим детям. Мы знаем, что для того, чтобы стать хорошим консультантом, мало одного знания психологии или так называемого «умения разбираться в людях». Для этого, в первую очередь, необходимо научиться разговаривать с людьми в «конструктивной» манере.

Психологи называют это «терапевтическим общением», исходя из того, что некоторые сообщения оказывают на людей «терапевтическое», или целебное, воздействие. Они заставляют чувствовать себя более уверенно, побуждают к разговору, помогают выражать свои чувства, воспитывают чувство собственного достоинства и самоуважения, ослабляют напряженность или страх, способствуют росту и конструктивному изменению.

Другие виды бесед, напротив, являются «антитерапевтическими», или деструктивными. Входящие в них сообщения заставляют людей чувствовать себя виноватыми и осуждаемыми; ограничивают искреннее изъявление чувств, вызывают ощущение угрозы, способствуют низкой самооценке, блокируют рост и конструктивное изменение, заставляя человека более активно цепляться за свое право оставаться таким, каков он есть.

Лишь очень немногие родители владеют искусством терапевтического общения от природы. Большинству же сначала следует отучиться от своих деструктивных привычек общения и лишь затем приступить к овладению новыми, конструктивными навыками. Продемонстрировав свои типичные навыки общения, многие сами убедятся в том, насколько те деструктивны. Лишь после этого следует приступить к овладению новыми навыками общения с детьми.

НЕВЕРБАЛЬНОЕ ВЫРАЖЕНИЕ ОДОБРЕНИЯ

Мы выдаем сообщение либо посредством произнесенного слова (когда мы говорим), либо посредством так называемых невербальных сообщений (когда не говорим). Невербальные сообщения передаются через жесты, позы, выражения лица и т. д. Махните тыльной стороной ладони в сторону ребенка, и он, скорее всего, расценит этот жест как знак того, что вы его от себя прогоняете. Махните рукой несколько раз в сторону себя, и ребенок расценит этот жест как приглашение подойти к вам. Первый из описанных жестов «сообщил» неодобрение, второй — одобрение.

НЕВМЕШАТЕЛЬСТВО КАК ВЫРАЖЕНИЕ ОДОБРЕНИЯ

Одним из способов выражения одобрения ребенка является невмешательство в его занятия. Представим себе ребенка, строящего на пляже дом из песка. Родитель, который держится поодаль от ребенка и занимается своими собственными делами, позволяя ребенку совершать «ошибки» или создавать свою оригинальную конструкцию замка (возможно, она не будет походить на ту, которую бы предпочел родитель, или даже совсем не будет похожа на замок) — такой родитель выдает невербальное сообщение одобрения.

Чувства ребенка при этом можно описать примерно так: «То, что я делаю, хорошо», «Мое занятие заслуживает одобрения», «Папа одобряет мое занятие».

Невмешательство в дела ребенка является эффективным невербальным способом выражения (сообщения) одобрения. Многие родители просто не отдают себе отчет в том, насколько часто они выражают детям свое неодобрение лишь тем, что вмешиваются, навязываются, контролируют, присоединяются к их занятиям. Взрослые слишком

часто не оставляют детей в покое. Они нарушают неприкосновенность их комнат или вторгаются в их личные, сокровенные мысли, отказывая им в праве на автономию. Нередко это является следствием страхов и тревог самих родителей, их неуверенности в себе.

Родители любят поучать детей («Вот как должен выглядеть настоящий замок»). Они раздражаются, когда дети совершают ошибки («Надо было построить замок подальше от воды, чтобы его не снесло волной»). Они хотят гордиться достижениями своих детей («Посмотри, какой чудесный замок построил наш Джимми»), Они навязывают детям жесткие взрослые понятия о том, что правильно и что нет («Твой замок так и останется без рва?»). Они втайне лелеют честолюбивые планы, связанные с детьми («Вместо того чтобы почитать познавательную книгу, ты все утро строишь эту штуку»). Они чрезмерно заботятся о том, что другие подумают об их детях («С твоими способностями ты мог бы сделать замок гораздо лучше»). Они хотят чувствовать, что ребенок нуждается в их помощи («Давай я тебе помогу построить башню») и т. д.

Таким образом, ничегонеделание в ситуации, когда ребенок чем-то занят, может являться недвусмысленным выражением одобрения его поведения со стороны родителей. Из опыта я знаю, что родители недостаточно часто предоставляют ребенку право на такую «автономию». Их можно понять — ведь позиция «С рук долой» дается далеко не просто.

«Когда моя дочь впервые пригласила своих друзей из школы к нам домой на вечеринку, я, помнится, очень огорчилась из-за того, что она отвергла мои изобретательные и конструктивные предложения по поводу того, чем занять гостей. Лишь оправившись от той небольшой депрессии, в которую меня повергла ее просьба не мешать, я поняла, что передавала ей невербальные сообщения неодобрения: «Ты не можешь сама устроить хорошую вечеринку», «Ты не обойдешься без моей помощи», «Я не доверяю твоим вкусам», «Ты никогда не станешь хорошей хозяйкой», «Ты все сделаешь не так», «Я не хочу, чтобы твои друзья потом плохо о нас говорили» и т. д.»

ПАССИВНОЕ СЛУШАНИЕ КАК ВЫРАЖЕНИЕ ОДОБРЕНИЯ

Ничегонеговорение также может недвусмысленно выражать одобрение. Молчание — «пассивное слушание» — является мощным невербальным средством делать сообщения и может быть эффективно использовано для того, чтобы человек почувствовал себя одобряемым. Профессионалы прекрасно об этом знают и часто используют молчание как прием общения с клиентами. Человек, описывающий свою первую беседу с психологом или психиатром, обязательно поделится с вами примерно такими впечатлениями: «Он ничего не говорил; беседу вел один я». Или: «Я рассказал ему о себе ужасные вещи, но он не сделал мне ни одного критического замечания». Или: «Я никак не думал, что смогу рассказать ему все, но получилось так, что я говорил целый час».

Примерно такими словами люди описывают свой опыт — скорее всего, первый в жизни — беседы с человеком, который просто их слушал. Молчание еще не означает отсутствия общения, как показывает нижеследующий диалог между мамой и дочкой, только что вернувшейся домой из школы.

ДОЧЬ: Меня сегодня вызывали к завучу.

МАМА: Да?

ДОЧЬ: Ага. Мистер Фрэнкс сказал, что я слишком много болтаю на уроках.

МАМА: Понятно.

ДОЧЬ: Терпеть не могу этого старикашку. Он сидит и рассказывает нам о своих неурядицах или о своих внуках и думает, что нам это интересно. Ты даже не можешь себе представить, как это скучно.

МАМА: Гм.

ДОЧЬ: Невозможно так сидеть и ничего не делать! Можно сойти с ума. Когда он мелет свой вздор, мы с Джинни рассказываем друг другу анекдоты. О, это самый плохой учитель, какого ты только можешь себе представить. Я схожу с ума от таких паршивых учителей.

МАМА (молчит).

ДОЧЬ: С хорошими учителями я лажу, но когда мне попадается такой, как мистер Фрэнкс, мне вообще не хочется учиться. Зачем вообще таким людям разрешают быть учителями?

МАМА (пожимает плечами).

ДОЧЬ: Конечно, лучше бы мне было с этим смириться. Ведь учителей не выбирают. Плохих учителей больше, чем хороших, и если я буду с каждым из них ссориться, я не получу хорошие баллы и не смогу поступить в приличный колледж. Получается, что я сама себе делаю хуже.

В этом коротком диалоге блестяще продемонстрирована вся ценность молчания. Пассивное слушание со стороны мамы позволило девочке вскрыть истинную подоплеку своего вызова к завучу. Оно позволило ей признаться в том, за что ее вызывали, дать выход своим отрицательным эмоциям в связи с нелюбимым учителем, оценить последствия дальнейшего противостояния с ним и другими плохими учителями и, наконец, прийти к самостоятельному умозаключению, что она сама себе вредит своим поведением. За те несколько минут, в течение которых девочка одобрялась, она выросла. Ей позволили выразить свои чувства; ей помогли приступить к самостоятельному решению проблемы. Результатом этого явилось ее собственное конструктивное решение, пусть даже пока только предварительное.

Молчание мамы способствовало этому «моменту развития», этому «бесконечно малому приращению» роста, этому состоянию организма в процессе самоуправляемого изменения. Как неразумно было бы со стороны мамы, если бы она упустила эту возможность внести свой вклад в рост ребенка, если бы она вмешалась в его коммуникативный процесс, прибегнув к таким типичным неодобрительным замечаниям:

«Как? Тебя вызывали к завучу? О Боже!»

«Это должно послужить тебе уроком!»

«Выходит, что мистер Фрэнкс не такой уж и плохой, а?»

«Но дорогая, ты должна хотя бы немного владеть собой».

«Не твое дело судить об учителях!»

Подобные сообщения не только бы явились выражением неодобрения; они бы пресекли дальнейшее общение и помешали бы самостоятельному решению девочкой ее проблемы.

Итак, ничегонеговорение, подобно ничегонеделанию, может служить выражением одобрения. А одобрение способствует конструктивному росту и изменению.

ВЕРБАЛЬНОЕ ВЫРАЖЕНИЕ ОДОБРЕНИЯ

Большинство родителей понимают, что невозможно слишком долго молчать в процессе общения. Люди нуждаются и в вербальном общении, или в общении посредством слов. Для тесного и эффективного взаимодействия родители должны разговаривать с детьми, которые в этом очень нуждаются.

Разговаривать необходимо, но очень важно знать, как это делать. Об отношениях между родителем и ребенком можно судить по тому, как они друг с другом разговаривают, и в особенности по тому, как родитель реагирует на сообщения ребенка. Каждый родитель должен хорошо изучить собственные словесные реакции на детей, так как именно в них кроется ключ к родительской эффективности.

На наших курсах мы выполняем специальное упражнение, помогающее родителям лучше узнать те вербальные (словесные) реакции, которыми они пользуются, когда дети делятся с ними своими чувствами или проблемами. Чтобы выполнить это упражнение, вам потребуется только чистый лист бумаги и карандаш или ручка. Представьте себе, что ваш пятнадцатилетий лоботряс неожиданно заявляет за ужином: «Школа для девчонок. В ней учат совершенно ненужным вещам, от которых нет никакого прока. Я решил вообще не поступать в колледж. Чтобы стать большим человеком, совсем не обязательно иметь высшее образование. Существует масса других способов сделать карьеру».

Теперь запишите на листке бумаги все то, что вы бы ответили на подобное откровение. Запишите свое вербальное сообщение — именно те слова, которые бы вы употребили.

Сделав это, представьте себе другую ситуацию. Ваша десятилетняя дочка признается вам: «Не могу понять, за что меня не любят. Раньше Джинни со мной дружила, а теперь не дружит. Она больше не приходит играть к нам во двор. А когда я сама прихожу к ней, она всегда играет с Джойс, и они обе играют и веселятся, а я стою в стороне одна. Терпеть не могу их обеих».

Снова запишите на бумаге все то, что вы бы ответили своему ребенку в подобной ситуации.

А вот еще одна ситуация, в которой ваш одиннадцатилетний сын говорит вам: «Почему я должен подметать двор и выносить мусор? Мама Джонни не заставляет его делать такие вещи. Так нечестно. Дети не должны делать так много работы по дому. Никого не заставляют работать так много, как меня».

Запишите свою вербальную реакцию.

И, наконец, последняя ситуация. Ваш пятилетний сынишка все больше расстраивается из-за того, что мама с папой и два их гостя не обращают на него после обеда никакого внимания. Вы вчетвером ведете оживленную беседу, возобновив дружеские отношения после длительного перерыва. Неожиданно ваш сын кричит: «Вы — банда грязных вонючих паршивых скунсов. Я вас ненавижу!»

Запишите свою вербальную реакцию на такое страстное выражение чувств.

Ваши возможные реакции на вышеописанные сообщения можно разбить на несколько групп. Вербальные реакции родителей распадаются на несколько типов. Они перечислены ниже. Попытайтесь определить, к каким типам принадлежат вербальные реакции, записанные вами при выполнении упражнения.

1. ПРИКАЗАНИЕ, ТРЕБОВАНИЕ, РАСПОРЯЖЕНИЕ

Принуждение ребенка к какому-либо действию путем распоряжения или команды:

«Мне нет дела до того, как поступают другие родители, а ты у меня будешь подметать двор!»

«Не смей так говорить со своей мамой!»

«Быстренько ступай к Джинни и Джойс и играй с ними!»

«Прекрати хныкать!»

2. ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ, ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ, УГРОЗА

Напоминание ребенку о возможных последствиях его действий:
«Если ты сделаешь это, ты об этом пожалеешь!»
«Еще одно такое слово — и ты вылетишь из комнаты!»
«Не делай этого, если не хочешь неприятностей!»

3. УВЕЩЕВАНИЕ, НРАВОУЧЕНИЕ, НАСТАВЛЕНИЕ

Напоминание ребенку о том, что он должен или обязан сделать:
«Ты не должен так поступать».
«Ты обязан сделать так…»
«Ты должен уважать старших».

4. СОВЕТ, ПОДСКАЗКА, ПОМОЩЬ

Помощь ребенку в решении его проблемы путем совета или подсказки:
«Почему бы тебе не попросить Джимми и Джойс прийти поиграть к мим во двор?»
«Подожди пару лет, прежде чем принять окончательное решение относительно колледжа».
«Советую тебе поговорить об этом с учителями».
«Попробуй подружиться с другими девочками».

5. ЛОГИЧЕСКАЯ АРГУМЕНТАЦИЯ, РАЗЪЯСНЕНИЕ

Попытка воздействовать на ребенка фактами, контраргументами, логикой, информацией или вашим собственным мнением:
«Ты даже не предполагаешь, как тебе понравится в колледже».
«Дети должны уметь ладить друг с другом».
«Давай посмотрим на примерах, чего добиваются выпускники колледжей».
«Когда дети ответственно относятся к работе по дому, из них вырастают ответственные взрослые».
«Подумай о том, что маме трудно одной справляться с работой по дому».
«В твоем возрасте я делал в два раза больше, чем ты».

6. ОСУЖДЕНИЕ, КРИТИКА, НЕСОГЛАСИЕ, ПОРИЦАНИЕ

Вынесение негативном оценки или осуждение ребенка:
«У тебя мешанина в голове».
«Ты абсолютно не права».
«Я с тобой совершенно не согласна».

7. ПОХВАЛА, СОГЛАСИЕ

Выражение позитивной оценки или суждения, согласие:
«Ты у меня самая красивая».
«У тебя есть способности к учебе».
«Я думаю, ты права».
«Я согласен с тобой».

8. ОБЗЫВАНИЕ, ВЫСМЕИВАНИЕ

Подведение ребенка под категорию, вызывание в нем чувства стыда:
«Ты испорченный молокосос».
«Ну вот что, мистер Красавчик».
«Ты ведешь себя, как осел».

«Утю-тю, маменькин сынок».

9. ИНТЕРПРЕТАЦИЯ, АНАЛИЗ, ПОСТАНОВКА ДИАГНОЗА

Разъяснение ребенку его собственных мотивов или анализ того, почему он поступает или говорит так-то и так- то; сообщение ему, что вы его «раскусили» или поставили ему диагноз:

«Ты просто ревнуешь Джинни».

«Ты творишь это, чтобы позлить меня».

«Ты совсем так не думаешь».

«Ты говорить это только потому, что у тебя неважно идут дела в школе».

10. УСПОКАИВАНИЕ, ВЫРАЖЕНИЕ СОЧУВСТВИЯ, УТЕШЕНИЕ, ПОДДЕРЖКА

Попытка внушить ребенку уверенность в его силах, рассеять его пасмурное настроение, разубедить его в силе негативных эмоций:

«Завтра ты взглянешь на это по-другому».

«Это бывает со всеми детьми».

«Не беспокойся, все уладится само собой».

«С твоими способностями ты будешь студентом-отличником».

«Я тоже раньше так думала».

«Действительно, школа может надоесть».

«Ты ведь всегда хорошо ладишь с другими детьми».

11. ЗОНДИРОВАНИЕ, ВЫПЫТЫВАНИЕ, РАССПРОС

Попытка найти причины, мотивы, основания: попытка получения большего количества информации, которая помогла бы вам решить проблему:

«Когда тебе начало так казаться?»

«Как ты думаешь, почему ты не любишь школу?»

«Разве девочки сказали тебе, что не хотят с тобой играть?»

«А с кем еще из твоих друзей ты говорил о работе по дому?»

«Кто тебе это сказал?»

«Чем ты займешься, если не пойдешь в колледж?»

12. УВЕДЕНИЕ ОТ ПРОБЛЕМЫ

Попытка отвлечь ребенка от проблемы: уклониться от ее решения самому, отложить ее на потом, отшутиться:

«Не думай об этом».

«Давай не будем говорить об этом за столом».

«Давай поговорим о чем-нибудь более приятном».

«Как у тебя дела с баскетболом?»

«Почему бы тебе не попробовать поджечь школу?»

«Мы все это уже проходили».

Если вам удалось подвести каждую из ваших реакций под ту или иную из этих категорий, вы вполне типичный родитель. Если какая-либо из ваших реакций выпадает из вышеназванных двенадцати категорий, не спешите от нее отказаться — возможно, что она подпадет под одну из тех категорий реакций на сообщения детей, с которыми мы познакомим вас позже.

Когда родители выполняют это упражнение на наших занятиях, более девяноста процентов реакций большинства родителей подпадает под эти двенадцать категорий. Большинство мам и пап поражаются такому единодушию. И немудрено: ведь

раньше они даже не пытались отдать себе отчет в том, как они разговаривают со своими детьми — какие виды общения они используют, реагируя на чувства и проблемы своих детей.

При этом обязательно находится родитель, который задает следующий вопрос: «Допустим, что теперь мы знаем, каковы наши реакции. Ну и что с того? Что дает нам знание того, что все мы пользуемся «Типичными Двенадцатью» категориями?»

В ЧЕМ СМЫСЛ «ТИПИЧНЫХ ДВЕНАДЦАТИ?»

Чтобы родители поняли, какое влияние оказывают «Типичные Двенадцать» на детей или какую роль они играют во взаимоотношениях родителей и детей, им в первую очередь нужно показать, что их словесные реакции обычно содержат в себе более чем одно значение или сообщение. Если, например, вы скажете дочери, пожаловавшейся вам на то, что с ней больше не играет подружка, следующее: «Я бы посоветовала тебе не быть с Джинни такой грубой, и тогда она, возможно, снова захочет с тобой играть», ребенок уловит в ваших словах нечто большее, нежели голое «содержание» вашего совета. Он, вероятно, «услышит» одно или несколько (если не все) скрытых сообщений, реагируя на них так:

«Мои чувства для тебя чужды, и потому ты хочешь, чтобы я изменилась».

«Ты боишься, что я не справлюсь с этой проблемой своими силами».

«Значит, ты считаешь, что во всем виновата я».

«Ты считаешь меня глупее себя».

«Ты считаешь, что я делаю что-то не так, что я поступаю плохо».

А если, допустим, ребенок говорит: «Терпеть не могу школу и все, что с ней связано», а вы отвечаете: «О, мы все время от времени испытывали по отношению к школе те же чувства! У тебя это пройдет», — ребенок так может воспринять дополнительные сообщения:

«Значит, ты не придаешь большого значения моим чувствам».

«Ты не одобряешь мои чувства по отношению к школе».

«Тебе кажется, что дело не в школе, а во мне».

«В таком случае, ты не воспринимаешь меня всерьез».

«Ты считаешь, что мое мнение о школе лишено оснований».

«Похоже, тебе все равно, какие чувства я испытываю».

В словах родителей, обращенных к ребенку, нередко содержится оценка. Вот почему общение с ребенком оказывает такое влияние на него как личность и — в конечном счете — на ваши с ним взаимоотношения. Всякий раз, когда вы разговариваете с ребенком, вы кладете очередной кирпичик в структуру взаимоотношений, строящихся между вами. И каждое ваше сообщение дает ребенку дополнительную информацию о том, что вы о нем думаете. Постепенно в его сознании вырисовывается картина того, как вы воспринимаете его как личность. Беседа может быть, как конструктивной — и для ребенка, и для ваших взаимоотношений — так и деструктивной.

Чтобы родителям было легче понять, насколько деструктивными могут быть «Типичные Двенадцать», мы предлагаем им вспомнить их собственные реакции в те моменты, когда они делятся своими чувствами с друзьями. Все обучающиеся на наших курсах без исключения признаются в том, что в большинстве случаев «Типичные Двенадцать» оказывают деструктивное влияние на них или на их взаимоотношения с выслушивающей стороной. Вот несколько примеров результатов таких бесед:

«Мне не дают говорить, мне затыкают рот».

«Меня заставляют защищаться».

«Меня вынуждают спорить и переходить в контратаку».

«Мне дают понять, что я ниже, слабее».

«Меня заставляют обижаться или возмущаться».

«Меня заставляют испытывать чувство вины».

«Мне дают понять, что мне необходимо изменить себя, чтобы быть достойным одобрения».

«Мне дают понять, что не верят в мою способность справиться с проблемой собственными силами».

«Меня заставляют испытывать такое чувство, будто ко мне относятся покровительственно, как к малому ребенку».

«Меня заставляют испытывать такое чувство, будто меня не понимают».

«Мне дают понять, что мои чувства неоправданы».

«Меня как будто постоянно пытаются прервать».

«Меня заставляют испытывать ощущения бессилия».

«Меня как будто подвергают перекрестному допросу».

«Мне дают понять, что мои слова не интересны собеседнику».

Родители на наших курсах быстро осознают, что раз «Типичные Двенадцать» оказывают такое влияние на них в их взаимоотношениях с другими, то, вероятно, они оказывают такое же влияние и на их детей.

И они правы. Именно этих двенадцати видов словесных реакций научились избегать при работе с детьми профессиональные терапевты и психологи. Такие реакции потенциально «нетерапевтичны» или «деструктивны». Профессионалы учатся пользоваться другими видами реакции на сообщении детей — такими, которые с гораздо меньшей вероятностью могут заставить детей замолчать, испытывать чувство вины или несостоятельности, понизить их самоуважение, вызвать защитную реакцию или озлобление, внушить им чувство, будто их не одобряют и т. д.

В Приложении к этой книге дан каталог «Типичных Двенадцати», в котором содержится более подробная информация об их потенциальном деструктивном влиянии.

Когда родители осознают всю степень своей привязанности к «Типичным Двенадцати», они всегда с нетерпением задают один и тот же вопрос: «Но как еще мы можем отвечать? Разве есть еще какие-нибудь способы?» Большинство родителей и не подозревают о существовании альтернативных способов. Однако они есть.

КЛЮЧИ ОТ ДВЕРИ

Одним из наиболее эффективных и конструктивных способов реакции на эмоциональные и проблемные сообщения детей является «Ключ от двери», или «Приглашение высказаться». Такого рода реакции не выражают собственных идей, суждений, чувств слушателя, но они приглашают ребенка поделиться его собственными идеями, суждениями, чувствами. Они открывают для него дверь, они приглашают его на разговор. Вот простейшие из таких уклончивых ответов-реакций:

«Ну-ну». «Неужели?»

«О!» «Да ну!»

«Гм». «Серьезно?»

«Это надо ж». «Ага».

«Интересно». «Вот так вот!»

Другие ответы-реакции более откровенно приглашают на разговор или распространенное высказывание:

«Расскажи мне об этом».

«Мне бы хотелось об этом услышать».

«Расскажи подробнее».
«А как ты сама считаешь?»
«Тебе бы не хотелось со мной об этом поговорить?»
«Давай обсудим это».
«Интересно, что ты сам об этом думаешь».
«Расскажи мне все по-порядку».
«Я весь внимание».
«Кажется, ты что-то хотела сказать».

Такие Ключи от двери, или приглашения на разговор, могут существенно облегчить собеседнику общение с вами. Они побуждают людей начинать или продолжать говорить. Они дают в руки инициативу, а не отнимают ее, как это делают ваши собственные сообщения типа вопросов, советов, нравоучений, поучений и т. д. Эти Ключи от двери исключают ваши собственные мысли и чувства из процесса общения. Реакции детей и подростков на эти простейшие ключи к двери поражают родителей. Дети на глазах становятся более открытыми и буквально сыплют своими идеями и чувствами. Дети, как и взрослые, любят поговорить и охотно делают это, когда их приглашают на разговор.

Эти Ключи от двери также несут в себе выражение одобрения ребенка родителем и уважение его как личности. Вот наиболее типичные примеры:

«Ты имеешь полное право быть откровенным в своих чувствах».
«Я уважаю тебя как личность с собственными мыслями и чувствами».
«Я мог бы кое-чему у тебя поучиться».
«Я и вправду хочу услышать твою точку зрения».
«Твои мысли заслуживают того, чтобы быть выслушанными».
«Мне хотелось бы поближе тебя узнать».
«Мне интересно все, о чем ты говоришь».

Кому не понравится такое отношение? Какой взрослый не воспрядает духом, когда ему дают понять, что он достоин, уважаем, значителен, одобряем и интересен? Точно так же и дети. «Отправьте» им словесное приглашение, и вы будете поражены их словоохотливостью и экспансивностью. Заодно вы узнаете немало нового о них и о себе.

АКТИВНОЕ СЛУШАНИЕ

Существует еще один способ реакции на сообщения детей — способ бесконечно более эффективный, нежели Ключи от двери, являющиеся всего лишь приглашениями на разговор. Они лишь открывают дверь общения. Но нужно еще научиться держать дверь открытой.

Отличным способом связи «передатчика» с «приемником» является активное слушание, которое намного более эффективно, чем пассивное слушание, или молчание. В процессе связи активен не только передатчик, но и приемник. Однако для того, чтобы научиться активно слушать, родителям, как правило, необходимо чуть больше узнать о структуре процесса общения между двумя людьми. В этом им помогут несколько нижеприведенных схем.

Всякий раз, когда ребенок вступает в общение с родителями, он делает это потому, что испытывает какую-либо потребность. Внутри него что-то происходит. Он чего-то хочет, он испытывает дискомфорт, он обуреваем каким- либо чувством или чем-нибудь удручен — организм ребенка, если так можно выразиться, находится в состоянии дисбаланса, или нарушенного равновесия. Для того чтобы вернуть свой организм в состояние равновесия, ребенок решает вступить в общение.

Допустим, ребенок испытывает чувство голода. Чтобы избавиться от голода (выйти из состояния дисбаланса), ребенок становится «передатчиком», сообщающим какую-либо информацию, которая, как ему кажется, может ему помочь в получении пищи. Он не в состоянии выразить то, что происходит внутри него в действительности (то есть свой голод), поскольку голод есть сложный комплекс физиологических процессов, происходящих внутри организма и не могущий выйти за его пределы. Поэтому, чтобы сообщить кому-нибудь еще о своем голоде, ребенок должен воспользоваться тем или иным сигналом, который, как ему кажется, может быть истолкован другим как «Я голоден». Процесс выбора такого сигнала называется «шифрованием» — ребенок подбирает шифр.

Допустим, что ребенок выбирает шифр: «Мам, когда будет готов обед?» Этот шифр, или комбинация словесных символов, передается им в атмосферу, где приемник (мама) может его уловить.

Приняв это зашифрованное сообщение, мама должна осуществить процесс расшифровки, чтобы понять, что же происходит внутри ее ребенка.

Если мама расшифрует сообщение правильно, она поймет, что ребенок голоден. Но если вдруг она истолкует сообщение в том смысле, что ребенок торопится поужинать, чтобы еще успеть погулять перед сном, произойдет непонимание, и процесс общения будет нарушен. Причем ни та, ни другая стороны не будут об этом знать, поскольку ребенок умеет читать мысли своей мамы ничуть не лучше, чем она — видеть, что происходит у него внутри.

Очень часто процесс общения между двумя людьми срывается именно из-за того, что принимающая сторона не понимает передающую и ни та, ни другая даже не подозревают о наличии такого непонимания.

Допустим, однако, что мама решает удостовериться в правильности своей расшифровки. Простейший способ сделать это — откровенно высказать ребенку свои мысли, результат процесса расшифровки: «Ты, наверное, хочешь успеть погулять перед сном». Получив такую ответную реакцию мамы, ребенок получает возможность сказать ей, что она его не поняла:

РЕБЕНОК: Да нет, мама. Просто я действительно хочу есть, и мне хочется, чтобы ты поскорее приготовила ужин.

МАМА: Бедняжка! Ты, наверное, очень проголодался. Может, съешь пока хотя бы бутерброд? Мы не можем сесть за стол, пока папа не придет с работы, а до этого еще почти целый час.

РЕБЕНОК: Ладно, мама. Тогда сделай мне, пожалуйста, бутерброд.

В этом примере мама призналась ребенку в том, как она поняла его сообщение, и тем самым выступила в роли активного слушателя.

В вышеописанном случае мама сперва неправильно истолковала сообщение сына, но ее обратная реакция сообщила ему об этом, и тогда он послал другое сообщение, которое в конце концов привело к правильному пониманию. Если бы мама с самого начала правильно расшифровала сообщение сына, то весь процесс связи можно было бы представить в виде следующей схемы:

Вот еще несколько примеров активного слушания:

1

РЕБЕНОК (плача): Джимми отобрал у меня грузовик.

РОДИТЕЛЬ: Ты, наверное, очень этим расстроен.

РЕБЕНОК: Еще бы!

2

РЕБЕНОК: Билли уехал с родителями отдыхать, и теперь мне не с кем играть. Я просто не знаю, чем заняться.

РОДИТЕЛЬ: Тебе скучно без Билли, и ты хочешь найти себе какое-нибудь интересное занятие.

РЕБЕНОК: Вот именно. Что бы такое придумать?

3

РЕБЕНОК: Знаешь, у нас в этом году такая злющая училка. Терпеть ее не могу. Крыса старая!

РОДИТЕЛЬ: Похоже, она тебя действительно допекла.

РЕБЕНОК: Допекла — это не то слово.

4

РЕБЕНОК: Знаешь, пап? А я сколотил баскетбольную команду.

РОДИТЕЛЬ: Тебе действительно есть чем гордиться.

РЕБЕНОК: Еще бы мне не гордиться!

5

РЕБЕНОК: Папа, а когда ты был молодым, тебе что нравилось в девушках? Что тебя больше всего в них привлекало?

РОДИТЕЛЬ: Похоже, ты хочешь знать, какой тебе нужно быть, чтобы нравиться мальчикам, не так ли?

РЕБЕНОК: Угу. Мне кажется, что я им не нравлюсь, и мне хотелось бы знать, почему.

В каждом из этих примеров родитель точно расшифровал чувства ребенка — то, что было «внутри» ребенка. А ребенок, в свою очередь, в каждом из этих случаев подтвердил точность родительской расшифровки посредством той или иной фразы, обозначающей: «Ты правильно меня понял».

Таким образом, при активном слушании принимающая сторона пытается понять чувства передающей стороны или значение ее сообщения. Затем она выражает свое понимание своими собственными словами (шифром) и отсылает их передающей стороне для подтверждения. Принимающая сторона не отправляет свое собственное сообщение — оценку, мнение, совет, анализ или вопрос. Она отсылает обратно лишь свое понимание сообщения передающей стороны — не больше и не меньше.

Ниже приводится пример более продолжительной беседы, в которой родитель последовательно применяет активное слушание. Обратите внимание на то, как

ребенок каждый раз подтверждает ответную реакцию родителя. Обратите внимание и на то, как активное слушание побуждает ребенка сказать больше, сообщить больше подробностей, развить свои мысли. Прогресс налицо, не правда ли? Заметьте, как ребенок постепенно начинает самостоятельно менять свой взгляд на проблему, как он затем пытается разобраться в себе и, наконец, осуществляет значительный сдвиг на пути к решению своей проблемы.

САЛЛИ: Ах, если бы я хоть разок простудилась, как Барби. Ей везет.

ПАПА: Чувствуешь себя обкраденной, да?

САЛЛИ: Ну, конечно. Ей почему-то удается пропускать занятия, а мне — нет.

ПАПА: А тебе бы хотелось почаще пропускать занятия.

САЛЛИ: Естественно. Ходить в эту школу изо дня в день, и так все время — я от этого устаю.

ПАПА: Ты, видимо, действительно устала от школы.

САЛЛИ: Иногда я ее просто ненавижу.

ПАПА: Значит, ты ее не просто не любишь. Иногда ты ее даже ненавидишь.

САЛЛИ: Точно. Я ненавижу домашние задания, ненавижу уроки, ненавижу учителей.

ПАПА: Одним словом, ты ненавидишь все, что относится к школе.

САЛЛИ: Не то что бы я ненавижу всех учителей. Только двух. А одну из них я просто не выношу. Она хуже их всех.

ПАПА: Ага, так ты ненавидишь одну конкретную учительницу?

САЛЛИ. Да еще как! Это миссис Барнз. Глаза б мои ее не видели! А она у нас уже целый год.

ПАПА: Она так долго портит тебе кровь.

САЛЛИ: И не говори. Не знаю, как я это переживу. Если бы ты знал, что она делает! Каждый день она читает нам лекцию — она стоит вот с такой улыбкой (изображает учительницу) и говорит нам о том, как должен себя вести ответственный ученик, а потом перечисляет все то, что мы должны делать, чтобы получать пятерки на ее уроках. Это невыносимо.

ПАПА: Тебе, конечно, противно все это выслушивать.

САЛЛИ: Не то слово. Из ее слов выходит, что невозможно получать пятерки, если только ты не гений или не любимчик.

ПАПА: И ты терпишь поражение, не успев начать, поскольку знаешь, что получить пятерку в принципе невозможно.

САЛЛИ: Вот именно. А я не собираюсь быть одним из ее любимчиков. Наши ребята все их не любят. У меня и так уже почти не осталось подружек в классе. Мне кажется, что многие из наших девочек меня сторонятся.

ПАПА: Тебя не очень любят, и это тебя огорчает.

САЛЛИ: Еще бы не огорчало! В нашей школе есть компания девочек, с которыми все хотят дружить. Я тоже бы хотела входить в эту компанию. Но я не знаю, что для этого нужно сделать.

ПАПА: То есть, ты бы хотела, чтобы тебя приняли в эту компанию, но не знаешь, как это сделать.

САЛЛИ: Совершенно верно. Я, честно, не знаю, каким образом девочки попадают в эту компанию. Они далеко не самые красивые — во всяком случае, не все. Они далеко не все отличницы. Некоторые из них, правда, получают пятерки, но большинство учатся хуже, чем я. В общем, не знаю.

ПАПА: Ты недоумеваешь, почему одни попадают в эту компанию, а другие — нет.

САЛЛИ: Тут разве что только одно — они все очень общительные. Они любят поболтать. Они всегда первыми с тобой здороваются и всегда так приветливы. Я так не умею. У меня это просто не получается.

ПАПА: Значит, ты считаешь, что в них есть то, чего нет в тебе.

САЛЛИ: Я знаю, что я не очень интересная собеседница. Я могу поговорить с подружкой, когда мы вдвоем, но когда рядом много девочек, я становлюсь молчаливой. Я не знаю, о чем говорить.

ПАПА: Тебе хорошо в компании с одной подружкой, но когда их много, ты начинаешь чувствовать себя не в своей тарелке.

САЛЛИ: Я всегда ужасно боюсь сказать какую-нибудь глупость или что-нибудь неуместное. Поэтому я просто стою и чувствую себя лишней. Это так обидно.

ПАПА: Представляю.

САЛЛИ: Я терпеть не могу чувствовать себя лишней, но боюсь даже попытаться включиться в разговор.

В ходе этой недолгой беседы между папой и Салли папа на время отложил свои собственные мысли и чувства («я — сообщения») в сторону, чтобы слушать, расшифровывать и понимать мысли и чувства дочери. Обратите внимание на то, что ответные реплики папы, как правило, начинаются со слов «ты», «тебя», «тебе». Заметьте также, что папа не прибегает ни к одной из «Типичных Двенадцати» категорий. Последовательно полагаясь на активное слушание, он высказал понимание и сочувствие, но в то же время дал дочери понять, что вся ответственность за решение ее проблемы лежит на ней.

ПОЧЕМУ РОДИТЕЛИ ДОЛЖНЫ НАУЧИТЬСЯ АКТИВНОМУ СЛУШАНИЮ?

Некоторые родители, знакомясь с этим методом на наших курсах, говорят:

«Мне это кажется неестественным».

«Так люди не разговаривают».

«В чем смысл активного слушания?»

«Если я буду так разговаривать со своим сыном, он примет меня за идиота».

«Моя дочь решит, что у меня съехала крыша, если я начну использовать метод активного слушания».

И это вполне понятные реакции, так как родители уже привыкли рассуждать, поучать, расспрашивать, оценивать, угрожать, наставлять и переубеждать. Поэтому с их стороны вполне естественно спрашивать, стоит ли им себя ломать и учиться активному слушанию.

Один из самых скептических отцов на наших курсах стал убежденным сторонником метода активного слушания после недельного опыта общения со своей пятнадцатилетней дочерью на основе этого метода.

«Я бы хотел рассказать присутствующим об удивительном впечатлении, пережитом мною на этой неделе. Моя дочь Джин и я практически не общались друг с другом в течение примерно двух лет, если, конечно, не считать общением фраз типа «Передайте мне кусочек хлеба». Несколько дней назад, когда я вернулся с работы, на кухне сидели Джин и ее парень. Я расслышал, как моя дочь говорила приятелю о своей ненависти к школе и о том, что ей не нравятся большинство ее подружек. Я подсел к ним, дав себе слово, что не буду предпринимать ничего, кроме активного слушания, даже если это убьет меня. Не скажу, что мне удалось сдержать свое слово на сто процентов, но все же я собой доволен. Я даже сам себе удивляюсь. Вы не поверите, но они оба начали разговаривать со мной и не могли остановиться часа два. За это время я узнал о своей дочери больше, чем за предыдущие пять лет. И в довершение

всего всю оставшуюся часть недели она вела себя со мной на удивление дружелюбно. Какая перемена!»

И это далеко не единственный случай Многие родители, используя метод активного слушания, сразу добиваются успеха. Даже еще толком не овладев активным слушанием, они уже сообщают о поразительных результатах.

Многие люди считают, что могут избавиться от своих чувств, если будут их подавлять, отстранять или думать о чем-нибудь другом. На самом же деле люди избавляются от неприятных чувств и мыслей тогда, когда им дается возможность открыто их высказать. Активное слушание как раз и способствует такого рода катарсису. Оно помогает детям понять, что именно они чувствуют. Как только им удается выразить свои чувства, те нередко исчезают, словно по мановению волшебной палочки.

Активное слушание уменьшает страх перед отрицательными эмоциями. «Эмоции дружелюбны» — это выражение мы используем на наших занятиях, чтобы родители могли понять, что эмоции не «предосудительны». Когда родитель с помощью активного слушания показывает, что одобряет эмоции ребенка, последнему становится легче принимать свои чувства как должное. Реакция родителя говорит ему о том, что эмоции действительно дружелюбны, то есть идут ему во благо, а не во зло.

Активное слушание способствует потеплению взаимоотношений между родителем и ребенком. Осознание того, что тебя слушают и понимают, настолько приятно, что передающая сторона неизбежно начинает испытывать теплые чувства по отношению к слушателю. Дети, в частности, отвечают ласковыми словами и чувствами. Сходные чувства пробуждаются и внутри слушателя — говорящий становится ему понятнее и ближе. Когда один человек подчеркнуто внимательно выслушивает другого, он начинает понимать говорящего, уважать его взгляды. Мысленно становясь на место собеседника, «заглядывая ему в душу», человек неизбежно начинает испытывать к нему чувства близости, заботы и нежности. Полностью переключаться на другого означает стремиться к соединению с ним, продолжая в то же время видеть в нем отдельную личность. Это означает «становиться его спутником» на коротком отрезке его жизненного пути. Такой акт неизбежно предполагает большую заботу и нежность. Родители, овладевающие подчеркнутым активным слушанием, открывают для себя новый тип одобрения и уважения, более глубокое чувство участия в ребенке; последний, в свою очередь, отвечает им сходными чувствами.

Активное слушание облегчает ребенку решение его проблем. Мы знаем, что людям проще обдумать проблему и найти ее решение, когда они имеют возможность ее «выговорить», вместо того чтобы просто о ней думать. Именно потому, что активное слушание позволяет человеку более непринужденно разговаривать, оно помогает в поисках решения его проблемы. Каждому доводилось слышать такие фразы: «От тебя ничего не требуется — только выслушай».

Активное слушание побуждает ребенка с большей охотой прислушиваться к мыслям и советам родителя. Каждый из нас знает, что когда кто-то выслушивает нашу точку зрения, нам потом становится легче выслушать точку зрения другого. Дети с большей охотой настраиваются на прием сообщений родителей, если те перед этим их выслушали. Когда родители жалуются на то, что дети не хотят их слушать, можно биться об заклад, что они сами плохо слушают своих детей.

Активное слушание побуждает ребенка к самостоятельному решению его проблем. Реагируя на проблемы своих детей активным слушанием, родители часто замечают, что их дети начинают думать самостоятельно. Ребенок начинает анализировать проблему собственными силами, приходя, в конечном счете, к какому-либо конструктивному решению. Активное слушание побуждает ребенка к самостоятельному

мышлению, поиску его собственного диагноза проблемы, принятию собственного решения. Активное слушание выражает доверие со стороны родителя, в то время как совет, рассуждение, поучение и т. д. выражают неверие родителя в способность ребенка решать свои проблемы самостоятельно. Активное слушание является, таким образом, одним из наиболее действенных способов помочь ребенку стать более уверенным в себе, более ответственным и независимым.

ВНУТРЕННИЕ УСТАНОВКИ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ПРИМЕНЕНИЯ АКТИВНОГО СЛУШАНИЯ

Метод активного слушания будет эффективен лишь в том случае, если для его применения родитель выработает в себе ряд основных установок, без которых метод будет звучать фальшиво, безжизненно и неискренне. Вот несколько основных внутренних установок, необходимых для применения метода активного слушания. Без них родитель никогда не станет эффективным активным слушателем.

1. Вы должны хотеть выслушать ребенка. Это означает, что вы готовы выделить на это время. Если у вас нет времени, так и скажите.

2. Вы должны искренне хотеть быть полезным ребенку в решении его конкретной проблемы в данный момент. Если вы этого не хотите, ваше активное слушание не даст никакою эффекта.

3. Вы должны быть в состоянии искренне принять его чувства такими, каковы они есть, какими бы они ни были и как бы они ни отличались от ваших чувств или от чувств, которые, по вашему мнению, «должен» испытывать ребенок. На развитие этой установки может потребоваться довольно длительное время.

4. Вы должны искренне верить в способность ребенка справляться со своими чувствами, работать над ними и решать свои проблемы. Для приобретения этой веры понаблюдайте за тем, как ваш ребенок решает свои проблемы.

5. Вы должны осознать, что чувства преходящи, а не вечны. Чувства меняются — ненависть переходит в любовь, отчаяние быстро сменяется надеждой. Поэтому не бойтесь чувств, выраженных ребенком, — они не останутся в нем навсегда в своем нынешнем виде. Активное слушание поможет вам в этом убедиться.

6. Вы должны научиться видеть в ребенке отдельного от вас человека — неповторимую личность, которая более не соединена с вами, индивидуума, которому вы дали собственную жизнь. Эта «отдельность» позволит вам «разрешить» ребенку иметь его собственные чувства, его собственный взгляд на вещи. Лишь отдавая себе отчет в этой «отдельности», вы сможете оказаться полезны своему ребенку.

РИСК, СВЯЗАННЫЙ С АКТИВНЫМ СЛУШАНИЕМ

Активное слушание, безусловно, требует от принимающей стороны временного отказа от своих собственных мыслей и чувств, с тем чтобы она могла целиком отдаться восприятию сообщения ребенка. Прием должен быть абсолютно точным; если родитель действительно хочет воспринять сообщение в том смысле, какой вкладывает в него ребенок, он должен «залезть в шкуру» ребенка (принять его систему отсчета, его мировосприятие), и только тогда он расслышит истинный смысл сообщения передающей стороны. Та часть активного слушания, которая выражается в ответной реакции родителя на сообщение ребенка, является всего лишь финальной проверкой родителем точности приема, хотя она также убеждает говорящего (ребенка) в том, что он был понят.

Пытаясь как можно точнее понять, что именно думает или чувствует другой человек, пытаясь встать на его место, «залезть в его шкуру», взглянуть на мир его глазами,

вы как слушатель подвергаетесь риску изменения ваших собственных мнений и установок. Другими словами, действительное понимание другого человека меняет вас самих. «Быть открытым опыту» другого связано с риском пересмотра вашего собственного опыта. Это может вас отпугнуть. «Осторожный» человек не может позволить себе подвергнуться воздействию идей, отличающихся от его собственных. Гибкому человеку, напротив, не стоит так бояться изменений. И дети гибких родителей положительно реагируют на готовность их отцов и матерей меняться, становиться чуть-чуть другими.

ГЛАВА 4. ПРИМЕНЕНИЕ НАВЫКА АКТИВНОГО СЛУШАНИЯ НА ПРАКТИКЕ

Родители обычно поражаются тому, сколь многого можно добиться с помощью активного слушания, однако применение этого метода на практике требует определенных усилий. Более того, активное слушание необходимо применять очень часто, как бы трудно это ни казалось. «Буду ли я знать, когда мне его применять? — вопрошают родители. — Смогу ли я овладеть им в такой степени, чтобы стать эффективным помощником для своих детей?»

Миссис Т., интеллигентная, хорошо образованная мама троих детей, сделала во время наших занятий такое признание: «Только теперь я осознала, насколько глубоко во мне укоренилась привычка давать своим детям советы или предлагать им свои решения их проблем. Та же привычка проявляется и в моих отношениях с другими людьми, подругами, мужем. Смогу ли я перестать быть миссис Всезнайкой?»

Наш ответ — несколько смягченное «Да». Да, большинство родителей могут изменить себя и научиться тому, когда применять активное слушание, чтобы оно давало результаты. Практика ведет к совершенству — по крайней мере, она позволит большинству родителей достичь довольно высокого уровня компетентности. Колеблющимся родителям, которым поначалу кажется, что они не смогут эффективно применять этот новый метод общения с детьми, мы обычно говорим: «Вспомните старую поговорку: попытка — не пытка».

В этой главе мы покажем, как и когда надо применять активное слушание. При овладении этой методикой — впрочем, как и любым другим навыком — люди неизбежно сталкиваются с трудностями и даже поражениями. Но теперь мы уже знаем, что те родители, которые серьезно работают над совершенствованием своих навыков и восприимчивости, видят значительный прогресс в росте своих детей в сторону независимости и зрелости и испытывают качественно новый уровень удовольствия от общения с ними.

КОГДА ПРОБЛЕМА «ПРИНАДЛЕЖИТ» РЕБЕНКУ?

Активное слушание наиболее уместно использовать тогда, когда ребенок признается в том, что у него есть проблема. Обычно родители легко распознают подобные ситуации, поскольку они слышат, как дети выражают свои чувства.

Все дети сталкиваются с такими ситуациями в жизни, когда их что-либо разочаровывает, расстраивает, ранит или потрясает: проблемы могут быть связаны с их приятелями, братьями и сестрами, родителями, учителями, окружающим миром или, наконец, быть внутри них самих. Дети, находящие поддержку при решении подобных

проблем, сохраняют душевное здоровье и становятся более сильными и уверенными в себе. У тех, кто не находит поддержки, дело может дойти до психического расстройства.

Для распознавания таких ситуаций, когда необходимо применение активного слушания, родители должны быть постоянно «настроены на прием» соответствующих эмоций со стороны детей. Но прежде они должны усвоить один очень важный принцип — принцип принадлежности проблемы.

Во всех межличностных взаимоотношениях бывают моменты, когда одному лицу (А) «принадлежит проблема» — то есть когда не удовлетворена какая-то из его потребностей или А не доволен своим поведением. В такие моменты А может испытывать разочарование, беспокойство, тревогу или чувствовать себя в чем-либо нуждающимся. Взаимоотношения его не удовлетворяют. Проблема принадлежит А.

В другие моменты потребности А удовлетворяются его поведением, но это поведение мешает удовлетворить какую-либо из потребностей другого лица (В). Теперь уже В испытывает разочарование, беспокойство, тревогу или чувство обделенности — причем все это из-за поведения А Следовательно, в этот момент проблема принадлежит В.

Во взаимоотношениях родитель-ребенок возможны три ситуации:

1. Ребенку помешали удовлетворить какое-то из его желаний. Для родителя это не проблема, поскольку поведение ребенка никоим образом не мешает удовлетворению родителем его собственных потребностей. Следовательно, ПРОБЛЕМА ПРИНАДЛЕЖИТ РЕБЕНКУ.

2. Ребенок удовлетворяет свои собственные потребности (ему не мешают), и его поведение не мешает удовлетворению потребностей родителя. Следовательно, ПРОБЛЕМА ОТСУТСТВУЕТ.

3. Ребенок удовлетворяет свои собственные потребности (ему не мешают). Но его поведение является проблемой для родителя, поскольку оно каким-либо осязаемым образом мешает родителю удовлетворять его собственные потребности. Теперь ПРОБЛЕМА ПРИНАДЛЕЖИТ РОДИТЕЛЮ.

Важно, чтобы родители отдавали себе отчет в том, под какую из вышеперечисленных категорий попадает каждая ситуация, имеющая место в их взаимоотношениях с детьми. Включив категории в диаграмму «Одобрение — неодобрение», получим следующую схему:

ПРОБЛЕМА ПРИНАДЛЕЖИТ РЕБЕНКУ
ПРОБЛЕМА ОТСУТСТВУЕТ
ПРОБЛЕМА ПРИНАДЛЕЖИТ РОДИТЕЛЮ

Активное слушание со стороны родителя наиболее уместно и полезно тогда, когда проблема принадлежит ребенку, но зачастую весьма неуместно, когда проблема принадлежит родителю; оно помогает ребенку решать его проблемы, но редко помогает найти решение родителю, когда поведение ребенка создает для него проблему. (В следующей главе мы познакомим родителей с методикой решения принадлежащих им проблем.)

Вот несколько типичных проблем, принадлежащих ребенку:

- Джимми кажется, что его избегает один из его друзей.

- Билли расстроен тем, что ему не удалось собрать бейсбольную команду.
- Линда страдает из-за того, что за ней не ухаживают мальчики.
- Бонни не может определиться с выбором профессии.
- Ральф не уверен в том, стоит ли ему поступать в колледж.
- Фрэну не хочется учиться игре на фортепиано.
- Бобби сердится, когда проигрывает партию в шахматы своему брату.
- Рикки не успевает в школе, потому что ему не нравится его учитель.
- Барбара стесняется своего высокого роста.
- Бетси беспокоится, что ее могут исключить за неуспеваемость.
- Джон не справляется с домашними заданиями.

С проблемами такого рода дети неизбежно сталкиваются в жизни — в своей собственной жизни. Разочарования, замешательства, чувства обделенности, тревоги и, увы, даже неудачи принадлежат им, а не их родителям.

Поначалу родителям бывает трудно согласиться с такой концепцией. Большинство пап и мам привыкли делать слишком многие из проблем, принадлежащих их детям, своими собственными. Это, как мы покажем позднее, причиняет им лишние страдания, способствуют ухудшению взаимоотношений с детьми и лишает возможности стать эффективными помощниками для них.

Когда родитель принимает тот факт, что проблемы принадлежат ребенку, это ни в коем случае не означает, что он, родитель, не может быть обеспокоен или не может предложить ребенку помощь. Профессиональный консультант искренне беспокоится и заботится о каждом ребенке, которому пытается помочь. Но, в отличие от большинства родителей, он оставляет ответственность за решение проблемы на самом ребенке. Он позволяет ему оставаться хозяином своей проблемы. Он рассматривает ребенка как личность, отдельную от него. И он в значительной мере полагается на внутренние ресурсы ребенка, веря в его способность решить проблему самостоятельно. Лишь благодаря тому, что он позволяет ребенку оставаться хозяином своей проблемы, профессиональный консультант способен эффективно применять активное слушание.

Активное слушание — действенный метод оказания поддержки другому лицу в решении принадлежащей ему проблемы при условии, что слушатель признает эту принадлежность н позволяет говорящему найти свое собственное решение. Активное слушание может значительно повысить эффективность родителей как источников помощи их детям, но это будет принципиально иная помощь, нежели та, которую привыкли оказывать родители.

Как это ни парадоксально, данный метод усиливает влияние родителя на ребенка, но это влияние существенно отличается от того, которое большинство родителей пытаются оказывать на детей. Активное слушание есть метод влияния на детей таким образом, чтобы они находили свои собственные решения своих собственных проблем. Большинство родителей, однако, испытывают искушение присвоить себе проблемы своих детей, как в следующем случае:

ДЖОННИ: Томми сегодня не хочет со мной играть. Он не делает ничего, что делаю я.

МАМА: Тогда предложи ему заняться тем, чем он хочет. Тебе нужно научиться ладить со своими маленькими друзьями. (СОВЕТ. НАСТАВЛЕНИЕ.)

ДЖОННИ: Мне не нравится делать то, что он предлагает, и, кроме того, я не собираюсь ладить с этим болваном.

МАМА: Что ж, тогда найди кого-нибудь другого для игры, если ты такой привереда. (ПРЕДЛОЖЕНИЕ РЕШЕНИЯ; ЯЗВИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА.)

ДЖОННИ: Это он привереда, а не я. И мне больше не с кем играть.

МАМА: Я думаю, ты просто устал. Завтра у тебя будет другое настроение. (ИНТЕРПРЕТАЦИЯ, ОДОБРЕНИЕ.)

ДЖОННИ: Да вовсе я не устал, и завтра я буду думать точно так же. Ты просто не понимаешь, как я ненавижу этого выступалу.

МАМА: Прекрати говорить в таком тоне! Если я еще раз услышу, что ты так отзываешься о друзьях, ты об этом пожалеешь… (ПРИКАЗ, УГРОЗА.)

А вот как выглядел бы тот же самый диалог, если бы мама применила метод активного слушания:

ДЖОННИ: Томми сегодня не хочет со мной играть. Он не делает ничего, что делаю я.

МАМА: Ты сердишься на ТОММИ. (АКТИВНОЕ СЛУШАНИЕ.)

ДЖОННИ: Еще бы! Не хочу больше с ним играть. Не буду с ним играть.

МАМА: Ты так на него сердишься, что не хочешь больше его видеть. (АКТИВНОЕ СЛУШАНИЕ.)

ДЖОННИ: Именно так. Но если я перестану с ним дружить, мне будет не с кем играть.

МАМА: А тебе бы не хотелось остаться одному. (АКТИВНОЕ СЛУШАНИЕ.)

ДЖОННИ: Конечно. Видимо, мне нужно как-то с ним поладить. Но мне так трудно сдерживать себя, чтобы на него не бросаться.

МАМА: Ты хочешь ладить с ним, но тебе трудно на него не сердиться. (АКТИВНОЕ СЛУШАНИЕ.)

ДЖОННИ: Я никогда на него не кричал — но ведь он всегда охотно соглашался делать то, что предлагал я. А теперь он больше не хочет, чтобы я им командовал.

МАМА: Теперь на него уже не так легко повлиять, как раньше. (АКТИВНОЕ СЛУШАНИЕ.)

ДЖОННИ: Это точно. Он уже не такой маленький. Зато мне с ним стало интереснее.

МАМА: Такой он тебе, наверное, больше нравится. (АКТИВНОЕ СЛУШАНИЕ.)

ДЖОННИ: Пожалуй. Но мне трудно перестать им командовать — я так к этому привык. Может быть, мы бы с ним ссорились не так часто, если бы я иногда соглашался делать то, что он предлагает. Как ты думаешь — это должно сработать?

МАМА: Ты полагаешь, что если время от времени ты будешь ему уступать, ваши отношения станут лучше. (АКТИВНОЕ СЛУШАНИЕ.)

ДЖОННИ: Вполне может быть. Я попробую.

В первой версии диалога мама воспользовалась восьмью из «Типичных Двенадцати» категорий реакции. Во второй она пользовалась исключительно методом активного слушания. В первом диалоге мама «переложила проблему на себя»; во втором ее активное слушание сохранило проблему за Джонни. В первом примере Джонни отклонил все предложения мамы, его возмущение и разочарование так и не прошли, проблема осталась нерешенной, и со стороны Джонни не было никакого роста. Во втором примере его гнев остыл, он приступил к решению проблемы и более внимательно пригляделся к самому себе. Он самостоятельно принял решение и, без сомнения, сделал еще один шаг на пути своего становления как ответственной, независимой личности.

Вот еще одна ситуация, иллюстрирующая типичное поведение родителей, пытающихся помочь своим детям:

КЭТИ: Я не хочу сегодня ужинать.

ПАПА: Пойдем. Дети твоего возраста должны есть три раза в день. (КОМАНДА, УБЕЖДЕНИЕ СРЕДСТВАМИ ЛОГИКИ.)

КЭТИ: Но я плотно пообедала.

ПАПА: Все равно пойдем к столу и посмотрим, что там у нас. (ПРЕДЛОЖЕНИЕ.)

КЭТИ: Но я точно не хочу ничего есть.

ПАПА: Что с тобой? (ЗОНДИРОВАНИЕ.)

КЭТИ: Ничего.

ПАПА: Тогда марш к столу! (ПРИКАЗ.)

КЭТИ: Я не голодна и ужинать не пойду.

А вот пример того, как той же самой девочке можно было бы помочь посредством активного слушания:

КЭТИ: Я не хочу сегодня ужинать.

ПАПА: Ты не хочешь есть. (АКТИВНОЕ СЛУШАНИЕ.)

КЭТИ: Совсем не хочу. У меня сегодня желудок как будто узлом завязан.

ПАПА: Ты сегодня чем-то возбуждена, не так ли? (АКТИВНОЕ СЛУШАНИЕ.)

КЭТИ: Возбуждена — не то слово. У меня никогда не было так тревожно на душе.

ПАПА: Ты действительно чем-то напугана. (АКТИВНОЕ СЛУШАНИЕ.)

КЭТИ: Да уж. Сегодня мне позвонил Боб и сказал, что хочет вечером со мной встретиться. Причем он говорил таким серьезным тоном, какого у него еще никогда не было.

ПАПА: Ты считаешь, что речь пойдет о чем-то важном. (АКТИВНОЕ СЛУШАНИЕ.)

КЭТИ: Боюсь, что он хочет меня бросить.

ПАПА: А тебе бы очень этого не хотелось. (АКТИВНОЕ СЛУШАНИЕ.)

КЭТИ: Это убьет меня! А если к тому же он еще начнет гулять со Сью! Это было бы хуже всего.

ПАПА: Вот что на самом деле тебя пугает — что его может перехватить Сью. (АКТИВНОЕ СЛУШАНИЕ.)

КЭТИ: Да. Она охмуряет всех самых лучших ребят. Она такая гадкая — всегда разговаривает с мальчиками и рассказывает им всякие смешные истории. А они по ней с ума сходят. За ней всегда волочатся три-четыре парня из наших. Не знаю, как ей это удается. Не представляю, как бы я смогла разговаривать, когда вокруг несколько ребят.

ПАПА: Тебе бы хотелось общаться с мальчиками так же непринужденно, как это делает Сью. (АКТИВНОЕ СЛУШАНИЕ.)

КЭТИ: Ах! Я старомодная и некрасивая. Боюсь, что если я заговорю с ними, то от волнения ляпну что-нибудь не то.

ПАПА: Ты так хочешь нравиться, что боишься сделать ошибку. (АКТИВНОЕ СЛУШАНИЕ.)

КЭТИ: Это так. Но что может быть хуже того, как я веду себя сейчас — стою, как столб.

ПАПА: Ты считаешь, что это намного хуже, чем если бы ты проявляла инициативу и вступала в разговор. (АКТИВНОЕ СЛУШАНИЕ.)

КЭТИ: Конечно, хуже. Я уже устала молчать.

В первом варианте диалога папа Кэти не смог расшифровать ее сообщение с самого начала, и в результате беседа зависла на теме еды. Во втором примере активное слушание со стороны папы помогло вскрыть главную проблему, поощрило Кэти на ее самостоятельное решение и в конечном счете подвело Кэти к мысли о необходимости измениться.

КАК ЗАСТАВИТЬ АКТИВНОЕ СЛУШАНИЕ РАБОТАТЬ

В этой главе мы даем читателю возможность понаблюдать за тем, как некоторые родители применяют активное слушание на практике у себя дома, где они сталкиваются с типичными для всех мам и пап каждодневными проблемами.

Ребенок, мальчик восьми лет, стал испытывать проблемы с отходом ко сну начиная с пятилетнего возраста. Примерно за восемь месяцев до того, как состоялся нижеследующий диалог, мальчику отвели его собственную комнату (прежде он спал в одной комнате со своими двумя младшими братьями). Несмотря на то, что он так хотел иметь свою комнату, трудности Дэнни с отходом ко сну не только не исчезли, но даже усилились. В разрешении этой ситуации мама, выпускница курсов Р.Е.Т., использовала некоторые из «Типичных Двенадцати» реакций, но она также в значительной мере полагалась и на активное слушание.

МАМА: Уже поздно. Выключи свет и ложись спать.

ДЭННИ: Я не лягу спать.

МАМА: Ты должен, уже поздно. Ты не выспишься.

ДЭННИ: Я не лягу спать.

МАМА (резко): Немедленно выключи свет!

ДЭННИ (упрямо): Я никогда не лягу спать.

МАМА («Задушила бы его! Я так устала, я не переживу этот вечер… Пойду на кухню, выкурю сигарету и подумаю… Принимаю решение вернуться в его комнату и применить активное слушание, каких бы мук это мне ни стоило». Входит в комнату Дэнни): Ложись, уже поздно, но я немного посижу с тобой и отдохну, прежде чем пойти мыть посуду. (Она забирает у него книгу, выключает свет, закрывает дверь и садится к нему на кровать, прислонившись спиной к стене.)

ДЭННИ: Отдай мне книгу! Не выключай свет. Уходи! Я не хочу, чтобы ты была здесь. Я не хочу спать. Ненавижу тебя!

МАМА: Ты сердишься.

ДЭННИ: Да, я ненавижу школу и никогда больше туда не вернусь!

МАМА: («Он любит школу»): Тебе надоела школа.

ДЭННИ: В ней ужасно. Мне там плохо. Я ничего не знаю. Мое место во втором классе. (Он в третьем.) Ничего не понимаю в математике. (У него по математике хорошие отметки.) Нам дают такие сложные задания.

МАМА: Математика для тебя слишком сложный предмет.

ДЭННИ: Ничего подобного, она легкая. Просто мне не нравится ее учить.

МАМА: А-а.

ДЭННИ (Неожиданная смена темы): Зато я люблю бейсбол. Лучше бы я играл в бейсбол, чем ходил в школу.

МАМА: Ты действительно любишь бейсбол.

ДЭННИ: Разве так обязательно поступать в институт? (Старший брат скоро должен поступать в институт, и в семье только об этом и говорят.)

МАМА: Нет, конечно.

ДЭННИ: Сколько лет нужно ходить в школу?

МАМА: Ты должен закончить все одиннадцать классов.

ДЭННИ: Нет, я не буду поступать в институт. Это ведь не обязательно?

МАМА: Совсем не обязательно.

ДЭННИ: Тогда я стану бейсболистом.

МАМА: Бейсбол — интересная игра.

ДЭННИ: Да еще какая. (Полностью успокоился, говорит увлеченно, не сердится.) Ладно, спокойной ночи.

МАМА: Спокойной ночи.

ДЭННИ: Посидишь со мной еще немного?

МАМА: Угу.

ДЭННИ (подтягивает на себя одеяло, которое до этого спихнул; прикрывает его краем мамины колени и похлопывает по ним): Тебе так уютно?

МАМА: Очень, спасибо.

ДЭННИ: Пожалуйста. (Несколько мгновений тишины, затем Дэнни начинает фыркать и сопеть. У него часто бывает заложен нос, но симптомы еще ни разу не были выражены так сильно, как сегодня.)

МАМА: Тебя беспокоит нос?

ДЭННИ: Да. Думаешь, мне нужно в него закапать?

МАМА: А тебе это поможет?

ДЭННИ: Нет. (Продолжает фыркать и сопеть.)

МАМА: Нос беспокоит тебя не на шутку.

ДЭННИ: Да. (Болезненный вздох.) Эх, если бы во время сна не обязательно было дышать через нос!

МАМА (очень удивлена этим восклицанием, хотела бы узнать, откуда ее сын взял эту идею, но старается избежать прямого вопроса): Ты считаешь, что во время сна необходимо дышать через нос?

ДЭННИ: Я знаю это.

МАМА: Ты уверен в этом.

ДЭННИ: Я знаю это. Мне сказал об этом Томми, уже давно. (Боготворимый друг, двумя годами старше Дэнни.) Он сказал, что так надо. Человек не может дышать ртом во время сна.

МАМА: Ты имеешь в виду, не должен?

ДЭННИ: Именно не может. (Фыркает.) Ма, это ведь так, правда? Человек ведь должен дышать через нос во время сна, не так ли? (Длинное объяснение — масса вопросов со стороны Дэнни о его боготворимом друге. «Он не стал бы мне врать».)

МАМА (объясняет, что друг, вероятно, хочет помочь — вспомним, что у Дэнни проблемы с носом, который часто бывает заложен — но иногда сам получает неверные свечения. Мама особо подчеркивает, что во время сна все должны дышать ртом.)

ДЭННИ (облегченно): Ладно, спокойной ночи.

МАМА: Спокойной ночи. (Дэнни дышит ртом без сопения и фыркания.)

ДЭННИ (внезапно издает фыркающий звук.)

МАМА: Еще боишься.

ДЭННИ: Угу. Ма, а что будет, если я засну, дыша ртом, — а у меня заложен нос — и если вдруг в середине ночи, когда я буду спать — что будет, если я случайно закрою рот?

МАМА (внезапно осознает, что мальчик все эти годы боялся засыпать из-за того, что боялся задохнуться): Ты боишься, что задохнешься?

ДЭННИ: Конечно. Ведь человек должен дышать.

МАМА: Не бойся, ничего такого не случится. Твой рот сам откроется. Так же, как у тебя само собой бьется сердце и сами собой мигают глаза.

ДЭННИ: Ты уверена?

МАМА: Абсолютно.

ДЭННИ: Тогда спокойно ночи.

МАМА: Спокойной ночи, мой малыш. (Целует его. Дэнни почти сразу засыпает.)

Случай с Дэнни — далеко не единственный пример такого рода, когда активное слушание со стороны родителя приводит к радикальному решению эмоциональной проблемы. Сообщения, подобные этому, от обучающихся на наших курсах, подтверждают нашу уверенность в том, что большинство родителей может овладеть навыком, применяемым профессиональными психологами, в достаточной степени, чтобы

помогать своим детям решать глубоко укоренившиеся психологические проблемы, прежде считавшиеся уделом исключительно специалистов.

Иногда этот вид терапевтического слушания приводит лишь к очистительному выплеску эмоций, долгое время скапливающихся в ребенке; в таких случаях выясняется, что ребенок нуждается в сочувствующем слушателе, или, как мы его еще иногда называем, «резонаторе». Именно так произошло в случае с Бетти, умной десятилетней девочкой. Ее мама записала свою беседу с ней на магнитофон, чтобы ее можно было послушать во время наших занятий. Мы советуем так делать всем родителям, обучающимся на наших курсах. В процессе чтения письменной расшифровки этой беседы попытайтесь представить себе, как большинство необученных родителей реагировало бы на выражаемые девочкой чувства посредством «Типичных Двенадцати» словесных реакций.

МАМА: Бетти, похоже, ты не хочешь идти завтра в школу?

БЕТТИ: Мне нечего там делать.

МАМА: Тебе там скучно…

БЕТТИ: Да. Там только и делаешь, что смотришь на эту миссис Стьюпид, а она тупая и толстая.

МАМА: Она, наверное, сильно раздражает тебя…

БЕТТИ: Да. И еще она все время говорит: «Ладно, завтра я тебе это принесу». А назавтра говорит: «Ой, я забыла. Принесу когда-нибудь в другой раз».

МАМА: То есть, она дает обещания, но…

БЕТТИ: Но никогда их не выполняет.

МАМА: Она не выполняет своих обещаний, и тебя это очень огорчает…

БЕТТИ: Еще бы. Она до сих пор не принесла мне скоросшиватель, который обещала еще в сентябре.

МАМА: Она говорит, что сделает то-то и то-то, и ты рассчитываешь на нее, а она ничего не делает.

БЕТТИ: И еще экскурсии, на которые она обещает нас сводить; сегодня она обещает, что на днях мы пойдем в библиотеку, а завтра говорит, что никуда нас больше не поведет. Сказала — как отрезала. А потом снова начинает давать нам всякие обещания.

МАМА: Значит, она заставляет вас надеяться, и вы с нетерпением чего-то ждете, вы думаете, что произойдет что-то интересное, но ничего не происходит.

БЕТТИ: Да. Полный мрак.

МАМА: Представляю, как ты разочарована всем, что происходит в течение дня.

БЕТТИ: Единственный урок, который я люблю, это рисование, потому что на нем она не точит нас из-за почерка и прочей ерунды. А так она всегда торчит возле меня и причитает: «Ой, какой у тебя ужасный почерк! Почему ты не пытаешься его исправить? Почему ты не стараешься?»

МАМА: Значит, она постоянно висит у тебя над душой.

БЕТТИ: Да, а на уроке рисования она говорит мне, какими красками пользоваться, но я ими не пользуюсь… Я просто рисую так, чтобы было красиво, а потом она только поправляет некоторые детали.

МАМА: Все остальное время на уроке рисования она тебя не трогает.

БЕТТИ: Если не считать черепичных крыш…

МАМА: Она заставляет тебя рисовать их каким-то особым образом…

БЕТТИ: Угу. Но мне не нравится, как она советует…

МАМА: Тебя раздражает, что она постоянно дает тебе советы…

БЕТТИ: Но я не… я не могу им не следовать, иначе мне не сдобровать.

МАМА: Ты боишься, что если ты не будешь следовать ее советам, тебе не сдобровать.

БЕТТИ: Да. И поэтому я почти всегда делаю то, что она говорит.

МАМА: Ты бы хотела делать по-своему, но тебе приходится делать так, как она говорит, и тебя это сводит с ума…

БЕТТИ: Она делает все так медленно — ей обязательно надо все разложить по полочкам, объяснить все каждому по отдельности, а в это время все остальные сходят с ума от скуки. Она обращается с нами, как с дошколятами.

Иногда родителям бывает трудно закончить беседу на такой незавершенной или, если можно так выразиться, открытой ноте. Но дело в том, что подобное часто происходит и во время консультаций, проводимых профессиональными психологами, которые позволяют ребенку остановиться там, где он считает нужным. Профессионалы знают из опыта, что нужно верить в способность детей конструктивно справляться со своими жизненными проблемами. Родители же недооценивают эту способность.

Ниже следует пример, взятый из моей беседы с подростком. Он иллюстрирует тот факт, что активное слушание не всегда приводит к немедленным изменениям. Нередко активное слушание представляет собой лишь первое звено в цепочке событий, исход которых может так и остаться неизвестным родителям или, по крайне мере, долгое время ни в чем не проявляться. Это происходит из-за того, что дети часто продолжают искать решение своей проблемы самостоятельно. Профессиональные консультанты знают тому множество примеров. Ребенок может прервать беседу на середине обсуждения проблемы, а через неделю вернуться и сообщить, что он ее решил.

Именно так и произошло с Эдом, шестнадцатилетним пареньком, которого привели ко мне на консультацию родители, обеспокоенные его полным невниманием в школе, его бунтом против взрослых, пристрастием к наркотикам и пренебрежением к семье.

В течение нескольких недель Эд приходил ко мне на консультации, в ходе которых отстаивал свое право курить марихуану и критиковал взрослых за то, что они сами употребляют табак и алкоголь. Он не видел ничего плохого в наркотиках. Он считал, что каждый должен их попробовать, чтобы испытать те же приятные ощущения, которые испытывал он. Он ставил под сомнение необходимость получения образования. Он рассматривал школу только как предварительную ступень перед работой, за которую можно получать много денег, чтобы чувствовать себя своим в клетке, именуемой обществом. В школе он получал одни двойки и тройки. Любое конструктивное действие казалось Эду бесполезным. Во время одной из консультаций он неожиданно признался в том, что решил бросить курить марихуану — ему надоело «гробить свою жизнь». Хотя он пока еще не знал, чем собирается заняться, но в одном он был уверен — в том, что не станет впустую тратить жизнь, идя «дорогой хиппи». Он также объявил, что собирается серьезно заняться учебой. Через некоторое время Эд окончил школу с хорошими отметками и поступил в колледж. Я не знаю, что его так внезапно изменило, но подозреваю, что его собственный здравый смысл был мобилизован тем, что его слушали — и слушали активно.

Иногда активное слушание просто помогает ребенку принять как должное ту ситуацию, которую он все равно не может — и он об этом знает — изменить. Активное слушание помогает ребенку выразить свои чувства, связанные с ситуацией, облегчить душу и почувствовать себя одобряемым слушателем за эти чувства. Это хорошо показано в нижеследующем примере, где представлен разговор между двенадцатилетней Джейн и ее мамой:

ДЖЕЙН: Ненавижу миссис Эдамс, нашу новую англичанку!

МАМА: В этом полугодии у тебя действительно плохая оценка.

ДЖЕЙН: С чего бы ей быть хорошей? Целый урок болтает только о себе, а мы сходим с ума от скуки. Меня так и подмывает ей сказать, чтобы она заткнулась.

МАМА: Она и вправду тебя бесит.

ДЖЕЙН: Она бесит нас всех. Ее никто из наших не любит. Как только таким учителям позволяют работать в школе? Почему их не увольняют?

МАМА: Тебя удивляет, почему таким плохим учителям разрешают преподавать.

ДЖЕЙН: Да, но пока ее еще не уволили, и мне приходится видеть ее каждый день. Ладно, пойду нарисую пару плакатов для праздника. Пока.

Разумеется, никакого решения принято не было, да и что смогла бы сделать Джейн в ситуации с учительниней? Однако возможность выражать свои чувства и видеть их одобряемыми и понимаемыми освобождает Джейн от их угнетающего воздействия, позволяя ей переключиться на что-то другое. Кроме того, мама продемонстрировала дочери свою готовность разделить с ней любую из ее трудностей в роли одобряющего собеседника.

КОГДА СЛЕДУЕТ ПРИБЕГАТЬ К АКТИВНОМУ СЛУШАНИЮ?

Чтобы применить активное слушание, не обязательно ждать, пока возникнет какая-либо серьезная проблема вроде той, что была в случае с Дэнни, который боялся засыпать. Дети ежедневно посылают сообщения, говорящие о том, что они испытывают те или иные неприятные чувства.

Маленький Джонни только что обжег свой пальчик о мамины щипцы для завивки волос.

ДЖОННИ: Ай, я обжег палец! Мама, я обжег палец. Ой, как больно, больно! (Начинает плакать.)

МАМА: О-о, как больно. Ужасно больно.

ДЖОННИ: Да. Погляди, как я его обжег.

МАМА: Похоже, ты действительно его здорово обжег. Ведь тебе так больно.

ДЖОННИ (перестает плакать): Положи на него что-нибудь.

МАМА: Хорошо. Я положу на него немного льда, чтобы остудить, а потом мы его чем-нибудь смажем.

Реагируя на этот довольно обычный бытовой инцидент, мама избегала таких утешительных фраз, как: «Ничего страшного», «Потерпи, все пройдет» или «Да не так уж и сильно ты его обжег». Она выразила свое уважение к чувствам Джонни, которому казалось, что он обжег пальчик очень сильно, что тот действительно здорово болит. Она также отказалась и от другой — одной из типичных родительских реакций на подобные ситуации, которая в данном случае звучала бы так: «Джонни, ты уже не маленький. Прекрати сейчас же хныкать». (ОЦЕНКА и КОМАНДА.)

Активное слушание со стороны мамы выявило ряд важных установок в отношении Джонни:

- он столкнулся с болезненным моментом в своей жизни;
- это его проблема, и он имеет право на свою собственную неповторимую реакцию на эту проблему;
- я не хочу отрицать его собственных чувств — для него они реальны;
- я могу попять, каким серьезным ему кажется ожог и как ему больно;
- я не могу пойти на такой риск, как заставить его чувствовать себя неправым или виноватым из-за его собственных чувств.

Родители на наших занятиях сообщают, что в таких случаях, когда ребенку что-то причинило боль, и он начинает отчаянно кричать, активное слушание приводит к полному и мгновенному прекращению крика и плача в тот момент, когда ребенок

убеждается в том, что родитель знает и понимает, как ему больно или как он напуган. Понимание родителями его чувств — вот что в такие моменты более всего нужно ребенку.

Дети особенно раздражают родителей в те моменты, когда испытывают страх, беспокойство и тревогу перед уходом родителей из дома, когда теряют свою любимую игрушку или подушку, когда их укладывают спать в чужую кровать и т. д. Слова утешения в таких случаях помогают редко, и легко понять раздражение родителей, когда ребенок не перестает хныкать или выкрикивать название пропавшей вещи;

«Я хочу свою подушку, я хочу свою подушку, я хочу свою подушку!»

«Я не хочу, чтобы вы уходили. Я не хочу, чтобы вы уходили».

«Я хочу свою куклу. Где моя кукла? Я хочу свою куклу!»

Активное слушание в таких ситуациях творит чудеса. Единственное, чего хочет ребенок, это признание родителем всей глубины его чувства.

Мистер Х. рассказал нам о следующем инциденте, случившемся вскоре после того, как он закончил наши курсы;

«Наша трёхлетняя Мишель начала беспрестанно хныкать, как только мама оставила ее со мной в автомобиле, чтобы самой сходить в супермаркет. «Хочу маму», — упорно повторяла Мишель в ответ на мои утешения, что мама придет через несколько минут. Затем она перешла на громкий плач: «Хочу мою куклу. Хочу мою куклу». Перепробовав все способы, чтобы успокоить ее, я вспомнил про метод активного слушания. Я сказал в отчаянии: «Тебе не хватает мамы, когда ее нет рядом». Она кивнула. «Ты не любишь, чтобы мама уходила без тебя». Она снова кивнула, продолжая судорожно сжимать свой ремень безопасности, выглядя, как напуганный, заблудившийся котенок, на своем месте в углу заднего сиденья. Я продолжил: «Когда ты скучаешь по маме, ты хочешь, чтобы у тебя в руках была твоя кукла». Усиленное кивание. «Но здесь нет твоей куклы, и ты тоже по ней скучаешь». Тогда, словно по волшебству, она выбралась из своего угла, отпустила ремень безопасности, перестала хныкать, залезла ко мне на переднее сиденье и начала оживленно болтать о людях, которых видела из окна машины».

Урок для родителей, каким он был для мистера Х., заключается в том, что надо принимать и одобрять испытываемое ребенком чувство, вместо того чтобы действовать «в лоб», пытаясь избавиться от хныканья и надоеданий посредством утешения или угроз. Детям необходимо знать, что вы знаете, как им плохо.

Еще одна ситуация, в которой уместно применение активного слушания, это тот случай, когда дети посылают сообщения, облеченные в странную форму, и тем самым затрудняют родителям понимание того, что происходит у них в головах. Часто, хотя и не всегда, такие сообщения имеют форму вопросов:

«Я когда-нибудь выйду замуж?»

«Что человек чувствует, когда умирает?»

«Почему другие дети называют меня жиденком?»

«Папа, что тебе нравилось в девочках, когда ты был мальчиком?»

Последний из этих вопросов я услышал от своей дочери однажды утром за завтраком перед ее уходом в школу. Подобно большинству отцов, я готов был тут же ухватиться за подброшенную тему и пуститься в приятные воспоминания о детстве. К счастью, я вовремя спохватился и выступил с реакцией активного слушания:

ПАПА: Похоже, ты хочешь знать, что тебе нужно сделать для того, чтобы нравиться мальчикам?

ДОЧЬ: Да. Мне кажется, что я почему-то им не нравлюсь, и я не знаю, почему…

ПАПА: Ты не можешь понять, почему ты им не нравишься.

ДОЧЬ: Ну, допустим, я мало разговариваю. Я боюсь разговаривать в присутствии мальчиков.

ПАПА: То есть в присутствии мальчиков ты чувствуешь себя скованно, и тебе трудно расслабиться.

ДОЧЬ: Да. Боюсь ляпнуть что-нибудь такое, из-за чего они меня примут за дурочку.

ПАПА: Ты не хочешь, чтобы они считали тебя глупой.

ДОЧЬ: Конечно. А когда я молчу, я нисколько не рискую.

ПАПА: Молчать, конечно, безопаснее.

ДОЧЬ: Да, но это ничего мне не дает, поскольку из-за этого они считают меня скучной.

ПАПА: Молчание не дает тебе того, к чему ты стремишься.

ДОЧЬ: Не дает. Наверное, все-таки надо рискнуть.

А ведь я мог бы проворонить возможность оказаться полезным, если бы поддался искушению поведать своей дочери о своих юношеских увлечениях. Благодаря активному слушанию, моя дочь сделала небольшой шаг вперед. Она приобрела новый вид понимания — тот, который часто ведет к конструктивной сознательной перемене поведения.

Необычно зашифрованные сообщения, посылаемые детьми, и, в первую очередь, вопросы нередко означают, что ребенок пытается справиться с более глубокой проблемой. Активное слушание обеспечивает родителей возможностью приблизиться и предложить ребенку помощь в самостоятельном определении проблемы, а также инициировать процесс решения проблемы внутри ребенка. Давая прямые ответы на эти чувства, зашифрованные в виде вопросов, родитель почти неизбежно упускает возможность стать эффективным помощником в решении реальной проблемы, с которой столкнулся ребенок.

Испробовав метод на практике, наши родители часто забывают о том, что активное слушание исключительно ценно и как способ реагирования на интеллектуальные проблемы детей. Дети постоянно сталкиваются с проблемами, пытаясь разобраться в том, что читают или слышат об окружающем мире, — в таких темах, как студенческие беспорядки, интеграция, зверства полиции, войны, терроризм, загрязнение окружающей среды, контроль рождаемости, разводы, преступность и т. д.

Родителей очень часто отпугивает то обстоятельство, что дети, как правило, выражают свои взгляды безапелляционно или в таком виде, что слушателя коробит их наивность или незрелость. Маме и папе в таких случаях трудно справиться с искушением вмешаться и поправить любимое чадо или познакомить его с более широким взглядом на предмет. Мотивация родителей при этом может быть самой похвальной — способствовать интеллектуальному развитию ребенка. А может быть и эгоистичной — продемонстрировать свое собственное интеллектуальное превосходство. В том и другом случаях родители вмешиваются с одной или несколькими из «Типичных Двенадцати» реакций, что неизбежно дезориентирует детей или приводит к словесной битве, финал которой известен — обиженные чувства и колкие замечания.

Чтобы подвигнуть наших родителей на применение активного слушания в тех случаях, когда их дети пытаются переварить какие-либо идеи или злободневные темы, а также справиться с более личными проблемами, мы вынуждены задавать им ряд острых вопросов.

«Вы считаете, что ваш ребенок должен думать, как вы?»

«Чем вызвана ваша потребность поучать его?»

«Можете ли вы быть терпимыми к мнению, значительно отличающемуся от вашего?»

«А можете ли вы помочь ему выработать свой собственный взгляд на этот сложный мир?»

«Можете ли вы оставить его там, где он в данный момент находится в своей попытке справиться с темой?»

Помните ли вы о том, что, когда вы были ребенком, у вас тоже были довольно своеобразные взгляды на мировые проблемы?»

Как только родители, обучающиеся на наших курсах, начинают прикусывать языки и навострить уши, они сообщают о разительных переменах в разговорах за обеденным столом. Их дети начинают выходить с темами, которые прежде никогда не обсуждали с родителями, — наркотики, секс, аборты, алкоголизм, мораль и т. д. Активное слушание может сотворить чудо, превратив дом в такое место, где родители и дети объединяются в глубоких и острых дискуссиях по сложным, критическим проблемам, с которыми сталкиваются дети.

Когда родители, занимающиеся на курсах Р.Е.Т., жалуются на то, что их дети не говорят дома ни о чем серьезном, обычно выясняется, что дети пытались — правда, робко и нерешительно — вынести на домашнее обсуждение достаточно серьезные темы, но родители фактически пресекали такие попытки с помощью традиционного набора приемов: наставления, проповеди, нравоучения, поучения, оценки, критики, сарказма или уклонения. После таких случаев дети начинают медленно опускать занавес, призванный навеки отделить их внутренний мир от внутреннего мира родителей. Стоит ли удивляться разрыву между поколениями! Его преобладание в современной семье объясняется тем, что родители не слушают — они проповедуют, поправляют, возражают и высмеивают сообщения, исходящие от тетей.

РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ОШИБКИ ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ АКТИВНОГО СЛУШАНИЯ

Родители, как правило, легко понимают всю важность активного слушания и его отличие от «Типичных Двенадцати». Редкий родитель не признает потенциальных выгод, вытекающих из использовании активного слушания. Но есть родители, использующие этот метод с меньшим успехом, чем другие. При овладении этим методом, равно как и любым другим новым навыком, возможны ошибки, вызванные либо отсутствием опыта, либо неуместным применением навыка. Покажем несколько наиболее распространенных ошибок, в надежде, что это поможет избежать их родителям.

КОСВЕННОЕ РУКОВОДСТВО

Некоторые родители терпят неудачу при первой же попытке применения активного слушания по той простой причине, что у них ложные намерения. Они хотят использовать этот метод для косвенного руководства своими детьми с целью заставить их поступать и думать так, как того хотят родители.

Миссис Дж., придя на четвертое занятие курсов, не могла скрыть своего разочарования и возмущения в связи с провалом ее первой попытки применения активного слушания. «Вы только подумайте! Мой сын глядел на меня, не говоря ни слова. А ведь по вашим словам выходит, что активное слушание побуждает детей к разговору. В моем случае это было совсем не так».

По просьбе преподавателя миссис Дж. рассказала следующее. Шестнадцатилетний Джеймс пришел домой из школы и объявил, что ему пообещали неуды по двум предметам. Миссис Дж. немедленно попыталась подбить его на разговор, используя свой новый навык. Джеймс замкнулся и вскоре ушел в другую комнату.

Преподаватель предложил миссис Дж. разыграть с ним сцену, происшедшую между ней и сыном. Миссис Дж. согласилась, по прежде предупредила группу, что преподавателю вряд ли удастся сыграть роль столь необщительной личности, какую представляет собой ее сын в домашней обстановке. Убедитесь сами, удалась ли преподавателю роль Джеймса. Обратите особое внимание на ответы мамы:

ДЖЕЙМС: Ух! Ну и денек был сегодня. Два предупреждения о неудах — один по математике, другой по английскому.

МИССИС ДЖ.: Ты расстроился (Холодно.)

ДЖЕЙМС: Как тут не расстроиться.

МИССИС ДЖ.: Ты разочарован. (Еще более холодным тоном.)

ДЖЕЙМС: Мягко сказано. Речь идет о том, что я не смогу кончить школу. Только этого мне не хватало.

МИССИС ДЖ.: Теперь, когда тебя предупредили, тебе кажется, что с этим уже ничего нельзя поделать. (В этой фразе мама послала свое собственное сообщение.)

ДЖЕЙМС: Ты имеешь в виду, начать больше заниматься? (Джеймс уловил ее сообщение.)

МИССИС ДЖ.: Да: вероятно, еще не поздно, не так ли? (Мама, по сути, навязывает свое собственное решение.)

ДЖЕЙМС: Учить всю эту ерунду? Зачем мне это надо? Чушь все это!

Примерно так выглядела реальная беседа между мамой и сыном Миссис Дж., пытаясь под видом активного слушания подвести Джеймса к идее более интенсивных занятий, фактически загнала его в угол. Чувствуя угрозу, исходящую со стороны матери, Джеймс поспешил занять оборону.

Миссис ДЖ., как и многие родители, начинающие овладевать активным слушанием, ухватилась за этот метод, поскольку увидела в нем эффективное средство манипулирования детьми, утонченный способ заставлять их делать то, что считает для них нужным родитель, косвенно руководить поведением детей.

Но разве не должны родители руководить своими детьми? Разве не является руководство одной из основных родительских обязанностей? Являясь одной из наиболее признанных функций родителей, такое руководство в то же время служит предметом наибольшего числа неверных толкований. Руководить означает вести в каком-либо направлении. Предполагается, что в роли ведущего выступает родитель. Естественно, что когда родитель пытается руководить ребенком (вести его в определенном направлении), он наталкивается на сопротивление.

Дети исключительно чутки к родительским намерениям. Они немедленно осознают, что родительское руководство в большинстве случаев означает отсутствие принятия ребенка таким, каков он есть. Ребенок чувствует, что родитель пытается что-то с ним сделать. Такой косвенный контроль его пугает. Его независимость ставится под угрозу.

Активное слушание не является средством ведения ребенка в угодном родителю направлении. Родители, которые этого не понимают, посылают косвенные сообщения: свои предвзятые мнения, мысли, легкие нажимы.

Вот несколько примеров родительских сообщений, косвенно выраженных в их словесных реакциях на сообщения детей.

ДЖИННИ: Я зла на Салли и больше не стану с ней играть.

РОДИТЕЛЬ: Тебе не хочется сегодня с ней играть, потому что ты временно на нее разозлилась.

ДЖИННИ: Я никогда не буду с ней играть — никогда!

Обратите внимание на мысль, проскользнувшую в сообщении мамы: «Я надеюсь, что это только временно, и завтра ты уже не будешь на нее злиться». Джинни почувствовала желание мамы повлиять на нее и в своем втором сообщении подчеркнула, что не намерена менять своего решения.

Другой пример:

БОБ: Что такого плохого в курении марихуаны? В отличие от сигарет и спиртного она безвредна. Думаю, зря ее запретили. Надо поменять закон.

РОДИТЕЛЬ: Ты полагаешь, что надо поменять закон, чтобы все больше и больше детей попадало в беду.

Очевидно, что реакция родителя является попыткой убедить сына в неправильности его мыслей относительно марихуаны. Неудивительно, что эта реакция оказывается бьющей мимо цели — ведь она содержит в себе собственное сообщение отца ребенку, вместо того чтобы точно отражать лишь то, что ребенок сообщает отцу. Правильная реакция должна была бы звучать примерно так: «Ты считаешь, что необходимо узаконить марихуану, не так ли?»

ОТКРЫТЬ ДВЕРЬ, А ЗАТЕМ ЗАХЛОПНУТЬ

Некоторые родители, впервые прибегая к активному слушанию, начинают с того, что с его помощью открывают дверь общения для своих детей, но потом они снопа захлопывают ее, так как неспособны оставаться в роли активного слушателя достаточно долго, чтобы выслушать ребенка до конца. Это все равно что сказать: «Давай, скажи мне, что ты чувствуешь, я пойму». После чего, послушав ребенка, родитель быстренько захлопывает дверь, так как ему не нравится то, что он слышит.

Десятилетний Тедди выглядит как в воду опущенный, и мама устремляется к нему на помощь:

МАМА Ты выглядишь очень грустным. (АКТИВНОЕ СЛУШАНИЕ.)

ТЕДДИ: Меня толкнул Франки.

МАМА: Тебе это не понравилось. (АКТИВНОЕ СЛУШАНИЕ.)

ТЕДДИ: Нет. Пойду и стукну ему по зубам.

МАМА: Это будет не очень хороший поступок. (ОЦЕНКА.)

ТЕДДИ: Ну и что? Я врежу ему вот так! (Показывает, как он ему врежет.)

МАМА: Тедди, драка — не лучший способ разрешения конфликтов с друзьями. (НРАВОУЧЕНИЕ.) Почему бы тебе не вернуться и не предложить ему пойти на мировую? (СОВЕТ, ПРЕДЛОЖЕНИЕ РЕШЕНИЙ.)

ТЕДДИ: Ты шутишь? (Молчание.)

Дверь захлопнулась Тедди в лицо, общение прекратилось. Оценивая, поучая и советуя, мама упустила шанс помочь сыну справиться со своими чувствами и прийти к какому-либо конструктивному решению проблемы своими собственными силами. Кроме того, Тедди понял, что мама не верит в его способность решать подобные проблемы, что она не может одобрить его возмущения, что она не считает его хорошо воспитанным мальчиком и что родители вообще никогда ничего не понимают.

Нет лучше способа потерпеть неудачу в активном слушании, чем прибегнуть к нему для приглашения ребенка к открытому выражению его чувств, а затем влезть со своими оценками, суждениями, наставлениями и советами. Родители, которые так делают, очень скоро обнаруживают, что их дети становятся подозрительными и уверенными в том, что родители вызывают их на откровение, чтобы подвергнуть критике.

БЕССМЫСЛЕННОЕ ПОВТОРЕНИЕ

Мистер Т. приходит на очередное занятие, расстроенный неудачей своих первых попыток применения активного слушания. «Мой сын насмешливо поглядел на меня и сказал, чтобы я перестал за ним повторять». С мистером Т. произошло то же, что происходит со многими родителями, когда они просто «отражают», или бессмысленно повторяют голые факты — но не чувства, — сообщаемые им детьми. Таким родителям не мешает напомнить, что слова ребенка (его шифр) являются лишь средством передачи чувств. Шифр не есть сообщение; чтобы он стал таковым, его необходимо расшифровать.

«Ты грязный, вонючий скунс», — сердито говорит ребенок своему отцу.

Разумеется, ребенку известна разница между скунсом и его отцом, а потому его сообщение не следует истолковывать как «Папа, ты скунс». Данный конкретный шифр является лишь оригинальным способом выражения ребенком своего неудовольствия.

Если бы папа ответил словами: «Ты считаешь меня скунсом», ребенок бы решил, что до родителя не дошел истинный смысл его слов. А вот если бы отец сказал: «Ты здорово сердишься на меня!», ребенок бы ответил: «Да, сержусь!» — и почувствовал бы себя понятым.

В нижеследующих примерах показано отличие между реакциями, механически отражающими шифр, и теми, в которых родитель сперва расшифровывает, а затем сообщает ребенку о своем понимании его истинных чувств (о понимании сути его сообщения).

1

БИЛЛ: Мне никогда не достается мяч, когда в игру вступают большие ребята.

А. РОДИТЕЛЬ: Тебе не достается мяч, если играют большие ребята. (БЕССМЫСЛЕННОЕ ПОВТОРЕНИЕ ШИФРА.)

Б. РОДИТЕЛЬ: Ты тоже хочешь играть, и тебе кажется, что они поступают несправедливо, не давая тебе мяч. (ВОСПРОИЗВЕДЕНИЕ СУТИ.)

2

БЕТТИ: Некоторое время дела у меня шли хорошо, но теперь я учусь хуже, чем когда-либо прежде. Сколько я ни стараюсь, ничего не помогает. Какой смысл стараться?

А. РОДИТЕЛЬ: Твои дела идут хуже, чем когда-либо прежде, и сколько бы ты ни старалась, тебе ничего не помогает. (БЕССМЫСЛЕННОЕ ПОВТОРЕНИЕ ШИФРА.)

Б. РОДИТЕЛЬ: Ты разуверилась в своих силах, и тебе хочется все бросить. (ВОСПРОИЗВЕДЕНИЕ ЧУВСТВА.)

3

СЭМ: Гляди-ка, пап, я сделал аэроплан из своего нового конструктора.

А. РОДИТЕЛЬ: Ты сделал аэроплан ил своего нового конструктора. (БЕССМЫСЛЕННОЕ ПОВТОРЕНИЕ ШИФРА.)

Б. РОДИТЕЛЬ: Ты, наверное, гордишься сделанным аэропланом. (ВОСПРОИЗВЕДЕНИЕ ЧУВСТВА.)

Чтобы овладеть активным слушанием, родителям необходима практика. Но опыт наших курсов показывает, что большинство родителей, получающих хороший инструктаж и выполняющих специальные тренировочные упражнения, достигают поразительно высокого уровня мастерства в искусстве активного слушания.

СЛУШАНИЕ БЕЗ УЧАСТИЯ

Истинной опасностью для родителей, пытающихся овладеть активным слушанием на сугубо теоретическом уровне, является отсутствие у них возможности почувствовать ту теплоту и участие, которыми должны сопровождаться их попытки применения

метода на практике. Участие означает то качество общения, благодаря которому передающая сторона (ребенок) понимает, что слушатель сопереживает ему, чувствует вместе с ним, ставит себя на его место, временно живет внутри пего.

Каждый хочет, чтобы другие понимали не только смысл того, что он произносит, но и вкладываемое им в это чувство. Дети чувствуют особенно тонко. Поэтому большая часть того, что они сообщают, сопровождается чувствами: радостью, ненавистью, разочарованием, страхом, нежностью, тревогой, гневом, гордостью, грустью и т. д. Общаясь с родителями, они ждут от них участия в своих чувствах. Если родители не проявляют участия, дети не могут не чувствовать, что самое важное в них в настоящий момент — их чувства — не находит понимания.

Вероятно, наиболее распространенной ошибкой, совершаемой родителями при их первой попытке активного слушания, является отсутствие в их ответной реакции эмоционального компонента сообщения ребенка.

Одиннадцатилетняя Джэнет вбегает н кухню, где в этот момент мама готовит ужин:

ДЖЭНЕТ: Джимми (ее девятилетний брат) нахал. Он такой противный! Мама, он вытащил из шкафа все мои платья. Я ненавижу его. Я убью его!

МАМА: Тебе не понравилось, что он это сделал.

ДЖЭНЕТ: Не понравилось? Да я чуть с ума не сошла, когда увидела, что он натворил! Ненавижу его!

Мама Джэнет услышала слова дочери, но не расслышала ее чувств. А это (в данный момент) чувства гнева и возмущения. Правильным отражением этих чувств стала бы фраза: «Ты и вправду здорово рассердилась на Джимми». Когда мама воспроизводит лишь неудовольствие Джэнет тем, что брат вытащил из шкафа ее платья, Джэнет чувствует себя непонятой и в своем следующем сообщении вынуждена поправить маму словами: «Да я чуть с ума не сошла!» (это только вступление) и «Ненавижу его!» (вот что самое главное).

Шестилетий Кэри умоляет папу не заставлять его заходить в воду (семья отдыхает на пляже):

КЭРИ: Я не хочу купаться. Здесь глубоко! Я боюсь волн.

ПАПА: Для тебя здесь слишком глубоко.

КЭРИ: Я боюсь! Пожалуйста, не заставляй меня купаться!

Папа полностью игнорирует чувства ребенка, о чем говорит его попытка ответной реакции. Кэри не посылает рассудочной оценки глубины. Он посылает отцу отчаянную мольбу: «Не заставляй меня заходить в воду, потому что я ужасно боюсь!» Отцу следовало бы признать это чувство следующей фразой: «Ты боишься и не хочешь, чтобы я вынуждал тебя купаться».

Некоторые родители, посещающие наши занятия, обнаруживают для себя, что стесняются или боятся чувств, как своих собственных, так и чужих. То есть они вынуждены игнорировать чувства ребенка хотя бы уже потому, что не могут вынести выражение ребенком своих чувств. Иногда они стараются побыстрее задвинуть эти чувства на задний план, для чего намеренно избегают их признания. Наконец, есть родители, которые настолько боятся чувств, что неспособны их различать в сообщениях своих детей.

Посещая наши занятия, такие родители достаточно быстро убеждаются в том, что дети (да и взрослые тоже) неизбежно испытывают те или иные чувства. Чувства являются неотъемлемой частью жизни, а не какой-либо патологией или извращением. Наша система также учит тому, что чувства преходящи — они приходят и уходят, не причинив ребенку никакого долговременного вреда. Ключом к их уходу, однако, является родительское одобрение и признание, переданное ребенку посредством участливого

активного слушания. Овладев таким слушанием, родители сообщают нам, насколько быстро их дети начинают избавляться даже от сильных отрицательных эмоций.

Ральф и Салли, молодые родители двух дочерей, сообщили группе об инциденте, существенно укрепившем их веру в силу активного слушания. Оба воспитывались в глубоко религиозных семьях. Их родители вдалбливали им с детства, что выражение чувств есть признак слабости, недостойной истинного «христианина». Ральф и Салли затвердили, что «Грешно ненавидеть», «Возлюби ближнего своего», «Молодая девушка не должна много говорить», «Когда ты будешь вежлив со своей мамой, тогда ты сможешь вернуться за обеденный стол».

Воспитанные в духе подобных наставлений, Ральф и Салли испытывали трудности с одобрением чувств своих детей и не умели настраиваться на частые эмоциональные сообщения, поступающие к ним от их двух дочерей. Наша система открыла им глаза. Сперва они научились принимать как должное наличие чувств в их собственных взаимоотношениях. Затем, подобно многим другим родителям на наших курсах, они начали сообщать свои собственные чувства друг другу, в чем им помогало активное слушание.

Убедившись в благотворности этого нового уровня открытости и близости, Ральф и Салли прониклись достаточным доверием к методу, чтобы начать его использовать в общении со своими девочками. За несколько месяцев в девочках произошла разительная перемена: некогда робкие, погруженные в себя, необщительные и подавленные, они стали живыми, бойкими, общительными, открытыми и веселыми. Чувства заняли в этой семье подобающее им место.

«Нам стало гораздо легче жить, — признался Ральф. — Мы перестали воспринимать чувства как грех. Теперь наши девочки более откровенны с нами, чем раньше».

АКТИВНОЕ СЛУШАНИЕ В НЕПОДХОДЯЩЕЕ ВРЕМЯ

Неудачи при первых опытах активного слушания часто обусловлены тем, что родители прибегают к этому методу в неподходящее время. Как и со всяким другим хорошим делом, с активным слушанием можно переборщить.

Бывают минуты, когда дети не хотят говорить о своих чувствах, даже если рядом участливый собеседник. Они могут хотеть побыть со своими чувствами наедине. Разговор в такие моменты может оказаться для них слишком болезненным. У них может не быть времени на продолжительную облегчительную беседу с родителем. Родители должны уважать право ребенка на уединение в его мире чувств и не подталкивать его к разговору.

Каким бы эффективным ключом от двери ни являлось активное слушание, дети зачастую просто не хотят входить в эту дверь. Одна мама рассказала нам о способе, найденном ее дочерью, чтобы дать ей понять о своей не расположенности к разговору: «Давай не будем! Я знаю, как полезно бывает поговорить, но сейчас я к этому не расположена. Поэтому давай отложим активное слушание на потом, мама».

Иногда родители открывают дверь с помощью активного слушания в тех ситуациях, когда у них нет времени ждать, пока ребенок поделится всеми чувствами, скопившимися внутри него. Такая тактика молниеносного действия не только несправедлива по отношению к ребенку, но и пагубна для взаимоотношений родителей и детей. Ребенок неизбежно почувствует, что родителям не очень интересно то, что он им сообщает. Мы не устаем повторять: «Не прибегайте к активному слушанию, если у вас нет времени на то, чтобы выслушать все чувства, высвобождаемые с помощью этого метода».

Некоторые родители испытывают сопротивление со стороны ребенка по той причине, что прибегают к активному слушанию, вместо того чтобы предложить другой вид помощи. Когда ребенок просто о чем-то спрашивает, просит помочь или нуждается в совете, он может не испытывать ни малейшей потребности в исчерпывающей беседе с летальной проработкой проблемы.

Некоторые родители так увлекаются активным слушанием, что используют его в тех случаях, когда ребенку не нужно, чтобы его «вызывали на разговор» или побуждали затронуть свои сокровенные чувства. Совершенно очевидно, насколько неуместно активное слушание в следующих теоретических ситуациях.

1

РЕБЕНОК: Послушай, мама! Не могла бы ты свозить меня завтра в центр? Мне нужно кое-что купить.

РОДИТЕЛЬ: Тебе бы хотелось съездить завтра в центр.

2

РЕБЕНОК: Когда ты и мама вернётесь домой?

РОДИТЕЛЬ: Тебя действительно очень интересует, когда мы вернемся домой?

3

РЕБЕНОК: Сколько я буду должен заплатить за страховку, если я куплю собственный автомобиль?

РОДИТЕЛЬ: Тебя беспокоит стоимость страховки.

Эти дети, по всей видимости, не нуждаются в приглашении к продолжению разговора. Они запрашивают конкретный вид помощи, существенно отличающийся от той помощи, которую дает активное слушание. Они не передают своих чувств. Они запрашивают фактическую информацию. Реагировать на подобные вопросы активным слушанием означает не только озадачивать ребенка, но и вызывать в нем разочарование и раздражение. Это такие случаи, когда требуется прямой ответ.

Родители также замечают, что дети начинают волноваться, когда родитель продолжает использовать активное слушание и течение долгого времени после того, как ребенок закончил передачу сообщений. Нужно знать, когда остановиться. Обычно ребенок сам посылает соответствующие сигналы — делает недовольное выражение лица, поднимается, чтобы уйти, замолкает, начинает ерзать, постоянно поглядывает на часы и т. д. — или произносит фразы типа:

«Да-да. Вероятно, все так и есть».

«У меня нет времени продолжать».

«Теперь я думаю немного по-другому».

«Пока мне хватит и этого».

«Нам сегодня задали кучу уроков».

«Я, наверное, здорово отвлекаю тебя».

Проницательные родители, восприняв подобные знаки или сообщения, ретируются, даже если им кажется, что ребенок так и не решил свою проблему. Как установили профессиональные психологи, активное слушание лишь подвигает детей на первый шаг в решении проблемы — выразить свои чувства и определить проблему. Начиная с этого места, дети нередко берут инициативу в свои руки и доводят проблему до благополучного разрешения.

ГЛАВА 5. КАК ВЫСЛУШИВАТЬ ДЕТЕЙ МАЛЕНЬКОГО ВОЗРАСТА

Многие родители спрашивают: «Я вижу, какие чудеса творит активное слушание с детьми трех-четырех и более лет, но можно ли его применить в отношении детей, которые еще не научились не только говорить, но и ходить?»

Или: «Теперь я понимаю, что необходимо доверять внутренней способности детей самостоятельно решать свои собственные проблемы и лишь поддерживать их активным слушанием. Но маленькие дети не обладают навыками решения проблем, а потому не наш ли долг решать большую часть их проблем за них?»

Неправильно полагать, что активное слушание эффективно лишь в отношении детей, которые уже умеют говорить. Просто использование активного слушания в отношении маленьких детей требует кое-каких дополнительных знаний о невербальном общении и о том, как эффективно реагировать на невербальные сообщения, посылаемые маленькими детьми. Кроме того, родители очень маленьких детей зачастую полагают, что раз их дети почти целиком зависят от взрослых, то, стало быть, они мало способны к тому, чтобы вырабатывать свои собственные решения тех проблем, с которыми сталкиваются в этот ранний период своей жизни. Это мнение тоже неверно.

ЧТО СОБОЙ ПРЕДСТАВЛЯЮТ МАЛЕНЬКИЕ ДЕТИ?

Во-первых, маленькие дети, точно так же как дети более старшего возраста и взрослые, имеют свои потребности. У них есть и свои проблемы, связанные с удовлетворенном этих потребностей. Они мерзнут, испытывают чувство голода, страдают от сырости, устают, испытывают жажду, расстраиваются, болеют. Необходимость помогать малышам в решении их проблем ставит особые задачи перед взрослыми.

Во-вторых, младенцы и очень маленькие дети во-многом зависят от родителей в сфере удовлетворения своих потребностей и решений проблем, с которыми они сталкиваются. Их внутренние ресурсы и способности весьма ограничены. Еще не было случая, чтобы младенец зашел в кухню, открыл холодильник и налил себе стакан молока, даже если он очень голоден.

В-третьих, у малышей еще почти не развита способность сообщать о своих нуждах посредством вербальных символов. У них еще нет языка, с помощью которого они могли бы делиться с другими своими проблемами и потребностями. Большую часть времени родители практически не знают о том, что происходит внутри детей, еще не научившихся говорить, — ведь те не могут им сказать, что нуждаются в заботе или что, допустим, у них болит живот.

В-четвертых, малыши зачастую сами не «знают», что их беспокоит. Причина этого в том, что большинство их потребностей являются чисто физиологическими (голод, жажда, боль и т. д.). Ввиду отсутствия или недостаточного развития познавательных

и языковых навыков они не могут четко обрисовать те проблемы, с которыми сталкиваются.

Поэтому помощь малышам в удовлетворении их потребностей и решении их проблем несколько отлична от помощи более старшим детям. Однако разница не столь велика, как считают большинство родителей.

НАСТРОЙКА НА ПОТРЕБНОСТИ И ПРОБЛЕМЫ МАЛЕНЬКИХ ДЕТЕЙ

Как бы родители ни хотели, чтобы их малыши изобретательно удовлетворяли свои собственные потребности и решали свои собственные проблемы, все же именно родитель должен побеспокоиться о том, чтобы его маленький Ник был сыт, сух, доволен и т. д. Проблема состоит в следующем: как родителю узнать, что беспокоит его ерзающего, хнычущего малыша?

Большинство родителей ориентируются «по книге» — по тому, что им доводилось читать о потребностях младенцев в целом. Нельзя спорить с тем, что доктор Бенджамин Спок оказал великую услугу родителям, снабдив их информацией о маленьких детях, их потребностях и тех мерах, которые могут быть предприняты родителями для удовлетворения этих потребностей. Но, как известно каждому родителю, доктор Спок охватил далеко не все. Чтобы стать эффективным помощником своему ребенку в удовлетворении его конкретных потребностей и решении его конкретных проблем, родитель обязан обрести адекватное понимание своего ребенка. А чтобы этого добиться, он должен внимательно выслушать сообщения ребенка, даже если они невербальны.

Родитель очень маленького ребенка должен научиться слушать столь же внимательно, как это делают родители более старших детей. Правда, это иной вид слушания и, в первую очередь, потому, что малыши общаются невербально.

В пять тридцать утра младенец просыпается и начинает плакать. По всей видимости, у него есть какая-то проблема — что-то не в порядке, он испытывает какую-то потребность, он чего-то хочет. Он не может послать родителю вербальное сообщение: «Я испытываю сильный дискомфорт, мне плохо». Поэтому родитель не может использовать активное слушание в том виде, каким мы его описываем («Ты испытываешь дискомфорт, тебя что-то беспокоит»). Ребенок просто этого не поймет.

Родитель получает невербальное сообщение (плач), и он должен его расшифровать, если хочет узнать, что происходит внутри его малыша. Поскольку родитель не может воспользоваться вербальной (словесной) ответной реакцией для проверки точности своей расшифровки, ему остается воспользоваться методом невербальной, или поведенческой, ответной реакции.

Допустим, что сперва родитель накроет ребенка одеялом (расшифровав его плач, как «Ему холодно»). Однако ребенок продолжает плакать («Ты не понял моего сообщения). Тогда родитель берет ребенка на руки и начинает его укачивать (расшифровывая сообщение, как «Ему приснился страшный сон»), Но ребенок все равно продолжает плакать («Я испытываю совсем другое чувством). Наконец, родитель дает ребенку попить молока (Он хочет есть»), и, сделав несколько глотков, ребенок успокаивается («Вот что я имел в виду — я испытывал чувство голода — наконец-то ты меня понял»).

Эффективность родителя очень маленького ребенка — точно так же, как и ребенка более старшего возраста — в значительной мере определяется точностью общения между родителем и ребенком. И основная доля ответственности за развитие точности общения в рамках этих взаимоотношении лежит на родителе. Он должен научиться точно расшифровывать невербальное поведение своего малыша, чтобы легко определять, что именно того беспокоит. Он также должен применять процесс ответной реакции с целью проверки точности своей расшифровки. Процесс ответной реакции тоже

можно назвать активным слушанием; это тот же самый метод, который мы описывали, говоря о процессе общения с детьми более старшего возраста, то есть с более вербальными детьми. Отличие состоит лишь в том, что в случае ребенка, посылающего невербальное сообщение (плач), ответная реакция тоже должна быть невербальной (поднесение бутылочки ко рту).

Именно необходимостью такого рода эффективного двустороннего общения частично объясняется то, почему так важно, чтобы в первые два года жизни ребенка родители проводили с ним как можно больше времени. Родитель постепенно «узнает» своего ребенка лучше, чем кто-либо другой — иными словами, он овладевает навыком расшифровки невербального поведения малыша и за счет этого становится более способным, чем кто-либо другой, понимать, что именно нужно делать, чтобы удовлетворять потребности ребенка или находить решения его проблем.

Каждый из нас сталкивается со случаями своей неспособности расшифровать поведение чужих детей. Мы задаем вопрос: «Он барабанит пальцами по стенке кровати. Чего он хочет?» Мама отвечает: «А! Он всегда так делает, когда засыпает. Наш первый малыш в таких случаях сучил ножками».

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АКТИВНОГО СЛУШАНИЯ С ЦЕЛЬЮ ПОМОЩИ МАЛЕНЬКИМ ДЕТЯМ

К сожалению, слишком многие родители ленятся или забывают прибегать к активному слушанию для проверки точности своей расшифровки. Они вскакивают с места и предпринимают какое-либо действие, даже не пытаясь разобраться в том, что именно беспокоит их ребенка.

Джимми встает в своей кроватке и начинает хныкать, а затем громко плакать. Мама усаживает его обратно и дает ему погремушку. Джимми на мгновение затихает, а затем выбрасывает погремушку из кроватки и начинает плакать еще громче. Мама подбирает погремушку и всовывает ее в руку Джимми, говоря раздраженным голосом: «Если ты снова ее выбросишь, ты не получишь ее обратно». Джимми продолжает плакать и снова выбрасывает погремушку. Мама шлепает ему по руке. Джимми пускается в настоящий рев.

Маме показалось, что она знает, чего хочет ее малыш, но она не «расслышала» «сообщениям сына о том, что ее расшифровка была неверной. Подобно многим родителям, мама уделила процессу расшифровки слишком мало времени, чтобы завершить процесс общения. Она не удостоверилась в том, что правильно поняла потребность своего ребенка. В результате малыш пришел в отчаяние, а мама рассердилась. Именно так сеются зерна расстройства взаимоотношений и эмоционального нездоровья ребенка.

Совершенно очевидно, что чем младше ребенок, тем в меньшей степени родитель может рассчитывать на его собственные ресурсы и способности. Это означает, что требуется больше родительского вмешательства (или вклада) в процесс разрешения детских проблем. Каждый знает, что родители обязаны готовить молочную смесь, менять пеленки, накрывать ребенка одеялом, двигать его, поднимать его, укачивать его, закутывать его и делать еще тысячи других вещей с целью удовлетворения его потребностей. Таким образом, родитель вынужден тратить на ребенка массу времени — море времени. Первые годы жизни малыша требуют практически постоянного присутствия родителя. Младенец нуждается в своих родителях и притом сильно. Именно поэтому педиатры настаивают на том, чтобы в эти первые годы жизни и формирования ребенка, когда он еще так слаб и беспомощен, родители постоянно находились рядом с ним.

Но находиться рядом недостаточно. Главное — это внимательно прислушиваться к невербальным сообщениям ребенка, так, чтобы мама могла понять, что происходит у него внутри, и эффективно дать ребенку то, в чем он нуждается.

Непонимание этой истины многими специалистами по воспитанию привело к огромному количеству некачественных исследований и ряду неверных интерпретаций фактов из области развития ребенка. Многие исследования, похоже, были проведены лишь затем, чтобы продемонстрировать превосходство одного метода над другим — превосходство искусственного вскармливания над материнским молоком, питания по просьбе над питанием по расписанию, раннего отучении от груди над поздним, строгости над снисходительностью. Эти исследования по большей части не принимали в расчет существенные различия между потребностями разных детей и еще более значительные различия между матерями в отношении их эффективности в приеме сообщений детей.

Сроки отучения от груди, к примеру, не являются важным фактором влияния на позднейшее личностное или умственное развитие ребенка. Главное здесь, скорее, то, насколько внимательно прислушивается мама к сообщениям, которые ей ежедневно посылает ее ребенок, сообщая о своих потребностях в еде, и соответственно насколько гибко она реагирует на эти сообщения, принимая именно те решения, которые в наибольшей степени отвечают его потребностям. Поэтому в одном случае внимательное и точное слушание может привести к раннему отучению от груди, в другом — к позднему, в третьем (условно) — к нормальному. Я абсолютно убежден в том, что этот же принцип применим к большинству факторов воспитания детей, о которых постоянно ведутся споры — к кормлению, ласкам, сну и т. д. Если этот принцип верен, то мы должны сказать родителям: Чтобы стать максимально эффективным родителем, вы должны знать, как удовлетворять потребности ребенка, используя активное слушание для правильного истолкования его сообщений.

У РЕБЕНКА ДОЛЖНА БЫТЬ ВОЗМОЖНОСТЬ УДОВЛЕТВОРЯТЬ СВОИ ПОТРЕБНОСТИ САМОСТОЯТЕЛЬНО

Основная цель большинства родителей заключается в том, чтобы помочь своему малышу постепенно развить собственные ресурсы: отвыкая от родительской зависимости, ребенок приобретает все большую способность самостоятельно удовлетворять свои нужды, решать проблемы. Наиболее эффективным родителем в этом отношении является тот, кто последовательно представляет ребенку возможность решать проблемы самостоятельно и лишь в случае явной необходимости предлагает свою помощь.

В нижеследующем примере показано эффективное следование этому принципу:

РЕБЕНОК: (плачет): Машинка, машинка! Где машинка?

РОДИТЕЛЬ: Тебе нужна твоя машинка, но ты не можешь ее найти. (АКТИВНОЕ СЛУШАНИЕ.)

РЕБЕНОК: (заглядывает под диван, по не находит там своей машинки).

РОДИТЕЛЬ: Машинки там нет. (ОТВЕТНАЯ РЕАКЦИЯ НА НЕВЕРБАЛЬНОЕ СООБЩЕНИЕ.)

РЕБЕНОК: (забегает в свою комнату, ищет, но не находит машинку).

РОДИТЕЛЬ: Машинки там нет. (ОТВЕТНАЯ РЕАКЦИЯ НА НЕВЕРБАЛЬНОЕ СООБЩЕНИЕ.)

РЕБЕНОК: (думает; направляется к двери на задний двор).

РОДИТЕЛЬ: Может быть, твоя машинка на заднем дворе? (ОТВЕТНАЯ РЕАКЦИЯ НА НЕВЕРБАЛЬНОЕ СООБЩЕНИЕ.)

РЕБЕНОК: (выбегает во двор, находит машинку в песочнице, выглядит гордым): Вот она!

РОДИТЕЛЬ: Ты сам нашел свою машинку. (АКТИВНОЕ СЛУШАНИЕ.)

Родитель избегал прямого вмешательства или совета, а потому ответственность за решение проблемы постоянно лежала на ребенке. Своим поведением родитель оказал помощь ребенку в развитии и использовании его собственных ресурсов.

Многие родители слишком охотно берут на себя решение проблем ребенка. Они настолько стремятся помочь ребенку, боясь, что он не удовлетворит свою потребность, что вынуждены быстро предлагать ребенку выход из положении. Когда родители делают это часто, ребенок с большим опозданием овладевает умением полагаться на свои собственные ресурсы и долгое время остается зависимым.

ГЛАВА 6. КАК РАЗГОВАРИВАТЬ С ДЕТЬМИ, ЧТОБЫ ОНИ ВАС СЛУШАЛИ

Нередко, начав практиковать активное слушание, родители обращаются к нам с вопросом: «Когда вы научите нас разговаривать с детьми так, чтобы они слушали? У нас дома с этим проблема».

Действительно, для многих семей это проблема, поскольку дети неизбежно время от времени раздражают, беспокоят и приводят в отчаяние своих родителей; стремясь удовлетворить свои собственные нужды, они могут становиться бездумными и невнимательными. Подобно маленьким щенкам, дети могут быть шумными и деструктивными, требовательными и неуправляемыми. Каждому родителю известно, что дети могут создавать дополнительные хлопоты: задерживать вас, когда вы спешите, надоедать вам, когда вы устали, заговаривать с вами, когда вы нуждаетесь в тишине, проливать на вас варенье, когда вы оделись для выхода из дома, и так далее до бесконечности.

Мамы и папы должны овладеть эффективными способами регулирования детского поведения, вступающего в конфликт с их нуждами. В конце концов у них своя собственная жизнь и право на получение удовольствия и удовлетворение своих потребностей. Тем не менее многие родители, поступающие на наши курсы с целью тренировки, к этому времени уже успели позволить своим детям занять привилегированное положение в семье. Такие дети требуют удовлетворения собственных нужд, но абсолютно невнимательны к нуждам своих родителем.

К своему глубокому сожалению, многие родители убеждаются в том, что их дети по мере взросления становятся все более невнимательными к нуждам родителей. Когда родители позволяют этому случиться, их дети идут по жизни так, словно бы она представляла собой улицу с односторонним движением для непрерывного удовлетворения их потребностей. Родители таких детей обычно испытывают глубокое неудовольствие своими «неблагодарными», «эгоистичными» чадами.

На момент поступления на курсы Р.Е.Т. миссис Ллойд была озадачена и обижена тем, что ее дочь Джин становилась все более эгоистичной и невнимательной. С детства балуемая обоими родителями. Джин очень мало делала для семьи, но при этом привыкла к тому, что родители выполняли любую ее просьбу. Когда что-то было не по ней, она произносила в адрес родителей обидные слова, устраивала им сцены или часами не возвращалась домой с прогулки.

Миссис Ллойд, воспитанная своей собственной матерью в убеждении, что в культурных семьях следует избегать конфликтов или сильных чувств, уступала большинству требований Джин, лишь бы только, как она выразилась, «сохранить мир и спокойствие в семье». Вступив в подростковый возраст, Джин стала еще более высокомерной

и эгоистичной, почти не помогала по дому и редко что-либо меняла в своих планах из уважения к нуждам своих родителей.

Она часто повторяла родителям, что, поскольку они взяли на себя ответственность произвести ее на свет, то теперь обязаны заботиться о ее потребностях. Миссис Ллойд — добросовестная родительница, отчаянно желавшая быть хорошей мамой, начала испытывать чувство глубокой обиды в отношение дочери. После всего, что она сделала для Джин, ей было горько и обидно видеть, насколько та эгоистична и невнимательна.

«Мы только даем, она только берет», — так обрисовала эта мама ситуацию в семье.

Миссис Ллойд была уверена в том, что она делает что-то не так, но она даже не подозревала о том, что поведение Джин было непосредственным следствием страха ее мамы постоять за свои собственные права. Система Р. Е.Т. помогла миссис Ллойд принять как должное законность своих собственных требований и позволила ей овладеть специальными навыками противостояния Джин, когда поведение последней было неприемлемым для родителей.

Что должны родители делать, когда они искренне не могут одобрить поведение ребенка? Как они могут заставить его считаться с ними? Сейчас мы подробнее остановимся на том, как родители должны разговаривать с детьми, чтобы те прислушивались к их чувствам и были внимательны к их нуждам.

Совершенно различные навыки общения требуются для тех случаев, когда ребенок создает проблему родителю, и тех, когда он создает проблему сам себе. В последнем случае проблема «принадлежит» ребенку; когда ребенок создает проблему родителю, она «принадлежит» родителю. Из следующей главы родители узнают, какими навыками они должны владеть для эффективного решения проблем, создаваемых детьми.

КОГДА ПРОБЛЕМА ПРИНАДЛЕЖИТ РОДИТЕЛЮ

Многие родители поначалу с трудом понимают концепцию принадлежности проблемы. Вероятно, они слишком привыкли мыслить в рамках понятия «проблемный ребенок», предполагающего, что проблема заключается в ребенке, а не в родителе. Важно, чтобы родители видели разницу.

Наиболее благоприятный момент для этого наступает тогда, когда родители начинают осознавать собственные внутренние чувства: неодобрения или неприятия, раздражения, разочарования, негодования. Они напряжены, испытывают дискомфорт, не одобряют поведение ребенка или контролируют его действия.

Допустим, ваш ребенок:

— слишком близко подходит к дорогому китайскому сервизу;
— лежит в обуви на вашем новом диване;
— прерывает ваш разговор с подругой;
— тянет вас за полу халата, пытаясь помешать вашей интересной беседе с соседкой;
— оставил свои игрушки на полу в гостиной;
— вот-вот прольет молоко на ковер;
— требует, чтобы вы прочли ему еще одни рассказ, потом еще один и еще один;
— отказывается ухаживать за своим котенком;
— не выполняет свою долю работы по дому;
— пользуется вашими инструментами и не кладет их на место;
— слишком быстро водит ваш автомобиль.

Все эти виды поведения фактически или потенциально угрожают законным потребностям родителей Поведение ребенка непосредственным образом воздействует на родителя; мама не хочет, чтобы ее ваза оказалась разбитой, стул — поцарапанным, ковер — испачканным, разговоры — прерванными и т. д.

Сталкиваясь с подобными видами поведения, родитель нуждается в способе помочь себе, а не ребенку. Ниже представлена разница между ролями родителя в тех случаях, когда проблема принадлежит ему, и в случаях, когда она принадлежит ребенку.

ПРОБЛЕМА ПРИНАДЛЕЖИТ

РЕБЕНКУ	РОДИТЕЛЮ
Ребенок начинает общение	Родитель начинает общение
Родитель слушает	Родитель говорит
Родитель советует	Родитель влияет
Родитель хочет помочь ребенку	Родитель хочет помочь себе
Родитель является «резонатором»	Родитель хочет «звучать»
Родитель побуждает ребенка к самостоятельному поиску решения	Родитель должен найти собственное решение
Родитель одобряет решение ребенка	Родитель сам должен быть удовлетворен принятым решением
Родитель в первую очередь озабочен собственными потребностями	Родитель в первую очередь озабочен потребностями ребенка
Родитель более пассивен	Родитель более напорист

Когда проблема принадлежит родителю, у него есть несколько альтернатив:

1. Он может попытаться непосредственно повлиять на ребенка.
2. Он может попытаться повлиять на обстоятельства.
3. Он может попытаться повлиять на себя самого.

Сын мистера Адама Джимми берет отцовские инструменты из ящика и постоянно оставляет их разбросанными по всем лужайке. Это неприемлемо для мистера Адама, а потому проблема принадлежит ему.

Он может попытаться противостоять Джимми, сказать ему что-нибудь, в надежде что это изменит его поведение.

Он может повлиять на обстоятельства, купив ему набор инструментов для подростков, в надежде что это изменит поведение Джимми.

Он может попытаться изменить свои собственные реакции на поведение сына, сказав себе что-нибудь типа: «Мальчишки есть мальчишки» или «Со временем он научится правильному обращению с инструментами».

В этой главе мы остановимся только на первой альтернативе, сосредоточившись на том, как родителям следует разговаривать со своими детьми или противостоять им с целью изменения поведения, неприемлемого для родителей. В последующих главах мы поговорим о двух других альтернативах.

НЕЭФФЕКТИВНЫЕ СПОСОБЫ ПРОТИВОСТОЯНИЯ ДЕТЯМ

Можно сказать без преувеличения, что девяносто девять процентов родителей, сталкиваясь с ситуациями, когда поведение детей противоречит их интересам, используют неэффективные методы общения.

В группе из двадцати пяти родителей инструктор зачитывает вслух описание такой типичной ситуации в семье, когда ребенок огорчает родителя: «Вы устали после восьмичасового рабочего дня. Вы нуждаетесь хотя бы в кратковременном отдыхе. Вам хочется посидеть и почитать газету. Но ваш пятилетний сынишка уговаривает вас поиграть с ним. Он тянет вас за руку, забирается к вам на колени, комкает вашу газету. А между тем, чего уж вам совсем не хочется, так это играть с ним».

Затем инструктор просит каждого из присутствующих написать на листке бумаги слова, которые каждый из них сказал бы своему ребенку в подобной ситуации. (Читатель может принять участие в этом упражнении, написав свою словесную реакцию.) После этого инструктор зачитывает описание второй и третьей ситуаций и просит присутствующих выполнить то же упражнение.

«Ваш четырехлетний ребенок вытащил из шкафа несколько кастрюлек и мисок и расставил их на полу, собираясь с ними поиграть. Это занятие мешает вам готовить ужин для гостей. Вы и так уже не успеваете».

«Ваш двенадцатилетний ребенок вернулся домой из школы, соорудил себе бутерброд и оставил кухню в полном разгроме, и это после того, как вы целый час в ней убирались, чтобы к моменту приготовления ужина в ней было чисто».

Результаты этого учебного эксперимента показывают, что родители, за редким исключением, разрешают эти довольно типичные ситуации неэффективно. Они обращаются к ребенку с такими словами, которые с большой степенью вероятности могут:

1) спровоцировать ребенка на сопротивление родительским попыткам изменить его повеление;
2) заставить ребенка думать, что родитель считает его не очень понятливым;
3) заставить ребенка думать, что родитель не считается с его потребностями;
4) вызвать у ребенка чувство вины;
5) уязвить чувство собственного достоинства ребенка;
6) спровоцировать ребенка на ответную атаку или на попытку каким-либо образом отомстить родителю.

Родители приходят в шок от этих открытии, так как редкий из них сознательно хотел бы вызвать в ребенке подобные реакции. Большинство родителей просто никогда не думали о том, какое влияние их слова могут производить на детей.

На наших курсах мы описываем каждый из этих неэффективных способов противостояния детям в отдельности и подробно объясняем, почему они являются неэффективными.

ПЕРЕДАЧА «СООБЩЕНИЯ В ВИДЕ РЕШЕНИЯ»

Вам, конечно, случалось попадать в такую ситуацию, когда вы собирались сделать что-либо важное для другого человека (или предпринять какое-либо изменение в своем поведении для удовлетворения его потребностей), и вдруг этот человек начинал наставлять вас, убеждать или советовать сделать именно то, что вы собирались сделать по собственной инициативе.

Ваша реакция была, вероятно, следующей: «Я не нуждаюсь ни в чьих советах» или «Черт возьми! Если бы ты подождал минутку, я сделал бы это и без твоего совета». Возможно также, что вы приходили в раздражение от осознания того, что этот человек недостаточно доверяет вам или отнимает у вас возможность сделать для него важное по собственной инициативе.

Поступая так по отношению к вам, люди «посылают решение». Именно так родители весьма часто поступают по отношению к детям. Они не дожидаются, пока ребенок начнет какие-либо значимые действия; они говорят ему, что он должен или обязан

делать. Все нижеприведенные типы сообщений являются примерами «передачи решения»:

1. ПРИКАЗ, УКАЗАНИЕ, КОМАНДА:

«Пойди, возьми какую-нибудь игрушку».
«Прекрати мять бумагу».
«Убери эти кастрюльки».
«Наведи порядок в комнате».

2. ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ, НАСТАВЛЕНИЕ, УГРОЗА:

«Если не перестанешь, я закричу».
«Если ты не перестанешь путаться у меня под ногами, мама рассердится».
«Если ты не выйдешь отсюда и не поставишь посуду на место, ты об этом пожалеешь».

3. УГОВАРИВАНИЕ, ПРОПОВЕДОВАНИЕ, НРАВОУЧЕНИЕ:

«Никогда не отвлекай взрослых от чтения».
«Пожалуйста, поиграй в каком-нибудь другом месте».
«Ты не должен играть, когда мама спешит».
«Всегда прибирай за собой».

4. СОВЕТ, ПРЕДЛОЖЕНИЕ, ПОДСКАЗКА РЕШЕНИЯ:

«Почему бы тебе не выйти и не поиграть?».
«Позволь мне предложить тебе другое занятие».
«Разве ты не можешь убирать все за собой?»

Эти виды вербальных реакций сообщают ребенку ваше решение, то, что, по вашему мнению, он должен делать. Вы управляете ситуацией, вы господствуете, вы берете все под свой контроль. Вы отстраняете ребенка от участия в принятии решения. Первый тип сообщения приказывает ему использовать ваше решение; второй угрожает ему; третий увещевает его; четвертый советует ему.

Родители спросят: «Что плохо в том, чтобы передать ребенку свое решение? В конце концов, разве не он создает мне проблему?» Верно, он. Однако результаты сообщения ему решения вашей проблемы могут быть следующими:

1.Детям не нравится, когда им указывают, что им нужно делать. Им также может не нравиться и само решение. В любом случае дети противятся необходимости изменения своего поведения, когда им указывают, как именно им «следует» или «лучше» поступить.

2. Передача ребенку решения заключает в себе еще одно сообщение, а именно: «Я не могу доверить тебе выбор решения» или «Я не думаю что ты достаточно проницателен, чтобы найти способ помочь мне с моей проблемой».

3. Передача решения говорит ребенку о том, что ваши потребности важнее, чем его, что он должен делать именно то, что вы ему предписываете, без учета его собственных интересов («Ты делаешь нечто неприемлемое для меня, а потому единственным решением является то, что я предлагаю»).

Если один из ваших гостей, ваш приятель, закинет ноги на один из новых кухонных стульев, вы наверняка не скажете ему «Немедленно убери ноги с моего стула»; «Никогда не клади ноги на чей-либо новый стул»; «Если бы ты желал себе добра, ты бы убрал ноги с моего стула»; «Предлагаю тебе никогда больше не класть ноги на мои стулья».

Такие фразы прозвучали бы нелепо в ситуации с приятелем, так как большинство людей относятся к друзьям с большим уважением, чем к детям. Взрослые бессознательно стремятся к тому, чтобы их знакомые «сохраняли лицо». Они также полагают, что друг достаточно умен, чтобы найти свое собственное решение вашей проблемы, для чего ему нужно лишь намекнуть, в чем именно заключается эта проблема. Взрослый просто высказал бы другу свои чувства, оставив за ним право на принятие соответствующего решения и предположив, что друг будет достаточно тактичен, чтобы с уважением отнестись к чувствам другого. Скорее всего, обладатель стула передал бы одно из таких сообщений: «Боюсь, как бы ты не поцарапал мой новый стул»; «Я сижу, как на иголках, слыша скрип спинки моего стула под твоими ногами»; «Мне неловко об этом говорить, но мы только что купили эти замечательные стулья, и нам не хотелось бы, чтобы они оказались поцарапанными».

Такие сообщения не «передают решения». Люди часто пользуются этим типом сообщения при общении с друзьями и крайне редко при общении с детьми; они бессознательно воздерживаются от приказаний, увещеваний, угроз и советов друзьям с целью изменения их поведения, в то время как в качестве родителей они ежедневно проделывают это со своими детьми. Неудивительно, что дети сопротивляются или встают в оборонительную позицию. Дети чувствуют себя униженными, раздавленными, подвластными. Неудивительно, что они «теряют лицо», что некоторые из них вырастают смиренными исполнителями чужой воли. Родители часто жалуются на безответственность своих четей в пределах семьи: по их мнению, дети не выказывают внимания к нуждам своих родителей. Но каким образом дети могут научиться ответственности, если родители отнимают у них все возможности сделать что-либо ответственное по собственной инициативе из уважения к интересам родителей?

ПЕРЕДАЧА «УНИЖАЮЩЕГО СООБЩЕНИЯ»

Каждому известно, что значит чувствовать себя униженным сообщением, содержащим порицание, критику, насмешку, осуждение или посрамление. Между тем в своем противостоянии детям родители в значительной мере полагаются именно на такие сообщения. «Унижающие сообщения» в большинстве своем попадают в ту или иную из следующих категорий:

1. ОСУЖДЕНИЕ, КРИТИКА, ПОРИЦАНИЕ:

«Тебе следовало бы быть умнее».
«Ты очень бездумная».
«Ты несносна».
«Ты самый беспечный ребенок, которого я только знаю».
«Ты сведешь меня с ума».

2. ОБЗЫВАНИЕ, ВЫСМЕИВАНИЕ, ПОСРАМЛЕНИЕ:

«Ты испорченный молокосос», «Ты собираешься всю жизнь сидеть на шее у мамы с папой?», «Молодец, нечего сказать!», «И тебе не стыдно?»

3. ИНТЕРПРЕТАЦИЯ, ПОСТАНОВКА ДИАГНОЗА, ПСИХОАНАЛИЗ:

«Ты просто хочешь, чтобы на тебя обратили внимание».
«Ты пытаешься меня рассердить».
«Ты, наверное, хочешь испытать мое терпение?»
«Ты почему-то всегда приходишь играть именно в то место, где я работаю».

4. ПОУЧЕНИЕ, НАСТАВЛЕНИЕ:

«Нехорошо вмешиваться в разговор взрослых».

«Воспитанные дети так не поступают».

«А тебе бы понравилось, если бы я сделала с тобой то же самое?»

«Ну почему бы тебе не стать чуточку лучше?»

«Поступай с другими так, как…»

«Мы всегда моем за собой посуду».

Все эти фразы являются унижающим» — они ставят под сомнение моральные качества ребенка, умаляют его как личность, колеблют его самоуважение, подчеркивают его недостатки, выносят суждение о его личных качествах. Они как бы направляют на ребенка порицающий перст.

Какими могут быть следствия подобных сообщений?

1.Когда детей критикуют или стыдят, они часто испытывают чувство вины и раскаяния.

2.Дети чувствуют, что родитель несправедлив по отношению к ним: «Ведь я не сделал ничего плохого» или «Я не имел в виду ничего дурного».

3.Дети часто ощущают себя нелюбимыми, отвергнутыми: «Мама не любит меня за то, что я сделала что-то не так».

4.Дети часто реагируют на такие сообщения сопротивлением — они начинают упорствовать в своем поведении. Перестать совершать действия, раздражающие родителя, означало бы признать справедливость порицания или оценки со стороны родителя. Типичные реакции детей звучат примерно так: «Никто никому не мешает» или «Ничего с твоей посудой не случится».

5.Дети часто реагируют по принципу бумеранга: «Ты и сама, наверное, не всегда была такой аккуратной».

«Просто ты устал и потому злишься», «Ты всегда ворчишь, когда приходят гости», «Дома я хочу чувствовать себя, как дома, а не как в музее».

6.Такие сообщения вызывают в ребенке чувство его несостоятельности. Они уменьшают его самоуважение.

Унижающие сообщения могут оказывать разрушительное влияние на развивающееся представление ребенка о самом себе. Ребенок, «обстреливаемый» сообщениями, умаляющими его достоинство, учится относиться к самому себе как к негодному, дурному, никчемному, бездумному, невнимательному, «тупому», несостоятельному, неприемлемому и т. д. Поскольку низкая самооценка, сформированная в детстве, имеет тенденцию удерживаться и в зрелые годы, унижающие сообщения сеют семена будущих жизненных неудач.

Вот так родители изо дня в день способствуют разрушению «эго», или самоуважения, своих детей. Подобно каплям воды, точащим скалу, эти ежедневные сообщения постепенно, почти незаметно, оставляют на детях свой разрушительный след.

ЭФФЕКТИВНЫЕ СПОСОБЫ ПРОТИВОСТОЯНИЯ ДЕТЯМ

Родительские слова могут быть и созидательными. Большинство родителей, узнав о разрушительном влиянии унижающих сообщений, горят желанием овладеть более эффективными способами противостояния детям. На наших курсах еще не было ни одного родителя, который бы сознательно хотел уничтожить самоуважение своего ребенка.

«ТЫ-СООБЩЕНИЯ» И «Я-СООБЩЕНИЯ»

Простейший способ увидеть разницу между эффективным и неэффективным противостояниями заключается в том, чтобы присмотреться ко всем передаваемым сообщениям с точки зрения их подразделения на «я-сообщения» и «ты-сообщения». Когда мы просим родителей внимательно изучить вышеприведенные неэффективные сообщения, они с удивлением обнаруживают, что почти все они ориентированы на «ты»:

«Прекрати».

«Не делай этого».

«Ты не должен так себя вести».

«Когда ты, наконец…»

«Если ты не перестанешь, то…»

«Почему бы тебе не сделать это?»

«Ты несносна».

«Ты ведешь себя, как маленький ребенок».

«Тебе нужно внимание».

«Когда же ты повзрослеешь!»

Но когда родитель просто говорит ребенку, что именно ему не нравится, сообщение, как правило, оказывается «я-сообщением»:

«Я не могу отдыхать, когда кто-то забирается ко мне на колени».

«Я так устала, что у меня нет желания играть».

«Я не могу готовить, когда мне постоянно приходится переступать через расставленные на полу кастрюли и миски».

«Я хочу, чтобы ужин был готов вовремя».

«Еще бы мне не злиться, когда я вижу, во что превращена кухня, где я прибиралась всего час тому назад!»

Родители без труда осознают разницу между «я-сообщениями» и «ты-сообщениями», но ее полное значение по достоинству оценивается ими лишь после того, как мы возвращаемся к схеме процесса общения, прежде использовавшейся для объяснения сути активного слушания. Она позволяет родителям оценить всю важность «я-сообщений».

Когда поведение ребенка неприемлемо для родителя из-за того, что оно каким-либо осязаемым образом мешает ему удовлетворять свои потребности или не позволяет вполне наслаждаться жизнью, тогда проблема, несомненно, «принадлежит» родителю. Он расстроен, разочарован, утомлен, обеспокоен, встревожен и т. д., и, чтобы дать ребенку знать, что происходит внутри него, родитель должен выбрать подходящий шифр. Схема для родителя, который устал и не испытывает желания играть со своим четырехлетним сынишкой, может выглядеть примерно так:

Но если этот же родитель выберет шифр, ориентированный на «ты», его шифровка своего чувства усталости будет неточной и потому неэффективной:

«Ты меня утомил» — весьма неудачный шифр для выражения родителем своего чувства усталости. Ясный и точный шифр — это всегда тот, который представляет собой

«я-сообщение»: «Я устал», «Я не настроен играть», «Я хочу отдохнуть». Все эти сообщения передают чувство, испытываемое родителями. «Ты-сообщение» не передает чувства. Такой шифр больше относится к ребенку, чем к родителю. «Ты-сообщение» ориентировано на ребенка, а не на родителя.

Рассмотрите данные сообщения с точки зрения того, что в них слышит ребенок:

Первое сообщение расшифровано ребенком как оценка, данная ему родителем. Второе — как констатация факта, относящегося к родителю. «Ты-сообщения» — неудачные шифры для передачи чувств родителя, так как в большинстве случаев они расшифровываются ребенком либо с точки зрения того, что он должен сделать (передача решения), либо в том смысле, насколько он плох (передача порицания или оценки).

ПОЧЕМУ «Я-СООБЩЕНИЯ» БОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНЫ

«Я-сообщения» более эффективны в плане влияния на ребенка с целью изменения его поведения, неприемлемого для родителя, и более благотворны для ребенка и для взаимоотношений между родителем и ребенком.

«Я-сообщение» в меньшей степени способно спровоцировать ребенка на сопротивление и бунт. Честно сообщить ребенку о влиянии его поведения на вас гораздо менее рискованно, чем дать ему понять, что его поведение говорит о чем-то дурном в нем. Согласитесь, насколько огромной должна быть разница в реакциях ребенка на эти два сообщения, переданных родителем после того, как ребенок пнул его по голени: «Уф-ф! Как больно! Не люблю, когда меня пинают».

«Ты что, с ума сошел? Никогда не пинайся, ты слышишь?»

Первое сообщение лишь говорит ребенку о том, какое чувство (в данном случае — чувство боли) вызвало у вас его действие, — факт, который он вряд ли сможет оспорить. Второе косвенным образом говорит ребенку, что он плохой («с ума сошел»), и предупреждает его никогда больше так не делать, то есть содержит утверждения, с которыми ребенок может поспорить и против которых он даже может восстать.

«Я-сообщения» более эффективны и по той причине, что ответственность за поведение ребенка они помещают внутрь самого ребенка. «Уф-ф! Как больно!» и «Не люблю, когда меня пинают» сообщают ребенку о ваших чувствах и в то же время оставляют за ним ответственность за принятие каких-либо относящихся к данному случаю мер.

Соответственно «я-сообщения» помогают ребенку расти и взрослеть, помогают ему учиться брать на себя ответственность за свое собственное поведение. «Я-сообщения» говорят ребенку о том, что вы оставляете ответственность за ним, доверяя его способности конструктивно справиться с ситуацией, доверяя его чувству уважения к вашим потребностям, давая ему возможность выйти на уровень конструктивного поведения.

Именно благодаря своей честности «я-сообщения» постепенно побуждают ребенка к передаче столь же честных сообщений всякий раз, когда он испытывает то или иное чувство. «Я-сообщения» одного из участников взаимоотношений вызывают

«я-сообщения» другого. Вот почему в случаях постепенного ухудшения взаимоотношений конфликты нередко деградируют до уровня взаимного обзывания и порицания.

РОДИТЕЛЬ: Ты чудовищно безответственно относишься к обязанности мыть свою посуду после завтрака. («Ты- сообщение».)

РЕБЕНОК: Ты и сам не всегда моешь свою. («Ты-сообщение».)

РОДИТЕЛЬ: Я — это совсем другое дело. У твоей мамы и так много работы по дому. Думаешь, мало приходится прибирать за вами-шалопаями? («Ты-сообщение».)

РЕБЕНОК: Я не шалопай. (Защитное сообщение.)

РОДИТЕЛЬ: Зато такой же неряха, как все остальные, и ты об этом знаешь. («Ты-сообщение».)

РЕБЕНОК: Ты хочешь, чтобы все были идеальными. («Ты-сообщение».)

РОДИТЕЛЬ: Тебе, во всяком случае, до идеала еще очень далеко. («Ты-сообщение».)

Это пример типичной беседы между родителями и детьми, когда родитель начинает свое противостояние с «ты-сообщения». Такие беседы неизбежно заканчиваются борьбой, в которой каждый попеременно защищается и атакует.

«Я-сообщения» в значительно меньшей степени способны развязать подобную борьбу. Это не значит, что если родители посылают «я-сообщения», то все протекает гладко и бесконфликтно. Детям, конечно же, не нравится слышать о том, что их поведение создало проблему для родителя (точно так же, как и взрослым, которым всегда становится неудобно, когда кто-либо ставит их перед фактом отрицательных последствий их поведения). Тем не менее сообщить кому-либо о своих чувствах гораздо менее рискованно, чем обвинить в причинении вам этих болезненных чувств.

Передача «я-сообщений» требует некоторого мужества, но игра, как правило, стоит свеч. Открытое выражение своих внутренних чувств в рамках межличностных взаимоотношений требует от человека уверенности в себе. Тот, кто передает честное «я-сообщение», рискует открыться перед другим в том, что он в действительности собой представляет. Он становится «прозрачно реальным», обнажает свою сущность. Он сообщает другому о том, что является человеком, способным испытывать боль, обиду, испуг, разочарование, гнев и т. д.

Обнажить перед другим свое чувство означает открыть себя другому. Что обо мне подумает другой человек? Не буду ли я им отвергнут? Не изменит ли он своего мнения обо мне в худшую сторону? Родители в особенности боятся быть прозрачно реальными со своими детьми, поскольку они хотят выглядеть непогрешимыми — людьми без слабостей, уязвимых мест, недостатков. Для многих родителей гораздо легче прятать свои чувства за «ты-сообщениями». возлагающими вину на ребенка, чем обнажать свою сущность.

Вероятно, самое ценное, что дает родителю его «прозрачность», — это те отношения, которые развиваются между ним и ребенком. Честность и открытость способствуют развитию близости, этой истинно межличностной взаимосвязи. «Мой ребенок узнает, что я собой представляю, и это побуждает его открыть мне, что представляет собой он в своей глубинной сущности. Вместо отчуждения между нами развиваются взаимоотношения близости. Наши взаимоотношения становятся аутентичными, то есть взаимоотношениями между двумя реальными личностями, каждая из которых стремится к тому, чтобы другая знала ее.

Когда родители и дети научатся быть откровенными и честными друг с другом, они перестанут быть «незнакомцами, живущими под одной крышей». Одни испытывают великое наслаждение быть родителями реальной личности, а другие счастливы оттого, что реальными личностями являются их родители.

ГЛАВА 7. КАК ЗАСТАВИТЬ «Я-СООБЩЕНИЯ» РАБОТАТЬ

Родители на курсах Р.Е.Т. с большим энтузиазмом относятся к возможности изменить поведение ребенка, которое является для них неприемлемым. Некоторые заявляют прямо на занятии: «Поскорее бы пойти домой и попробовать это на каких-нибудь действиях сына, раздражающих меня уже на протяжении многих месяцев».

К несчастью, новообученные родители порой не достигают результатов, на которые надеются. Во всяком случае, не с первых попыток. Поэтому мы отдельно обсуждаем ошибки, которые они нередко делают, пытаясь заставить «я-сообщения» работать, и приводим примеры, призванные повысить уровень их умений.

СКРЫТОЕ «ТЫ-СООБЩЕНИЕ»

Мистер Джи, отец двух мальчиков-подростков, пришел на занятие и сообщил, что его первая попытка заставить «я-сообщения» работать с треском провалилась.

«Мой сын Пол, в противоположность тому, что вы нам говорили, сразу начал парировать мне своими собственными «ты-сообщениями», как он это всегда делает».

«А вы передавали «я-сообщения» сами?» — спросил инструктор.

«Разумеется… по-моему, да… по крайней мере, я пытался», — отвечал мистер Джи.

Инструктор, как это у нас водится, предложил разыграть ситуацию в аудитории, при этом он взял на себя роль Пола, а мистер Джи играл самого себя. Предварительно описав ситуацию присутствующим, мистер Джи начал ее воссоздавать.

МИСТЕР ДЖИ: Я очень сильно подозреваю, что ты пренебрегаешь своими обязанностями по дому.

ПОЛ: Как так?

МИСТЕР ДЖИ: Возьмем, к примеру твою обязанность косить лужайку. Я всякий раз расстраиваюсь, когда ты отлыниваешь. Как в прошлую субботу. Я рассердился на тебя, потому что ты улизнул из дома, не скосив лужайку на заднем дворе. Мне это показалось весьма безответственным, и я расстроился.

На этом месте инструктор предложил остановить инсценировку и обратился к мистеру Джи со словами: «В ваших словах прозвучало достаточно много выражений ваших расстроенных чувств, но давайте спросим у группы, расслышала ли она в них что-нибудь еще?»

Один из отцов в группе немедленно подхватил: «В течение нескольких секунд вы сказали Полу о том, что он небрежен, любит отлынивать от работы, действует украдкой и безответствен».

«Ого. Неужели? Ну, может быть, — признался мистер Джи. — Это прозвучало похоже на «ты-сообщение», не так ли?»

Мистер Джи был прав. Он совершил ошибку, типичную для многих начинающих и заключающуюся в передаче «ты-сообщений», предваряемых выражением чувств и потому создающих иллюзию «я-сообщений».

Подобного рода инсценировки реальных ситуаций помогают родителям быстро понять, что «Боюсь, что ты неряха» — это «ты-сообщение» в той же степени, что и просто «Ты неряха». Мы учим родителей не употреблять выражений типа «Я боюсь», «Я подозреваю», «Мне кажется» и называть лишь конкретные чувства, например: «Я был разочарован», «Мне так хотелось, чтобы лужайка в субботу была красивой» или «Я расстроился, так как вспомнил о нашем договоре о том, что лужайка в субботу должна быть подстрижена».

НЕ ПОДЧЕРКИВАЙТЕ ОТРИЦАТЕЛЬНЫХ СТОРОН

Еще одна ошибка, часто совершаемая новообученными родителями, заключается в том, что они передают «ясообщения» для выражения своих отрицательных эмоций и забывают передавать «я-сообщения» для выражения своих положительных эмоций.

Миссис К. и ее дочь Линда условились о том, что Линда вернется домой из кино не позднее двенадцати часов ночи. Линда изволила явиться только в полвторого. Ее мама полтора часа не могла заснуть, изводя себя мыслями, что с ее дочерью случилось что-то страшное.

В учебной инсценировке данной ситуации миссис К. произнесла следующее:

МИССИС К. (как только вошла Линда): Я рассержена на тебя.

ЛИНДА: Я знаю, что опоздала.

МИССИС К.: Я действительно сержусь на тебя за то, что не могла из-за тебя заснуть.

ЛИНДА: Но почему ты не могла заснуть? Нужно было лечь спать и ни о чем не беспокоиться.

МИССИС К.: Как я могла не беспокоиться? Я безумно рассердилась на тебя и жутко беспокоилась, что с тобой могло что-то случиться. Я действительно разочаровалась в тебе из-за того, что ты не сдержала слово.

Инструктор прервал инсценировку и сказал миссис К.: «Неплохо. Вы передали несколько недурных «я-сообщений», но только все они были отрицательными. Что вы на самом деле почувствовали, когда в дверь вошла Линда? Каково было ваше первое чувство?»

Миссис К. сразу ответила: «Я почувствовала огромное облегчение, увидев Линду дома живой и невредимой. Мне захотелось приласкать ее и признаться ей в том, как я рада ее видеть в целости и сохранности».

«Я верю вам, — сказал инструктор. — А теперь я снова сыграю Линду, а вы передайте мне эти реальные чувства в форме «Я-сообщений». Давайте попробуем еще раз».

МИССИС К.: Ах, Линда, слава Богу, что ты вернулась. Я так рада видеть тебя! Какое облегчение! (Обнимает инструктора.) Я так боялась, что с тобой произошел несчастный случай.

ЛИНДА: Ты и вправду рада видеть меня, мамочка.

После этого буквально вся группа зааплодировала миссис К., выражая свое изумление и восхищение совершенно новым качеством этого второго «противостояния», которое началось с сильнейшего выражения ее истинных чувств. Началась оживленная дискуссия о том, что родители упускают так много возможностей быть честными со своими детьми в выражении своих положительных и добрых эмоций.

Стремясь «преподавать детям урок», мы упускаем драгоценные возможности преподать им гораздо более существенные уроки. Например, показать, что мы так сильно их любим, что не переживем, если с ними что-то случится.

Миссис К. должна была начать с выражения своих истинных чувств (радости и любви) и уж затем только перейти к выражению своего разочарования тем, что Линда не сдержала данного ею слова. Насколько иной была бы наша дискуссия, если бы в первую очередь было передано положительное «я-сообщение».

СИЛЬНОЕ ЧУВСТВО — СЛАБОЕ ВЫРАЖЕНИЕ

Родителям, обучающимся на наших курсах, хорошо известно, что значит не попасть «я-сообщением» в цель. Многим из них поначалу бывает трудно передать «я-сообщение», соответствующее силе их внутренних чувств. В тех случаях, когда родитель «не попадает в цель», «я-сообщение» обычно теряет свое предполагаемое влияние на ребенка, и никакого изменения поведения не происходит.

Миссис Б. описала случай, когда ее сын Брайан не изменил своего неприемлемого поведения даже после того, как она передала ему хорошее «я-сообщение». Шестилетний Брайан ударил своего брата-младенца по голове старой отцовской теннисной ракеткой, которой он перед этим играл. Мама передала «я-сообщение», но Брайан никак на него не среагировал и повторил свое нападение на брата.

В ходе инсценировки этого инцидента на занятии всем родителям стало ясно, что миссис Б. повинна в преуменьшении силы своих чувств.

МИССИС Б.: Брайан, я не хочу, чтобы ты бил Сэмми.

«Удивляюсь, миссис Б., — сказал инструктор, — какие слабые чувства вы испытали, когда вашего малыша ударили по голове тяжелой теннисной ракеткой».

«О, я была перепугана до смерти! Я думала, что он раскроил ему череп! Мне казалось даже, что я вижу кровь на голове у малыша».

«В таком случае, — продолжал инструктор, — давайте вложим эти действительно сильные чувства в «я-сообщение», так чтобы оно стало соответствовать силе ваших внутренних переживаний».

Получив такую санкцию на прямое выражение своих истинных чувств, миссис Б. произнесла следующий страстный монолог: «Брайан, я перепугалась до смерти, увидев, какой удар по голове получил малыш! Я бы сошла с ума, если бы после этого удара с ним что-то случилось. И еще: я прихожу в бешенство, когда вижу, как кто-то большой и сильный бьет маленького и беззащитного. Ах, я так боялась, что из его маленькой головки потечет кровь!»

Миссис Б. и другие родители в аудитории согласились с тем, что на этот раз она не преуменьшила силу своих чувств. Это второе «я-сообщение», соответствующее ее истинным чувствам, имело бы гораздо больше шансов «попасть в цель».

ИЗВЕРЖЕНИЕ ВЕЗУВИЯ

Некоторые родители, впервые ознакомившись с «я-сообщениями», бросаются домой, чтобы противостоять детям вулканическим извержением своих долго сдерживаемых эмоций. Одна мамаша, вернувшись в аудиторию, заявила, что в течение целой недели в открытую гневалась на своих двух детей. Теперь проблема состояла в том, что детишки были до смерти напуганы ее извержениями.

Обнаружив, что некоторые родители истолковывают наш совет противостоять детям как право на излияние своих злобных чувств, я был вынужден подробнее исследовать тему функции гнева во взаимоотношениях родителей и детей. Этот критический пересмотр темы гнева внес дополнительную ясность в мое прежнее мнение по этому

поводу и подсказал мне новую формулировку того, почему родители изливают свой гнев, почему это наносит вред детям и как помочь родителям избегать этого.

В отличие от других эмоций, гнев почти неизбежно направлен на другого человека. Сообщение «Я сержусь» обычно означает: «Я сержусь на тебя» или «Ты рассердил меня». Это, по сути, «ты-сообщение», а не «я-сообщение». Родитель не может замаскировать это «ты-сообщение» под «я-сообщение», сформулировав его как «Я сержусь» или «Я зол». Соответственно ребенок всегда воспринимает это как «ты-сообщение». Ребенок уверен, что обвиняют его как вызвавшего гнев своего родителя. Нетрудно предсказать, что после таких слов ребенок чувствует себя униженным, порицаемым и виноватым, точно так же, как после любого другого «ты-сообщения».

Сегодня я убежден, что гнев есть чувство, искусственно вырабатываемое в себе родителем после того, как он уже испытал какое-то другое чувство. Родитель производит в себе гнев как следствие переживания некоего первичного, предшествующего чувства. Вот иллюстрация этого принципа.

Я мчусь по шоссе, и другой водитель обгоняет меня, едва не задев мое правое переднее крыло. Моим первичным чувством является страх, его поведение напугало меня. Спустя несколько секунд последствия того, что он меня напугал, выражаются в том, что я сигналю и «изображаю гнев», например, выкрикиваю что-нибудь вроде: «Ты, сукин сын! Научись водить машину!» — то есть сообщение, которое можно охарактеризовать не иначе как «ты-сообщение». Смысл моей «игры в гнев» заключается в том, чтобы наказать другого водителя или заставить его почувствовать себя виноватым в том, что он так меня напугал, чтобы впредь он этого не делал.

Точно так же родитель в большинстве случаев использует свой гнев или «игру в гнев» с той целью, чтобы преподать ребенку урок.

Мама теряет своего ребенка в универмаге. Ее первым чувством является страх: она боится, что с ним может произойти что-нибудь неприятное. Если бы в те минуты, когда она искала его, кто-нибудь ее спросил, что она чувствует, она бы сказала: «Я напугана до смерти» или «Какой ужас! Просто не знаю, что делать!» Когда наконец она находит ребенка, то испытывает огромное облегчение. Про себя она думает: «Слава Богу, с тобой все в порядке». Вслух же она произносит нечто совсем другое. Изображая гнев, она передает сообщение типа: «Ах ты, паршивец!», или «Я очень тобой недовольна. Как ты мог быть таким болваном, чтобы отстать от меня?», или «Разве я тебе не говорила держаться рядом со мной?» В этой ситуации мама изображает гнев (вторичное чувство), с тем чтобы преподать ребенку урок или наказать его за то, что он ее напугал.

Являясь вторичным чувством, гнев почти всегда выражается в «ты-сообщениях», содержащих критику и осуждение ребенка. Я практически убежден в том, что гнев есть поза, намеренно и сознательно принимаемая родителем для выражения порицания, наказания ребенка или преподания ему урока за то, что его поведение стало причиной какого-то другого (первичного) чувства. Всякий раз, когда вы сердитесь на другого человека, вы «разыгрываете комедию», играете в гнев, чтобы повлиять на другого, показать ему, что он натворил, преподать ему урок, попытаться убедить его больше так не делать. Я не хочу сказать, что гнев не является чем-то реальным. Он очень даже реален — недаром люди от него «кипят» или начинают трястись. Просто я хочу сказать, что люди искусственно возбуждают в себе гнев.

Вот несколько примеров.

Ребенок капризничает за столиком в ресторане. Первичным чувством родителей является смущение. Вторичное чувство — гнев: «Прекрати так себя вести, на нас все смотрят».

Ребенок забывает, что сегодня у отца день рождения и соответственно не поздравляет его и не дарит ему подарка. Первичным чувством отца является обида. Вторичное чувство — гнев: «Ты такая же бездумная, как все современные дети».

Ребенок приносит домой дневник с одними тройками и двойками за четверть. Первичное чувство мамы — разочарование. Вторичное — гнев: «Ты просто отлынивала всю четверть. Поздравляю, ты можешь гордиться собой!»

Как родителям научиться избегать передачи сердитых или гневных «ты-сообщений»? Практика наших курсов дает весьма обнадеживающие результаты. Мы помогаем родителям понять разницу между первичными и вторичными чувствами. Затем они учатся лучше отдавать себе отчет в своих первичных чувствах во время тех или иных бурных ситуаций в семье. Наконец, они учатся передавать детям свои первичные чувства, вместо того чтобы извергать на них свои вторичные злобные чувства. Р.Е.Т. помогает родителям научиться отдавать себе отчет в том, что в действительности происходит внутри них, когда они сердятся. Это помогает им определить свое первичное чувство.

Миссис К., чрезмерно добросовестная мамаша, рассказала своим товарищам по группе о сделанном ею открытии: она обнаружила, что ее частые выплески гнева на двенадцатилетнюю дочь являются вторичными реакциями на чувство разочарования, вызванное тем, что дочь растет не такой прилежной и хорошей ученицей, какой была в детстве ее мать. Теперь миссис К. поняла, сколь много для нее значат успехи ее дочери в школе и что именно в тех случаях, когда та приносила плохие отметки, она набрасывалась на нее с гневными «ты-сообщениями».

Мистер Джей, профессиональный адвокат, рассказал группе о том, что только теперь он понял, почему так сердится на одиннадцатилетнюю дочь, когда они бывают в гостях. В полную противоположность своему отцу — общительному хотя бы в силу своей профессии — девочка выросла застенчивой. Когда бы он ни представлял ее своим знакомым, она не подавала руки и не произносила таких общепринятых приветствий, как «Очень приятно» или «Рада познакомиться». Ее приглушенное, почти неслышное «Здравствуйте» заставляло отца чувствовать себя неловко. Он признался в том, что боялся, как бы его знакомые не составили о нем мнение, как о чрезмерно строгом и властном родителе, воспитавшем такого покорного, робкого ребенка. Осознав это, он стал стараться подавлять чувство злости, возникавшее у него в подобные моменты. Теперь он принимал как должное тот факт, что его дочь просто отличается от него по характеру. И когда он перестал сердиться, дочь начала вести себя более уверенно.

Родителям, которых часто одолевают приступы гнева, мы советуем смотреться в своего рода внутреннее зеркало и спрашивать себя: «Что происходит внутри меня?», «Каким из моих потребностей угрожает поведение моего ребенка?», «Каковы мои первичные чувства?» Одна мама мужественно призналась группе в том, что причиной ее частых вспышек гнева, направленных на детей, является чувство разочарования, так как именно из-за детей она в свое время не смогла закончить аспирантуру. Она поняла, что ее злобные чувства, по сути, являются выражением чувства обиды, вызванного крушением ее профессиональных планов.

ЧТО МОГУТ СДЕЛАТЬ ЭФФЕКТИВНЫЕ «Я-СООБЩЕНИЯ»

«Я-сообщения» могут давать поразительные результаты. Родители часто сообщают нам о том, что их дети выражают свое удивление, когда узнают, какие чувства испытывают их родители на самом деле. Они говорят родителям:

«Я не знал, что так тебе досаждаю».

«Я никак не думал, что тебя это могло так сильно расстроить».

«Почему ты не сказала мне о своих чувствах раньше?»

«Неужели это действительно так здорово тебя задело?»

Дети, да и взрослые, кстати, тоже, зачастую не знают, как их поведение влияет на окружающих. Преследуя свои собственные цели, они нередко даже не подозревают о возможных последствиях своего поведения. Узнав же об этом, они, как правило, стараются быть более внимательными: беспечные нередко превращаются в тактичных. Главное, чтобы ребенок понял, какое влияние его поведение оказывает на других.

Миссис Х. рассказала нам о случае в своей семье во время летнего отпуска. Ее маленькие дети шумели и бесились на заднем сиденье автомобиля. Миссис Х. с мужем до поры терпели это буйство, но, в конце концов, мистер Х. не выдержал, резко затормозил, съехал с дороги и объявил: «Я больше не могу терпеть шум и возню на заднем сиденье. Я хочу получать удовольствие от своего отпуска, хочу получать удовольствие от езды на автомобиле. Но, черт побери, когда позади такой гам, я становлюсь нервным и не могу нормально вести машину. Мне кажется, я тоже имею право наслаждаться этой семейной поездкой».

Дети были ошарашены таким заявлением и признались в этом. Они даже не подозревали о том, что их возня на заднем сиденье может каким-либо образом раздражать их отца. Они были уверены, что отцу это безразлично. После этого случая, по словам миссис Х., дети повели себя гораздо более сдержанно.

Мистер Дж., директор одной из калифорнийских школ, в которые помещают самых буйных и непослушных подростков, поведал нам следующую драматичную историю: «В течение многих недель я смотрел сквозь пальцы на поведение группы мальчиков, упорно игнорировавших некоторые из школьных правил. Однажды утром, выглянув из окна своего кабинета, я увидел, как мальчики лениво идут через газон с бутылками кока-колы в руках, что является грубым нарушением школьных правил. Только что побывав на занятии Р.Е.Т., где нам объясняли «я-сообщения», я сказал следующее: «Я так разочарован вами, ребята! Я пытался сделать все, что было в моих силах, чтобы помочь вам окончить школу. Я вложил в это дело свои сердце и душу. А вы только и делаете, что нарушаете правила. Я добился компромисса с моим начальством в отношении длины ваших волос, но вас не устроило даже это. А теперь вы пьете колу, и это тоже против правил. Я уже подумываю о том, чтобы бросить эту работу и устроиться в обычную школу, где мои усилия, по крайней мере, не будут пропадать даром. Я чувствую, что эта работа абсолютно мне не по силам».

В тот же день эта компания в полном составе явилась к мистеру Дж. и ошарашила его следующим заявлением: «Мистер Дж., мы тут с ребятами подумали о том, что случилось сегодня утром. Мы не знали, что вы можете так рассердиться. Вы никогда этого раньше не делали. Мы не хотим, чтобы у нас был другой директор; он не будет таким хорошим, как вы. Поэтому мы все согласны на то, чтобы вы взяли машинку и подстригли нам волосы. И всех остальных школьных правил мы тоже будем придерживаться».

Оправившись от удивления, мистер Дж. пошел с мальчиками в соседнюю комнату и подстриг каждому из них волосы до предусмотренной правилами длины. Мистер Дж. сообщил группе Р.Е.Т., что самым главным событием во всей этой истории было то море веселья, которое царило во время этого добровольного сеанса стрижки волос. «Мы классно повеселились», — признался он. Ребята стали ближе и к нему, и друг к другу. Все вышли из комнаты друзьями, испытывая теплые чувства, включая то чувство близости, которое часто является результатом совместного решения проблемы.

Услышав эту историю от мистера Дж., я, как и все остальные присутствующие на занятии, был поражен ударным воздействием «я-сообщений» мистера Дж. Это подтвердило мою веру в то, что взрослые часто недооценивают готовность детей

быть внимательными к интересам взрослых, для чего им только необходимо честно и открыто признаваться в своих чувствах. Дети могут быть отзывчивыми и ответственными, лишь бы только взрослые умели в нужный момент подойти к ним, как к равным.

Вот еще несколько примеров эффективных «я-сообщений», которые не содержат ни порицаний, ни нареканий и в которых родитель не «передает решения».

Отец хочет почитать газету и отдохнуть после работы Ребенок упорно карабкается к нему на колени и комкает газету. Отец; «Я не могу читать газету, когда ты сидишь у меня на коленях. Я не расположен играть с тобой, потому что устал и хочу немного отдохнуть».

Мама чистит пылесосом ковер. Сынишка постоянно выдергивает вилку из розетки. Мама очень торопится. Она говорит: «Я очень спешу, и меня очень задерживает то, что я вынуждена все время останавливать работу и вставлять вилку в розетку. Я не расположена играть, когда занимаюсь делом».

Ребенок является к столу с грязными руками и лицом. Папа: «У меня пропадает аппетит, когда я вижу всю эту грязь. Меня едва не тошнит, и я не могу нормально поесть».

Мама и папа собираются поговорить между собой о своей личной проблеме. Ребенок крутится рядом, из-за чего они не могут начать разговор. Папа: «Мы с мамой должны обсудить с глазу на глаз одну очень важную вещь. Мы не можем этого сделать, пока ты находишься здесь».

Ребенок умоляет, чтобы его взяли в кино, хотя сам уже несколько дней не прибирался в своей комнате. Мама: «Я не очень настроена идти тебе навстречу, потому что ты нарушаешь нашу договоренность насчет комнаты. Я не люблю, когда злоупотребляют моей добротой».

Ребенок громко включил магнитофон, и это мешает беседе родителей в соседней комнате. Мама: «Мы не можем разговаривать при такой громкой музыке. И вообще, мы не выносим шума».

Ребенок пообещал выгладить салфетки к званому ужину. В течение всего дня девочка слонялась без дела. Теперь остался всего час до прихода гостей, а она так и не приступила к делу. Мама: «Я чувствую себя покинутой в беде. Я трудилась целый день, чтобы подготовиться к приему гостей, а теперь мне нужно еще и беспокоиться о салфетках».

ПЕРЕДАЧА НЕВЕРБАЛЬНЫХ «Я-СООБЩЕНИЙ» ОЧЕНЬ МАЛЕНЬКИМ ДЕТЯМ

Родители детей в возрасте до двух лет неизбежно спрашивают, как следует передавать «я-сообщения» детям, которые еще не способны понять смысл вербальных «я-сообщений».

Наш опыт говорит о том, что многие родители недооценивают способность очень маленьких детей понимать «я-сообщения». Большинство детей к двум годам уже прекрасно понимают, когда их родители чувствуют себя хорошо и когда нехорошо, когда они их одобряют и когда не одобряют, когда им нравится то, что делает ребенок, и когда нет. К этому возрасту большинство детей достаточно хорошо знают смысл таких родительских сообщений, как: «Ай, мне так больно», «Я этого не люблю» или «Мама не хочет играть», а также и таких: «Джимми не должен с этим играть», «Здесь можно обжечься» или «Это может поранить Джимми».

Очень маленькие дети, кроме того, настолько чувствительны к невербальным сообщениям, что для передачи ребенку многих своих чувств родители могут пользоваться бессловными сигналами.

Роб извивается, пока мама пытается его одеть. Мама с силой, но так, чтобы не причинить ему боль, выпрямляет ему ноги и продолжает одевать. Мама: «Я не могу одевать тебя, когда ты так вертишься».

Мэри прыгает на кроватке, и мама боится, что она собьет лампу с приставного столика. Мама снимает Мэри с кроватки и несколько раз вместе с ней подпрыгивает на полу. Мама: «Мне не нравится, когда ты прыгаешь на кроватке, но я не против, чтобы ты прыгала на полу».

Джонни медлит садиться в автомобиль, в то время как мама сильно спешит. Мама кладет руку ему на спину и отводит его в автомобиль. Мама: «Я спешу и хочу, чтобы ты сел в машину прямо сейчас».

Рэнди тянет маму за новое платье, которое она надела для вечеринки. Мама убирает его руку с платья. Она говорит: «Я не хочу, чтобы ты тянул меня за платье».

Пока папа вносит Тима в супермаркет, тот несколько раз пинает его по животу. Папа немедленно опускает Тима вниз. Папа: «Мне не нравится тебя нести, когда ты меня пинаешь.

Сью перегибается через стол и берет еду с маминой тарелки. Мама отбирает у нее свою еду и накладывает Сью ее собственную порцию. Мама: «Я хочу, чтобы у меня была своя порция еды, и мне не нравится, когда ты берешь еду с моей тарелки».

Подобные поведенческие сообщения легко понимаются и очень маленькими детьми. Эти сообщения говорят ребенку о том, какие потребности испытывает его родитель, но в то же время они не порицают ребенка за то, что он имеет свои собственные потребности. Кроме того, совершенно очевидно, что посылая такие невербальные сообщения, родитель не наказывает ребенка.

ТРИ ПРОБЛЕМЫ, СВЯЗАННЫЕ С «Я-СООБЩЕНИЯМИ»

Пытаясь заставить работать «я-сообщение», родители неизбежно сталкиваются с трудностями. Ни одна из них не является непреодолимой, но каждая требует дополнительных навыков.

Дети нередко реагируют на «я-сообщение» тем, что игнорируют его, особенно когда родители пытаются использовать такое сообщение впервые. Никому не нравится осознавать, что его поведение мешает потребностям другого. То же относится и к детям. Они иногда предпочитают «не слышать» то, что их поведение вызывает у их родителей определенные чувства.

Если первое «я-сообщение» не сработало, необходимо передать второе. Такой совет мы даем всем нашим родителям. Возможно, что второе «я-сообщение» получится более внушительным, громким, убедительным или более чувствительным. Второе сообщение как бы говорит ребенку: «Послушай, я действительно это имею в виду».

Некоторые дети уходят от «я-сообщения», пожимая плечами, то есть как бы говоря: «Ну и что?». Второе сообщение, как более сильное, может достичь нужной цели. Родитель также может попробовать сказать что-нибудь вроде: «Послушай, я говорю тебе о том, что я чувствую. Для меня это важно. И я не люблю, когда на меня не обращают внимания. Мне обидно, когда ты убегаешь от меня, даже не выслушав. Я так не люблю. Я не думаю, что это справедливо по отношению ко мне, когда у меня действительно есть проблема».

Такой тип сообщения иногда возвращает ребенка или хотя бы привлекает его внимание. Его смысл: «Я действительно говорю вполне серьезно».

Дети часто откликаются на «я-сообщение», посылая в ответ свое собственное «я-сообщение». Не будучи готовы к тому, чтобы тотчас изменить свое поведение, они хотят, чтобы вы выслушали их чувства, например, в следующей ситуации:

МАМА: Терпеть не могу, когда моя чистая гостиная становится грязной, как только ты приходишь домой из школы. Меня это очень расстраивает — ведь я так долго трудилась, чтобы навести порядок.

СЫН: Я думаю, ты слишком сильно печешься о поддержании чистоты в доме.

После подобного ответа родители, не обучившиеся по системе Р.Е.Т., обычно возмущаются и отвечают фразами типа: «Это не твое дело» или «Мне наплевать, что ты думаешь о моих привычках». Чтобы эффективно справляться с такими ситуациями, родители должны вспомнить наш первый основной принцип: если ребенок выражает свои чувства или имеет проблему, используйте активное слушание. В вышеописанной ситуации мамино «я-сообщение» задало ребенку проблему (что обычно и делают такие сообщения). Поэтому именно в такой момент уместно высказать понимание и одобрение.

МАМА: Ты полагаешь, что у меня слишком высокие стандарты и что я слишком сильно этим озабочена?

СЫН: Да.

МАМА: Что ж, может быть, так оно и есть. Я подумаю об этом. Но прежде чем изменюсь, я по-прежнему буду расстраиваться, видя, как все мои труды идут насмарку. В данный момент я очень расстроена из-за этой комнаты.

Нередко, убедившись, что родитель понимает его чувства, ребенок меняет свое поведение. Как правило, все, чего хочет ребенок, — это понимания его чувств, и уже потом он расположен сделать что-либо конструктивное по отношению к вашим чувствам.

Большинство родителей поражаются, когда видят, как их активное слушание побуждает ребенка выражать чувства, которые — теперь уже понятные родителю — действуют таким образом, что прежде неодобрительные родительские чувства исчезают или существенно изменяются. Побудив ребенка выразить то, что он чувствует, родитель начинает рассматривать всю ситуацию под совершенно новым углом. Ранее мы описывали случай с ребенком, который боялся засыпать. Мама была обеспокоена нежеланием сына спать и воспользовалась в данной ситуации «я-сообщением». В ответ ребенок объяснил ей, что боится заснуть из страха закрыть рот и задохнуться. Его сообщение сразу изменило неодобрительную установку мамы на понимание и одобрение.

Еще одна ситуация, описанная родителем, иллюстрирует то, что последовательно применяемое активное слушание может изменить родительское чувство «я».

ПАПА: Я недоволен тем, что тарелки после ужина остались в раковине. Разве мы не договаривались о том, что ты будешь их мыть сразу после еды?

ДЖЕН: После ужина я почувствовал огромную усталость, так как накануне сидел до трех часов ночи над своей курсовой.

ПАПА: То есть ты не был настроен мыть посуду сразу после ужина?

ДЖЕН: Нет. И я вздремнул до половины одиннадцатого. Я собираюсь помыть посуду перед тем, как лечь спать. Ладно?

ПАПА: Ну, это другое дело.

Одна из проблем, с которыми сталкиваются родители, пытаясь заставить «я-сообщение» работать, заключается в том, что ребенок порой отказывается менять свое поведение даже в том случае, когда понимает влияние этого поведения на родителей. Иногда даже яснейшие «я-сообщения» не действуют — ребенок не меняет поведения, противоречащего интересам его родителей. Потребность ребенка вести себя

определенным образом вступает в конфликт с потребностью его родителя в том, чтобы он не вел себя таким образом.

В системе Р.Е.Т. такая ситуация получила название конфликта потребностей. Когда таковой происходит, во взаимоотношениях наступает подлинный момент истины.

Подробное описание такого рода конфликтов и мер по их разрешению составляет ядро данной книги, начиная с главы 9.

ГЛАВА 8. ИЗМЕНЕНИЕ НЕПРИЕМЛЕМОГО ПОВЕДЕНИЯ ПУТЕМ ИЗМЕНЕНИЯ ОКРУЖАЮЩЕЙ ОБСТАНОВКИ

Пытаясь изменить поведение своих детей, родители недостаточно часто прибегают к такой мере, как изменение их окружения.

Если они это и делают, то, в основном, в первые годы жизни ребенка. Когда же тот становится старше, родители начинают более полагаться на вербальные методы, особенно те, которые унижают ребенка или грозят ему родительской властью. Родители пренебрегают такой мерой, как изменение окружающей обстановки, и стараются просто отговорить ребенка от неприемлемого поведения. И это прискорбно, поскольку изменение обстановки — весьма простая и исключительно эффективная мера в отношении детей любого возраста.

Родители начинают пользоваться этим методом гораздо чаще, как только знакомятся с широким выбором форм его применения:

1) обогащение окружающей обстановки;
2) ее обеднение;
3) ее упрощение;
4) ее ограничение;
5) принятие мер безопасности;
6) предложение альтернативы;
7) подготовка ребенка к изменениям в окружающей обстановке;
8) распределение жизненного пространства с детьми старшего возраста.

ОБОГАЩЕНИЕ ОКРУЖАЮЩЕЙ ОБСТАНОВКИ

Каждому хорошему воспитателю в детском саду известно, что один из самых эффективных способов прекращения или предотвращения неприемлемого поведения детей заключается в том, чтобы обеспечить детей множеством интересных занятий — обогатить их окружение игровыми материалами, книжками, настольными играми, пластилином, куклами, головоломками н т. д. Эффективные родители исповедуют тот же самый принцип: если дети заняты чем-то интересным, они вряд ли станут лазить, куда не следует, или изводить родителей.

Некоторые из родителей, обучающихся на наших курсах, сообщают нам о блестящих результатах, достигнутый ими за счет выделения особого места в гараже или в уголке заднего двора специально для детей, где они могли бы заниматься всем, чем захотят: рыть, колотить, строить, рисовать, разрушать и творить. Родители выбирают такое место, где ребенок может делать все, что хочет, без всякого ущерба.

Автомобильные путешествия — это периоды, когда дети особенно «доводят» своих родителей. Некоторые семьи перед такими поездками специально обеспечивают

детей игровыми материалами, головоломками и прочими интересными вещами, чтобы те и сами не скучали, и им не мешали.

Большинство мам прекрасно знают, что их дети с меньшей вероятностью будут вести себя плохо, если им будет разрешено в определенные часы приводить в дом друзей и товарищей по играм. Очень часто двое или трое детей легче находят себе «приемлемое» занятие, чем один ребенок.

Мольберты для рисования, пластилин для лепки, кукольные театры для показа представлений, семья и дом куклы, оловянные солдатики, пальцевые краски для пачкания, конструкторы — все эти предметы способны существенно ограничить агрессивное поведение. Слишком часто родители забывают, что дети не меньше, чем взрослые, нуждаются в интересных и стимулирующих занятиях, не позволяющих им скучать.

ОБЕДНЕНИЕ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ

Временами необходимо, чтобы у детей было как можно меньше стимулов, например, непосредственно перед сном. Родители, особенно отцы, иногда тем или иным образом перевозбуждают своих детей перед сном или едой, а потом удивляются, почему те в нужный момент не становятся тихими и управляемыми. Это как раз такие моменты, когда окружающую обстановку следует не обогащать, а обеднять. Значительную долю бурь и стрессов, случающихся в такие минуты, можно было бы избежать, если бы родители старались снизить стимулирующее воздействие окружения ребенка.

УПРОЩЕНИЕ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ

Дети часто «включаются» в неприемлемое поведение из-за того, что окружающая обстановка для них слишком сложна и непонятна; они докучают родителю просьбами помочь, полностью бросают свое занятие, выказывают агрессивность, бросают предметы на пол, хныкают, убегают и т. д.

В домашнюю обстановку необходимо внести множество изменений, чтобы ребенку было легче самостоятельно в ней ориентироваться, брать и переставлять предметы, не рискуя их повредить, и не испытывать чувство отчаяния оттого, что он не может контролировать свое собственное окружение. Многие родители сознательно стараются упростить окружение своего ребенка с помощью таких мер, как:

— покупка одежды, которую ребенок мог бы надевать без посторонней помощи;
— табуретка или ящик, на которые ребенок мог бы вставать, чтобы дотянуться до своей одежды в шкафу;
— покупка столового прибора «детских» размеров;
— размещение крючков в платяном шкафу на небольшой высоте;
— покупка небьющихся чашек и стаканов;
— установка дополнительной дверной ручки на небольшой высоте;
— нанесение моющейся краски или обоев на стены детской.

ОГРАНИЧЕНИЕ ЖИЗНЕННОГО ПРОСТРАНСТВА РЕБЕНКА

Когда мама помещает неприемлемо ведущего себя ребенка в манеж, она пытается ограничить его «жизненное пространство», с тем чтобы его последующие действия были для нее приемлемыми. Огороженный забором задний двор — также весьма эффективная мера предотвращения такого поведения, как выбегание на улицу, проход через цветник соседа, потеря обратной дороги и т. д.

Некоторые родители надевают на детей специальную упряжь, когда берут их с собой в магазин. Другие выделяют для них специальное место в доме, где дети могут лепить, рисовать, вырезать из бумаги или клеить. Зачастую подразумевается, что в таких специально отведенных местах дети могут шуметь, ходить на голове, сорить, пачкать и т. д.

Дети, как правило, одобряют такие ограничения своего жизненного пространства, при условии, конечно, что эти ограничения умеренны и оставляют детям известную свободу для удовлетворения их собственных потребностей. В других случаях ребенок сопротивляется ограничению, что приводит к его конфликту с родителем. (В следующей главе мы расскажем, как разрешать такого рода конфликты.)

ПРИНЯТИЕ МЕР БЕЗОПАСНОСТИ

Хотя большинство родителей итак держат вне пределов досягаемости детей такие предметы, как лекарства, ножи и ядовитые химикаты, список мер безопасности можно существенно расширить.

Во время приготовления пищи ставить кастрюли ручками к стене.

Купить небьющиеся чашки и стаканы.

Хранить спички вне пределов досягаемости ребенка.

Привести в исправность растрепавшиеся шнуры электроприборов (вообще, все, что связано с электричеством, должно постоянно находиться в исправном состоянии).

Спрятать от ребенка все дорогие бьющиеся предметы.

Запереть в ящик острые инструменты.

Положить в ванну резиновый коврик.

Каждая семья решает отдельно, какие меры безопасности можно еще принять. Большинство родителей могут без особых хлопот найти массу способов сделать свой дом безопасным для детей.

ПРЕДЛОЖЕНИЕ АЛЬТЕРНАТИВЫ

Если ребенок играет с острым ножом, предложите ему тупой. Если он склонился над вашей косметичкой, внимательно изучая ее содержимое, дайте ему несколько пустых склянок или картонок, с которыми он мог бы поиграть на полу. Если он выражает явное намерение вырвать страницы из журнала, который вам хотелось бы сохранить, дайте ему журнал, приготовленный вами для выброса. Если он рисует мелом на ваших обоях, дайте ему для рисования большой кусок оберточной бумаги.

Когда родитель что-то отнимает у ребенка, не предлагая ему ничего взаимен, это обычно приводит к расстройству и слезам. В то же время на замену дети соглашаются охотно, при условии, что она предложена ненастойчиво, спокойно.

ПОДГОТОВКА РЕБЕНКА К ИЗМЕНЕНИЯМ В ЕГО ОКРУЖЕНИИ

Многих неприемлемых видов поведения можно избежать, если заранее предупреждать ребенка об изменениях в окружающей его обстановке. Если его постоянная няня предупредила вас, что в пятницу прийти не сможет, начните уже со среды готовить ребенка к тому, что ему придется провести один день с новой няней. Если вы собираетесь провести отпуск с семьей на берегу моря, начните уже за несколько недель до отъезда рассказывать ребенку о тех непривычных вещах, с которыми ему там придется столкнуться: о ночевке в чужой кровати, встрече с новыми друзьями, отсутствии его велосипеда, штормах, правильном поведении в лодке и т. д.

Дети обладают удивительной способностью легко приспосабливаться к переменам, если родители заранее об этом предупредят. Это правило остается в силе даже для

таких случаев, когда ребенку предстоит испытать боль или неудобство, как, например, при посещении врача, где ему будут делать укол. Если заранее подготовить ребенка к тому, что будет немного больно, он гораздо легче перенесет боль.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЖИЗНЕННОГО ПРОСТРАНСТВА С ДЕТЬМИ СТАРШЕГО ВОЗРАСТА

Подростки тоже нуждаются в адекватном пространстве для своих личных вещей, возможности уединиться и заниматься своими личными делами. Вот несколько предложений по «расширению вашей области одобрения» детей старшего возраста.

Купите ребенку собственный будильник.

Выделите ему достаточно места в платяном шкафу.

Выделите в доме специальное место для общения ребенка с родителями.

Купите ребенку календарь, где бы он мог записывать даты встреч с друзьями и т. д.

Вместе читайте инструкции к новым бытовым приборам.

Предупреждайте ребенка заранее о приходе гостей, чтобы он мог вовремя прибрать в своей комнате.

Дайте ребенку его собственный ключ от дома, приняв меры к тому, чтобы он его не потерял.

Выдавайте ему карманные деньги не раз в неделю, а раз в месяц; заранее обговорите с ним, что он может и что не может покупать на эти деньги.

Объясните ему, какую плату взимает телефонная станция за слишком долгий разговор.

Заранее обсудите с ним такие сложные юридические вопросы, как запрещение несовершеннолетним пребывать вне дома в определенный период суток, ответственность в случае дорожных происшествий, потребление спиртного и наркотиков и т. д.

Когда подросток самостоятельно делает стирку, облегчите ему работу, обеспечив всеми необходимыми принадлежностями.

Посоветуйте ребенку всегда иметь в кармане мелочь на случай срочного звонка по таксофону.

Предупредите ребенка, какие продукты в холодильнике предназначены для гостей.

Попросите ребенка составить список его друзей с номерами их телефонов, чтобы в случае чего вы знали, где его можно искать.

Заранее предупреждайте ребенка о той работе по дому, которую ему надо будет сделать перед приходом гостей.

Предложите ребенку составить его собственный список вещей и расписание дел, связанных с семейным путешествием.

Предложите ребенку ежедневно знакомиться со сводкой погоды, чтобы он заранее знал, в чем отправиться в школу.

Назовите ребенку заранее имена своих гостей, чтобы их приход его не смутил.

Сообщайте детям, когда вы собираетесь выезжать из города, чтобы они могли заранее спланировать свои дела на время вашего отсутствия.

Научите ребенка принимать телефонные сообщения.

Прежде чем войти в комнату ребенка, обязательно постучите.

Вовлекайте детей в обсуждение семейных планов, которые могут их коснуться.

Согласуйте с ребенком взаимно приемлемые «домашние правила» для его гостей до их прихода на вечеринку.

Большинство родителей могут привести множество других примеров под каждой из этих категорий. Чем шире родители пользуются методом изменения окружающей

обстановки, тем легче им ужиться с детьми и тем меньше им приходится противостоять детям.

Родители, привыкающие под влиянием нашей системы шире использовать метод изменения окружающей обстановки, сначала претерпевают ряд фундаментальных изменений в своих установках по отношению к детям и к их правам в семье. Одно из этих изменений связано с вопросом: «Кому принадлежит дом?» Большинство родителей на наших курсах признаются в том, что считают дом исключительно своим и что детей, следовательно, необходимо учить вести себя подобающим образом. А это значит, что ребенка необходимо «лепить» и «пилить» до тех пор, пока он не осознает в муках, какая роль ему принадлежит в родительском доме. Такие родители не предпринимают попыток серьезно изменить домашнюю обстановку даже при рождении ребенка. Они полагают, что дом должен оставаться таким, каков он был до рождения ребенка и что ребенок должен сам ко всему приспособиться.

Мы задаем родителям такой вопрос: «Если бы сегодня вам сказали, что на следующей неделе вам придется перевезти к себе в дом одного из своих родителей, которого частично парализовало и который может передвигаться только на костылях и кресле-каталке, какие изменения внесли бы вы в домашнюю обстановку?»

Обычно этот вопрос влечет за собой длиннющий список изменений, которые родители с охотой предприняли бы, в том числе:

— приделать поручни к лестницам;

— переставить мебель таким образом, чтобы был проезд для кресла-каталки;

— поместить некоторые из особо используемых кухонных принадлежностей в нижние ящики кухонных шкафов, чтобы их легче было достать;

— купить родителю колокольчик, которым он мог бы подать сигнал в том случае, если ему стало плохо;

— купить удлинитель к телефонному шнуру;

— убрать неустойчивые предметы мебели, чтобы он их случайно не опрокинул;

— соорудить скат на лестнице, ведущей в задний двор, с тем чтобы он мог выезжать туда погреться на солнышке;

— купить резиновый коврик для ванны.

Когда родители убеждаются в том, как много усилий им пришлось бы предпринять, чтобы сделать дом удобным и безопасным для своих родителей-инвалидов, они с большей готовностью принимают идею внесения изменений для ребенка.

Большинство родителей поражаются контрасту в собственных установках по отношению к парализованному родителю и к детям, когда дело доходит до вопроса: «Кому принадлежит дом?» Родители признаются в том, что они бы непременно постарались убедить своего родителя-инвалида считать их дом его домом. И совсем другое дело, когда речь идет о детях.

Я не устаю удивляться тому, сколь многие родители всем своим видом и поведением показывают, что уважают своих гостей значительно больше, чем детей. Слишком многие родители действуют так, словно дети должны сами заботиться о своем приспособлении к окружающей обстановке.

ГЛАВА 9. НЕИЗБЕЖНЫЕ КОНФЛИКТЫ МЕЖДУ РОДИТЕЛЯМИ И ДЕТЬМИ: КТО СИЛЬНЕЕ?

Все родители сталкиваются с ситуациями, когда ни конфронтации, ни изменения в окружающей обстановке не способны изменить поведение ребенка. Он продолжает вести себя в противоречии интересам родителя. Во взаимоотношениях между родителями и детьми такие ситуации неизбежны, поскольку ребенку «необходимо» вести себя определенным образом, даже если ему дали понять, что его поведение противоречит интересам родителя.

Джонни продолжает играть в бейсбол на площадке по соседству, хотя мама уже неоднократно ему повторила, что через полчаса пора выезжать.

Миссис Дж. сказала Мэри, что спешит поскорее добраться до универсама, однако Мэри продолжает останавливаться и заглядывать в окна магазинов по дороге.

Дочь не желает уступить чувствам своих родителей и отказаться от намеченной поездки с группой друзей на море. Она во что бы то ни стало хочет ехать, хотя и слышит, насколько это неприемлемо для ее родителей.

Такие конфликты между интересами родителя и интересами ребенка часто происходят в каждой семье. Конфликт начинается с несущественных различий во мнениях и перерастает в настоящее сражение. Эта проблема во взаимоотношениях не принадлежит исключительно ребенку или родителю. В нее вовлечены оба, так как задеты интересы той и другой стороны. Таким образом, проблема во взаимоотношениях. Такие проблемы возникают тогда, когда все остальные методы не изменили поведения, не одобряемого родителем.

Конфликт — это момент истины во взаимоотношениях, проверка их на прочность; это кризис, которому суждено либо ослабить, либо укрепить их; это событие, которое может повлечь за собой длительные обиды, тлеющую враждебность, психологические шрамы. Конфликты могут оттолкнуть людей друг от друга, а могут и соединить их в более тесном и близком союзе; они содержат семена разрушения и семена высшего единения; они могут приводить как к вооруженному противостоянию, так и к более глубокому взаимному пониманию.

Возможно, самым главным фактором во взаимоотношениях родителей и детей является то, каким образом разрешается конфликт. К несчастью, большинство родителей пытаются разрешить их, пользуясь лишь двумя основными подходами, оба из которых неэффективны и вредны как для ребенка, так и для взаимоотношений.

Немногие родители признают тот факт, что конфликт является частью жизни и вовсе не обязательно пагубен. Большинство родителей считают, что конфликтов следует избегать любой ценой. Мы часто слышим, как жены и мужья хвастают тем, что

у них никогда не было серьезных разногласий, как будто это значит, что у них хорошие взаимоотношения.

Родители говорят своим детям: «Ладно, сегодня за ужином никаких споров — не будем портить себе аппетит». Или вопят: «Не смей пререкаться! Ты меня слышишь?» Часто можно услышать, как родители подростков жалуются на то, что, чем старше становится их ребенок, тем больше конфликтов и разногласий возникает в семье: «А раньше мы смотрели на мир одними глазами». Или: «Моя дочь всегда была такой понимающей, с ней было так легко ладить, а теперь у нас с ней на все противоположные взгляды».

Большинство родителей терпеть не могут конфликтов, глубоко страдают, когда это случается, и совершенно не знают, что делать для их конструктивного разрешения. Между тем такое взаимоотношение, в котором бы в течение длительного времени интересы одного лица не вступали в конфликт с интересами другого, можно было бы, наверное, назвать странным. Когда сосуществуют любые два человека (или группы людей), конфликты неизбежны, так как все люди разные, думают по-разному, имеют разные потребности и испытывают разные желания, предметы которых далеко не всегда совпадают.

Поэтому конфликт вовсе не обязательно рассматривать как нечто плохое — он существует как реальность любых взаимоотношений. Более того, взаимоотношения без явного конфликта могут быть гораздо более нездоровыми, чем те, в которых конфликты происходят часто. Хорошим примером является такой брак, в котором жена всегда рабски послушна властному мужу, или взаимоотношения между родителем и ребенком, в рамках которых ребенок трепещет перед родителем и не смеет ему перечить даже в малом.

Большинству людей известны семьи, особенно большие семьи, в которых конфликты назревают постоянно, и тем не менее эти семьи живут на удивление счастливо. И наоборот: мне случалось читать немало статей о молодых людях, которые совершили преступление и родители которых были в полном недоумении, как только их мальчик мог такое совершить? У них никогда не было с ним проблем, он всегда был таким послушным.

Конфликт в семье, когда он открыто выражен и воспринимается как естественное явление, намного здоровее для детей, чем полагает большинство родителей. В таких семьях ребенок, по крайней мере, имеет возможность испытать конфликт, научиться с ним справляться и быть лучше подготовленным к подобным ситуациям в дальнейшей жизни. Как необходимая подготовка к неизбежным конфликтам, с которыми ребенок столкнется за стенами родительского дома, семейный конфликт может быть благотворным для ребенка, при условии, разумеется, что он получает конструктивное разрешение.

Решающим фактором в любых взаимоотношениях является не количество конфликтов, а то, как они разрешаются. Я убежден, что это определяющий фактор в том, будут ли взаимоотношения здоровыми или нездоровыми, взаимно удовлетворяющими или нет, дружественными или враждебными, глубокими или поверхностными, близкими или отчужденными.

БОРЬБА ЗА ВЛАСТЬ МЕЖДУ РОДИТЕЛЯМИ И ДЕТЬМИ

Редкий родитель на наших курсах думает о разрешении конфликтов иначе, чем с точки зрения такого исхода, когда один проигрывает, а другой побеждает. Эта ориентация на «победить — проиграть» лежит в самом корне дилеммы, стоящей перед

современными родителями — быть ли строгими (побеждает родитель) или снисходительными (побеждает ребенок).

Большинство родителей сводят всю проблему дисциплины в воспитании ребенка к вопросу о том, быть ли им строгими или снисходительными, жесткими или мягкими, властными или либеральными. Именно в силу своей замкнутости на этом «или-или» — подходе к дисциплине, они рассматривают свои взаимоотношения с детьми как борьбу за власть, состязание воли, битву до победного конца — одним словом, как войну. Сегодняшние родители и их дети в буквальном смысле слова находятся в состоянии войны, когда каждый ориентируется на такой исход, при котором кто-то побеждает, кто-то проигрывает. Они даже рассказывают об этой своей борьбе примерно в том же ключе, как это принято между двумя воюющими странами.

Один отец прекрасно проиллюстрировал это на занятии Р.Е.Т. следующим эффектным монологом: «Приходится рано вставать, чтобы они знали, кто в доме хозяин. Иначе они перехватят у тебя инициативу и будут помыкать тобой. Именно так случилось с моей женой — она всегда позволяет детям побеждать. Она постоянно идет на уступки, и дети об этом знают».

А вот слова мамы одного подростка: «Я стараюсь позволять своему ребенку делать то, что он хочет, но потом сама от этого страдаю. Со мной перестают считаться. Дай ему палец — он тебе всю руку откусит».

Еще одна мама убеждена, что не имеет право проиграть в «битве из-за длины юбки»: «Мне все равно, что она сама об этом думает, и мне так же все равно, что об этом думают другие родители — моя дочь не будет носить эти мини-юбки. В этом я не собираюсь уступить ни на шаг. Я обязательно выиграю эту борьбу».

Дети тоже рассматривают свои взаимоотношения с родителями как борьбу за власть с победителями и проигравшими. Кэти, неглупая пятнадцатилетняя девочка, раздражающая своих родителей тем, что не разговаривает с ними, призналась мне во время одной из наших бесед: «Какой смысл спорить? Они все равно победят. Я знаю это еще до того, как начался спор. Они всегда настаивают на своем. В конце концов, они ведь родители. Они всегда считают себя правыми. Поэтому я никогда и не пытаюсь им возражать. Я просто ухожу и не разговариваю с ними. Конечно, их это бесит. Но мне это безразлично».

Старшеклассник Кен научился справляться с такой же «воинственной» позицией своих родителей другим способом: «Если я чего-то хочу, я никогда не иду к маме, так как знаю, что она обязательно ответит: «Нет». Я жду, пока вернется папа. Обычно мне удается привлечь его на свою сторону. Он намного добрее, и от него я обычно получаю все, что хочу».

Когда между родителями и детьми возникает конфликт, большинство родителей пытаются разрешить его в свою пользу так, чтобы родитель победил, а ребенок проиграл. Другие, не столь многочисленные, как «победители», постоянно уступают своим детям из страха перед конфликтом или нарушением интересов своих детей. В таких семьях ребенок побеждает, а родитель проигрывает. Главная дилемма современных родителей заключается в том, что они видит перед собой только эти два подхода: «победить — проиграть».

ДВА ПОДХОДА: «ПОБЕДИТЬ — ПРОИГРАТЬ»

В системе Р.Е.Т. эти два подхода к разрешению конфликтов называются просто Метод 1 и Метод 2. Каждый из них предполагает, что один человек побеждает, а другой проигрывает: одному удается настоять на своем, а другому — нет.

Вот как действует Метод 1 во взаимоотношениях родителей и детей. Родитель и ребенок сталкиваются с ситуацией конфликта потребностей. Родитель находит решение. Он объявляет его и надеется, что ребенок примет это решение. Если ребенку не нравится решение, родитель для начала может прибегнуть к убеждению, пытаясь повлиять на ребенка так, чтобы тот принял его решение. Если убеждение не помогает, родитель обычно пытается получить согласие с помощью силы и власти.

Приводимый ниже конфликт между отцом и его двенадцатилетней дочерью был разрешен по Методу 1.

ДЖЕЙН: Пока. Я в школу.

ОТЕЦ: Дорогая, на улице дождь, а ты не надела плащ.

ДЖЕЙН: Мне он не нужен.

ОТЕЦ: Не нужен! Ты промокнешь и загубишь свою одежду или простудишься.

ДЖЕЙН: Дождь не такой сильный.

ОТЕЦ: Очень сильный.

ДЖЕЙН: Нет, я не стану надевать плащ. Терпеть не могу ходить в плаще.

ОТЕЦ: Ну, дорогая, ты же знаешь, что тебе в нем будет теплее и суше. Пожалуйста, пойди и надень его.

ДЖЕЙН: Ненавижу этот плащ! Не надену его!

ОТЕЦ: Ну-ка, вернись в свою комнату и сейчас же надень плащ! Я не разрешаю тебе идти в школу без плаща!

ДЖЕЙН: Но мне он не нравится…

ОТЕЦ: Никаких «но»! Если ты его не наденешь, нам с мамой придется тебя выдрать.

ДЖЕЙН (сердито): Ну хорошо — твоя взяла! Я надену этот дурацкий плащ.

Папа добился своего. Его решение — что Джейн должна надеть плащ — взяло верх, хотя Джейн этого не хотела. Родитель победил, а Джейн проиграла. Джейн вовсе не обрадовалась такому решению, но ей пришлось сдаться перед лицом родительской угрозы применить силу (наказание).

А вот как действует Метод 2.

Родитель и ребенок сталкиваются с ситуацией конфликта потребностей. У родителей может быть, а может и не быть заранее найденного решения. Если оно у него есть, он может попытаться убедить ребенка принять его. Становится очевидно, что у ребенка есть свое собственное решение и что он пытается убедить родителя принять это решение. Если родитель сопротивляется, ребенок может попытаться применить свою силу для получения согласия со стороны родителя. В конечном счете родитель сдается.

В конфликте с плащом Метод 2 сработал бы так.

ДЖЕЙН: Пока. Я в школу.

ОТЕЦ: Дорогая, на улице дождь, а ты не надела плащ.

ДЖЕЙН: Мне он не нужен.

ОТЕЦ: Не нужен! Ты промокнешь и загубишь свою одежду или простудишься.

ДЖЕЙН: Дождь не такой сильный.

ОТЕЦ: Очень сильный.

ДЖЕЙН: Нет, я не стану надевать плащ. Терпеть не могу ходить в плаще.

ОТЕЦ: Я хочу, чтобы ты его надела.

ДЖЕЙН: Ненавижу этот плащ! Не надену его! Если ты будешь и дальше меня заставлять, я на тебя разозлюсь.

ОТЕЦ: Сдаюсь, сдаюсь! Иди в школу без плаща, не хочу больше с тобой спорить — ты победила.

Джейн сумела настоять на своем — она победила, а ее родитель проиграл. Вряд ли отец был удовлетворен окончательным решением, но он сдался перед угрозой Джейн применить свою силу (в данном случае — разозлиться на него).

Метод 1 и Метод 2 имеют много общего, хотя результаты их совершенно различны. В обоих случаях каждый хочет настоять на своем и пытается убедить другого принять его решение. Позиция каждого лица в том и другом методах звучит так: «Я хочу, чтобы было по-моему, и я собираюсь бороться за это». В Методе 1 родитель невнимателен и безразличен к потребностям ребенка. В Методе 2 ребенок невнимателен и безразличен к требованиям родителя. В том и другом методах кто-то остается побежденным и обычно злится на другого за поражение. Оба метода включают в себя борьбу за власть, и противники не стесняются воспользоваться своей силой и властью, когда чувствуют, что это необходимо, чтобы победить.

ПОЧЕМУ МЕТОД 1 НЕЭФФЕКТИВЕН

Родители, полагающиеся при разрешении конфликтов на Метод 1, платят высокую цену за свою «победу». Результаты Метода 1 вполне предсказуемы — низкая мотивация для ребенка выполнять навязанное ему решение, обида на родителей, лишнее время для родителя, связанное с контролем за выполнением его решения, отсутствие возможности для ребенка воспитывать в себе самодисциплину.

Когда родитель навязывает свое решение конфликта, у ребенка очень мало мотивации или желания выполнить это решение, поскольку он сам в него не внес никакого вклада; он был лишен права голоса при его принятии. Какой бы ни была мотивация, для ребенка она остается чисто внешней, чем-то находящимся вне его. Он уступает, но лишь из страха перед родительским наказанием или осуждением. Ребенок не хочет выполнять решение, он чувствует себя вынужденным это сделать. Вот почему дети так часто стараются избежать выполнения решений, принятых по Методу 1. Если они не могут полностью уклониться, то выполняют это решение с минимальными усилиями, делая ровно столько, сколько от них потребовали, и ни на йоту больше.

Дети обычно обижаются на родителей, когда решения, принятые по Методу 1, заставляют их что-то делать. Они испытывают чувство несправедливости, и их злость и обида естественным образом направлены на родителей, на которых, по их мнению, лежит вся ответственность за случившееся. Родители, пользующиеся Методом 1, иногда добиваются податливости и послушания, но ценой, которую они за это платят, является враждебность к ним со стороны детей.

Если понаблюдать за детьми, чьи родители только что разрешили конфликт по Методу 1, можно убедиться, что они почти неизбежно выказывают обиду и злость выражением своих лиц, говорят что-нибудь враждебное или даже физически атакуют родителей. Метод 1 сеет семена непрерывного ухудшения взаимоотношений между родителями и ребенком. На место любви и привязанности становятся неприязнь и ненависть.

И еще одну высокую цену платят родители за использование Метода 1: они, как правило, вынуждены тратить массу времени на то, чтобы проследить за выполнением решения, постоянно пиля, тыкая и подгоняя ребенка.

Родители, посещающие курсы Р.Е.Т., нередко защищают свою приверженность Методу 1 на том основании, что это, как они считают, быстрый способ разрешения конфликта. Между тем это преимущество зачастую скорее мнимо, чем реально — вспомним, сколько времени уходит у родителя на то, чтобы проследить за выполнением решения. Родители, признающиеся в том, что постоянно точат своих детей,

неизбежно являются родителями, пользующимися Методом 1. Не могу сосчитать, как много я с родителями имел бесед, подобных этой, имевшей место в моем кабинете:

РОДИТЕЛЬ: Дети не помогают нам по дому. Заставить их помочь — это все равно, что гору сдвинуть с места. Каждую субботу у нас битва за то, чтобы они сделали работу, которую им положено делать. Мы буквально стоим у них над головой, чтобы контролировать, как идет работа.

КОНСУЛЬТАНТ: Как было принято решение о том, какую работу положено выполнять детям?

РОДИТЕЛЬ: Разумеется, мы сами его приняли. Мы знаем, какую работу нужно делать. Мы составляем список в субботу утром, затем показываем его детям, и тогда они уже знают, что от них требуется.

КОНСУЛЬТАНТ: А хотят ли дети делать эту работу?

РОДИТЕЛЬ: Бог мой, да нет же!

КОНСУЛЬТАНТ: Но они понимают, что должны ее делать.

РОДИТЕЛЬ: Совершенно верно.

КОНСУЛЬТАНТ: Была ли когда-нибудь у детей возможность принять участие в составлении списка дел? Имеют ли они право голоса в определении того, какая работа подлежит выполнению?

РОДИТЕЛЬ: Нет.

КОНСУЛЬТАНТ: Есть ли у них хотя бы возможность решать, кому и что нужно делать?

РОДИТЕЛЬ: Нет, мы и так стараемся, чтобы всем досталось поровну.

КОНСУЛЬТАНТ: Итак, решение о том, что должно быть сделано и кто должен это делать, принимаете вы?

РОДИТЕЛЬ: Совершенно верно.

Немногие родители улавливают связь между отсутствием мотивации у детей помогать родителям и тем фактом, что решения по поводу домашней работы принимаются, как правило, по Методу 1. «Несотрудничающий» ребенок — это ребенок, чьи родители, принимая решение по Методу 1, фактически отказали ему в шансе на сотрудничество. Дух совместной работы никогда не воспитывался путем принуждения ребенка к какой-либо работе.

Другим предсказуемым результатом применения Метода 1 является то, что ребенку отказано в возможности воспитывать в себе самодисциплину, то есть внутренне направляемое, самоинициируемое, ответственное поведение. Один из самых распространенных мифов в области воспитания детей состоит в том, что если родители принуждают своих детей что-либо делать, те вырастают самодисциплинированными и ответственными людьми. Но хотя некоторые дети действительно справляются с родительской авторитарностью за счет послушания, подчинения и конформизма, они вырастают людьми, нуждающимися в некоем внешнем контроле за их поведением. В подростковом или даже взрослом возрасте они выказывают отсутствие внутренних регуляторов; они идут по жизни, бросаясь от одной властной фигуры к другой в поисках ответа на вопрос о цели своей жизни или в поисках регуляторов своего поведения. У таких людей отсутствуют самодисциплина, внутренние регуляторы и чувство ответственности, поскольку им не дали возможности развить в себе эти черты.

Если бы родители могли запомнить из этой книги только что-то одно, я бы хотел, чтобы это было следующее; всякий раз, когда они принуждают ребенка что-либо сделать посредством своей силы или власти, они отказывают ребенку в возможности развить в себе самодисциплину и ответственность.

Чарльз, семнадцатилетний сын строгих родителей, заставляющих его выполнять домашнюю работу, признался мне: «Когда моих родителей нет дома, я не могу

заставить себя оторваться от экрана телевизора. Я настолько привык к тому, что они заставляют меня делать мою домашнюю работу, что я не могу найти внутри себя силы заставить себя ее сделать, когда родителей нет дома».

Здесь я не могу не вспомнить патетическое воззвание, намаранное губной помадой на зеркале в ванной детоубийцей Уильямом Эйренсом из Чикаго после того, как он убил очередную жертву: «Ради всех святых! Поймайте меня, пока я не убил еще».

Большинство родителей на курсах Р.Е.Т. никогда раньше не имели возможности взглянуть критическим взором на такие результаты своей «строгости». Большинство из них уверены, что делают то, что и положено делать родителям — применять свою власть. Между тем, как только мы знакомим их с результатами применения Метода 1, редко кто из них не соглашается с истинностью приведенных рассуждений. В конце концов, родители некогда были детьми и сами развивали в себе такие же привычки справляться с родительской властью.

ПОЧЕМУ НЕЭФФЕКТИВЕН МЕТОД 2

Что значит для ребенка расти в семье, где он обычно побеждает, а его родители проигрывают? Какое влияние на детей оказывает то обстоятельство, что они постоянно добиваются своего? Очевидно, что эти дети будут отличаться от тех, кто воспитывался в семьях, где основным способом разрешения конфликтов был Метод 1. Дети, которым позволено поступать по-своему, не будут такими же враждебными, зависимыми, агрессивными, покорными, приспосабливающимися, угодливыми, замкнутыми и т. д. Они не развили в себе привычек справляться с родительской властью, так как у них в этом не было необходимости. Метод 2 побуждает ребенка употреблять свою власть над родителями с целью победы за их счет.

Такие дети учатся тому, как использовать для обуздания родителей кратковременные вспышки гнева; как заставить родителя почувствовать себя виноватым; как говорить родителям дерзкие, унижающие вещи. Такие дети нередко бывают буйными, неконтролируемыми, неуправляемыми, импульсивными. Они усвоили, что их запросы намного важнее запросов других. Они зачастую тоже лишены внутренних регуляторов своего поведения, а потому вырастают эгоцентричными, эгоистичными, капризными.

Эти дети часто не уважают чужие собственность и чувства. Жизнь для них — это «брать, брать и брать». На первом месте — «Я». Такие дети редко бывают хорошими помощниками по дому.

Они часто испытывают серьезные трудности во взаимоотношениях со сверстниками. Другие дети не любят избалованных и капризных и стараются избегать их общества. Дети из семей с преобладанием Метода 2 так привыкают добиваться своего в отношениях с родителями, что пытаются проводить этот принцип и в отношениях с ровесниками.

Эти дети также часто испытывают трудности с адаптацией к школе — учреждению, где явно доминирует Метод 1. Дети, привыкшие к Методу 2, испытывают внезапный удар, когда вступают в мир школы и обнаруживают, что большинство учителей приучены разрешать конфликты по Методу 1, пользуясь всей широтой своих полномочий.

Возможно, наиболее серьезным последствием Метода 2 является то, что в детях часто вызревает глубокое чувство неуверенности в любви к ним со стороны родителей. Такую реакцию легко понять, если учесть, как должно быть трудно родителям чувствовать себя любящими и одобряющими по отношению к ребенку, который постоянно побеждает. В Методе 1 неприязнь исходит от ребенка к родителю; в Методе 2 — от родителя к ребенку. Ребенок Метода 2 чувствует, что родители нередко раздражены, обижены и сердиты на него. Когда впоследствии он получает такие же

сообщения от сверстников и, возможно, других взрослых, он с неизбежностью начинает чувствовать себя нелюбимым — и в этом чувстве есть доля правды, так как зачастую он действительно не любим другими.

Хотя некоторые исследования и показывают, что дети из семей Метода 2 чаще обладают творческими способностями, чем дети из семей Метода 1, родители платят слишком высокую цену за то, что у них такие творчески одаренные дети; нередко они их терпеть не могут.

В семьях Метода 2 на долю родителей выпадают тяжкие страдания. Именно от родителей из таких семей мне приходилось нередко слышать следующее:

«Он почти всегда добивается своего, и им просто невозможно управлять».

«Я так радуюсь, когда дети уходят в школу и я могу немного побыть в покое».

«Быть родителем — это такая ноша! Все свое личное время я посвящаю только им».

«Признаюсь, что иногда я их просто не могу выносить, и тогда мне приходится куда-нибудь уходить».

«По-моему, они не понимают, что у меня тоже есть своя жизнь».

«Иногда — грешно, конечно, так говорить — у меня возникает желание утопить их или передать кому-нибудь другому».

«Мне так стыдно, когда приходится куда-нибудь с ними выйти или когда к нам приходят гости и видят этих детей».

Осуществление родительских обязанностей по Методу 1 редко приносит родителям радость. Как это печально: воспитывать детей, которых ты не способен любить или с которыми ты ненавидишь общаться!

РЯД ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ВОПРОСОВ, СВЯЗАННЫХ С МЕТОДОМ 1 И МЕТОДОМ 2

Мало кто из родителей пользуется либо исключительно Методом 1, либо исключительно Методом 2. Во многих семьях один из родителей в основном полагается на Метод 1, другой же склоняется к Методу 2. Есть свидетельства, что у детей, воспитывающихся в такого рода семьях, могут развиваться еще более серьезные эмоциональные проблемы. Вероятно, непоследовательность более пагубна, чем крайности того или иного из подходов.

Некоторые родители начинают с использования Метода 2, но по мере того как ребенок становится старше, более независимым и самонаправляющим, «дрейфуют» в сторону Метода 1. Очевидно, что для ребенка, привыкшего большую часть времени поступать по-своему, подобный переход может оказаться крайне болезненным и даже вредным. Другие родители начинают преимущественно с Метода 1, а затем постепенно «дрейфуют» в сторону Метода 2. Особенно часто это бывает в тех случаях, когда ребенок с ранних лет начал сопротивляться и восставать против родительской власти; родители постепенно сдаются и начинают уступать ребенку.

Бывают также родители, которые пользуются Методом 1 по отношению к первенцу и переключаются на Метод 2 при рождении второго ребенка, надеясь, что он будет работать лучше. В таких семьях от старшего ребенка можно часто услышать выражения сильнейшей обиды по отношению ко второму, которому позволено то, что в свое время не было позволено ему. Иногда первый ребенок рассматривает это как свидетельство того, что родители больше любят второго ребенка.

Одна из самых распространенных схем, особенно среди родителей, испытавших на себе сильное влияние проповедников снисходительности и оппонентов наказаний, выглядит таким образом: в течение длительного времени родители позволяют

ребенку побеждать, а когда его поведение становится совсем несносным, резко переходят на Метод 1. Затем они начинают испытывать чувство вины и снова постепенно возвращаются к Методу 2, после чего цикл повторяется. Один родитель выразил это следующим лаконичным пассажем: «Я потакаю своим детям до тех пор, пока они не становятся мне противны. Тогда я становлюсь деспотом и пребываю им до тех пор, пока не оказываюсь противен сам себе».

Многие родители, однако, замкнуты либо на Методе 1, либо на Методе 2. По убеждению или по привычке родитель может быть ярым сторонником Метода 1. Он обнаруживает из опыта, что этот метод плохо работает, и, может быть, даже начинает испытывать чувство вины; он сам себе не нравится, когда ему приходится ограничивать, командовать и наказывать. Однако единственная альтернатива, которая ему известна, это Метод 2 — разрешение ребенку побеждать. Интуиция подсказывает родителю, что этот метод ничем не лучше или, может быть, даже хуже. Поэтому он упрямо продолжает придерживаться Метода 1 — не взирая на тот факт, что его дети страдают от такого подхода или что ухудшаются взаимоотношения.

Большинство родителей с Метода 2 не склонны переключаться на авторитарный подход — либо потому, что они принципиально против употребления власти по отношению к детям, либо потому, что их собственный характер не позволяет им употреблять необходимую силу или вступать в конфликт. Я знаю много мам и пап, которым Метод 2 более импонирует по той причине, что они боятся конфликта с детьми (как правило, и с другими людьми тоже). Такие родители, предпочитая не идти на риск проявления своей власти над детьми, принимают подход «мира любой ценой», который выглядит так: уступка, умиротворение, капитуляция.

Дилемма почти всех родителей, посещающих наши курсы, похоже, заключается в том, что они замкнулись либо на Методе 1, либо на Методе 2, либо колеблются между тем и другим по той причине, что не знают другой альтернативы этим двум неэффективным методам «победить — проиграть». Нам известно, что большинство родителей прекрасно отдают себе отчет не только в том, каким методом они пользуются чаще, но и в том, что оба метода неэффективны. Получается так, что они знают, что оба метода никуда не годятся, и в то же время не знают, в какую сторону им еще повернуть. Большинство из них не жалеют слов благодарности, когда их выпускают из этой ловушки, в которую они сами себя загнали.

ГЛАВА 10. РОДИТЕЛЬСКАЯ ВЛАСТЬ: НЕОБХОДИМА ИЛИ ДОПУСТИМА?

Одно из наиболее глубоко укоренившихся мнений относительно воспитания детей гласит: родителю необходимо и желательно употреблять свою власть для управления детьми, контроля над ними и их воспитания. Лишь немногие родители — если судить по нашим курсам — осмеливаются оспаривать это мнение. Большинство же с легкостью находят слова оправдания для использования своей власти. Они утверждают, что дети нуждаются в ней и хотят ее и что родители мудрее. «Отцу лучше знать», — так считают все или почти все.

Господствующее в течение многих столетий мнение, что родители обязаны употреблять власть при воспитании детей, препятствовало каким-либо существенным переменам или улучшению того, как дети воспитываются родителями и как к ним относятся взрослые. Одна из причин господства этого мнения в том, что подавляющее большинство родителей не понимают, что представляет собой власть и какое влияние она оказывает на детей. Все родители легко говорят о власти, но лишь немногие могут дать ей определение или хотя бы даже назвать источник своей власти.

ЧТО ЕСТЬ ВЛАСТЬ?

Одной из основных характеристик взаимоотношений между родителями и детьми является следующая: у родителей больший «психологический размер», чем у детей.

Если бы мы попытались изобразить родителя и ребенка, нарисовав для каждого прямоугольник, этот рисунок был бы неправильным:

В глазах ребенка взрослый имеет другой «размер», при этом возраст ребенка не имеет значения. Я не имею в виду физический размер (хотя разница в физических размерах тоже имеет место примерно до того момента, как ребенок становится подростком). Я говорю о «размере» психологическом. Более точное представление взаимоотношений родителя и ребенка должно бы выглядеть так:

В глазах ребенка родитель почти всегда имеет больший «психологический размер», чем он. Для иллюстрации этой идеи позволю себе процитировать отрывок из сочинения одного молодого человека, который приходил ко мне на консультацию: «Когда я был совсем маленьким, я видел в своих родителях примерно то же, что взрослый человек видит в Боге…»

Так и все дети поначалу видят в своих родителях своего рода богов.

Эта разница в «психологических размерах» существует не только потому, что родители представляются детям более сильными и крупными, но и потому, что дети считают своих родителей более знающими, более умелыми. На взгляд ребенка, на свете нет ничего такого, чего бы не знали или не умели родители. Он восхищается широтой их познаний, точностью их предсказаний, мудростью их суждений.

В то время как некоторые из этих оценок временами бывают точными, другие таковыми не являются. Дети приписывают своим родителям много черт, характеристик и способностей, которыми те не обладают. Очень немногие родители знают действительно столько, сколько знаний им приписывают дети. Опыт не всегда «лучший учитель» — к такому выводу приходит ребенок, когда становится подростком и взрослым и может оценивать своих родителей, благодаря накопленному опыту, более объективно. И мудрость не всегда соотносится с возрастом. Большинству родителей нелегко в этом признаться, но те из них, кто более честен с самим собой, согласны, что оценки детьми своих мам и пап значительно завышены.

Изначально обладая таким преимуществом, как больший психологический размер, многие мамы и папы всячески культивируют эту разницу. Они сознательно скрывают свою ограниченность и погрешности в суждениях от детей, либо эксплуатируют такие мифологемы, как: «Мы знаем, что для тебя лучше» или «Когда ты станешь старше, ты поймешь, как мы были правы».

Я всегда с интересом отмечал, что когда родители говорят о своих собственных отцах и матерях, они охотно вспоминают их ошибки и ограниченность; однако они даже на минуту не готовы допустить, что подвержены таким же видам погрешностей в суждениях и отсутствию мудрости в отношении к своим собственным детям.

Пусть и незаслуженно, но родители действительно обладают большим психологическим размером — и это важный источник родительской власти над ребенком. Именно потому, что родитель выглядит в глазах ребенка «авторитетом», его попытки влиять на ребенка имеют значительный успех. При этом полезно иметь в виду, что речь идет о «приписываемом авторитете», так как ребенок приписывает его родителю. Заслуженно или незаслуженно — неважно; главное, что этот «психологический размер» дает родителю влияние и власть над ребенком.

Совершенно иной вид власти исходит от родителя, обладающего определенными средствами, в которых нуждаются его дети. Это тоже дает ему власть над ними. Родитель имеет власть над детьми потому, что они слишком зависят от него в удовлетворении

своих базовых потребностей. Дети появляются на свет почти полностью зависимыми от других в отношении питания и физического комфорта. Они не обладают средствами для удовлетворения потребностей. Этими средствами обладает и распоряжается родитель.

Если, по мере того как ребенок взрослеет, ему позволяют становиться все более независимым от родителей, их власть естественным образом идет на убыль. Однако в любом возрасте, вплоть до того момента, когда ребенок вступает в независимую взрослую жизнь и способен удовлетворять свои потребности почти целиком за счет собственных сил, родители имеют над ним некоторую степень власти.

Обладая средствами для удовлетворения основных потребностей ребенка, родитель выступает по отношению к нему в роли «награждающего». Психологи обозначают термином «награды» любые средства, которыми обладает родитель для удовлетворения потребностей ребенка (выступая в роли награждающего). Если ребенок голоден (имеет потребность в пище) и родитель обеспечивает его бутылочкой с молоком, мы говорим, что ребенок награжден (его потребность в пище удовлетворена).

Родитель также может причинять ребенку боль (например, ударить по руке ребенка, когда он тянется за стаканом с молоком, предназначенным для брата; в этом случае психологи используют термин «наказание») или создавать дискомфорт, отказывая удовлетворять его потребности (когда не кормит голодного ребенка).

Любой родитель знает, что он может управлять своим маленьким ребенком с помощью силы. Умело чередуя награды и наказания, родитель может заставить ребенка вести себя так или иначе.

Каждый знает по собственному опыту, что люди (и животные) склонны повторять действия, приносящие награду (удовлетворяющие потребность), и избегать или прекращать действия, которые либо не приносят награды, либо влекут за собой наказание. Поэтому родитель может «усиливать» определенные виды поведения, награждая ребенка, и «подавлять» нежелательные путем наказания.

Допустим, вы хотите, чтобы ваш ребенок играл со своими кубиками, и не хотите, чтобы он играл с дорогими хрустальными пепельницами, стоящими на кофейном столике. Для усиления вида поведения «игра с кубиками» вы можете подсесть к нему в тот момент, когда он будет играть с кубиками, ласково улыбнуться и сказать что-нибудь вроде: «Вот, молодец!» Для подавления «игры с пепельницами» вы можете шлепнуть его по руке или попе, нахмуриться, сделать недовольное лицо или сказать: «Какой же ты негодник». Ребенок быстро усвоит, что игра с кубиками влечет за собой приятные отношения с родительской властью, игра же с пепельницами — наоборот.

Именно так родители обычно поступают для изменения поведения детей. Они называют это «воспитанием». Тот же самый метод используют тренеры собак, чтобы научить своих питомцев послушанию, и дрессировщики, чтобы научить, например, медведей кататься на велосипеде. Если тренер хочет, чтобы собака пошла за ним следом, он накидывает ей на шею петлю и идет вперед, держа в руке конец веревки. Затем он произносит команду, и если собака не подчиняется, она испытывает болезненный рывок за шею (наказание); если подчиняется, то ее ласково похлопывают (награда). Скоро собака приучается ходить по команде.

Что тут еще скажешь? Власть есть власть. Одним и тем же способом детей можно приучить к игре кубиками, а не дорогими пепельницами, собак — идти следом, а медведей — кататься на велосипедах (и даже на одном колесе).

Начиная с малого возраста, после достаточного количества наград и наказаний, детьми можно управлять путем одних только обещаний и угроз: обещаний наградить их, если они будут вести себя определенным образом, или угроз наказать, если они

будут вести себя нежелательным образом. Потенциальные преимущества такой ситуации очевидны: родителю не нужно дожидаться желательного поведения, с тем чтобы его наградить (усилить), или нежелательного поведения, с тем чтобы его наказать (подавить). Теперь он может влиять на ребенка фактически посредством одних слов: «Если ты поведешь себя так, ты получишь мою награду; если ты поведешь себя иначе, то получишь мое наказание».

СЕРЬЕЗНЫЕ ОГРАНИЧЕНИЯ РОДИТЕЛЬСКОЙ ВЛАСТИ

Если читатель думает, что родительская власть, используемая для награждения и наказания (или для обещания награды и угрозы наказания), выглядит довольно эффективным средством управления детьми, он будет прав в одном отношении и сильно неправ в другом: применение родительского авторитета (или власти, или силы), представляющееся эффективным при определенных условиях, весьма неэффективно при других условиях. (Позднее мы рассмотрим конкретные виды риска, связанные с родительской властью.)

Многие, если не большинство, побочных эффектов использования родительской власти весьма прискорбны. В результате «воспитания послушания» дети часто становятся запуганными и нервными, часто вымещают на своих воспитателей злобу, «ломаются» эмоционально и физически под гнетом необходимости приучиться к поведению, которое для них либо затруднительно, либо неприятно.

РОДИТЕЛИ НЕИЗБЕЖНО ИСТОЩАЮТ ЗАПАС СВОЕЙ ВЛАСТИ

Использование власти для управления детьми эффективно только при определенных условиях. Родитель должен быть уверен в обладании властью — его награды должны выглядеть достаточно привлекательны, чтобы ребенок хотел их, а наказания должны быть достаточно убедительны, чтобы ребенок стремился их избежать. Ребенок должен зависеть от родителя; чем больше ребенок зависит от того, чем обладает родитель (награды), тем больше власти имеет родитель.

Это верно для всех человеческих взаимоотношений. Если я в чем-либо крайне нуждаюсь, например, в деньгах, чтобы купить еду своим детям, и целиком зависим от какого-то другого лица, скажем, моего работодателя, то он, безусловно, будет иметь надо мной изрядную власть. Если я зависим от этого единственного работодателя, то буду склонен делать практически все, что он потребует, лишь бы только с гарантией получить то, в чем так отчаянно нуждаюсь. Но одно лицо имеет власть над другим лишь в течение того времени, пока это другое лицо находится в состоянии слабости, бедности, нужды, лишений, зависимости.

По море того как ребенок становится менее беззащитным, менее зависимым от родителя в удовлетворении своих потребностей, родитель теряет свою власть. Вот почему родители с ужасом обнаруживают, что награды и наказания, срабатывавшие в то время, когда ребенок был еще маленьким, по мере его взросления теряют свою эффективность.

«Мы потеряли влияние над своим сыном, — жалуется родитель. — Он обычно уважал наш авторитет, а теперь совсем нас не слушается». Другой родитель признается: Наша дочь стала такой независимой от нас — мы не знаем, как заставить ее нас слушать». Отец пятнадцатилетнего паренька поведал своей группе Р.Е.Т. о том, каким беспомощным он себя чувствует: «Нам больше нечем подкреплять свой авторитет, если не считать автомобиля. Но даже это почти не действует, потому что он вытащил у меня ключ и отдал его в мастерскую, где ему сделали еще один. Когда нас нет дома, он

пользуется машиной, когда ему захочется. Теперь, когда у нас нет ничего, в чем бы он нуждался, я больше не могу наказывать».

Эти родители выразили чувства, испытываемые большинством из них в тот период, когда их дети выхолят из-под зависимости от них. Такое происходит неизбежно по достижении ребенком подросткового возраста. Теперь он может получать множество наград от своих собственных занятий (школа, спорт, друзья, достижения). Кроме того, он начинает находить действенные способы избежать родительских наказаний. В тех семьях, где для управления своими детьми в их ранние годы родители полагались, главным образом, на власть, они неизбежно испытывают потрясение, когда их власть иссякает и они остаются почти или совсем без влияния.

«ЭТИ УЖАСНЫЕ ПОДРОСТКИ»

Сегодня я убежден, что большинство теорий о «стрессах и перегрузках в подростковом возрасте» слишком сосредоточиваются на таких факторах, как физические изменения, претерпеваемые подростком, его растущая сексуальность, его новые социальные запросы и т. д., упуская из виду нечто более важное. Этот период труден для детей и родителей, главным образом, потому, что подросток становится настолько независимым от своих родителей, что им уже трудно управлять с помощью наград и наказаний. А поскольку большинство родителей привыкли полагаться именно на награды и наказания, подростки отвечают им более независимым, непокорным, бунтарским, враждебным поведением.

Родители полагают, что подростковое сопротивление и враждебность являются неизбежным продуктом данной стадии развития. Думаю, что это не так. Все дело в том, что подросток становится более способным к сопротивлению и бунту. Родители больше не могут им управлять с помощью наград, так как он уже не очень в них нуждается; он невосприимчив к угрозам наказания, так как родители теперь мало что могут сделать, чтобы причинить ему боль или сильный дискомфорт. Типичный подросток ведет себя так, как он это делает, потому что он накопил достаточно сил и возможностей, чтобы удовлетворять свои потребности, и достаточно власти, чтобы не бояться власти родителей.

Следовательно, подросток не бунтует против родителей. Он бунтует против их власти. Если бы родители меньше полагались на власть и больше на невластные методы влияния на детей, начиная с их младенчества, у ребенка было бы меньше поводов для бунта в подростковом возрасте. Использование власти для изменения поведения детей имеет, таким образом, следующее суровое ограничение: родители неизбежно истощают свою власть и значительно раньше, чем им кажется.

ВОСПИТАНИЕ С ПОМОЩЬЮ ВЛАСТИ ТРЕБУЕТ ОПРЕДЕЛЕННЫХ УСЛОВИЙ

Использование наград и наказаний для влияния на ребенка имеет еще одно серьезное ограничение; оно требует, чтобы воспитание осуществлялось в строго контролируемых условиях.

Психологи, исследующие процесс обучения животных путем их тренировки в лаборатории, испытывают серьезные затруднения со своими питомцами до тех пор, пока не начинают преобладать максимально жесткие условия. В процессе воспитания (читай: тренировки) детей с помощью наград и наказаний многие из таких условий, или требований, чрезвычайно трудно соблюсти. Большинство родителей ежедневно нарушают одно или несколько из «правил» эффективной «тренировки».

1. «Объект» воспитания нуждается в высокой мотивации — он должен испытывать сильную потребность в «работе за вознаграждение». Крысы, чтобы научиться проходить через лабиринт и находить расположенную в другом его конце еду, должны быть голодны. Родители часто пытаются влиять на ребенка, предлагая ему такую награду, в которой тот не особенно нуждается (вы обещаете ребенку, что споете ему, если он немедленно ляжет спать, и обнаруживаете, что он не «покупается» на ваше обещание).

2. Если наказание слишком сурово, объект начнет избегать подобных ситуации вообще. Когда крысы получают электрошок за попытку зайти в тупик в лабиринте, они могут совсем «перестать пытаться» находить дорогу в лабиринте, если шок окажется слишком сильным. Если вы сурово накажете ребенка за ошибку, у него может пропасть охота даже пытаться делать что-либо хорошо.

3. Чтобы награда сказалась на поведении объекта, он должен получить ее достаточно скоро. Если в процессе обучения кошек нажатию на нужный рычаг, чтобы получить пищу, вы будете медлить с отправкой пищи, когда рычаг нажат, кошки не научатся различать, какой из рычагов приносит пищу, а какой — нет. Пообещайте ребенку, что если он сегодня сделает свою работу по дому, то через три недели вы разрешите ему пойти на пляж, и вы, скорее всего, убедитесь, что столь отдаленная по времени награда не обладает достаточной силой, чтобы заставить ребенка выполнять его работу.

4. Родителю необходимо быть последовательным как в наградах, так и в наказаниях. Если вы дадите своей собаке еду у обеденного стола, когда у вас нет гостей, и накажете ее, если она попросит у вас еду в присутствии гостей, собака придет в замешательство (если вы, конечно, не научили ее проводить различие между присутствием и отсутствием гостей, как мы научили свою). Родители зачастую непоследовательны в применении наград и наказаний. Пример: вы иногда разрешаете ребенку «перехватить кусок» в период между регулярными приемами пищи, но отказываете ему в этой привилегии, когда мама собирается приготовить на ужин какой-то деликатес и не хочет, чтобы ребенок портил «свой» ужин (который точнее было бы назвать маминым ужином).

5. Награды и наказания редко бывают эффективны при обучении комплексным видам поведения, если только одновременно не использовать весьма сложные и отнимающие много времени методы «усиления». Правда, психологи преуспели в обучении кур игре в пинг-понг и голубей управлению ракетами (хотите — верьте, хотите — нет), однако такие достижения требуют в высшей степени сложного и длительного тренинга, проводимого в максимально контролируемых условиях.

Читатели, держащие у себя дома животных, способны оценить, насколько трудно научить собаку играть исключительно в ее собственном дворе, приносить хозяину свитер, если она видит, что на улице сырая погода, или щедро делиться своими собачьими сухарями с другими псами. Однако те же самые люди даже не задаются вопросом о целесообразности попыток применения наград и наказаний для обучения детей таким же видам поведения.

С помощью наград и наказаний можно научить ребенка избегать трогать предметы, стоящие на кофейном столике, или говорить «пожалуйста» при обращении с просьбой ко взрослым, но эти методы вряд ли будут эффективны в деле формирования хороших учебных привычек или в воспитании таких качеств, как честность, доброта или добросовестность в работе по дому. Такие комплексные схемы поведения вообще невозможно преподать детям; дети овладевают ими на основе собственного опыта в самых различных ситуациях, при воздействии самых разнообразных факторов.

Я выделил лишь некоторые из ограничений в применении метода наград и наказаний при воспитании детей. Психологи, специализирующиеся в вопросах обучения

и воспитания, назвали бы их гораздо больше. Обучение животных или детей выполнению комплексных действий с помощью наград и наказаний не только является самостоятельной дисциплиной, требующей обширных знаний и огромного количества времени и терпения. Главное следующее: опытный дрессировщик цирковых животных и психолог-экспериментатор — не самые лучшие примеры для родителей, обучающих своих детей вести себя так, как того хотелось бы мамам и папам.

РЕЗУЛЬТАТЫ ВОЗДЕЙСТВИЯ РОДИТЕЛЬСКОЙ ВЛАСТИ НА РЕБЕНКА

Несмотря на все серьезные ограничения в применении власти, она странным образом остается любимым методом большинства родителей, независимо от их образования, общественного положения и материального достатка.

Инструкторы Р. Е.Т. неизменно обнаруживают, что родители в их группах прекрасно осведомлены о пагубных воздействиях власти. Достаточно попросить родителей вспомнить из их собственного опыта, какое влияние на них оказывала родительская власть. Парадокс состоит в том, что родители помнят, как сказывалась на них власть, когда они были детьми, но «забывают» это, применяя власть по отношению к собственным детям. Мы просим таких родителей в каждой из групп составить списки тех действий, которые они совершали в детстве, пытаясь справиться с родительской властью. Вот «среднее арифметическое» этих списков:

1. Сопротивление, неповиновение, бунт, негативизм.
2. Негодование, гнев, враждебность.
3. Ложь, сокрытие чувств.
5. Обвинение других, сплетничанье, обман.
6. Подчинение себе других, патронирование, задирание.
7. Стремление победить, боязнь проиграть.
8. Формирование союзов, направленных против родителей.
9. Подчинение, покорность, уступчивость.
10. Подхалимство, лесть.
11. Конформизм, нерасположенность к творчеству, страх перед новизной, потребность в заблаговременной гарантии успеха.
12. Уход в себя, эскапизм, витание в облаках.

СОПРОТИВЛЕНИЕ, НЕПОВИНОВЕНИЕ, БУНТ, НЕГАТИВИЗМ

Одна родительница описала нам следующий типичный инцидент, произошедший между нею и ее отцом, когда она была ребенком:

ОТЕЦ: Если ты не перестанешь болтать, ты получишь от меня по щеке.

РЕБЕНОК: Ну, давай, ударь меня!

ОТЕЦ (ударяет ребенка).

РЕБЕНОК: Ударь меня еще, сильнее, я все равно буду!

Некоторые дети восстают против применения родителями своей власти, делая прямо противоположное тому, чего от них хотят родители. Одна мама рассказала нам: «Пользуясь своей властью, мы пытались заставить нашу дочь делать, главным образом, три вещи: быть чистой и аккуратной, ходить в церковь и воздерживаться от алкоголя. Мы всегда очень строго относились к этим вещам. Теперь мы знаем, что она наверняка станет худшей из домашних хозяек, какую только можно себе представить, что она не ступает в церковь ни ногой и что, наконец, она почти каждый вечер пьет».

Один подросток во время нашего с ним терапевтического сеанса признался мне в следующем: «Я даже не буду стараться получать в школе хорошие отметки, потому что мои родители всегда чуть ли не силой заставляют меня заниматься. Если бы я получал

хорошие оценки, они были бы жутко довольны, как будто они правы или как будто они победили. Не хочу я им доставлять такого удовольствия. Поэтому я и не стараюсь хорошо учиться».

Другой подросток рассказал мне о своей реакции на постоянный «пилеж» со стороны родителей из-за его длинных волос: «Пожалуй, я бы подстриг их, если бы только они меня так не пилили. Но пока они не перестанут меня уговаривать подстричь волосы, я буду носить их длинными».

Такая реакция на авторитарность взрослых почти всеобща. Дети бунтуют и восстают против авторитаризма взрослых на протяжении поколений. История говорит об отсутствии существенной разницы между молодежью прошлых веков и современной. Дети, как и взрослые, яростно отстаивают свою свободу, а угрозы свободе детей существовали на всех этапах исторического процесса. Один из способов противостоять угрозам своей свободе и независимости заключается для детей в том, чтобы бороться против всех, кто может ее у них отнять.

НЕГОДОВАНИЕ, ГНЕВ, ВРАЖДЕБНОСТЬ

Дети негодуют на тех, кто имеет над ними власть. Последняя воспринимается ими как нечестная и зачастую несправедливая. Они негодуют на тот факт, что родители или учителя больше и сильнее, если названное преимущество используется для контроля над ними или для ограничения свободы.

«Попробовал бы ты обидеть равного», — именно такое чувство нередко испытывают дети, когда взрослый применяет к ним свою власть.

Вообще, люди любого возраста испытывают чувство негодования и гнева по отношению к тому, от кого они в той или иной степени зависят в смысле удовлетворения своих потребностей, особенно, когда тот пытается злоупотребить своей властью. Большинство людей с неприязнью относятся к тем, кто имеет власть раздавать блага (награды) или отказывать в них. Их возмущает тот факт, что кто-то другой распоряжается средствами для удовлетворения их потребностей. Они хотели бы сами выступать в роли таких распорядителей. Кроме того, большинство людей жаждет такого рода независимости по той причине, что находиться в состоянии зависимости от другого достаточно опасно. Всегда существует опасность, что лицо, от которого ты зависишь, окажется несправедливым, предвзятым, непоследовательным, непредсказуемым; или что лицо, обладающее властью, может потребовать от тебя подчинения его собственным ценностям и стандартам в качестве платы за его награды. Вот почему те, что служит у чрезмерно патерналистски настроенных работодателей, щедро раздающих «милости» и «поощрения» (на том условии, что служащие воспринимают авторитарные методы руководства как высшее благо для них), зачастую настроены неприязненно и враждебно по отношению к «руке, которая их кормит». Историки производственных отношений подчеркивают тот факт, что самые крупные забастовки проходили на тех предприятиях, чье руководство было «по отечески благосклонным». По той же самой причине политика «имущей» нации, нацеленная на выдачу щедрых субсидий «неимущей» нации, столь часто имеет своим результатом враждебность зависимой нации по отношению к более сильной.

АГРЕССИЯ, ВОЗМЕЗДИЕ, ПАРИРОВАНИЕ

Ввиду того что родительское господство нередко расстраивает планы ребенка, связанные с удовлетворением тех или иных потребностей, а разочарование столь часто ведет к агрессии, родители, исповедующие авторитарные методы воспитания, не должны удивляться тому, что их дети время от времени становятся агрессивными.

Дети мстят, пытаются поставить родителя на место, сурово критикуют его, грубят, применяют «психологическую обработку молчанием» или пользуются любым из других многочисленных способов проявления агрессивности, который, на их взгляд, может больнее всего ранить родителя.

Формула этого способа справляться с родительским авторитетом выглядит примерно так: «Ты обидел меня — я обижу тебя; быть может, в другом случае ты десять раз подумаешь, прежде чем меня обидеть». Крайним выражением этой формулы являются те случаи (о них часто пишут в газетах), когда дети убивают своих родителей. Нет сомнения, что многие акты агрессии, направленные против школьных властей (вандализм), полиции или политических лидеров, имеют своим мотивом желание отомстить или нанести ответный удар.

ЛОЖЬ, СОКРЫТИЕ ЧУВСТВ

Некоторые дети довольно рано осознают, что если они будут лгать, то смогут избежать значительной части наказаний. В отдельных случаях ложь может даже принести им награду. При этом дети неизбежно начинают изучать ценности своих родителей — они должны точно знать, что их родители одобряют и что — нет. Среди детей, с которыми я сталкивался во время своих терапевтических сеансов, все дети без исключения, чьи родители применяли «сильную дозу» наград и наказаний, признавались мне в том, что постоянно лгут своим родителям.

Вот что рассказала мне одна девочка-подросток: «Мои родители запретили мне ходить в летний кинотеатр, и поэтому я всегда говорю им, что иду к подружке. А потом мы с подружкой идем в кинотеатр».

Другая девочка рассказала следующее: «Мама не разрешает мне пользоваться помадой, поэтому я отхожу на несколько кварталов от дома и там достаю помаду. Когда я возвращаюсь домой, то стираю ее перед тем, как войти в дом».

Шестнадцатилетняя девочка призналась: «Мама не разрешает мне гулять с этим мальчиком, поэтому я жду, когда за мной зайдет подружка, и говорю маме, что мы пошли на концерт или куда-нибудь еще. А сама иду на свидание».

Дети лгут — и много лгут — из-за того, что их родители чрезмерно полагаются на систему наград и наказаний. Я твердо убежден, что такая черта, как лживость, вовсе не является чем-то естественным для подростка. Это приобретенная реакция — механизм противостояния попыткам родителей управлять ребенком путем манипулирования наградами и наказаниями. Дети вряд ли будут лгать в таких семьях, где их одобряют и где их свобода уважаема.

Родители, жалующиеся на то, что их дети не делятся с ними своими проблемами или не говорят с ними о том, что интересного происходит в их жизни, как правило, широко используют наказания. Дети принимают условия игры, одно из которых заключается в том, чтобы помалкивать.

ОБВИНЕНИЕ ДРУГИХ, СПЛЕТНИЧАНЬЕ, ОБМАН

В семьях с более, чем одним, ребенком дети соревнуются за то, чтобы получить как можно больше родительских наград и избежать как можно больше наказаний. Достаточно скоро они овладевают еще одним механизмом преодоления родительской власти: выставить других в невыгодном свете, дискредитировать других детей, переложить вину на других. Формула крайне проста: «Заставив другого выглядеть плохим, быть может, сам буду выглядеть хорошим».

Какое поражение для родителей! Они хотят, чтобы их дети вели себя в духе сотрудничества, но, применяя награды и наказания, добиваются того, что дети начинают

вести себя в духе конкуренции. Это выражается в детской ревности, драках, взаимных доносах:

«Он съел больше мороженого, чем я».

«Почему я должна работать в саду, а Джимми — нет?»

«Он ударил меня первым — это он начал».

«Ты никогда не наказывал Джона, когда он был таким же, как я, и делал то же, что делаю я».

«Почему Томми все сходит с рук?»

Значительную долю ссор и взаимных обвинений можно приписать применению родителями системы наград и наказаний. Поскольку ни у кого нет времени, терпения и мудрости на справедливое распределение наград и наказаний, родители неизбежно создают конкуренцию. Вполне естественно, когда каждый ребенок хочет получить большую часть наград и видеть своих братьев и сестер получающими большую часть наказаний.

ПОДЧИНЕНИЕ СЕБЕ ДРУГИХ, ПАТРОНИРОВАНИЕ, ЗАДИРАНИЕ

Почему ребенок пытается подчинить себе или задирать младших? Одна из причин состоит в том, что родители использовали свою власть, чтобы подчинить его себе. Поэтому всякий раз, когда он оказывается в позиции власти по отношению к другому ребенку, он тоже пытается подчинять и патронировать. Это можно наблюдать во время игры детей в куклы. Они обычно обращаются со своими куклами (своими собственными «детьми») так же, как их родители обращаются с ними, и среди психологов одно время бытовало мнение, что самый лучший способ узнать, как родитель обращается с ребенком, заключается в том, чтобы понаблюдать за этим ребенком во время его игры в куклы. Если ребенок (девочка), выступая в роли мамы, обращается с куклой властно и не скупится на «наказания», значит, почти наверняка мама обращается с ней точно таким же образом.

Поэтому, когда родители постоянно пользуются своей властью для наставления и управления ребенком, они, сами того не ведая, рискуют вырастить человека, который будет стараться доминировать над сверстниками.

СТРЕМЛЕНИЕ ПОБЕДИТЬ, БОЯЗНЬ ПРОИГРАТЬ

Если дети воспитываются в климате, насыщенном наградами и наказаниями, в них может развиться мощная потребность выглядеть «хорошим», или побеждать, и не выглядеть «плохим», или проигрывающим. Это, в первую очередь, относится к семьям, где родители целиком ориентированы на успех, чрезмерно полагаясь на положительную оценку, денежные вознаграждения, золотые звезды, поощрения и т. д.

К несчастью, таких родителей очень много, особенно в семьях со средним и высоким достатком. В то время как мне встречаются родители, принципиально отвергающие наказание как метод воспитания, я практически не сталкивался с родителями, которые хотя бы даже на йоту сомневались в полезности наград. Американский родитель буквально завален статьями и книгами, авторы которых советуют как можно чаще хвалить и награждать детей. Большинство родителей купилось на этот совет без вопросов, и в результате значительный процент американских детей ежедневно «обрабатывается» своими родителями посредством похвал, особых привилегий, задабриваний, наград, конфет, мороженого и т. д. Неудивительно, что это поколение избалованных наградами детей столь ориентировано на успех, на победу, на карьеру и, самое главное, на то, что бы ни при каких обстоятельствах не оказываться в проигрыше.

Еще один отрицательный момент воспитания с ориентацией на награду касается тех детей, которые несколько ограничены в способностях — умственных или физических — и им очень трудно заработать «скаутские очки», то есть быть поощряемыми и проталкиваемыми наверх. Их братья, сестры и сверстники лучше одарены от рождения, в результате чего они обречены быть «проигравшими» во всех своих начинаниях — дома, на спортивной площадке или в школе. Во многих семьях есть один или несколько таких детей, которым суждено идти по жизни, испытывая боль частых поражений и обиду при виде того, как другие получают награды. В таких детях развивается низкое самоуважение и формируются установки беспомощности и пораженчество. Одним словом, семейный климат, перенасыщенный наградами, может оказаться более губительным для тех детей, которые не способны их заработать, чем для тех, которые способны.

ФОРМИРОВАНИЕ СОЮЗОВ, НАПРАВЛЕННЫХ ПРОТИВ РОДИТЕЛЕЙ

Дети, которыми родители управляют с помощью своего авторитета и власти, с возрастом овладевают еще одним способом преодоления этой власти. Я имею в виду слишком хорошо знакомую всем схему формирования союзов с другими детьми — либо в пределах семьи, либо вне ее. Дети обнаруживают, что «в единстве — сила», и «организуются», подобно тому, как организовались американские рабочие, чтобы противостоять власти нанимателей и управления.

Дети формируют союзы с целью выступления общим фронтом против родителей следующими способами:

— договариваются между собой, что каждый будет рассказывать одну и ту же придуманную историю;

— говорят родителям, что другим детям разрешено делать то-то и то-то, так почему же нельзя им?

— убеждают других детей присоединиться к ним в каком-либо сомнительном занятии, надеясь, что тогда их родители не отберут их из общего числа для наказания.

Сегодняшнее поколение подростков осознает ту реальную силу, которая кроется в организованных и слаженных действиях против авторитета родителей или взрослых — примером тому являются движение хиппи, школьные забастовки, сидячие забастовки, студенческие демонстрации за отмену ограничений на ношение определенных видов одежды, марши за мир и т. д.

Продолжая исповедовать авторитарность как наиболее эффективный метод контроля за поведением детей, родители и другие взрослые сами порождают то, на что больше всего сетуют, — формирование подростковых союзов, призванных противопоставить свою силу власти взрослых. В результате общество поляризуется на две враждующие группы — на молодых людей, организующихся против взрослых, и «истеблишмент». Вместо того чтобы отождествлять себя со своей семьей, дети все более отождествляют себя со своей возрастной группой, чтобы бороться против объединенных сил всех взрослых.

ПОДЧИНЕНИЕ, ПОКОРНОСТЬ, УСТУПЧИВОСТЬ

Некоторые дети предпочитают подчиняться авторитету своих родителей по причинам, которые далеко не всем понятны. Они сопротивляются путем подчинения, покорности и уступчивости. Такая реакция на родительский авторитет чаще всего имеет место в тех случаях, когда родители слишком суровы в применении своей власти. Если наказание было сильным, ребенок начинает подчиняться из сильного страха перед наказанием. Дети могут реагировать на родительскую власть подобно собакам, которые

после сурового наказания становятся робкими и пугливыми. При этом чем меньше ребенок, тем скорее наказание приведет к подчинению, поскольку такие реакции, как сопротивление или бунт, представляются ребенку еще слишком рискованными. По сути, они вынуждены реагировать на родительскую власть подчинением и уступчивостью. При входе в подростковый возраст такая реакция может резко прекратиться, так как к этому времени ребенок приобрел достаточно силы и мужества, чтобы испробовать такие меры, как сопротивление и бунт.

Некоторые дети продолжают быть покорными и уступчивыми и в подростковом возрасте, а нередко и во взрослом. Такие дети испытали на себе крайние формы родительской власти и с тех пор затаили страх перед любыми людьми у власти. Есть взрослые, которые продолжают оставаться детьми всю жизнь, пассивно подчинись авторитету, отказываясь от своих собственных запросов, боясь быть самими собой, страшась конфликтов, уступая и оттого не умея постоять за свои убеждения. Именно такие взрослые заполняют кабинеты психологов и психиатров.

ПОДХАЛИМСТВО, ЛЕСТЬ

Один из способов справиться с человеком, обладающим властью награждать и наказывать, состоит в том, чтобы расположить его к себе, завоевать его особыми ухищрениями, направленными на то, чтобы вы ему понравились. Некоторые дети исповедуют этот подход в отношениях с родителями и другими взрослыми. Формула звучит так: «Если я смогу сделать для тебя что-нибудь приятное и заставить тебя благоволить мне, то тогда, быть может, ты вознаградишь меня и воздержишься от наказания». Дети рано узнают, что взрослые отмеряют награды и наказания не поровну каждому. Взрослых можно привлечь на свою сторону; взрослые могут иметь «любимчиков». Некоторые дети умеют извлекать из этого выгоду и прибегают к поведению, известному, как подхалимство, лизоблюдство плюс еще ряд названий, которые не принято произносить в приличном обществе.

К несчастью, хотя такие дети могут достигать большого искусства в завоевании внимания взрослых, их поведение, как правило, вызывает справедливое негодование со стороны других детей; подхалима нередко дразнят или отвергают сверстники, угадывающие его истинные мотивы или завидующие его привилегированному положению.

КОНФОРМИЗМ, НЕРАСПОЛОЖЕННОСТЬ К ТВОРЧЕСТВУ, СТРАХ ПЕРЕД НОВИЗНОЙ, ПОТРЕБНОСТЬ В ЗАБЛАГОВРЕМЕННОЙ ГАРАНТИИ УСПЕХА

Родительская властность воспитывает в детях скорее конформизм, или следование стереотипам, нежели волю к творчеству, подобно тому как авторитарный климат на производстве душит инициативу и новаторство. Творческие способности для своего развития нуждаются в свободе экспериментировать, испытывать новые вещи и их сочетания. Дети, растущие в обстановке наград и наказаний, едва ли ощущают такую свободу творчества, как те, кто воспитывается в более свободном климате. Власть производит страх, а страх душит волю к творчеству и поощряет конформизм. Формула проста: «Чтобы получать награды, я не стану высовываться и буду следовать тому, что считается правильным поведением. Я не собираюсь делать ничего, что выходит за рамки общепринятого, — так я избавлю себя от риска быть наказанным».

УХОД В СЕБЯ, ЭСКАПИЗМ, ВИТАНИЕ В ОБЛАКАХ

Когда детям становится слишком трудно справляться с родительским авторитетом, они могут прибегать к таким способам, как эскапизм (уход от действительности) и погружение в себя. Власть родителей может стать причиной ухода и себя в тех случаях,

когда ребенок слишком сурово наказан, когда родители непоследовательны в назначении наград, когда награды слишком трудно достаются или когда слишком трудно научиться поведению, неследование которому влечет за собой наказание. Любое из этих условий может побудить ребенка бросить дальнейшие попытки овладеть «правилами» игры. Он просто прекращает свои попытки справиться с реальностью — процесс ее постижения оказался для него слишком болезненным или сложным. Ребенок не может как следует приспособиться к тем силам, что его окружают Он не может победить. Поэтому какое-то внутреннее чутье подсказывает ему, что безопаснее всего уйти.

Формы уходов могут варьироваться от почти абсолютных до случайных и кратковременных:

Мечтание и витание в облаках.

Бездейственность, пассивность, апатия.

Возвращение в младенческое поведение.

Избыточное сидение перед телевизором.

Избыточное чтение романов.

Игры в одиночку (иногда с воображаемыми партнерами).

Болезнь.

Побег из дома.

Наркомания.

Избыточный прием пиши (постоянно что-то жует).

Депрессия.

НЕСКОЛЬКО БОЛЕЕ ГЛУБОКИХ СООБРАЖЕНИИ ОТНОСИТЕЛЬНО РОДИТЕЛЬСКОЙ ВЛАСТИ

Даже после того, как мы напоминаем родителям на наших курсах об их собственных механизмах противостояния родительской власти в их бытность детьми, и даже после того, как они по нашему списку определяют те методы противостояния, которыми пользуются их собственные дети, некоторые из них продолжают сохранять убежденность в том, что власть и сила оправданы при воспитании тетей. Поэтому в большинстве групп Р.Е.Т. проводятся открытые обсуждении дополнительных позиций и установок, касающихся родительской власти.

РАЗВЕ САМИ ДЕТИ НЕ ХОТЯТ, ЧТОБЫ ИХ ОГРАНИЧИВАЛИ?

Согласно распространенному мнению, разделяемому и профанами, и профессионалами (и поначалу большинством родителей на наших курсах), дети сами хотят того, чтобы над ними была власть, чтобы родители ограничивали их поведение, ставя ему определенные пределы. Когда родители пользуются своей властью (так аргументируется это мнение), дети чувствуют себя более защищенно. Лишенные ограничений, они станут не только буйными и недисциплинированными, но и неуверенными. Кроме того, если родители не будут пользоваться властью для установки ограничений, их дети подумают, что родителям нет до них никакого дела, и почувствуют себя нелюбимыми.

Подозревая, что многие придерживаются этого мнения по той причине, что оно оправдывает их применение власти, я в то же время не хотел бы видеть в нем чистой воды казуистику. В этом мнении есть доля правды, а потому оно заслуживает пристального внимания.

Здравый смысл и опыт явно говорят в пользу той идеи, что дети действительно хотят ограничений в своих взаимоотношениях с родителями. Им необходимо знать, как далеко им позволено заходить, прежде чем их поведение станет неприемлемым.

Только потом они могут принять сознательное решение не переходить эту границу. То же относится ко всем человеческим взаимоотношениям.

Я, например, чувствую себя намного увереннее, когда знаю, какие виды моего поведения неприемлемы для моей жены. На ум, в первую очередь, приходит игра в гольф или уход на работу в те дни, когда мы ждем гостей. Зная наперед, что мне необходимо быть дома, поскольку жена нуждается в моей помощи, я могу принять решение не играть в гольф или не идти к себе в офис и тем самым не вызову неудовольствие или гнев и избегну конфликта в семье.

Тем не менее одно дело, когда ребенок хочет знать «пределы одобрения своих родителей», и совсем другое, когда говорят, что он хочет, чтобы родители установили эти пределы его поведению. Вернемся к примеру со мной и моей женой: мне удобнее, когда я знаю, каким будет ее отношение к моей игре в гольф или уходу на работу в дни, когда мы ждем гостей. Но я рассержусь и обижусь на нее, если она попытается установить предел моему поведению фразой типа: «Я не разрешаю тебе играть в гольф или уходить к себе в офис в те дни, когда мы принимаем гостей. Это предел. Ты не имеешь права делать эти вещи».

Я не одобряю такой силовой подход. Нелепо было бы и предположить, что моя супруга когда-либо попытается руководить моим поведением таким образом. Но такова же и реакция детей на установку предела со стороны родителей. Когда родитель в одностороннем порядке пытается установить предел поведения ребенка, его негодование и обида столь же сильны, как были бы и мои. Я не встречал такого ребенка, который бы хотел, чтобы родитель установил предел его поведению наказом вроде следующих:

«К полуночи ты должен быть дома — это мой предел».

«Я не разрешаю тебе пользоваться автомобилем».

«Я запрещаю тебе играть с машинкой в гостиной».

«Мы требуем, чтобы ты не курил травку».

«Мы вынуждены запретить тебе ходить с этими двумя мальчиками».

Читатель сразу узнает в этих сообщениях знакомую нам «передачу решения» (кроме того, все это «ты-сообщения»).

Более здоровый принцип, нежели тот, что гласит: «дети хотят, чтобы родители использовали свою власть и устанавливали пределы», формулируется примерно так:

Дети хотят и нуждаются в такой информации от своих родителей, которая бы передавала им чувства родителей по поводу их поведения, так чтобы они сами могли изменять поведение, неприемлемое для родителей. Тем не менее дети не хотят, чтобы родители пытались ограничить или изменить их поведение посредством использования или угрозы использования своей власти. Одним словом, дети хотят сами ограничивать свое поведение, когда им становится ясно, что их поведение должно быть ограничено или изменено. Дети, как и взрослые, предпочитают быть хозяевами своего поведения.

И еще одно: дети в принципе предпочли бы, чтобы все их поведение было приемлемым для их родителей, чтобы не было необходимости ограничивать или менять составляющие этого поведения. Я бы тоже предпочел, чтобы моя жена находила все мое поведение безусловно приемлемым. Однако я знаю, что это невозможно.

Поэтому родители не должны надеяться (и дети не должны ждать этого от них), что все поведение будет для них приемлемо. Чего дети имеют права ждать, так это своевременной информации со стороны родителей о том, что те не могут одобрить тот или иной вид их поведения («Мне не нравится, когда меня тянут за халат, в то время

как я разговариваю с подругой»). Это несколько отличается от желания, чтобы родители использовали свою власть для установки пределов их поведению.

ПРИЕМЛЕМА ЛИ ВЛАСТЬ, КОГДА РОДИТЕЛИ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНЫ?

Некоторые родители оправдывают применение власти, считая, что она эффективна и не приносит вреда, если только применяется последовательно. На наших занятиях родители с удивлением узнают, что они абсолютно правы в отношении положительной роли последовательности. Наши инструкторы заверяют их в том, что последовательность действительно необходима, если они выбирают применение власти. Более того, дети предпочитают то же самое. Все дело в «если». Применение власти пагубно, но оно становится еще более пагубным, если родители непоследовательны. Дети не хотят, чтобы их родители пользовались властью, но уж если они это делают, то последовательно. Если родители считают, что они должны применять власть, последовательность в ее применении даст ребенку намного больше возможности знать наверняка, какие виды поведения будут наказываться и какие вознаграждаться.

Многочисленные экспериментальные свидетельства показывают пагубные последствия непоследовательности в использовании наград и наказаний для изменения поведения животных. В качестве примера можно привести классический эксперимент, поставленный психологом Норманом Майером. Майер награждал крыс за прыжок с платформы сквозь навесную дверцу, на которую был нанесен специальный рисунок наподобие квадрата. Открыв дверцу, крыса получала награду в виде находившейся за дверцей пищи. Для наказания служила другая дверца с нанесенным на нее рисунком в виде треугольника. Эта дверца не открывалась и, пытаясь прыгнуть сквозь нее с платформы, крыса больно ударялась о нее носом и падала с приличной высоты в сетку. Таким образом крысы «учились» проводить различие между квадратом и треугольником — простейший эксперимент по психологической обработке.

Затем Майер решил быть «непоследовательным» в применении наград и наказаний. Он намеренно менял условия путем бессистемного чередования рисунков. Иногда квадрат был на дверце, ведущей к пище, иногда на дверце, которая не открывалась и заставляла крыс падать. Подобно многим родителям, психолог был непоследователен в раздаче наград и наказаний. В результате крысы стали «неврастениками»: у одних начались кожные болезни, другие впали в ступор, третьи исступленно и бесцельно бегали по своим клеткам, четвертые отказывались от общения с другими крысами, пятые не ели. Проявив непоследовательность, Майер вызвал у крыс «экспериментальные неврозы».

Влияние непоследовательности в применении наград и наказаний может иметь столь же пагубные последствия и для детей. Непоследовательность не дает им возможности узнать, каким должно быть «правильное» (награждаемое) поведение и соответственно какое поведение является «нежелательным». Они не могут победить. В результате они разочаровываются, приходят в замешательство, могут обозлиться и даже стать «неврастениками».

НО РАЗВЕ НА РОДИТЕЛЯХ НЕ ЛЕЖИТ ОБЯЗАННОСТЬ ВЛИЯТЬ НА ДЕТЕЙ?

Вероятно, самой распространенной позицией в вопросе о власти среди родителей на курсах Р.Е.Т. является та, согласно которой власть оправдана «обязанностью» родителей влиять на детей, заставляя их вести себя определенным образом, который признается желательным как родителями, так и «обществом» (что бы ни означало это понятие). Это все тот же старый, как век, спор о том, может ли власть в человеческих

взаимоотношениях считаться оправданной, если она используется во благо и мудро, «ради благополучия ближнего», «во имя высших интересов», «на благо общества».

Вопрос в том, кому решать, в чем заключаются высшие интересы общества. Ребенку? Родителю? Кто из них знает лучше? Это достаточно сложные вопросы, и всегда существует опасность, что определение «высших интересов» так и останется за родителем.

А он может оказаться недостаточно мудрым, чтобы вынести это определение. Всем людям свойственно ошибаться — в том числе и родителям, и всем другим, кто обладает властью. И всякий, кто пользуется властью, может лживо заявить, что он это делает во благо ближнего. В истории цивилизации оставили свои следы многие, кто провозглашал, что использует свою власть ради благополучия тех, на которых эта власть распространяется. «Я делаю это исключительно ради твоего блага» — не самое убедительное оправдание власти.

«Власть развращает, а абсолютная власть развращает абсолютно», — писал лорд Актон. А поэт Шелли уподоблял власть «опустошительной чуме», «заражающей все, чего бы она ни коснулась». Эдмунд Берк утверждал: «Чем больше власть, тем опаснее злоупотребление ею».

Опасности, связанные с властью, существуют по сей день. Использование власти сегодня подвергается сомнению в отношениях между государствами. Не исключено, что настанет день, когда необходимость во взаимном выживании в атомный век приведет к созданию мирового правительства с мировым судьей. Использование власти белыми над черными в США давно уже не считается оправданным. В промышленности и бизнесе авторитарные методы управления уже многими признаются устаревшими. Разница во власти, веками существовавшая между мужем и женой, медленно, но верно сокращается. Наконец, абсолютные власть и авторитет церкви также с недавних пор подвергаются критике, в том числе и со стороны самих служителей этого института.

Одним из последних оплотов санкционированной власти является семья — сфера взаимоотношений родителей и детей. Подобным очагом сопротивления является также школа — сфера взаимоотношений учителей и учеников, в которой авторитарность по-прежнему остается основным методом управления поведением учеников.

Почему дети остались последними, кто нуждается в защите от потенциальных пороков власти и авторитета? Потому ли, что они меньше, или потому, что взрослым так легко обосновывать применение власти формулами вроде: «Отцу лучше знать» или «Это ради их собственного блага»? Лично я убежден в том, что по мере того как все больше людей начнут понимать силу и власть более глубоко и полно и воспринимать их как нечто аморальное, все больше родителей начнут прилагать это понимание к сфере взаимоотношений взрослых и детей; осознав, что в рамках этих взаимоотношений применение силы и власти аморально, они просто будут вынуждены искать новые творческие невластные методы, которые бы могли использовать все взрослые в своих взаимоотношениях с детьми и молодежью.

Но если отвлечься от морального и этического аспектов применения власти, вопрос родителей: «Разве это не моя обязанность — применять свою власть с целью оказания влияния на ребенка» — обнаруживает еще и полное непонимание следующего: родительская власть в действительности не «влияет» на детей; она принуждает их вести себя предписанным образом. Власть не «влияет» в смысле убеждения, уговаривания, обучения или стимулирования ребенка вести себя определенным образом. Власть, скорее, принуждает к поведению или препятствует поведению. Принуждаемый кем-либо, кто обладает превосходящей властью, ребенок не оказывается по-настоящему

убежденным. Как правило, он возвращается к своим прежним привычкам, как только прекращается действие власти, поскольку его собственные потребности и желания остались неизменными. В других случаях он мстит родителю за свои неудовлетворенные потребности и пережитое унижение. Следовательно, власть наделяет властью свои собственные жертвы, создает себе оппозицию, вынашивает собственное уничтожение.

Родители, пользующиеся властью, фактически снижают свое влияние на детей, так как власть очень часто вызывает активное сопротивление (ребенок справляется с властью, делая прямо противоположное тому, что от него требует родитель). Я часто слышал от родителей: «Мы имели бы гораздо больше влияния на ребенка, если бы использовали свою власть для того, чтобы заставить его делать прямо противоположное тому, чего мы от него хотим. Вероятно, тогда бы он в конце концов стал бы делать то, что нужно».

Как это ни парадоксально звучит, но если бы родители отказались от своей власти или перестали ею пользоваться, они имели бы больше влияния на детей.

Родители явно имели бы больше влияния на детей, если бы их методы влияния не приводили к бунту или противодействию. С помощью невластных методов влияния легче добиться того, чтобы дети более серьезно относились к идеям и чувствам своих родителей и, как следствие, меняли собственное поведение в направлении, угодном родителю. Может быть, они и не всегда будут менять свое поведение, но, во всяком случае, иногда они будут это делать. В то время как бунтующий ребенок вряд ли станет менять свое поведение из уважения к интересам родителя.

ПОЧЕМУ ВЛАСТЬ СОХРАНЯЕТ СВОЕ МЕСТО В СФЕРЕ ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ?

Этот вопрос, который мне столь часто задают родители на курсах, всегда озадачивал меня и бросал мне вызов. Действительно, довольно трудно понять, как можно оправдывать использование власти при воспитании детей или в любых других человеческих взаимоотношениях перед лицом всего, что известно о власти и ее влиянии на людей. Работая с родителями, я убедился в том, что практически все из них, за исключением маленькой горстки, не любят применять власть в отношении своих детей. Проявляя власть, они чувствуют себя неловко и нередко испытывают чувство вины. Иногда родители даже извиняются перед детьми после применения власти. Или пытаются утешить себя обычными рациональными построениями типа: «Мы делали это исключительно ради его блага» или «Когда-нибудь он скажет нам за это спасибо».

Но чувство вины — это еще не все. Многие родители признаются в том, что их властные методы не очень эффективны, — особенно те родители, чьи дети достигли возраста, когда человек начинает бунтовать, лгать, ябедничать или оказывать пассивное сопротивление.

Я пришел к заключению, что родители упорно продолжают использовать власть потому, что сами почти или совсем не сталкивались в своей жизни с людьми, использующими невластные методы влияния. Большинство людей с детства испытывают на себе чью-либо власть — власть родителей, школьных учителей, школьной администрации, тренеров, учителей воскресных школ, тетушек, дядюшек, бабушек и дедушек, вожатых, директоров лагерей, армейских офицеров и начальства. Следовательно, родители продолжают упорствовать в применении власти ввиду отсутствия у них знания и опыта применения какого-либо другого метода разрешения конфликтов в человеческих взаимоотношениях.

ГЛАВА 11. «БЕСПРОИГРЫШНЫЙ» МЕТОД РАЗРЕШЕНИЯ КОНФЛИКТОВ

Когда родители, зациклившиеся на одном из двух традиционных методов разрешения конфликтов («победить — проиграть»), узнают о существовании альтернативы, они воспринимают это как откровение. Большинство из них, узнав о существовании третьего метода, испытывают огромное облегчение. Хотя этот метод несложен для понимания, овладение им требует тренировки и практики.

Альтернативой является «беспроигрышный» метод разрешения конфликтов, при котором никто не проигрывает. В системе Р.Е.Т. мы называем его Методом 3. Будучи новым как идея, этот метод повсеместно и с успехом используется на практике. Мужья и жены часто прибегают к Методу 3 для улаживания своих разногласий путем обоюдного соглашения, партнеры по бизнесу прибегают к нему для достижения согласия в своих многочисленных конфликтах, профсоюзы и управляющие компаний используют его при обсуждении условий договоров, которых затем придерживаются обе стороны. Что уж говорить о бесчисленных правовых конфликтах, которые благодаря Методу 3 удается разрешать вне стен суда!

Метод 3 часто используется для разрешения конфликтов между индивидуумами, обладающими равной или относительно равной властью. Когда два человека обладают равной или почти равной властью, вполне естественно, что ни один из них не пытается использовать власть для разрешения конфликта. Использовать метод, базирующийся на власти, в такой ситуации, когда обе стороны обладают равной властью и, следовательно, ни у одной из них нет преимущества перед другой, было бы просто нелепо.

Представляю себе реакцию своей жены, если бы я попытался воспользоваться Методом 1 для разрешения конфликта, который у нас с ней часто случается, — вопрос о количестве людей, которых мы будем приглашать, когда собираемся принимать гостей. Я обычно склоняюсь к большему количеству людей, чем жене хотелось бы принять. Допустим, я сказал ей: «Я решил, что мы пригласим десять пар, не меньше». Оправившись от первого шока и не веря своим ушам, она, вероятно, парировала бы чем-нибудь вроде: «Ты решил! Очень мило! Надеюсь, ты получишь огромное удовольствие от приготовления ужина и мытья посуды!»

У меня достаточно мудрости, чтобы сознавать, насколько нелепой в данной ситуации выглядела бы моя попытка прибегнуть к Методу 1. А у нее достаточно силы (власти) в рамках наших взаимоотношений, чтобы воспротивиться такой глупой попытке (с моей стороны) победить ценой ее проигрыша.

Вероятно, это закон, что люди, имеющие равную или относительно равную власть, редко прибегают к Методу 1. Если кто-то из них и попытается это сделать, другой не позволит, чтобы конфликт оказался разрешенным таким способом. Но если один

человек считает, что обладает (или уверен, что обладает) большей властью, чем другой, тогда у него может появиться искушение прибегнуть к Методу 1. Если затем другой решит, что у первого больше власти, то ему ничего не останется, как подчиниться, если только он не выберет сопротивление или борьбу, опираясь на ту силу, которой он, по его мнению, обладает.

Метод 3 — это невластный или, точнее, «беспроигрышный» метод; конфликты разрешаются таким образом, что нет ни победившего, ни проигравшего. Оба выигрывают, потому что решение должно быть приемлемым для обоих. Это разрешение конфликта путем обоюдного согласия по окончательному решению. В этой главе я опишу принцип его действия, а в двух последующих главах речь пойдет о проблемах, связанных с отношением родителей к этому методу, и о том, как заставить его работать в семье.

А теперь краткое описание Метода 3.

Родитель и ребенок сталкиваются с ситуацией конфликта потребностей. Родитель просит ребенка принять вместе с ним участие в поиске приемлемого для обоих выхода. Один или оба предлагают возможные варианты. Они критически оценивают их и в конце концов сходятся на каком-то одном, приемлемом для обоих. После того как решение выбрано и одобрено, нет смысла обманывать друг друга. Никому не нужно силой заставлять другого подчиниться, так как никто этому решению не противится.

Вернемся к знакомой нам ситуации с плащом и посмотрим, как выглядело разрешение этого конфликта по Методу 3 (именно так описал нам эту ситуацию участвующий в ней отец):

ДЖЕЙН: Пока, я в школу.

ОТЕЦ: Дорогая, на улице дождь, а ты не надела свой плащ.

ДЖЕЙН: Мне он не нужен.

ОТЕЦ: По-моему, дождь довольно сильный, и я боюсь, что ты загубишь свою одежду или простынешь, а это отразится на всех нас.

ДЖЕЙН: Нет, я не хочу надевать плащ.

ОТЕЦ: Ты так говоришь, как будто определенно не хочешь носить его.

ДЖЕЙН: Да. Терпеть его не могу.

ОТЕЦ: Ты действительно ненавидишь свой плащ?

ДЖЕЙН: Да, он из шотландки.

ОТЕЦ: Тебе что-то не нравится в шотландке, да?

ДЖЕЙН: Да, у нас в школе никто не носит плащи из такой ткани.

ОТЕЦ: Ты не хочешь одна носить то, чего не носит никто, кроме тебя.

ДЖЕЙН: Конечно, нет. Все носят одноцветные плащи — или белый, или синий, или зеленый.

ОТЕЦ: Ага. Что ж. у нас тут с тобой получается конфликт. Ты не хочешь носить свой плащ, потому что он из шотландки, но ты также не хочешь — в этом я уверен — оплачивать счет за прачечную, а я не хочу, чтобы ты заболела. Может, предложишь решение, которое бы устроило нас обоих? Как бы нам решить эту проблему, чтобы все остались довольны?

ДЖЕЙН (пауза): Может быть, мне сегодня надеть мамину куртку?

ОТЕЦ: А как она выглядит? Одноцветная?

ДЖЕЙН: Да, она белая.

ОТЕЦ: Подумай, а она разрешит тебе ее сегодня надеть?

ДЖЕНН: Пойду спрошу ее. (Возвращается через несколько минут в маминой куртке; рукава слишком длинны, но она их закатала.) С мамой договорились, все нормально.

ОТЕЦ: Тебе нравится эта куртка?

ДЖЕНН: Конечно, она классная.

ОТЕЦ: Думаю, тебе в ней будет сухо. Ну, если ты довольна таким решением, то я тоже.

ДЖЕНН: Ладно, пока.

ОТЕЦ: Пока. Хорошо учись.

Что же произошло? Очевидно, что Джейн и ее папа разрешили свой конфликт к взаимному удовлетворению обоих. Кроме того, конфликт был разрешен довольно быстро. Отцу не пришлось тратить время на уговоры, пытаясь продать свое решение, как это необходимо в Методе 1. Власть в деле не участвовала — ни со стороны отца, ни со стороны Джейн. Наконец, оба отошли от решения проблемы с теплыми чувствами друг к другу. Отец смог сказать: «Хорошо учись» — и действительно имел это в виду, а Джейн смогла пойти в школу без страха (скорее всего, надуманного) показаться смешной в своем плаще из шотландки.

Ниже представлен еще один вид конфликта (знакомый большинству родителей), разрешенный семьей при помощи Метода 3. Нет необходимости показывать, как бы он решался по Методу 1 или 2; большинство родителей слишком хорошо знакомы с безуспешными сражениями на победителя и проигравшего из-за чистоты и порядка в детской комнате. В описании одной из мам, окончившей наши курсы, ситуация выглядела следующим образом:

МАМА: Синди, мне надоело точить тебя из-за твоей комнаты, и я уверена, что тебе тоже надоело видеть, как я все время стою у тебя над душой. Иногда ты прибираешься в ней, но чаще здесь стоит полный беспорядок, и я от этого схожу с ума. Давай испытаем новый метод, который я изучила на занятиях. Давай посмотрим, сможем ли мы найти решение, которое устроит нас обеих, которое сделает нас обеих счастливыми. Я не хочу, чтобы ты поддерживала порядок в комнате через силу и оттого была несчастлива, но я не хочу и сама постоянно видеть этот беспорядок, страдать из-за него и сердиться на тебя. Как бы мы могли решить эту проблему раз и навсегда? Может, попробуешь?

СИНДИ: Хорошо, я попробую, но я уверена, что закончу тем, что буду вынуждена поддерживать ее в чистоте.

МАМА: Нет. Я предлагаю найти решение, которое бы определенно устроило нас обеих, а не только меня.

СИНДИ: Что ж, у меня есть идея. Ты не любишь готовить, но любишь наводить чистоту, а я терпеть не могу наводить чистоту, но люблю готовить. Кроме того, я хочу научиться лучше готовить. Что, если я буду готовить ужин два раза в неделю для тебя и папы, а ты будешь раз или два в неделю прибираться в моей комнате?

МАМА: Ты думаешь, что это сработает?

СИНДИ: Конечно, мне нравится эта мысль.

МАМА: Ну что же, давай попробуем. Ты собираешься заодно и мыть посуду?

СИНДИ: Само собой.

МАМА: Отлично. Может быть, отныне в твоей комнате будет прибрано согласно моим стандартам. В конце концов, ведь я сама буду это делать.

Эти два примера разрешения конфликтов по Методу 3 демонстрируют один очень важный аспект, который поначалу не всегда понимают родители. Используя Метод 3, разные семьи, как правило, находят разные решения одной и той же проблемы. Это способ принятия какого-либо решения, приемлемого как для родителя, так и для ребенка, но не способ получения единого шаблонного решения, «оптимального» для всей семей. Пытаясь решить проблему с плащом, другая семья при помощи Метода 3 могла бы, например, прийти к такому решению, что Джейн должна взять с собой зонтик. В третьей семье участники конфликта могли бы сойтись на том, что сегодня отец

отвезет Джейн в школу на автомобиле. В четвертой семье они могли бы договориться о том, что сегодня Джейн наденет свой плащ из шотландки и что в ближайшее время ей купят новый — такой, который бы ее устроил.

Большинство книг для родителей «ориентированы на решение»; они советуют родителям решать конкретные проблемы в сфере воспитания детей с помощью стандартных рецептов, за которыми стоит авторитет специалистов. Родителям предлагаются «оптимальные решения» таких проблем, как отход ко сну, поведение ребенка за столом, многочасовое сидение перед телевизором, беспорядок в комнате, работа по дому и так далее до бесконечности.

Согласно моему тезису, родители должны овладеть одним-единственным методом разрешения конфликтов, который «работает» с детьми любого возраста. При использовании этого метода нельзя говорить о некоем «оптимальном» решении, одинаково пригодном для всех или почти всех семей. Решение, наиболее благоприятное для одной семьи, — такое, которое устраивает конкретного родителя и ребенка, — может не быть «оптимальным» для другой.

Вот как одна семья разрешила конфликт, связанный с использованием сыном его нового мини-мотоцикла. Отец рассказал следующее: «Тринадцатилетнему Робу купили новый мини-мотоцикл. Один из соседей сообщил, что Роб ездит на нем по проезжей части улицы, а это запрещено законом. Другой сосед пожаловался, что Роб заехал к нему но двор, ездил там кругами и помял всю лужайку. У нас во дворе он таким же образом испортил мамину клумбу. Мы занялись решением этой проблемы и выработали несколько возможных решений:

1. Никаких катаний на мотоцикле, за исключением выездов на природу.
2. Кататься на мотоцикле только к пределах нашего земельного участка.
3. Не заезжать на мотоцикле на мамины клумбы.
4. Мама будет раз в неделю сопровождать Роба в парк, где он сможет два часа кататься на мотоцикле.
5. Роб может заезжать на поля, с условием, что там он будет слезать с мотоцикла и вести его пешком.
6. Никакой езды по чужим лужайкам.
7. Продать мини-мотоцикл.

Мы отбросили решения 1, 2, 4 и 7. Но мы достигли согласия по всем остальным. Спустя две недели все было хорошо, все счастливы».

Таким образом, Метод 3 есть метод, с помощью которого каждый конкретный родитель и его конкретный ребенок могут разрешить каждый из их конкретных конфликтов посредством нахождения их собственных конкретных решений, приемлемых для обоих.

Этот подход не только выглядит более реалистичным — он значительно упрощает процесс обучения родителей быть более эффективными в воспитании детей. Если мы открыли один-единственный метод, с помощью которого большинство родителей могут научиться успешно разрешать конфликты, то мы вправе надеяться на то, что нам удастся повысить их эффективность. Повышение эффекта в воспитании, вероятно, далеко не столь невыполнимая задача, как принято считать.

ПОЧЕМУ МЕТОД 3 СТОЛЬ ЭФФЕКТИВЕН

РЕБЕНОК ПОЛУЧАЕТ СТИМУЛ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ РЕШЕНИЯ

Метод 3 стимулирует ребенка к выполнению решения, так как он построен на принципе участия: человек больше заинтересован в выполнении того решения, в разработке которого он принимал участие, чем такого, которое ему навязали.

Истинность этого принципа то и дело получает подтверждение в промышленности. Когда наемные работники принимают участие в выработке решения, они затем выполняют его с большей степенью заинтересованности, чем это было бы в случае, когда решение было принято их начальством в одностороннем порядке. И те начальники, которые позволяют своим подчиненным шире участвовать в обсуждении касающихся их вопросов, поддерживают высокую производительность, большое удовлетворение от работы, крепкую дисциплину и низкую текучесть рабочей силы.

Хотя Метод 3 не дает гарантии, что дети всегда охотно будут выполнять взаимно согласованные решения конфликтов, он значительно повышает вероятность этого. Когда решение принято по Методу 3, дети чувствуют, что решение отчасти принадлежит им. Они внесли свой вклад в принятие решения и теперь осознают свою ответственность за его выполнение. Они также одобрительно реагируют на тот факт, что родители не стали пытаться победить за счет их проигрыша.

Решения, принимаемые по Методу 3, нередко бывают подсказаны ребенком. Естественно, что это повышает его желание видеть их выполненными. Один из родителей Р.Е.Т. предложил следующий пример разрешения конфликта по Методу 3.

Четырехлетняя Джин настаивала на том, чтобы папа играл с ней каждый вечер сразу по возвращении с работы. Папа, однако, чувствовал себя уставшим от езды в час пик по забитым транспортом улицам и хотел отдохнуть. Обычно ему хотелось почитать газету и что-нибудь выпить. Джин постоянно забиралась к нему на колени, комкала газету, приставала с ласками и просьбами. Папа попробовал Методы 1 и 2. Он остался недоволен тем, что ему пришлось разочаровать ребенка, когда он воспользовался Методом 1 и отказался от игры. С другой стороны, он разозлился на Джин, когда пришлось уступить ей, согласно Методу 2. Он изложил Джин суть конфликта и предложил ей совместно найти решение, приемлемое для обоих. Всего через несколько минут они сошлись на следующем решении: папа пообещал Джин, что будет с ней играть, если она согласна ждать до того момента, когда он прочтет газету и чего-нибудь выпьет. Оба они придерживалась этого соглашения, и однажды Джин даже сказала маме: «Не мешай папе, когда он отдыхает». Через несколько дней, когда одна из подружек на глазах у Джин уговаривала своего папу поиграть с ней, девочка твердо сказала ей, что папу следует оставить в покое, так как он отдыхает.

Этот случай иллюстрирует, насколько усиливается мотивация ребенка при выполнении решения, в котором он принял участие. В процессе принятия решений по Методу 3 дети чувствуют, что вносят свой вклад в процесс решения проблемы. Родитель, со своей стороны, открывает в себе способность доверять ребенку. Когда дети чувствуют, что им доверяют, они с большей вероятностью будут вести себя заслуживающим доверия образом.

БОЛЕЕ ВЫСОКИЙ ШАНС НАЙТИ ВЫСОКОКАЧЕСТВЕННОЕ РЕШЕНИЕ

Помимо того, что решения, найденные по Методу 3, имеют более высокий шанс быть принятыми и выполненными, они отличаются и более высоким качеством, нежели решения, принятые по Методам 1 и 2. С их помощью проблема будет решена более творчески и более эффективно. Эти решения удовлетворяют интересы обеих сторон.

Способ, каким был разрешен конфликт с уборкой в комнате, когда дочь согласилась взять на себя часть работы по приготовлению пищи, является хорошей иллюстрацией того, насколько творческим может быть решение. Обе — и мама, и дочка — признались в том, насколько их это поразило.

Еще одно высококачественное решение было принято в семье, воспользовавшейся Методом 3 для разрешения конфликта между родителями и двумя их маленькими дочерьми по поводу телевизора, включенного на большую громкость, который девочки смотрели до и после ужина. Одна из девочек предложила выключить звук и просто смотреть изображение. Все согласились на такое решение — достаточно оригинальное, хотя, пожалуй, и неприемлемое для детей в других семьях.

МЕТОД 3 РАЗВИВАЕТ МЫСЛИТЕЛЬНЫЕ СПОСОБНОСТИ ДЕТЕЙ

Метод 3 побуждает детей думать. Родитель подает ребенку сигнал: «У нас конфликт. Ум хорошо, а два — лучше. Давай подумаем вместе и найдем приемлемое решение». Метод 3 является упражнением в рассуждениях как для родителя, так и для ребенка. Он часто напоминает интересную головоломку и требует такого же «продумывания». Я не удивлюсь, если будущие исследования покажут, что у детей из семей, где используется Метод 3, развиваются более высокие умственные способности, чем у тех, кто воспитывается в семьях, использующих Методы 1 и 2.

МЕНЬШЕ ВРАЖДЕБНОСТИ — БОЛЬШЕ ЛЮБВИ

Родители, последовательно использующие Метод 3, обычно сообщают о резком снижении враждебности по отношению к ним со стороны детей. И это неудивительно: когда любые два человека соглашаются по какому-либо решению, для обиды и враждебности просто нет оснований. Более того, когда родитель и ребенок, «проработав» конфликт, приходят к взаимно удовлетворяющему решению, они часто испытывают чувство глубокой любви и нежности. Конфликт, если он разрешен приемлемым для обеих сторон образом, сближает родителя и ребенка. Они довольны не только тем, что конфликт исчерпан, но и тем, что никто не проиграл. Наконец, каждый с теплотой оценивает готовность другого уважать его интересы и права. Таким образом. Метод 3 усиливает и углубляет взаимоотношения.

Многие родители рассказывают, что сразу после того, как конфликт разрешен, каждый испытывает особый вид радости. Бывшие участники конфликта часто смеются, выражают теплые чувства по отношению к другим членам семьи, ласкают и целуют друг друга. Подобные радость и любовь очевидны в следующем отрывке, снятом с магнитофонной записи сеанса с участием мамы и ее троих детей-подростков:

ЭНН: Мы теперь гораздо лучше ладим; мы все любим друг друга.

КОНСУЛЬТАНТ: Вы действительно чувствуете разницу в своем отношении друг к другу, в том, что вы чувствуете по отношению друг к другу?

КЭТИ: Да, я очень теперь их люблю. Я уважаю маму и люблю Теда, и вообще, мне все это очень нравится.

КОНСУЛЬТАНТ: Ты, наверное рад, что являешься членом этой семьи.

ТЕД: Да, у нас классная семья.

Через год или около того после окончания курсов Р.Е.Т. одна мама написала мне следующее: «Перемены в наших семейных отношениях почти неуловимы, но вполне реальны. Старшие дети особенно рады этим переменам. В свое время в нашей семье царил «эмоциональный смог» — критические, негодующие, враждебные чувства, которые мы сдерживали до тех пор, пока кто-нибудь не взрывался. Благодаря Р. Е.Т. и полученным на курсах навыкам, которыми мы поделились со всеми детьми,

«эмоциональный смог» рассеялся. Воздух очистился и остается чистым. В нашей семье отсутствует всякая напряженность, за исключением той, что неизбежно возникает в любой семье в какие-либо ответственные моменты. Мы решаем проблемы сразу, как только они возникают, и мы все следим за чувствами друг друга и за своими собственными. Мой восемнадцатилетний сын утверждает, что чувствует напряженность в семьях своих друзей, и положительно оценивает отсутствие напряженности в нашей. Благодаря Р. Е.Т., у нас не существует «разрыва между поколениями». А поскольку мы общаемся непринужденно и открыто, я могу спокойно раскрыть детям свою систему ценностей и взгляды на жизнь. С другой стороны, я сама становлюсь духовно богаче».

ТРЕБУЕТ МЕНЬШЕ КОНТРОЛЯ

Метод 3 требует очень незначительного контроля за проведением решений в жизнь, так как дети, согласившись на какое-либо приемлемое решение, обычно охотно выполняют его, отчасти потому, что их не принуждали принять решение, от которого бы они проиграли.

В случае Метода 1 контроль требуется почти неизбежно, поскольку родительское решение зачастую неприемлемо для ребенка. Чем менее приемлемо решение для тех, кому надлежит его выполнять, тем выше необходимость в контроле (напоминании, проверках и пр.). Один папа с наших курсов убедился на собственном примере, что применение Метода 3 требует гораздо меньше контроля: «Субботнее утро для нашей семьи всегда начиналось со скандала. Каждую субботу я был вынужден сражаться с детьми из-за их работы по дому. Каждый раз одно и то же — борьба, негодование, злоба, горечь. После того, как мы применили Метод 3 для проработки проблемы домашних обязанностей, дети стали выполнять свою долю работы без напоминаний и упреков».

МЕТОД 3 УСТРАНЯЕТ ПОТРЕБНОСТЬ В ПРИМЕНЕНИИ ВЛАСТИ

Беспроигрышный Метод 3 отменяет необходимость в применении власти как со стороны родителя, так и со стороны ребенка. В то время как Методы 1 и 2 вызывают борьбу за власть. Метод 3 требует принципиально иной установки. Родитель и ребенок не сражаются друг с другом, а напротив, сотрудничают друг с другом при решении общей задачи, поэтому детям нет необходимости использовать известные методы преодоления родительской власти.

В случае Метода 3 позиция родителя — это позиция уважения к потребностям ребенка. Но он также сохраняет уважение и к своим собственным потребностям. Метод сообщает ребенку: «Я уважаю твои потребности и твое право иметь их удовлетворенными, но я также уважаю свои собственные потребности и свое право иметь их удовлетворенными. Давай попытаемся найти решение, которое устроило бы нас обоих. Никто не проиграет — оба выиграют».

Шестнадцатилетняя девочка пришла вечером домой и сказала своим родителям: «Вы знаете, мне просто смешно, когда я слышу от подружек, как несправедливо к ним относятся родители. Они только и говорят о том, что ненавидят своих родителей. Я стою рядом и молчу, потому что не разделяю их чувств. Кто-то спросил меня, почему я не ругаю своих родителей, чем наша семья отличается от других? Сначала я не знала, что сказать, но, подумав немного, ответила, что в нашей семье никто не будет заставлять меня что-либо сделать. Я не боюсь, что меня заставят что-то делать или накажут».

Родители на наших курсах быстро убеждаются в том, насколько хорошо жить в семье, где не используется ничья власть. Они угадывают связанные с этим возможности, в том числе возможность воспитывать детей, лишенных необходимости развивать

в себе механизм зашиты, противостояния власти. Их дети будут гораздо меньше нуждаться в навыках сопротивления и непокорности (поскольку им нечему сопротивляться); в овладении навыками подчинения и пассивной капитуляции (ввиду отсутствия власти, требующей покорности и капитуляции); они будут меньше нуждаться в уходе в себя (так как им не от чего уходить); у них не будет необходимости парировать или ставить родителей на место (так как родители не пытаются победить, пользуясь большим психологическим размером).

МЕТОД 3 ПОЗВОЛЯЕТ ЗАНЯТЬСЯ НАСТОЯЩИМИ ПРОБЛЕМАМИ

Используя Метод 1, родители часто упускают возможность узнать, что же действительно беспокоит их ребенка. Они быстро находят свои решения, а затем насильно принуждают ребенка к выполнению этих скоропалительных решений, не дают ему возможности сообщить свои чувства, лежащие намного глубже и в более значительной мере определяющие ею поведение в данный момент. Таким образом, Метод 1 мешает родителям добраться до главной проблемы и тем самым не позволяет им сделать что-нибудь гораздо более существенное для долгосрочного роста и развития ребенка.

Метод 3 обычно запускает цепную реакцию. Ребенок получает «разрешение» приблизиться к своей реальной проблеме, заставляющей его вести себя определенным образом. Как только реальная проблема найдена, оптимальное решение конфликта становится почти очевидным. Метод 3 фактически является процессом решения проблемы: он обычно позволяет родителю и ребенку определить, в чем состоит реальная проблема, чем существенно повышает шансы найти ее разрешение, а не зацикливаться на несущественном. В качестве хорошей иллюстрации здесь можно привести «проблему с плащом», которая, как выяснилось, была вызвана нежеланием ребенка появиться перед одноклассниками в плаще из шотландки. Вот еще несколько примеров.

Пятилетий Фредди стал всячески уклоняться от посещения детского сада спустя несколько месяцев после того, как он начал туда ходить. Пару раз мама просто выпихивала его из дома против его воли. Затем она занялась решением проблемы. По ее словам, ей потребовалось всего десять минут, чтобы добраться до истинной причины: Фредди боялся, что мама не заберет его из детского сада, и период между уборкой в конце дня и приходом мамы казался ему бесконечным. Кроме того, он не мог понять, почему мама пытается избавиться от него, отправляя его в детский сад.

Мама поделилась с Фредди своими чувствами: она вовсе не пыталась избавиться от него и очень любила, когда он был дома. Но она также считала, что детский сад ему необходим. В процессе решения проблемы по Методу 3 они нашли несколько решений и выбрали одно из них: отныне мама должна забирать его из сада перед уборкой. По словам мамы, с тех пор Фредди с радостью отправлялся в детский сад и постоянно напоминал ей об их договоре, показывая тем самым, насколько это для него важно.

Аналогичный конфликт в другой семье был разрешен иначе, так как процесс решения по Методу 3 вскрыл фундаментальную проблему. В этой семье пятилетний Бонни упорно отказывался вставать и одеваться для детского сада, что каждое утро создавало проблему всей семье.

Ниже приводится довольно длинная, но прекрасная и трогательная дословная запись сеанса (запись снята с магнитофонной ленты), в ходе которого Бонни и его мама выработали творческое решение своей проблемы. Данный сеанс не только убеждает в эффективности Метода 3 при обнаружении глубинной проблемы, но и показывает, насколько важную роль играет в разрешении конфликта активное слушание. Кроме того, он демонстрирует, что при использовании Метода 3 как дети, так и родители

проявляют высокую степень заинтересованности в выполнении найденного взаимно приемлемого решения.

Мама только что справилась с решением проблемы, касающейся всех четверых ее детей. Теперь она обращается с разговором к Бонни и излагает ей суть проблемы, относящейся только к ней.

МАМА: Бонни, у меня проблема, которую необходимо разрешить, и состоит она в том, что ты слишком долго одеваешься по утрам, из-за чего мы все опаздываем, а Терри иногда не успевает на автобус; мне приходится каждый раз подниматься к тебе в комнату, чтобы помочь одеться. У меня не остается времени на то, чтобы всех накормить, я бегаю по дому, как ненормальная, и кричу на Терри, чтобы он торопился на автобус. Одним словом, это настоящая проблема.

БОННИ (с чувством): Но я не хочу, чтобы меня утром одевали!

МАМА: Ты не хочешь, чтобы тебя одевали, когда надо идти в детский сад.

БОННИ: Мне не нравится ходить в детский сад — я хочу оставаться дома и смотреть картинки в книжках, когда ты рядом и не спишь.

МАМА: Тебе больше нравится сидеть дома, чем ходить в садик?

БОННИ: Да.

МАМА: Сидеть дома и играть с мамочкой?

БОННИ: Ага… играть в разные игры и листать книжки.

МАМА: Ты любишь этим заниматься, но тебе редко это удается.

БОННИ: Ну да. Я так скучаю по тем играм, в которые мы играем в дни рождения, а в садике мы в них не играем, у нас там другие игры.

МАМА: Тебе нравятся игры, в которые вы играете в садике?

БОННИ: Ну, не очень, потому что они всегда одни и те же.

МАМА: Когда-то они тебе нравились, но теперь уже надоели.

БОННИ: Да, именно поэтому мне хочется поиграть в некоторые игры дома.

МАМА: Потому что они отличаются от тех, в которые вы играете в садике, а тебе не нравится делать одно и то же изо дня в день.

БОННИ: Да, мне не нравится каждый делать одно и то же.

МАМА: Гораздо интереснее, когда занимаешься чем- то новым.

БОННИ: Да. Например, когда занимаешься искусством.

МАМА: В детском саду вы тоже занимаетесь искусством?

БОННИ: Нет, мы только раскрашиваем, рисуем и вышиваем.

МАМА: Значит, главное, что тебе не нравится в садике, это однообразие, когда снова и снова приходится делать одно и то же. Ведь так?

БОННИ: Не каждый день — мы не всегда играем в одни и те же игры.

МАМА: То есть, вы не играете в одни и те же игры каждый день?

БОННИ (со вздохом): Мы играем в одни и те же игры каждый день, а иногда разучиваем новые игры — но мне это все равно не нравится. Мне нравится быть дома.

МАМА: Ты не любишь разучивать новые игры?

БОННИ (очень раздраженно): Да…

МАМА: Но тебе нравится сидеть дома.

БОННИ (с облегчением): Да, я очень люблю сидеть дома, играть в игры и смотреть картинки, сидеть дома и спать и чтобы ты была дома.

МАМА: Только чтобы я была дома.

БОННИ: Когда ты весь день дома, тогда и я хочу сидеть дома. Когда тебя нет, тогда я лучше пойду в детский сад.

МАМА: Похоже, ты считаешь, что мама мало времени проводит дома?

БОННИ: Очень мало. Ты все время проводишь в своей школе — у тебя и утром и вечером уроки.

МАМА: А ты бы не хотела, чтобы я так много времени проводила в школе.

БОННИ: Да.

МАМА: Тебе хотелось бы видеть меня почаще.

БОННИ: Я каждый вечер вижу няню, которую зовут Сьюзен, а тебя не вижу.

МАМА: Ты бы предпочла, чтобы с тобой сидела я.

БОННИ (уверенным тоном): Да.

МАМА: И ты предлагаешь, чтобы утром, пока я еще дома…

БОННИ: … я тоже сидела дома.

МАМА: Ты хочешь оставаться дома, чтобы видеть мамочку?

БОННИ: Ага.

МАМА: Хорошо, дай мне подумать. Я обязательно должна ходить на уроки, потому что меня там ждут. Как бы нам решить эту проблему? У тебя есть соображения на этот счет?

БОННИ (помедлив): Нет.

МАМА: Я вот что думаю: может быть, мы бы могли проводить больше времени друг с другом после обеда, когда спит Рикки?

БОННИ (радостно): Это было бы здорово!

МАМА: Это тебя устраивает?

БОННИ: Конечно!

МАМА: Тебе бы очень хотелось быть со мной наедине?

БОННИ: Да, без Рэнди, без Тэрри, без Рикки — только с тобой, чтобы мы играли и читали книжки. Но я не люблю, когда читаешь мне книжки и засыпаешь, ты всегда при этом засыпаешь, каждый раз засыпаешь.

МАМА: Да, ты права. Тогда, может быть, вместо твоего дневного сна? В последнее время ты не спишь днем, и я думаю, что, вероятно, тебе это и не нужно.

БОННИ: Я не люблю спать днем, но мы ведь говорим не об этом.

МАМА: Да, мы говорим не о твоем сне. Просто я подумала, что вместо сна… что то время, когда ты должна спать днем, мы могли бы проводить вместе.

БОННИ: Только с тобой.

МАМА: Ага. В этом случае, вероятно, тебе бы уже не так хотелось оставаться дома с утра. Как думаешь, это решило бы проблему?

БОННИ: Я даже не поняла, что ты сказала.

МАМА: Я сказала, что если бы у нас с тобой было несколько часов днем после обеда, когда бы мы могли быть вместе и делать только то, что тебе хочется, — я даже готова ради этого отложить всю работу по дому и заниматься только тобой — тогда, вероятно, ты бы ничего не имела против детского сада и с удовольствием бы ходила туда по утрам, зная, что днем ты будешь со мной.

БОННИ: Да, именно этого я и хочу. Я хочу утром уходить в детский сад, а днем, когда там тихий час, быть с тобой, и чтобы ты не занималась никакой работой и делала то, что я попрошу.

МАМА: Только то, что ты попросишь, и никакой работы по дому.

БОННИ (твердо): Никакой работы по дому.

МАМА: Что ж, может быть, тогда попробуем? Начнем прямо с завтрашнего дня?

БОННИ: Хорошо, только мы должны сделать какой-нибудь знак, иначе ты забудешь.

МАМА: Если я буду забывать, нам придется снова поработать над этой проблемой.

БОННИ: Хорошо. Но, мама, все равно ты должна нарисовать этот знак и повесить его над дверью своей комнаты, чтобы всегда помнить, и еще один повесить в кухне:

когда я буду приходить домой из садика, ты всегда будешь об этом вспоминать, потому что будешь видеть этот знак. И когда будешь вставать с постели, тоже будешь вспоминать, потому что перед тобой будет этот знак.

МАМА: А иначе я могу случайно забыть и задремать или начать делать какую-нибудь работу по дому.

БОННИ: Да.

МАМА: Ладно, твоя идея мне понравилась. Я нарисую себе знак.

БОННИ: Только сделай это уже сегодня, после того как я засну.

МАМА: Ладно.

БОННИ: А потом уже можешь идти на свое собрание.

МАМА: Хорошо. По-моему, мы решили проблему, не так ли?

БОННИ (радостно): Да.

Эта мама, столь успешно воспользовавшаяся Методом 3 для решения довольно типичной, но от этого не менее трудной семейной проблемы, позже сообщила нам, что Бонни перестала сопротивляться и жаловаться во время утреннего одевания. Через несколько недель девочка объявила, что лучше будет выходить играть на улицу, чем столько времени проводить с мамой. Мораль здесь такова, что достаточно было выявить реальные потребности ребенка и найти решение, соответствующее этим потребностям, чтобы проблема исчезла, как только временные потребности ребенка оказались удовлетворенными.

ОБРАЩЕНИЕ С ДЕТЬМИ КАК СО ВЗРОСЛЫМИ

Являясь беспроигрышным, Метод 3 дает детям понять, что родители считаются с их интересами, доверяют их способности быть внимательными к родительским интересам, то есть относятся к ним примерно так же, как мы относимся к друзьям или партнеру по браку. Этот метод импонирует детям потому, что они любят, когда им доверяют и обращаются с ними, как с равными.

Вот какую запись предоставил нам один из выпускников курсов Р.Е.Т.:

ПАПА: Я считаю, что мы должны выработать какое-то решение по поводу времени отхода ко сну. Каждый вечер я, мама или мы оба вынуждены пилить и уговаривать тебя или даже силой заставлять ложиться спать в положенное время, то есть в восемь часов. Я всегда де лаю это с большой неохотой, и мне интересно знать, как ты сама к этому относишься.

ЛОРА: Я не хочу, чтобы вы меня пилили… но я и не хочу так рано ложиться. Я уже большая девочка и, как мне кажется, имею право ложиться позже, чем Грег (брат, двумя годами младше).

МАМА: Тебе кажется, что мы обращаемся с тобой так же, как с Грегом, и что это несправедливо?

ЛОРА: Да, я ведь на два года его старше.

ПАПА: И ты считаешь, что мы должны обращаться с тобой, как с более взрослой?

ЛОРА: Конечно!

МАМА: В принципе, ты права. Но если мы разрешим тебе дольше не ложиться спать, ты начнешь стоять на голове, и тогда, боюсь, твой отход ко сну затянется на неопределенное время.

ЛОРА: Но я не собираюсь стоять на голове — лишь бы только мне разрешили не ложиться спать чуть подольше.

ПАПА: В таком случае можно попробовать. Мы дадим тебе несколько дней и, если за это время ты докажешь, что можешь хорошо себя вести, назначим другое время.

ЛОРА: Но это тоже несправедливо!

ПАПА: Несправедливо, что мы предлагаем тебе «заработать» более позднее время?

ЛОРА: Мне кажется, что я имею право не ложиться спать дольше, потому что я старше. (Молчание.) А что, если я буду ложиться в восемь и до восьми тридцати читать в постели?

МАМА: То есть ты будешь ложиться в обычное время, но из расчета еще немного почитать?

ЛОРА: Да, я люблю читать в постели.

ПАПА: Меня лично это устраивает — только кто будет следить за часами?

ЛОРА: О, я сама. Я буду выключать свет ровно в половине девятого.

МАМА: Хорошо, Лора. Давай попробуем.

«С тех пор у нас практически не было проблем с отходом Лоры ко сну. В тех случаях, когда свет в ее комнате продолжал гореть после восьми тридцати, кто-нибудь из нас делал ей замечание типа: «Уже половина девятого. Лора, а мы ведь договаривались, что в это время ты должна выключать свет». И не было ни разу, чтобы Лора не послушалась. Принятое решение позволило ей чувствовать себя «большой девочкой» и читать в постели наравне с мамой и папой».

МЕТОД 3 КАК «ТЕРАПИЯ» ДЛЯ РЕБЕНКА

Нередко Метод 3 приводит к изменениям в поведении детей, которые можно уподобить изменениям, происходящим в организме ребенка в ходе его лечения врачом-терапевтом. В этом методе разрешения конфликтов и решения проблем присутствует нечто потенциально терапевтическое.

Один папа, обучающийся на наших курсах, представил следующие два примера терапевтического» воздействия Метода 3: «Мой пятилетний сын начал проявлять нездоровый интерес к деньгам и часто брал мелочь из ящика моего стола. Мы провели сеанс разрешения конфликта по Методу 3 и договорились о том, что будем выдавать ему по пенсу в день на карманные расходы. В результате он перестал таскать деньги из ящика и стал целенаправленно копить деньги на покупку тех или иных вещей».

«Нас очень встревожил интерес сына к телеканалу научной фантастики, просмотр которого, похоже, был причиной постоянно преследовавших его страшных снов. На другом телеканале в это же время шли познавательные передачи, в которых не было ничего страшного. Эти передачи тоже ему нравились, однако он редко переключал на них телевизор. В ходе сеанса по Методу 3 мы все пришли к решению, что отныне он будет смотреть оба канала попеременно: сегодня один, завтра другой. В результате страшные сны стали посещать его все реже, и со временем он почти полностью переключился на познавательные передачи».

Другие родители также сообщают о разительных переменах в своих детях, происходящих после применения Метода 3 в течение более или менее продолжительного времени: это такие перемены, как повышение школьной успеваемости, улучшение отношений со сверстниками, большая открытость в выражении чувств, меньше вспышек раздражения и гнева, повышение ответственности при выполнении работы по дому, уменьшение враждебного отношения к школе, большая самостоятельность, большая уверенность в себе, повышение настроения, улучшение поведения за столом и так далее.

ГЛАВА 12. СТРАХИ И ТРЕВОГИ РОДИТЕЛЕЙ В СВЯЗИ С БЕСПРОИГРЫШНЫМ МЕТОДОМ

Беспроигрышный метод разрешения конфликтов как многообещающая новая альтернатива легко схватывается и быстро осознается почти всеми родителями на наших курсах. Однако по мере перехода от обсуждения этого метода в теории во время занятий к применению его в домашней практике многие испытывают вполне оправданные страхи и выражают тревогу в связи с его применением.

«На словах он выглядит прекрасно. — слышим мы от родителей. — Но будет ли он работать на практике?» В самой человеческой натуре заложен страх перед всем новым и желание быть убежденным в благотворности этого нового, прежде чем отказаться от привычного. Кроме того, родители опасаются «экспериментировать» со своими драгоценными чадами.

Ниже приводятся наиболее типичные из страхов и тревог родителей и наши советы по их преодолению, которые, как мы надеемся, помогут им попробовать применить беспроигрышный метод на деле.

ВСЕ ТОТ ЖЕ СТАРЫЙ СЕМЕЙНЫЙ СОВЕТ, ТОЛЬКО ПОД НОВЫМ НАЗВАНИЕМ?

Некоторые родители поначалу противятся Методу 3 по той причине, что видят в нем все тот же «семейный совет», который в свое время применяли при воспитании их собственные родители. Когда мы просим таких родителей дать описание семейных советов из их собственного детства, почти все они рисуют примерно одну и ту же картину: «Каждое воскресенье мама и папа усаживали нас за обеденным столом для обсуждения различных проблем. Обычно проблемы выдвигались ими, но иногда кое-что подбрасывали и мы, дети. В основном говорили папа и мама, причем решающее слово принадлежало папе. Нередко они устраивали нам нечто вроде урока или проповеди. Иногда у нас была возможность выражать свои мнения, но окончательное решение выносили всегда они. Вначале всегда было интересно, по потом становилось ужасно скучно. Такие советы, насколько я припоминаю, обычно длились недолго. О чем мы говорили? В основном о домашних обязанностях и времени отхода ко сну и о том, что мы должны быть более предупредительными к маме в течение дня».

Пусть эта картина и не охватывает все разновидности семейных советов, но в ней представлены общие для всех черты: ориентированы на родителей, во главе совета стоит папа, решения неизменно исходят от родителей, дети получают «поучения» или «наставления», проблемы по большей части довольно абстрактны и не содержат в себе полемического заряда, атмосфера обычно приятна и дружелюбна.

Метод 3 — это не семейный совет, а метод разрешения конфликтов, причем немедленного, то есть как только они появляются. Не все конфликты затрагивают всю семью в целом; в большинстве из них участвуют один родитель и один ребенок. Присутствие остальных членов семьи необязательно и даже нежелательно. Метод 3 не является удобным поводом для мам и пап давать поучения и читать наставления. Родители и ребенок ищут свой собственный неповторимый ответ; заранее готового ответа, как правило, не бывает. Нет также ни «председателя», ни «лидера»; родитель и ребенок участвуют в обсуждении на равных, усердно работая над поиском решения своей общей проблемы. Метод 3 отличается высокой оперативностью. Разрешаемые с его помощью проблемы мы называем «горячими», поскольку участники берутся за конфликты, как только те возникают, а не ждут момента, чтобы вынести их на обсуждение в отвлеченной форме на каком-нибудь семейном совете.

Наконец, атмосфера, царящая в процессе разрешения конфликта по Методу 3, не всегда приятна и дружелюбна. Конфликты между родителями и ребенком зачастую имеют сильную эмоциональную окраску, и страсти нередко накаляются до предела.

Папе нужен автомобиль, чтобы отправиться на собрание, но Джо рассчитывал воспользоваться автомобилем для поездки на важную встречу.

Салли добивается, чтобы ей разрешили пойти на свидание в новом мамином свитере.

Маленький Тимми хочет пойти купаться, хотя и простужен.

Чак имеет обыкновение играть на гитаре, включив усилитель на полную мощность.

Такие конфликты могут приводить к довольно бурным выплескам чувств. Когда родители начинают осознавать эти различия между традиционными семейными советами и методом разрешения конфликтов, им становится ясно, что мы вовсе не занимаемся возрождением старинного обычая под новым названием.

ВЗГЛЯД НА МЕТОД 3 КАК НА ПРОЯВЛЕНИЕ РОДИТЕЛЯМИ СВОЕЙ СЛАБОСТИ

Некоторые родители, особенно отцы, поначалу расценивают Метод 3 как уступку ребенку, как «сдачу своих позиций», проявление слабости, компромисс. Один отец, прослушав на занятии запись беседы Бонни с мамой, в ходе которой обе пришли к взаимно приемлемому решению относительно посещения девочкой детского сада, довольно сердито запротестовал: «Да эта мама просто пошла на поводу у ребенка! Теперь ей придется проводить целый час после обеда со своей избалованной деткой. Ребенок победил, не так ли?» Конечно, ребенок «победил», но то же относится и к маме. Отныне ей не придется переживать эмоциональную встряску каждое утро пять раз в неделю.

Инструкторам Р. Е.Т. такая реакция знакома и понятна; они слышат ее почти на каждом занятии — ведь родители привыкли относиться к конфликтам в плане «победил — проиграл». Они считают, что если одному удается настоять на своем, значит, другой своим жертвует. Кто-то должен потерпеть поражение.

Поначалу родителям бывает трудно понять, что добиться своего могут оба участника конфликта. Метод 3 — это совсем не то, что Метод 2, когда ребенок добивается своего за счет поражения родителей. Такие рассуждения родителей, как «Если я откажусь от Метода 1, я останусь с Методом 2» и «Если я не настою на своем, победа останется за ребенком», вполне естественны. Это все то же знакомое рассуждение «или-или» в вопросе о разрешении конфликтов.

Родителям необходимо помочь уловить фундаментальное различие между Методами 2 и 3. Им необходимо напоминать, что в случае Метода 3 они тоже должны

добиваться удовлетворения своих потребностей: они тоже должны оставаться довольными окончательным решением. Если им кажется, что они уступили ребенку, значит, они воспользовались Методом 2, а не Методом 3. Например, в конфликте между Бонни и мамой (относительно детского сада) последняя охотно должна пойти на такую меру, как уделение ребенку часа исключительного внимания, что она фактически и сделала. В противном случае можно было бы констатировать, что она пошла на поводу у Бонни (Метод 2).

Некоторые родители поначалу не могут осознать не только то, что мама Бонни, благодаря умелому решению конфликта, избавила себя от отрицательных эмоций по утрам, но и то, что она перестала испытывать чувство вины, связанное с отправкой дочери в детский сад, выявила неосуществленную потребность Бонни и нашла способ ее удовлетворить.

Остаются родители, которые все же продолжают рассматривать Метод 3 как непременный «компромисс», а это понятие означает для них уступку, сдачу своих позиций, проявление слабости. Когда я слышу от них выражение таких чувств, мне часто вспоминается фраза, сказанная покойным президентом Джоном Ф. Кеннеди во время его инаугурации: «Не бойтесь вести переговоры, но никогда не ведите переговоры из страха». Метод 3 означает ведение переговоров, но такое, в котором каждый, мужественно упорствует в решении проблемы до тех пор, пока не будет найден выход, устраивающий как родителя, так и ребенка.

Мы не рассматриваем Метод 3 как «компромисс» в том смысле, что вы получаете меньше, чем вам хотелось бы, поскольку знаем из опыта, что найденные с его помощью решения всегда дают больше ожидаемого как родителю, так и ребенку. Эти решения очень часто подходят под бытующее среди психологов определение «элегантного решения», то есть являются хорошими, или даже оптимальными, для обоих. Метод 3, таким образом, не означает, что родители отступают. Совсем напротив. Прочтите описание следующего конфликта, охватывающего целую семью, и обратите внимание на то, насколько благотворным он оказался как для родителей, так и для детей. Вот что рассказала мама: «Приближался ноябрьский праздник в память первых колонистов. Как обычно, я собиралась приготовить индейку и устроить официальный семейный ужин. Трое моих сыновей и муж высказали другие желания, и мы занялись решением проблемы. Отец собирался покрасить дом и не хотел тратить время на продолжительный ужин с застольными беседами. Мой сын-студент собирался пригласить к нам приятеля, в семье которого не принято было основательно отмечать этот праздник. Мой сын-школьник хотел уехать на дачу на все четыре дня. Что касается нашего младшенького, то его заранее пугала необходимость одеваться во все праздничное и присутствовать на бесконечно длинном и скучном, с его точки зрения, «официальном» ужине. Я, со своей стороны, придавала очень большое значение чувству семейного единства, укрепляющемуся именно в те моменты, когда все собираются вместе, и, кроме того, испытывала потребность ощущать себя хорошей хозяйкой, которая умеет так вкусно готовить индейку.

В соответствии с планом, выработанным в процессе решения проблемы, мне надлежало приготовить символический ужин из индейки, который мы должны были взять с собой на дачу после того, как отец покрасит дом. Мой сын-студент должен был привести к нам в дом своего сокурсника, и они должны были помочь отцу с покраской, чтобы мы как можно скорее отправились на дачу. Результаты: никакого раздражения, хлопанья дверьми и т. д. Все повеселились от души — еще ни разу этот праздник не проходил у нас так хорошо. Гость моего сына помогал с покраской, это был первый случай, когда мои сыновья помогали папе в работе по дому без длительных уговоров

и сопротивления с их стороны. Папа находился в восторженном состоянии, сыновья работали с огоньком, а я ощущала себя настоящей хозяйкой дома. Между тем в этот раз я вложила гораздо меньше сил, чем обычно, в приготовление праздничного ужина. Результаты применения метода разрешения конфликтов оказались выше всяких ожиданий. Никогда больше я не буду диктовать свои условия!»

В моей собственной семье как-то возник весьма серьезный конфликт из-за пасхальных каникул, и Метод 3 принес неожиданное решение, оказавшееся приемлемым для нас всех. В финале я и жена вовсе не чувствовали себя побежденными; мы были счастливы, что нам удалось избежать неприятностей.

Наша пятнадцатилетняя дочь собиралась принять приглашение от подруг провести с ними пасхальные каникулы на Ньюпорт-Бич (где «всегда много мальчиков», а также пиво, наркотики и полиция). Мы с женой по-настоящему боялись подвергать свою дочь тому, что, по слухам, часто случается на этих ежегодных сборищах подростков, съезжающихся туда тысячами. Мы высказали ей свои опасения, которыми она, однако, пренебрегла в пользу своего сильного желания отдохнуть вместе с подружками на пляже. Мы знали, что не будем спать, и боялись, что среди ночи нам могут позвонить и сообщить, что наша дочь попала в беду.

Однако прибегнув к активному слушанию, мы открыли довольно неожиданную вещь — оказывается, основные потребности дочери состояли в том, чтобы во время каникул быть рядом с одной конкретной подружкой, отдыхать в таком месте, где есть мальчики, и притом обязательно на пляже, чтобы вернуться в школу с хорошим загаром. Через два дня после возникновения конфликта, когда решение еще не было найдено, дочь выступила с новым предложением: как мы отнесемся к уикенду с игрой в гольф? («Ты ведь уже давно не играл в гольф, не так ли?») Она бы пригласила ту подружку, и мы бы все вместе остановились в мотеле, где находится мой любимый корт и откуда рукой подать до пляжа — правда, это не Ньюпорт-Бич, а другой, на котором тоже бывает много мальчиков.

Мы буквально набросились на ее предложение, испытывая огромное облегчение оттого, что нашелся способ избежать всех неприятностей, которые бы мы испытали, если бы позволили дочери без присмотра находиться на Ньюпорт-Бич. Она тоже осталась довольна, так как все ее потребности должны были оказаться удовлетворенными. В результате мы поступили согласно принятому решению. Мы прекрасно провели день, когда играли с женой в гольф, а девочки были на пляже. Правда, получилось так, что на этом пляже почти не было мальчиков, и нашу дочь и ее подружку это несколько расстроило. Однако никто из них нам не жаловался и не упрекал нас за то, что принятое под нашим влиянием решение не вполне соответствовало их изначальным планам.

Данная ситуация демонстрирует тот факт, что решения, принятые по Методу 3, не всегда оказываются идеальными. Иногда, причем совершенно непредсказуемо, решение, на первый взгляд удовлетворяющее потребностям всех участников конфликта, в конечном счете оставляет одного или нескольких из них неудовлетворенными. Однако в семьях, регулярно пользующихся Методом 3, это не приводит к взаимным обидам и озлоблению, так как всем ясно, что причиной разочарования детей являются не родители (по сравнению с Методом 1), а случай, фортуна или плохая погода. Они могут сетовать на внешние (объективные) или непредсказуемые обстоятельства, но уж никак не на родителей. И еще, конечно, здесь имеет силу тот фактор, что дети воспринимают найденное решение как свое собственное, а не только как родительское.

РЕШЕНИЯ НЕ МОГУТ ПРИНИМАТЬСЯ КОЛЛЕКТИВНО

Согласно широко распространенному мифу, принимать решения могут только индивидуумы, а никак не коллективы. «Верблюд есть результат творчества комиссии, вынесшей коллективное решение относительно того, какую форму придать лошади». Эта шуточная цитата часто приводится родителями в поддержку своего убеждения в том, что коллективы либо неспособны к вынесению окончательного решения вообще, либо их решение всегда «хромает». Еще одно мнение, часто высказываемое родителями на занятиях, гласит: «Кто-то один в конечном счете решает за коллектив».

Названный миф имеет место по той причине, что лишь очень немногим людям предоставляется возможность быть членом коллектива, выносящего эффективные решения. В течение всей жизни большинству взрослых бывает отказано в таком опыте теми, кто имеет над ними власть и последовательно пользуется Методом 1 для решения проблем и конфликтов, — родителями, учителями, тетушками и дядюшками, вожатыми, тренерами, няньками, армейскими офицерами, начальниками и т. д. Большинство взрослых в нашем «демократическом» обществе редко получает возможность понаблюдать за коллективом, демократично решающим проблемы и конфликты. Неудивительно, что родители скептически настроены к способности коллективов принимать разумные решения: на их веку такого не случалось ни разу!

Вероятно, именно поэтому некоторые родители, обучающиеся на наших курсах, требуют, чтобы им предоставили убедительные свидетельства того, что семейный коллектив действительно способен вырабатывать высококачественные решения проблем — в том числе достаточно скользких и сложных, как, например, такие: карманные деньги и вообще деньги, работа по дому, семейные покупки, пользование автомобилем, пользование телевизором, каникулы, поведение детей во время домашних вечеринок, пользование телефоном, время отходя ко сну, время приема пищи, кто где сидит в автомобиле, пользование бассейном, предпочтения в еде, назначение комнат и кладовок, состояние помещений в доме.

Этот список можно продолжить до бесконечности — семьи способны принимать коллективные решения, и доказательства тому будут поступать каждый день, если используется беспроигрышный метод разрешения конфликта. Разумеется, родители должны обязательно использовать Метод 3 и дать себе и своим детям возможность испытать способность коллектива принимать творческие и взаимоприемлемые решения.

«МЕТОД 3 ОТНИМАЕТ СЛИШКОМ МНОГО ВРЕМЕНИ»

Многих родителей отпугивает то, что решение проблем может требовать слишком много времени. Мистер У., страшно занятой чиновник, и без того едва справляющийся со своими служебными обязанностями, заявляет: «Я просто не смогу выкраивать время на то, чтобы садиться и уделять по часу каждому из своих детей всякий раз, когда возникает конфликт. С моей стороны это было бы непозволительной тратой времени!» Миссис Б., мать пятерых детей, восклицает: «Да я просто не буду справляться с работой по дому, если начну использовать Метод 3 с каждым из своих пятерых!»

Нельзя отрицать, что Метод 3 действительно требует времени. Сколько именно, зависит от характера проблемы и от готовности родителя и ребенка искать беспроигрышное решение. Вот несколько выводов из опыта родителем, добросовестно старавшихся следовать Методу 3.

1. Многие конфликты надуманны или представляют собой «горячие» проблемы, и тогда на их разрешение уходит не более десяти минут.

2. Некоторые проблемы требуют больше времени — это, в частности, проблемы карманных денег, домашних обязанностей, пользования телевизором, времени отхода ко сну. Однако решенные по Методу 3, они, как правило, больше не возникают. В отличие от решений по Методу 1, решения по Методу 3 являются долговечными.

3. Используя Метод 3, родители в конечном счете экономят время, поскольку им уже не приходится тратить его на напоминания, принуждение, контроль и выговоры.

4. Когда семья впервые вводит у себя Метод 3, сеансы с его использованием обычно отнимают больше времени, чем последующие, так как дети (и родители) еще не имеют опыта применения нового метода и дети могут не доверять добрым намерениям родителей («Что это за новый метод контроля за нами вы собираетесь учредить?») или, наконец, по той причине, что во всех еще живет привычка рассматривать конфликты с точки зрения «победить — проиграть» («Я должен настоять на своем»).

Пожалуй, наиболее значимым результатом использования беспроигрышного метода — результатом, которого я не ожидал и который обеспечивает максимальную экономию времени, является то, что по истечении определенного срока конфликты попросту начинают возникать крайне редко.

«Создается впечатление, что мы исчерпали проблемы, подлежащие решению», — сообщила нам одна мама меньше чем через год по окончании курсов.

Другая мама в ответ на мой запрос прислать несколько примеров использования Метода 3 в их семье, написала: «Мы готовы откликнуться на вашу просьбу о фактическом материале, но в последнее время у нас возникает слишком мало конфликтов, чтобы как следует практиковать Метод 3».

В минувшем году в моей собственной семье произошло так мало серьезных конфликтов между родителями и детьми, что в настоящий момент я, пожалуй, не смогу вспомнить ни одного, тем более что все проблемные ситуации удавалось решить без особых усилий, не давая им перерасти в собственно «конфликты».

Я ожидал, что конфликты будут возникать снова и снова год за годом, и уверен, что большинство родителей на курсах Р.Е.Т. ожидали того же. Почему же тогда они идут на убыль? Размышления на эту тему привели меня к следующим выводам: Метод 3 ведет к формированию принципиально иной позиции детей и родителей по отношению друг к другу. Зная, что родители отказались от использования власти для претворения своих решений — для победы за счет пренебрежения интересами детей — последние чувствуют себя избавленными от необходимости проявлять излишнее упорство в отстаивании своих собственных интересов или восставать против родительской власти. В результате непримиримые столкновения интересов исчезают практически полностью. Дети становятся более сговорчивыми — интересы родителей начинают значить для них не меньше, чем собственные. Когда у ребенка возникает какая-либо потребность, он открыто высказывает ее, и его родители ищут способы к ней построиться; когда потребности возникают у родителей, они открыто высказывают их, и теперь уже ребенок ищет способы к ним построиться. Если той или другой стороне подстроиться трудно, обе рассматривают такую ситуацию как подлежащую решению проблему, а не как борьбу до победного конца.

И еще происходит вот что: родители и дети начинают пользоваться методами предотвращения конфликта. Дочь-подросток оставляет в дверях записку, призванную напомнить ее отцу, что сегодня вечером ей потребуется автомобиль. Или она заблаговременно спрашивает у родителей, как они отнесутся к тому, если она пригласит на ужин свою подружку. Заметьте, что девочка не просит разрешения; испрашивание родительского разрешения — это схема, характерная для Метода 1 и подразумевающая, что родители могут отказать в разрешении. В рамках Метода 3 ребенок сообщает

следующее: «Я хочу заняться своим делом, если только не узнаю, что это может помешать вам заняться своим».

«РАЗВЕ ПРИМЕНЕНИЕ РОДИТЕЛЯМИ МЕТОДА 1 НЕ ОПРАВДАНО ТЕМ, ЧТО ОНИ МУДРЕЕ?»

Мнение, согласно которому родитель имеет право проявлять власть по отношению к своим детям на том основании, что он мудрее или опытнее, имеет глубокие корни. Ранее мы уже приводили несколько примеров известных выражений типа: «Мы знаем лучше, что хорошо и что плохо, потому что мы опытнее», «Мы отказываем тебе в этом ради твоего же блага», «Когда ты станешь старше, ты скажешь за это спасибо», «Мы всего лишь хотим предостеречь тебя от совершения тех ошибок, которые делали сами», «Мы просто не можем позволить тебе делать то, о чем ты впоследствии сам пожалеешь» и т. д.

Многие родители, передавая эти или подобные им сообщения своим детям, искренне верят тому, что говорят. Из опыта наших занятий мы знаем, как трудно заставить родителей отказаться от убеждения, согласно которому применение ими власти оправдано тем, что они знают больше, что они умнее, мудрее, более зрелы или более опытны.

Это убеждение разделяют не только родители. Тираны всех времен пользовались этим аргументом для оправдания применения власти по отношению к тем, кого они угнетали. Большинство из них были крайне низкого мнения о своих подданных — будь то рабы, крестьяне, дикари, жители глухих провинций, чернокожие, «мокрые спины», христиане, еретики, чернь, мещане, рабочие, евреи, латины, арабы или женщины. Похоже, что существует некий всеобщий принцип, согласно которому те, кто держит власть, должны как-то обосновывать и оправдывать свою тиранию и бесчеловечность в обращении с теми, кто им подчинен.

Кто осмелится отрицать ту мысль, что родители мудрее и опытнее детей? Разве это не самоочевидная истина? Однако когда мы спрашиваем родителей на наших занятиях, считают ли они, что их собственные родители принимали неблагоразумные решения по Методу 1, все, как один, отвечают утвердительно. Как легко забывают родители впечатления из собственного детства! Как легко забывают то, что дети иногда знают лучше, чем родители, в чем состоит их потребность, например, когда они хотят спать или есть; что они знают лучше качества своих друзей, свои собственные цели и стремления, отношение к себе со стороны разных учителей; что они знают лучше свои физиологические потребности, а также то, кого они любят и кого нет, что они ценят и что нет.

Родители мудрее? Ничего подобного. Во всяком случае, в отношении многого из того, что касается их детей. В то же время родители действительно обладают определенной долей мудрости и ценного опыта и не должны ею пренебрегать.

Многие родители с курсов Р.Е.Т. поначалу игнорируют тот факт, что беспроигрышный метод мобилизует мудрость как родителей, так и ребенка. В решении проблемы участвуют и те, и другие (в отличие от Метода 1, где мудрость ребенка в расчет не принимается, или Метода 2, где за бортом остается мудрость родителя).

Мама двух прелестных, смышленых не по годам девочек-близнецов рассказала нам об успешном сеансе решения проблемы, в ходе которого речь шла о том, стоит ли девочкам сразу перейти в следующий класс, где им было бы гораздо интереснее учиться, или лучше остаться в теперешнем классе со своими сверстниками и друзьями. Такого рода проблемы обычно решаются исключительно «экспертами» — родителями и учителями. В данном конкретном случае у мамы были свои соображения, но она

также доверяла и мудрости чувств своих дочерей, мудрости их оценки своего собственного интеллектуального потенциала, их способности судить о том, что для них является наиболее благотворным. После нескольких дней взвешивания всех «за» и «против», включая ознакомление с идеями и предложениями со стороны мамы, а также информацией со стороны учительницы, близняшки пришли к решению перейти в следующий класс. Последствия этого решения оказались благоприятными — и с точки удовлетворенности дочерей, и с точки зрения их успеваемости.

РАБОТАЕТ ЛИ МЕТОД 3 В ОТНОШЕНИИ МАЛЕНЬКИХ ДЕТЕЙ?

«Я могу понять, что Метод 3 будет работать в отношении детей старшего возраста, которые более разговорчивы, более зрелы и умеют рассуждать, но мне трудно представить, как можно использовать этот метод в отношении детей от двух до шести. Они слишком малы и неразумны, чтобы знать, что для них хорошо и что плохо, а потому не лучше ли в этом случае пользоваться Методом 1?»

Этот вопрос задают в каждой из групп Р.Е.Т. Однако опыт тех семей, которые используют Метод 3 в отношении очень маленьких детей, показывает, что он может работать. Вот запись короткого сеанса между трехлетней девочкой и ее мамой, которая и предоставила нам эту запись:

КЭТИ: Я больше не хочу ходить к няне.

МАМА: Ты не хочешь ходить домой к миссис Крокетт, когда я на работе?

КЭТИ: Нет, не хочу.

МАМА: Я должна уходить на работу, а ты не можешь оставаться дома одна, но тебе явно не нравится сидеть дома у няни. Можем ли мы что-нибудь сделать, чтобы тебе там нравилось?

КЭТИ (помолчав): Я могла бы ждать на тротуаре, пока ты не отъедешь.

МАМА: Но миссис Крокетт хочет, чтобы ты была в доме вместе с другими детьми и не потерялась.

КЭТИ: А что, если я буду провожать тебя, стоя у окна?

МАМА: Тебе от этого будет лучше?

КЭТИ: Да.

МАМА: Хорошо. Давай в следующий раз так и сделаем.

Вот как отреагировала двухлетняя девочка на невластный метод в следующей ситуации, описанной ее мамой: «Как-то вечером я готовила ужин, а моя дочь весело гулькала, сидя на лошади-качалке. Затем она взяла ремешки, используемые для привязывания ребенка во время его переноски взрослым, и попыталась сама сделать из них упряжку. Она вся раскраснелась и, видя безуспешность своих попыток, заверещала тонким голоском. Я почувствовала, что сейчас рассержусь на нее за этот писк, и, как я обычно делаю в подобных случаях, присела рядом с ней на корточки. Но она отпихнула меня и продолжала верещать. Теперь я готова была взять ее вместе с лошадкой и запереть их обеих в ее комнатке, хлопнув дверью, лишь бы только не слышать этот визг. Затем у меня внутри как будто что-то переключилось. Я снова подсела к ней, положила руки ей на запястья и сказала: «Ты действительно очень раздражена тем, что не можешь сделать это сама». Она утвердительно кивнула головой, перестала хныкать и через несколько мгновений снова весело качалась на своей лошадке. А я подумала: «Выходит, что это на самом деле так просто?»

Далеко не всегда, но все же Метод 3 на удивление эффективно работает в отношении детей-дошкольников — и даже грудных младенцев. Вспоминаю следующий случай, имевший место в нашей семье.

Когда нашей дочке было пять месяцев от роду, мы отправились в месячный отпуск, во время которого жили в коттедже на берегу озера. До этой поездки мы были вполне довольны жизнью, так как наша девочка прекрасно спала с одиннадцати вечера до семи утра. Смена окружающей обстановки положила конец нашему счастью. Она начала просыпаться в четыре утра и требовать (каким образом — объяснять не надо), чтобы ее накормили. Естественно, вставать в такую рань нам было очень трудно. Поскольку дело было в сентябре, и не где-нибудь, а в северной части штата Висконсин, в коттедже стоял жуткий холод, для обогрева же у нас была только одна дровяная печка. А это означало, что нам приходилось либо наспех сооружать огонь, либо кутаться в одеяла, безуспешно пытаясь согреться в течение того часа, который уходил на приготовление смеси, подогревание бутылочки и собственно кормление.

Мы ясно осознавали, что попали в ситуацию «конфликта потребностей», требующую некоего совместного решения проблемы. Посовещавшись, мы с женой решили предложить ребенку альтернативу, в надежде что она найдет ее приемлемой. Вместо того, чтобы разбудить и накормить ее в одиннадцать вечера, мы позволили ей спать до двенадцати, а уже затем покормили. На следующее утро она проспала до пяти. Для начала неплохо. В тот же вечер мы постарались сделать так, чтобы она выпила больше молока, чем обычно, и уложили ее спать около двенадцати тридцати. Уловка сработала — ребенок «заглотил наживку». На другое утро и в дальнейшем она не просыпалась до семи утра, когда нам в любом случае пора было вставать и идти на рыбалку, чтобы успеть на самый клев. В результате никто не проиграл, мы все победили.

Применять Метод 3 в отношении младенцев не только возможно, но и необходимо. Чем раньше его ввести, тем быстрее научится ребенок демократичному отношению к другим, уважению чужих потребностей и осознанию того, что его потребности тоже уважаются.

Родители, прошедшие курс обучения Р.Е.Т. уже после того, как их дети подросли, и начавшие применять Метод 3 в отношении детей, уже привыкших к двум «конфронтационным» методам разрешения конфликтов, неизменно испытывают значительно большие трудности с его применением, нежели родители, пользующиеся им с самого начала.

Один отец поведал своей группе Р.Е.Т. о том, что на первые несколько попыток применения Метода 3 его старший сын реагировал вопросом: «Что это за очередной психологический трюк вы пытаетесь применить, чтобы заставить нас делать то, что вам хочется?» Этот проницательный мальчик, привыкший к разрешению конфликтов в рамках дилеммы «победить — проиграть» (причем, когда последнее относится к детям), не торопился доверять благим намерениям своих родителей и их искреннему желанию испытать беспроигрышный метод. В следующей главе я покажу, как преодолевать подобное сопротивление со стороны подростков.

«НЕ БЫВАЕТ ЛИ СИТУАЦИЙ, КОГДА НЕОБХОДИМО ПОЛЬЗОВАТЬСЯ МЕТОДОМ 1?»

Практически в каждой повой группе Р.Е.Т. находится родитель, пытающийся поставить под сомнение эффективность Метода 3 или доказать его ограниченность посредством одного из следующих двух вопросов:

«А если ваш ребенок выбежит на проезжую часть улицы перед колесами автомобиля? Разве вы не будете вынуждены воспользоваться Методом 1?»

«А если у вашего ребенка начнется острый приступ аппендицита? Разве вам не придется прибегнуть к Методу 1, чтобы заставить его поехать в больницу?»

Наш ответ на оба этих вопроса будет утвердительным. Это кризисные ситуации, требующие незамедлительных и жестких действий. Однако прежде чем настал такой кризис, когда ребенок выбегает на улицу перед колесами автомобиля или нуждается в отправке в больницу, можно с успехом пользоваться невластными методами.

Если у ребенка входит в привычку выбегать на проезжую часть улицы, родитель для начала может поговорить с ним об опасности попадания под машину, пройтись с ним пешком по обочине, объясняя, что сходить с нее не следует, показать ему фотографию ребенка, сбитого автомобилем, соорудить изгородь вокруг двора или в течение пары дней понаблюдать за тем, как он играет в наружном дворе, одергивая его всякий раз, когда он пытается выйти за его пределы. Даже если бы я был сторонником наказаний, я и тогда бы не стал подвергать жизнь своего ребенка опасности, опираясь лишь на наказание как на способ удержать его от выхода на проезжую часть улицы. Я бы старался воспользоваться более конкретными способами.

Невластные методы также могут быть весьма эффективными в тех случаях, когда ребенок заболевает и нуждается в хирургической операции, или рентгеноскопии, или лекарствах. В нижеследующей ситуации девятилетняя девочка и ее мама едут в больницу для начала прохождения курса уколов против сенной лихорадки. Мама пользуется исключительно активным слушанием.

БЕТТИ (в форме продолжительного монолога): Я не хочу, чтобы мне делали эти уколы. А кому нравятся уколы? От них больно… Мне кажется, что мне будут ставить всю жизнь… Два раза в неделю… Пусть лучше у меня будет кашель и насморк… Зачем ты меня туда везешь?

МАМА: Гм-мм.

БЕТТИ: Мама, ты помнишь, как я занозила коленку и мне поставили укол?

МАМА: Да, конечно. Врач ввел тебе противостолбнячную сыворотку после того, как вытащил занозу.

БЕТТИ: Та медсестра разговаривала со мной и попросила меня поглядеть на висевшую на стене картину, так что я даже не заметила, как вошла игла.

МАМА: Многие медсестры умеют ставить уколы так, что ты даже этого не замечаешь.

БЕТТИ (по прибытии): Я не пойду.

МАМА (шепча ей на ухо при входе): Ты бы, конечно, предпочла сюда не ездить?

БЕТТИ (входит внутрь нарочито замедленным шагом).

По словам мамы, дело кончилось тем, что Бетти мужественно выдержала уколы и получила похвалу от медсестры за спокойное поведение. Отчет мамы заканчивался так: «До посещения курсов Р.Е.Т. я бы прочла ей лекцию о необходимости прохождения назначенного врачом лечения, или рассказала бы ей о том, как мне самой помогли уколы против аллергии, или убедила бы ее в относительной безболезненности инъекций, или порассуждала бы на ту тему, насколько ей везет, что у нее нет других проблем со здоровьем, или, наконец, рассердилась бы на нее и приказала немедленно прекратить нытье. И уж, во всяком случае, я бы не обеспечила ей возможность вспомнить о медсестре, которая ставит уколы так, что ты «даже не замечаешь, как входит игла”».

«НЕ ПОТЕРЯЮ ЛИ Я УВАЖЕНИЕ СВОИХ ДЕТЕЙ?»

Некоторые родители, особенно отцы, боятся, что применение Метода 3 приведет к тому, что дети перестанут их уважать. Вот наиболее типичные высказывания на этот счет:

«Боюсь, что дети начнут вытирать об меня ноги».

«Разве детям не положено почитать своих родителей?»

«Насколько я понимаю, дети должны уважать авторитет своих родителей?»

«Вы что, предлагаете, чтобы мы относились к детям как к равным?»

Многие родители не совсем правильно толкуют смысл понятия «уважение». Употребляя его — как, например, в словосочетании «уважать мой авторитет», — они нередко подразумевают под ним «страх». Они опасаются того, что дети перестанут их бояться и, как следствие, начнут сопротивляться их попыткам держать их под контролем. В ответ на это соображение родители часто говорят: «Нет, я не имел этого в виду — я хочу, чтобы они уважали меня за мои умения, знания и т. д. Честное слово, я вовсе не хочу, чтобы они меня боялись».

В таких случаях мы задаем родителям вопрос: «Скажите, а как вы сами проникаетесь уважением к другим взрослым за их знания и умения?» Ответ обычно звучит так: «Ну как? Понятно, как: они тем или иным образом демонстрируют мне свои умения и соответственно завоевывают мое уважение». После такого признания родителям ничего не остается, как согласиться с тем, что они тоже должны завоевать уважение своих детей путем демонстрации своих умений или знаний.

Большинству родителей по здравому размышлению становится ясно, что у них нет основания требовать к себе уважения — они должны его завоевать. Если их умения и знания заслуживают уважения, тогда дети будут их уважать. Если нет — не будут.

Родители, отказавшиеся от первых двух методов в пользу Метода 3, как правило, обнаруживают, что дети начинают испытывать к ним новый тип уважения, основанный не на страхе, а на перемене в их восприятии родителя как личности. Один директор школы написал мне следующее трогательное письмо: «Чтобы вам легче было представить, какую роль в моей жизни сыграла система Р.Е.Т., я расскажу вам об истории своих взаимоотношений с падчерицей, невзлюбившей меня с того момента, как я появился на сцене, — ей тогда было два с половиной года. Ее пренебрежение ко мне не на шутку задевало меня. Обычно дети относятся ко мне хорошо — все, кроме Салли. Постепенно я невзлюбил ее, временами даже начинал ее ненавидеть. Однажды я увидел сон, в котором мои чувства к ней были настолько враждебными и неприятными, что сила этих чувств заставила меня проснуться в холодном поту. Я понял, что нуждаюсь в помощи. Я прошел курс лечения. Лечение помогло мне немного расслабиться, но Салли по-прежнему не любила меня. Через полгода после лечения — к этому времени Салли исполнилось десять — я поступил на курсы Р.Е.Т. и позднее сам начал на них преподавать. За год у нас с Салли установились такие плодотворные взаимоотношения, о которых я раньше мог только мечтать. Теперь ей тринадцать. Мы уважаем друг друга, мы любим друг друга, мы смеемся, спорим, играем, работаем и временами сердимся друг на друга. Месяц назад я получил от Салли свой «аттестат зрелости». Наша семья обедала в китайском ресторанчике. Нам принесли «печенье-гадание» — печенье с запечатанными в нем, согласно китайскому обычаю, бумажками с предсказанием будущего. Салли прочла свою бумажку и протянула ее мне со словами: «Папа, это должно было достаться тебе». Предсказание гласило: «Вы обретете счастье в своих детях, а они — в вас». Как видите, у меня есть основания поблагодарить вас за систему Р.Е.Т.».

Уважение Салли к своему приемному отцу — и с этим, я уверен, согласится большинство родителей — является тем видом уважения, которым бы они действительно хотели пользоваться со стороны своих детей. Метод 3, безусловно, приводит к потере уважения, основанного на страхе, но много ли теряет родитель, если вместо этого он завоевывает более качественное уважение?

ГЛАВА 13. ПРИМЕНЕНИЕ «БЕСПРОИГРЫШНОГО» МЕТОДА НА ПРАКТИКЕ

Заинтересовавшись беспроигрышным методом, родители спрашивают, как начать применять его па практике? Некоторые из них при первых же попытках сталкиваются с определенными трудностями. В этой главе мы даем рекомендации относительно того, с чего начать, как справляться с наиболее часто возникающими проблемами при использовании Метода 3 и как разрешать досадные конфликты, возникающие между детьми.

С ЧЕГО НАЧАТЬ?

Родители, добившиеся успехов при первых же попытках применения беспроигрышного метода, серьезно отнеслись к нашему совету побеседовать с детьми с целью объяснения им сути этого метода. Необходимо помнить, что дети в большинстве своем столь же незнакомы с Методом 3, как и родители. Им, привыкшим к конфликтам, разрешаемым по Методам 1 или 2, необходимо растолковать, чем отличается Метод 3 от двух вышеупомянутых методов.

Некоторые родители пользуются для этого теми же схемами, с которыми в свое время знакомили их самих инструкторы Р.Е.Т. Они схематически изображают все три метода и разъясняют детям различия между ними. Они признаются детям в том, что часто побеждали за их счет и наоборот. Затем они открыто выражают свою готовность отказаться от методов типа «победить — проиграть» и испробовать беспроигрышный метод.

Такое вступление обычно «включает» детей. Им становится интересно узнать побольше о Методе 3 и испробовать его на практике. Некоторые родители для начала сообщают детям о том, что учатся на курсах повышения родительской эффективности и что этот новый метод является одним из тех приемов, которые бы они в данный момент хотели испытать на практике. Разумеется, такой подход не годится для детей в возрасте до трех лет; с ними вы можете начать без предварительных разъяснений.

ШЕСТЬ ШАГОВ, СОСТАВЛЯЮЩИХ БЕСПРОИГРЫШНЫЙ МЕТОД

Родителям желательно усвоить, что беспроигрышный метод в действительности включает в себя шесть отдельных шагов. Когда родители выполняют каждый из этих шагов, у них намного больше шансов добиться успеха:

Шаг 1: Распознавание и определение конфликта.

Шаг 2: Выработка возможных альтернативных решений.

Шаг 3: Оценка альтернативных решений.

Шаг 4: Выбор наиболее приемлемого решения.

Шаг 5: Выработка способов выполнения решения.

Шаг 6: Контроль и оценка результатов.

Каждый из этих шагов связан с рядом ключевых моментов, о которых родители должны знать и которые должны применять, дабы избежать лишних трудностей и многочисленных ловушек. Хотя некоторые «скоротечные» конфликты разрешаются и без прохождения всех шести шагов, родителям желательно выяснить, с чем связан каждый из этих шагов.

ШАГ 1: РАСПОЗНАВАНИЕ И ОПРЕДЕЛЕНИЕ КОНФЛИКТА

Это важнейшая стадия, на которой родители хотят вовлечь ребенка в процесс решения проблемы. Им необходимо привлечь его внимание, а затем заручиться его готовностью приступить к решению проблемы. Их шансы на это будут существенно выше, если они:

1) выберут такое время, когда ребенок не занят и не собирается куда-либо идти, а потому не станет сопротивляться или выражать свое возмущение тем, что его прерывают или задерживают;

2) четко и немногословно сообщат ему, что имеется проблема, нуждающаяся в решении. Не надо никаких обходных маневров и фраз типа: «Не хотел бы ты заняться решением проблемы?» или «Мне кажется, было бы неплохо, если бы мы с тобой попытались решить эту задачу»;

3) ясно и адекватно выразят ребенку свои чувства, назовут свои не находящие удовлетворения потребности или скажут ему о том, что их беспокоит. Важно, чтобы это были «я-сообщения»: «Я расстроилась, когда увидела, какой вид приобрела кухня, которую я с утра буквально всю вылизала, после того как ты в ней пополдничал», или «Я очень боюсь, что мой автомобиль будет разбит вдребезги, а ты получишь серьезные увечья, если будешь продолжать водить его с превышением скорости», или «Я считаю несправедливостью по отношению к себе, что мне приходится так много работать по дому, не получая от вас (детей) никакой помощи»;

4) избегают сообщений, принижающих или пристыжающих ребенка, таких как: «Вы, ребята, очень неряшливо ведете себя за столом», «Почему ты так беспечен в обращении с моим автомобилем?», «Вы не дети, а банда бездельников и нахлебников»;

5) ясно дают детям понять, что нуждаются в их сотрудничестве при выработке решения, приемлемого для обеих сторон, «которое бы устроило нас обоих», при котором никто не остается в проигрыше и удовлетворяются потребности обеих сторон. Важно, чтобы дети верили в ваше искреннее желание найти беспроигрышное решение. Они должны знать, что Метод 3 действительно беспроигрышный и не является методом типа «победить — проиграть» под новой личиной.

ШАГ 2: ВЫРАБОТКА ВОЗМОЖНЫХ АЛЬТЕРНАТИВНЫХ РЕШЕНИЙ

На данной стадии ключевым моментом является выработка целого ряда решений. Родитель может предложить: «Итак, какие у нас есть варианты?», «Давай подумаем о возможных решениях», «Давай подумаем вместе и выдадим ряд возможных решений», «Полагаю, что есть масса различных способов решения этой проблемы». Полезно также иметь в виду следующие дополнительные ключевые моменты:

1. Сперва постарайтесь узнать решения детей — свои вы сможете добавить позже. (К очень маленьким детям это может не относиться.)

2. Ни в коем случае не пытайтесь оценивать, осуждать или принижать предложенные решения. На это у вас будет время на следующей стадии. Принимайте все предложения со стороны детей. В случае сложных проблем можете даже зафиксировать их

(решения) на бумаге. Не оценивайте решения даже как «хорошие», поскольку это будет означать, что другие решения в списке с вашей точки зрения таковыми не являются.

3. На данном этапе не пытайтесь намекать, что те или иные из предложенных решений были бы для вас неприемлемыми.

4. При использовании беспроигрышного метода для решения проблемы, относящейся сразу к нескольким детям, старайтесь поощрить каждого из них предложить свои решения.

5. Настаивайте на выдвижении как можно большего числа альтернативных решений, пока не будут исчерпаны все возможные варианты.

ШАГ 3: ОЦЕНКА АЛЬТЕРНАТИВНЫХ РЕШЕНИЙ

На данной стадии допустимо приступить к оценке различных решений. Родитель может сказать: «Так какое же из этих решений представляется вам оптимальным?», «Давайте поглядим, какое из этих решений именно то, которое нам нужно»; «Пусть каждый из нас выскажет то, что думает, по поводу предложенных решений» или «Какие из них выглядят лучше, чем остальные?»

Как правило, круг возможных решений сужается до одного-двух, представляющихся наиболее разумными, за счет отказа от остальных, которые являются неприемлемыми либо для родителя, либо для ребенка (каковы бы ни были на то причины). На данной стадии родители должны честно выражать свои чувства: «Лично меня такой вариант не устраивает», «Это не соответствует моим интересам» или «Не думаю, что это будет справедливо по отношению ко мне».

ШАГ 4: ВЫБОР НАИБОЛЕЕ ПРИЕМЛЕМОГО РЕШЕНИЯ

Этот шаг далеко не так труден, как зачастую полагают родители. Если предыдущие шаги были добросовестно выполнены и обмен мнениями и реакциями носил открытый и честный характер, оптимальное решение нередко напрашивается само собой. Бывает, что родитель или ребенок предлагает весьма творческое решение, которое явно превосходит все остальные и устраивает всех участников обсуждения.

Вот несколько советов относительно принятия окончательного решения:

1. Узнавайте чувства детей по отношению к каждому из остающихся решений с помощью таких вопросов, как: «А что вы думаете насчет этого варианта?», «Устраивает ли это решение нас всех?», «Как вы считаете, это решит нашу проблему?» или «Думаете, это сработает?»

2. Не относитесь к тому или иному решению, как к непременно окончательному и бесповоротному. Вы можете сказать: «Хорошо, давайте попробуем это и посмотрим, что у нас получится», «Похоже, что все согласны с этим решением — давайте приступим к его выполнению и поглядим, решит ли это наши проблемы» или «Я готов принять это решение. Может быть, попробуем?»

3. Если решение состоит из нескольких пунктов, желательно зафиксировать их на бумаге, чтобы не забыть.

4. Сделайте так, чтобы каждый обязался выполнить свою часть договора: «Надеюсь, мы договорились о том, что каждому из нас надлежит сделать?» или «Помните, что мы заключили своего рода соглашение, и каждый из нас должен дать слово, что будет его придерживаться».

ШАГ 5: ВЫРАБОТКА СПОСОБОВ ВЫПОЛНЕНИЯ РЕШЕНИЯ

Нередко после принятия решения возникает необходимость в детальном планировании процесса его претворения в жизнь. В таких случаях на обсуждение выносятся

такие вопросы, как: «Кто, что и когда должен сделать?», «Что нам потребуется для выполнения этого решения?» или «Когда начнем?»

Например, в случае конфликтов из-за домашних обязанностей на обсуждение следует выносить такие вопросы: «В какие дни?», «Как часто?» и «Каковы будут критерии качества выполняемой работы?»

В случае конфликтов из-за отхода ко сну семья может обсудить вопрос о том, кто будет следить за временем.

В случае конфликтов из-за чистоты и порядка в детской можно обсудить вопрос о «степени чистоты и порядка».

Иногда решения могут требовать приобретения определенных предметов — например, доски для обмена сообщениями между родителями и детьми, отдельной бельевой корзины для ребенка, нового утюга для дочери и т. д. В таких случаях бывает целесообразно «на берегу» договориться о том, кто пойдет в магазин за нужным предметом или даже кто за него заплатит.

Вопросы, связанные с выполнением решений, желательно откладывать до тех пор, пока не будет принято оконнательное решение. Наш опыт показывает, что как только оно достигнуто, проблемы, связанные с его выполнением, обычно решаются довольно легко.

ШАГ 6: КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ

Не все решения, принятые по беспроигрышному методу, оказываются хорошими. Поэтому родителям желательно интересоваться у ребенка, по-прежнему ли он доволен принятым решением. Дети нередко обязуются выполнить решение, которое впоследствии оказывается слишком трудным для выполнения. Бывает, что и родителю по ряду причин оказывается трудно придерживаться принятых на себя обязательств. Контроль за настроением ребенка можно осуществлять, спрашивая у него: «Ну, как работает наше решение?», «Ты доволен нашим решением?» Такие вопросы говорят ребенку о том, что вы искренне им интересуетесь.

Иногда контроль за выполнением решения выявляет обстоятельства, требующие пересмотра принятого решения. Ежедневный вынос мусора может оказаться нереальным или необязательным. Столь же нереальным может оказаться возвращение домой в субботу вечером не позднее одиннадцати часов — например, если ребенок пошел на двухсерийный фильм. Одна семья обнаружила, что принятое ими беспроигрышное решение относительно работы по дому требует от младшей дочери, согласившейся мыть посуду после ужина, уделять этому занятию в среднем пять-шесть часов в неделю, в то время как старшей дочери, чья обязанность заключалась в еженедельной уборке их общей ванной комнаты и детской, приходилось работать лишь три часа в неделю. По отношению к младшей дочери это было несправедливо, и через пару недель решение было пересмотрено.

Разумеется, не все сеансы беспроигрышного разрешения конфликтов требуют прохождения всех шести шагов. Некоторые конфликты исчерпываются при первом же предложенном решении. Иногда окончательное решение вырывается у того или иного из участников конфликта уже на третьей стадии, то есть в процессе оценки ранее предложенных решений. Как бы то ни было, но желательно держать в уме все шесть шагов.

РОЛЬ АКТИВНОГО СЛУШАНИЯ И «Я-СООБЩЕНИЙ»

Поскольку беспроигрышный метод требует объединения вовлеченных сторон для совместного решения проблемы, необходимой предпосылкой для его применения является эффективное общение. А это значит, что родители должны широко

пользоваться активным слушанием и посылать отчетливые «я-сообщения». Родители, не владеющие соответствующими навыками, редко добиваются успеха в использовании беспроигрышного метода.

Активное слушание требуется, во-первых, потому, что родителям необходимо понять чувства или потребности своих детей. Чего они хотят? Почему продолжают делать то, что, как им дали понять, является неприемлемым для родителей? Какие потребности заставили их вести себя так или иначе?

Почему Бонни отказывается ходить в детский сад? Почему Джейн не хочет носить плащ из шотландки? Почему Фредди плачет и упирается, когда мама пытается оставить его у няни? Какие потребности моей дочери настолько для нее важны, что заставляют ее ехать на пляж во время пасхальных каникул?

Активное слушание является мощным средством, помогающим ребенку открыться и поделиться со взрослым своими действительными потребностями и истинными чувствами. Как только те и другие становятся понятны родителю, нередко в качестве следующего шага остается лишь найти другой способ удовлетворения этих потребностей — такой, при котором поведение ребенка уже не будет неприемлемым для родителя.

Поскольку в процессе решения проблемы могут проявляться сильные чувства — как со стороны родителей, так и со стороны детей — активное слушание способно помочь дать выход этим чувствам и освободиться от них, без чего было бы невозможно дальнейшее эффективное решение проблемы.

Наконец, активное слушание является действенным способом дать детям понять, что предлагаемые ими решения восприняты с уважением; что их мысли и оценки, относящиеся ко всем сделанным предложениям, желаемы и одобряемы.

Беспроигрышный метод предполагает использование преимущественно «я-сообщений», позволяющих ребенку быть в курсе чувств родителей и при этом не ощущать себя порицаемыми или унижаемыми. При разрешении конфликтов «ты-сообщения» обычно провоцируют встречные «ты-сообщения», в результате чего дискуссия вырождается в непродуктивную словесную битву, участники которой состязаются друг с другом по части того, кто кому нанесет больше оскорблений.

«Я-сообщения» также дают детям знать, что потребности есть и у родителей, которые заинтересованы в том, чтобы их потребности не игнорировались единственно по той причине, что они расходятся с интересами детей. «Я-сообщения» уведомляют ребенка как о пределах родительского терпения, так и о пределах родительской уступчивости. «Я-сообщения» передают такие чувства, как: «Я тоже личность со своими потребностями и чувствами», «Я имею право получать от жизни удовольствие», «Я пользуюсь определенными правами в семье».

ПЕРВАЯ ПОПЫТКА ПРИМЕНЕНИЯ БЕСПРОИГРЫШНОГО МЕТОДА

Мы советуем родителям на курсах Р.Е.Т. стараться посвятить свой первый сеанс беспроигрышного разрешения проблемы какому-либо застарелому конфликту, а не такому, который возник «только вчера» и требует немедленного внимания. Имеет также смысл во время этого первого сеанса дать детям возможность обозначить некоторые из беспокоящих их проблем. Например, первая попытка беспроигрышного разрешения конфликта может быть предварена следующим вступлением: «Теперь, когда мы знаем, что собой представляет беспроигрышное разрешение проблемы (или Метод 3), давайте постараемся перечислить все конфликты, имеющиеся в нашей семье. Во-первых, что думаете о наших проблемах вы, дети? Какие проблемы, по вашему мнению, мы должны решить в первую очередь? Что в нашей семье вас огорчает?»

То, что начинать следует с проблем, обозначаемых детьми, очевидно из следующих соображений. Во-первых, детям приятно убедиться, что новый метод может работать к их выгоде. Во-вторых, у них не возникает того неправильного представления, что родители выдумали какой-то новый способ удовлетворения только своих собственных интересов. В одной семье, где первое слово было предоставлено детям, были выявлены следующие претензии к поведению мамы:

— мама недостаточно часто ходит по магазинам, отчего в доме не всегда бывает что поесть;

— мама оставляет свои белье и колготки сушиться в ванной комнате, занимая ими все место;

— мама нередко забывает назвать детям время, когда она вернется домой с работы и займется приготовлением ужина;

— мама слишком часто заставляет старшего сына отвозить двух его сестренок на машине в школу.

Перечислив эти претензии, дети с гораздо большей охотой были готовы выслушать жалобы мамы на их поведение.

Иногда бывает целесообразно начать с обговаривания основных правил, необходимых для эффективного проведения сеанса беспроигрышного разрешения конфликтов. Можно, например, условиться о том, чтобы не прерывать говорящего. Необходимо условиться о недопустимости голосования — ведь идет поиск решения, одинаково приемлемого для всех. Договоритесь о том, что, когда двое разрешают конфликт, касающийся только их, остальные должны покинуть «зал заседаний». Дайте друг другу слово, что будете воздерживаться от всякого рода щипков и тычков. В одной семье было даже принято решение не отвечать во время сеанса на телефонные звонки. Многие семьи при разрешении сложных проблем прибегают к составлению графиков и схем.

ПРОБЛЕМЫ, С КОТОРЫМИ СТАЛКИВАЮТСЯ РОДИТЕЛИ

Впервые применяя новый метод на практике, родители нередко совершают ошибки. Детям тоже требуется время, чтобы привыкнуть к разрешению конфликтов без применения власти и силы; особенно это относится к подросткам, имеющим за плечами годы знакомства с методами типа «победить — проиграть». Как родители, так и дети должны отказаться от ряда средних стереотипов поведения и овладеть новыми, а этот процесс проходит далеко не гладко. Родители, обучающиеся на наших курсах, поделились с нами наиболее часто совершаемыми ошибками и наиболее типичными проблемами.

ИЗНАЧАЛЬНЫЕ НЕДОВЕРИЕ И СОПРОТИВЛЕНИЕ

Некоторые родители сталкиваются с сопротивлением беспроигрышному методу — особенно в случае подростков, привыкших к постоянной борьбе за власть со своими родителями:

«Джейн просто отказалась разговаривать с нами».

«Билли разозлился и вышел из комнаты в разгар сеанса разрешения проблемы, поскольку ему не удалось настоять на своем».

«Пол в течение сеанса сидел и угрюмо молчал».

«Джим сказал, что мы все равно настоим на своем, как мы это делаем обычно».

Лучший способ справиться с подобными недоверием и сопротивлением заключается в том, чтобы на время отложить решение проблемы и попытаться понять, что имеет в виду ребенок. Оптимальным средством для этого является активное слушание. Оно

подталкивает детей к более открытому выражению своих чувств. Если они это делают, то это уже прогресс, поскольку, дав выход своим чувствам, дети охотно дают себя вовлечь в процесс разрешения проблемы. Если они по-прежнему остаются замкнутыми и несловоохотливыми, родители могут попробовать выразить свои собственные чувства — разумеется, в виде «я-сообщений «:

«Я больше не собираюсь проявлять в семье свою власть, но я не хочу и полностью сдавать свои позиции».

«Мы действительно заинтересованы в том, чтобы было найдено приемлемое для тебя решение».

«Мы не пытаемся заставить тебя нам уступить — но и сами не хотим уступать».

«Нам надоели постоянные семейные битвы. Нам кажется, что мы могли бы разрешить конфликты с помощью этого нового метода».

«Я искренне хочу, чтобы ты испытал этот метод. Мы убеждены в его эффективности».

Обычно подобных сообщений бывает достаточно, чтобы выразить недоверие и преодолеть сопротивление. Если они не помогут, можно просто отложить решение проблемы на пару дней, а затем снова попытаться прибегнуть к беспроигрышному методу.

Мы не устаем говорить родителям: «Вспомните, сколь скептичны и недоверчивы были вы сами, когда впервые услышали о беспроигрышном методе во время наших занятий. Почему же вы считаете, что первая реакция ваших детей должна быть непременно положительной?»

«ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ МЫ НЕ МОЖЕМ НАЙТИ ПРИЕМЛЕМОЕ РЕШЕНИЕ?»

Это одно из наиболее распространенных опасений родителей. Но, хотя в некоторых случаях оно оказывается оправданным, сеансы беспроигрышного разрешения конфликтов на удивление редко не заканчиваются принятием приемлемого решения. Если семья попадает в такого рода тупик, это происходит оттого, что родители и дети по-прежнему пребывают в рамках «боевого» подхода к решению проблем.

Наш совет родителям: в подобных случаях воспользуйтесь всеми средствами, которые только придут вам на ум. Например:

1. Продолжайте разговор.
2. Вернитесь к Шагу 2 и предложите еще несколько решений.
3. Перенесите сеанс на следующий день.
4. Обращайтесь к присутствующим с настоятельными призывами типа: «Не будем падать духом. Наверняка есть способ решения этой проблемы», «Давайте уж постараемся найти приемлемое решение», «Вы уверены, что мы исчерпали все возможные решения?». «Давайте еще подумаем».
5. Четко сформулируйте возникшую трудность и попытайтесь выяснить, не скрывается ли за ней некая более глубокая проблема. Можно сказать: «Интересно было бы узнать, что именно нам мешает найти решение». «Может быть, есть еще какие-то проблемы, до которых мы не может докопаться?»

Как правило, один или несколько из названных подходов срабатывают, и процесс решения проблемы возобновляется.

ВОЗВРАЩЕНИЕ К МЕТОДУ 1 В СЛУЧАЕ БЕЗУСПЕШНОГО ПРИМЕНЕНИЯ МЕТОДА 3

«Мы попробовали применять беспроигрышный метод и никуда не пришли. Поэтому я и моя жена решили занять твердую позицию и отстоять свое предложение».

Некоторых родителей тянет вернуться к Методу 1. Обычно это приводит к довольно скверным последствиям. Дети рассержены; им кажется, что родители обманом

заставили их поверить в свое стремление применить новый метод, а потому в следующий раз, когда они попытаются применить этот метод, дети будут еще более недоверчивыми и скептичными.

Родителям следует всячески избегать возвращения к Методу 1. Столь же нежелательно возвращаться к Методу 2 и позволять детям победить, так как при следующей попытке применения беспроигрышного метода они будут играть на слабостях родителей и постараются во что бы то ни стало настоять на своем.

СЛЕДУЕТ ЛИ ПРЕДУСМАТРИВАТЬ В РЕШЕНИИ ВОЗМОЖНОСТЬ НАКАЗАНИЯ?

Иногда родители признаются в том, что предусмотрели в договоре, заключенном на основании принятого беспроигрышного решения, возможность штрафов или наказаний на тот случай, если дети не будут придерживаться соглашения. В ряде случаев такую меру предлагают сами дети.

Поначалу я реагировал на подобные признания предположением, что во взаимно согласованных штрафах и наказаниях нет ничего плохого, если они в той же мере будут применяться и по отношению к родителям при невыполнении ими своей части договора.

Теперь я смотрю на этот вопрос иначе. Намного разумнее избегать назначения штрафов или наказаний за несоблюдение условий соглашения или невыполнение решения. Во-первых, родители тем самым дают детям понять, что такая мера, как наказание, не будет больше применяться вообще, даже если ее предлагают сами дети, как это часто бывает. Во-вторых, намного большего можно добиться с помощью доверия к добрым намерениям и честности детей. Последние говорят нам: «Когда я чувствую, что мне доверяют, я стараюсь не обмануть этого доверия. Но когда я чувствую, что родитель или учитель мне не доверяет, я уже могу не сдерживаться и делаю то, в чем они меня подозревают. По их мнению, я уже плохой. В их глазах я уже пропащий, а это значит, что я ничего не потеряю, если действительно начну плохо себя вести».

При использовании беспроигрышного метода родители просто должны верить в то, что дети выполнят решение. Новый метод предполагает доверие друг к другу, доверие к искреннему стремлению другой стороны соблюсти взятые на себя обязательства, сдержать данное обещание. Любые разговоры о штрафах и наказаниях непременно приведут к недоверию, сомнению, подозрительности, пессимизму. Я не хочу сказать, что дети всегда придерживаются условий соглашения. Далеко не всегда. Просто я хотел бы посоветовать родителям верить в то, что они будут их придерживаться. Ведь вам знаком такой юридический термин, как «презумпция невиновности «.

КОГДА ДОГОВОРЫ ОКАЗЫВАЮТСЯ НАРУШЕННЫМИ

Естественно, что дети иногда не сдерживают своих обещаний. Вот некоторые из причин того, почему они это делают.

1. Они могут обнаружить, что взяли на себя слишком трудное обязательство.
2. У них слишком мало опыта по части самодисциплины и самостоятельности.
3. Они привыкли зависеть от власти родителей, державших их под контролем.
4. Они могут забыть о взятых на себя обязательствах.
5. Они могут испытывать родителей на искренность в применении беспроигрышного метода — действительно ли те имеют в виду то, что говорят, можно ли не сдерживать свое обещание и выйти сухим из воды.
6. В свое время они выразили согласие с принятым решением единственно по той причине, что им хотелось поскорее закончить утомительный сеанс решения проблемы.

Все наши родители сталкивались с той или иной из названных причин, по которым дети не сдерживали взятых на себя обязательств.

Мы учим родителей не оставлять без внимания ни один случай нарушенного обещания. Главное здесь — передать ребенку «я-сообщения» — не порицание, не оскорбление, не угрозу. Кроме того, реакция должна быть как можно более оперативной. Вот примеры таких реакций:

«Я разочарована тем, что ты не сдержала своего обещания».

«Я удивлен тем, что ты не выполнил свою часть договора».

«Послушай, Джимми, по-моему, это не совсем справедливо по отношению ко мне, потому что я выполнил взятые на себя обязательства, а ты — нет».

«Я-то уж было подумал, что мы договорились обо всем, а теперь выясняется, что ты не выполнил обещанного. Я таких вещей не люблю».

«Мне казалось, что мы решили нашу проблему, я так на это надеялся, а потому мне очень досадно, что, как оказывается, мы вовсе ее не решили».

Такие «я-сообщения» вызывают у ребенка отклик, который может дать вам дополнительную информацию и помочь понять причину. Здесь опять уместно воспользоваться активным слушанием. Но в конечном счете родитель должен дать детям понять, что в рамках беспроигрышного метода со стороны каждого из участников конфликта предполагается ответственность и способность оправдать доверие. Предполагается, что обязательства будут выполнены: «Мы не в игрушки играем — мы вполне серьезно пытаемся учесть интересы друг друга».

А это может потребовать подлинной дисциплины, честности и определенных усилий. В зависимости от причин, по которым ребенок не сдержал своего обещания, родители могут: 1) убедиться в эффективности «я-сообщений»; 2) почувствовать необходимость в повторном обсуждении проблемы и поиске лучшего решения; 3) попытаться помочь ребенку найти такое средство, которое бы позволило ему всегда помнить о взятых на себя обязательствах.

Если ребенок страдает забывчивостью, родители могут подсказать ему, что он может сделать, чтобы никогда не забывать о данном обещании. Может быть, ему нужен будильник, таймер, памятка для себя, записка на видном месте, ниточка вокруг пальца, календарь, небольшой плакат на стене в детской?

Должны ли родители напоминать ребенку о взятых им на себя обязательствах? Должны ли они брать на себя обязанность сообщать ему, когда именно он должен сделать то, что обещал? Наша система отвечает на эти вопросы однозначным «НЕТ». Не говоря уже о том, что это создает дополнительные трудности родителям, такие напоминания подчеркивают зависимость ребенка, замедляя развитие в нем самодисциплины и ответственности. Постоянные напоминания детям о том, что они должны выполнить обещанное, в некотором смысле даже балуют их, указывая им на их незрелость и безответственность. И именно такими они и будут, если родитель не перестанет снимать с ребенка ответственность за выполнение взятых им на себя обязательств.

ЕСЛИ ДЕТИ ПРИВЫКЛИ ПОБЕЖДАТЬ

Очень часто родители, привыкшие полагаться на Метод 2. испытывают трудности с переходом на Метод 3, так как их дети, которым до сих пор в большинстве случаев удавалось настоять на своем, яростно сопротивляются попыткам вовлечь их в решение проблем, боясь, что им придется уступать, сотрудничать и идти на компромисс.

Такие дети настолько привыкли побеждать ценой проигрыша родителей, что им, естественно, не хочется терять своего выгодного, привилегированного положения. В тех семьях, где родители изначально сталкиваются с сопротивлением беспроигрышному

методу, они нередко отказываются от дальнейших попыток его применения. Как правило, это те родители, которые в свое время тяготели к Методу 2 из страха перед гневом или слезами ребенка.

Для родителей, отличающихся излишней снисходительностью, переход на Метод 3 требует проявления больших силы и твердости, чем те, к которым они привыкли. Они должны изыскать в себе некий новый источник силы, с тем чтобы отойти от своей прежней позиции «мира любой ценой». Нередко им помогает напоминание о той чудовищной цене, которую им придется заплатить в будущем, если их дети всегда будут побеждать. Их следует убедить в том, что они, родители, тоже имеют определенные права. Либо им следует напомнить о том, что именно их привычная уступчивость сделала ребенка таким эгоистичным и невнимательным. Родители такого сорта нуждаются в доказательствах того, что можно одновременно быть счастливым родителем и не забывать о своих интересах. Они должны искренне хотеть измениться и должны быть готовы к тому, что на первых порах ребенок будет давать отпор их попыткам применения Метода 3. Во время этого переходного периода родители также должны быть готовы к контакту с чувствами ребенка посредством активного слушания и к передаче своих собственных чувств в форме ясных и четких «я-сообщений».

В одной семье родители испытывали трудности с тринадцатилетней дочерью, привыкшей всегда добиваться своего. При их первой попытке применения Метода 3 девочке показалось, что родители не считаются с ее потребностями. В результате она устроила им истерику и убежала в свою комнату вся в слезах. Вместо того чтобы начать утешать ее или просто не обращать на нее внимание, как они это обычно делали, отец устремился за ней со словами: «Я чертовски на тебя сердит! Только мы с мамой собрались обсудить нечто действительно важное для всех нас, как ты взяла и убежала! У меня создается впечатление, что тебе просто наплевать на наши интересы. Мне это не нравится! Я думаю, что это несправедливо. Мы хотим как можно скорее решить эту проблему. Мы не хотим, чтобы ты проиграла, но и сами не хотели бы остаться в проигрыше, в то время как ты бы победила. Я уверен, что мы могли бы найти такое решение, при котором выиграли бы мы все, но для этого ты должна вернуться за стол. Так ты пойдешь со мной обратно, чтобы постараться найти приемлемое решение?»

Высушив слезы, дочь вернулась за стол вместе с отцом, и через несколько минут они пришли к решению, удовлетворившему как ребенка, так и родителей. С тех пор девочка больше ни разу не покидала сеансы решения проблем. Она также перестала управлять родителями при помощи гневных истерик, так как родители дали ей понять своим поведением, что больше это у нее не пройдет.

ПРИМЕНЕНИЕ БЕСПРОИГРЫШНОГО МЕТОДА ДЛЯ РАЗРЕШЕНИЯ КОНФЛИКТОВ МЕЖДУ ДЕТЬМИ

Большинство родителей относится к неизбежным и даже слишком частым конфликтам («победить — проиграть») между детьми так же, как к конфликтам между родителем и ребенком. Родителям кажется, что они должны играть роль судьи, рефери или арбитра — на них лежит обязанность собирать факты, определять, кто прав, кто виноват, и выносить окончательное решение. Такой подход имеет серьезные минусы и, как правило, приводит к неудовлетворенности всех вовлеченных сторон. При разрешении таких конфликтов намного эффективнее проявляет себя беспроигрышный метод, который к тому же требует гораздо меньше хлопот со стороны родителей. Он также оказывает положительное влияние на детей в том смысле, что они становятся зрелыми, ответственными, независимыми и самодисциплинированными.

Когда родители выступают в роли судей или рефери, их ошибка заключается в том, что они присваивают себе проблему. Вмешиваясь в конфликт в качестве носителей высшего авторитета в принятии решений, они отказывают детям в возможности принять на себя ответственность за свои собственные конфликты и научиться разрешать их своими собственными силами. Это препятствует росту и созреванию детей и может навеки сделать их зависимыми от чужого авторитета при решении их проблем. Для самих родителей наиболее обременительным следствием силового подхода является то, что их дети выносят все свои конфликты, в том числе и самые пустяковые, на их суд. Вместо того чтобы разрешать свои конфликты самостоятельно, они бегут к родителям, прося их уладить свои противостояния и разногласия:

«Мама, скажи Джимми, чтобы он меня не дразнил!»

«Папочка, Мэгги не дает мне поиграть с пластилином».

«Я хочу спать, а Фрэнки все время болтает. Скажите, чтобы он замолчал».

«Он первым ударил меня, это он виноват. Я ничего ему не сделал».

Такие «обращения к властям» знакомы большинству семей, и все из-за того, что родители позволяют втянуть себя в дрязги между детьми.

На курсах Р.Е.Т. родителей нередко приходится убеждать в том, что они должны относиться к этим дрязгам как к детским дрязгам и что проблема принадлежит детям. Большинство раздоров и конфликтов между детьми относится к области «Проблемы, принадлежащие детям», расположенной в верхней части нашей схемы:

ПРОБЛЕМЫ, ПРИНАДЛЕЖАЩИЕ ДЕТЯМ
ПРОБЛЕМ НЕТ
ПРОБЛЕМЫ, ПРИНАДЛЕЖАЩИЕ РОДИТЕЛЯМ

Если родители не будут забывать относить эти конфликты к той области, где им место, они смогут успешно с ними справляться с помощью одного из следующих методов:

1. Полное самоустранение из конфликта.
2. Ключи к дверям, приглашения высказаться.
3. Активное слушание.

Джимми и Томми, два брата, тянут друг у друга из рук грузовичок, держась один за задний, другой за передний его концы. Оба кричат и верещат; один даже плачет. Каждый пытается проявить свою силу, чтобы добиться своего. Если родители самоустранятся, то мальчики, возможно, найдут какой-нибудь способ разрешить его своими силами. И это будет очень здорово, так как мальчики получат возможность научиться тому, как самостоятельно разрешать спои конфликты. Самоустраняясь, родители способствуют росту того и другого братьев.

Если мальчики продолжают сражаться, и родитель чувствует, что с его стороны было бы разумно предложить им свою помощь, не решая при этом проблему за них, он может воспользоваться Ключом от двери, или приглашением. Пример:

ДЖИММИ: Я хочу грузовичок! Дай мне грузовичок! Отпусти! Отпусти!

ТОММИ: Я первый его взял! А он пришел и отобрал его у меня. Пусть он мне его отдаст!

РОДИТЕЛЬ: Вижу, что у вас и вправду конфликт из-за грузовика. Может быть, пройдем в эту комнату и поговорим? Я хотел бы вам помочь обсудить эту проблему.

Иногда именно такой Ключ от двери немедленно кладет конец конфликту. Видимо, это происходит благодаря тому, что дети предпочитают сами найти какое-либо решение вместо того, чтобы пускаться в длинные дискуссии в присутствии родителя. Они рассуждают так: «Дело-то и вправду пустяковое. Стоит ли тратить на него время?»

Некоторые конфликты могут требовать родителя. В таких случаях родитель может подтолкнуть детей к решению проблемы с помощью активного слушания и принятия на себя роли «приводного ремня», а не рефери. Вот пример такого подхода:

ДЖИММИ: Я хочу грузовичок! Дай мне грузовичок! Отпусти! Отпусти!

РОДИТЕЛЬ: Джимми, ты хочешь, чтобы тебе вернули грузовик.

ТОММИ: Но я первый его взял! А он пришел и отобрал его у меня. Пусть он мне его отдаст!

РОДИТЕЛЬ: Томми, ты считаешь, что грузовичок должен быть у тебя, потому что ты взял его первым. Ты злишься на Джимми, потому что он забрал его у тебя. Вижу, что у вас самый настоящий конфликт. Есть ли какой-нибудь способ решить эту проблему? У кого какие идеи?

ТОММИ: Он должен мне его отдать.

РОДИТЕЛЬ: Джимми, ты слышал, какое решение предлагает Томми?

ДЖИММИ: А что еще он может предложить? Главное для него — это настоять на своем.

РОДИТЕЛЬ: Томми. Джимми говорит, что ему не нравится твое решение, потому что в этом случае ты победишь, а он проиграет.

ТОММИ: Хорошо, я дам ему поиграть свои машинки, пока мне не надоест грузовик.

РОДИТЕЛЬ: Джимми, Томми предлагает другое решение — пока он играет с грузовичком, ты можешь поиграть с его машинками.

ДЖИММИ: А потом он отдаст мне грузовичок?

РОДИТЕЛЬ: Томми, Джимми хочет быть уверенным в том, что ты отдашь ему грузовичок, после того как наиграешься.

ТОММИ: Хорошо. Я буду играть недолго.

РОДИТЕЛЬ: Джимми, Томми говорит, что все будет нормально — он тебя не обманет.

ДЖИММИ: Ну тогда ладно.

РОДИТЕЛЬ: Надеюсь, теперь вы решили свою проблему, не так ли?

Родители описывают множество случаев успешного разрешения конфликтов между детьми, когда родитель сперва предлагал беспроигрышный метод, а затем облегчал спорящим общение друг с другом с помощью активного слушания. Тем родителям, которые сомневаются в своей способности привлечь детей к беспроигрышному подходу, следует знать, что в отсутствие взрослых дети достаточно часто разрешают свои конфликты именно с помощью беспроигрышного метода — в школе, на игровой площадке, во время спортивных игр и во многих других ситуациях. В присутствии же взрослого, позволяющего привлечь себя к конфликту в качестве судьи или рефери, дети склонны использовать этого взрослого, то есть апеллировать к его авторитету в стремлении победить за счет проигрыша другого ребенка.

Обычно родители приветствуют беспроигрышный метод как средство устранения конфликтов между детьми, поскольку практически все они имеют за плечами опыт неудачных разрешений конфликтов между своими детьми. Когда родитель пытается разрешить такой конфликт, один из детей неизбежно чувствует, что родительское решение несправедливо, и реагирует негодующим или враждебным отношением к родителю.

Иногда родители навлекают на себя гнев обоих детей — например, отказывая им обоим в предмете их конфликта («Никто из вас не будет играть с грузовичком!»).

Многие родители, переключившиеся на беспроигрышный метод и переставшие решать за детей их проблемы, признаются нам в том огромном облегчении, которое они испытывают благодаря отказу от функций судьи или рефери. Они говорят нам: (Какое облегчение чувствовать, что мне больше не нужно улаживать их споры! Ведь раньше, какое бы решение я ни принимал, все равно был для кого-то из них плохим».

Кроме того, когда дети получают возможность самостоятельно решить конфликт с помощью беспроигрышного метода, они постепенно перестают обращаться со своими разногласиями и взаимными претензиями к родителям. Это происходит оттого, что со временем дети убеждаются в бесполезности подобных обращений, поскольку окончательное решение так или иначе приходится находить им самим. В результате они бросают эту старую привычку и начинают разрешать свои конфликты независимо от родителей. Вряд ли кто-нибудь из родителей станет оспаривать привлекательность такого результата.

КОГДА В КОНФЛИКТ МЕЖДУ РОДИТЕЛЯМИ И ДЕТЬМИ ВОВЛЕЧЕНЫ ОБА РОДИТЕЛЯ

Когда в конфликт с детьми вовлечены оба родителя, это нередко создает дополнительные — и притом достаточно сложные для решения — проблемы.

КАЖДЫЙ ОТВЕЧАЕТ ЗА СЕБЯ

Важно, чтобы каждый из родителей присоединялся к процессу беспроигрышного решения проблемы в качестве самостоятельного субъекта конфликта. Ошибаются те родители, которые полагают, что им непременно надо выступать «единым фронтом» и занимать одну и ту же позицию, хотя иногда это и может быть оправдано. Каждый из родителей должен стараться быть естественным — адекватно выражать свои собственные чувства и потребности. Каждый из родителей является отдельным, независимым участником процесса разрешения конфликта и должен относиться к этому процессу как к выяснению отношений между тремя или более отдельными лицами без образования родителями союза против детей.

Некоторые из предложений, возникающих в ходе решения проблемы, могут быть приемлемыми для мамы и неприемлемыми для папы. Иногда папа и его сын-подросток могут занимать одну и ту же позицию, а мама — придерживаться противоположной точки зрения. Иногда наоборот, мама может тяготеть к союзу с сыном, а папа — упорно проталкивать свое, совершенно иное решение. Иногда могут быть близки позиции мамы и папы, а точка зрения сына быть принципиально от них отличной. Наконец, каждый из участников конфликта может иметь свое, уникальное мнение. Семьи, практикующие беспроигрышный метод, сталкиваются со всеми этими комбинациями, в зависимости от существа конфликта. Ключ к беспроигрышному разрешению конфликтов состоит в том, чтобы «прорабатывать» эти различия до тех пор, пока не будет достигнуто приемлемое для всех решение.

В каких же типах конфликтов наиболее часто проявляются существенные разногласия между папами и мамами?

1. Папы, как правило, солидарны с детьми в случае конфликтов, связанных с возможными телесными повреждениями детей. Папы в большей степени, чем мамы, свыкаются с неизбежностью того факта, что дети время от времени получают ушибы или раны.

2. Мамы чаще, чем папы, становятся на сторону дочери в вопросах взаимоотношений с противоположным полом (косметика, стиль одежды, свидания, телефонные звонки и т. д.). Отцы нередко сопротивляются желанию дочерей встречаться с мальчиками.

3. Папы и мамы часто расходятся во мнениях относительно пользования семейным автомобилем.

4. Мамы обычно предъявляют более высокие требования к чистоте и порядку в доме.

Дело в том, что мамы и папы во многом отличны друг от друга, и эти отличия — если каждый из родителей стремится быть естественным и честным — неизбежно проявляются в конфликтах между родителями и их детьми. Открыто признавая эти отличия в ходе разрешения конфликтов, родители добиваются того, что дети начинают испытывать к ним новый тип уважения и привязанности. В этом отношении дети не отличаются от взрослых — те тоже склонны ценить в людях естественность и человечность и привыкли не доверять тем, в ком нет этих качеств. Дети хотят, чтобы их родители были реальными, естественными, а не играли роль «родителей», всякий раз выражая согласие друг с другом, независимо от того, искренне это согласие или нет.

КОГДА ОДИН ИЗ РОДИТЕЛЕЙ ПОЛЬЗУЕТСЯ МЕТОДОМ 3, А ДРУГОЙ — НЕТ

Этот вопрос возникает из-за того, что не все родители записываются на наши курсы вместе со своими мужьями или женами, хотя мы и настаиваем на том, чтобы записывались оба родителя.

В некоторых случаях только один родитель обязуется пользоваться беспроигрышным методом, например мама: она просто начинает разрешать все свои конфликты с детьми с помощью Метода 3, закрывая глаза на то, что папа продолжает разрешать свои конфликты с ними по Методу 1. Обычно это не приводит к каким-то особым проблемам, за исключением, пожалуй, той, что дети, прекрасно отдавая себе отчет в различиях между методами, часто намекают отцу, что им больше не нравится его подход и что лучше бы ему брать пример с мамы. Некоторые отцы реагируют на такие намеки тем, что записываются на наши курсы. Один из таких отцов, придя на свое первое занятие, признался: «Я пришел сюда, так сказать, в порядке самозащиты, так как начал понимать, каких замечательных результатов добилась моя жена с помощью своего нового метода. Ее взаимоотношения с детьми улучшились, а мои — нет. Они охотно разговаривают с ней, но почти не разговаривают со мной».

И этот случай довольно типичный. Другой отец, записавшийся курсом позже своей жены, выступил на своем первом занятии со следующим обращением: «Мне хотелось бы предупредить женщин, поступивших на курсы без мужей, о том, чего им теперь следует ждать от своих супругов. Когда вы начнете пользоваться новыми способами слушания, реагирования и решения проблем в общении со своими детьми, муж почувствует себя уязвленным, обиженным, сброшенным со счетов. Ему будет казаться, что у него отнимают его роль — роль отца своих детей. Вы добьетесь определенных результатов, он — нет. Лично я набросился на жену с упреками: «Чего же ты от меня ждешь? Я ведь не посещаю этих чертовых курсов!» Теперь, как вы понимаете, я просто не могу себе позволить не посещать эти курсы».

Некоторые отцы, не желающие овладевать новой методикой и довольствующиеся старым подходом (Методом 1), часто подвергаются остракизму со стороны своих жен. Одна из них сообщила нам, что стала испытывать к мужу враждебные чувства, так как не могла спокойно смотреть на то, как он разрешает конфликты с помощью силы. «Теперь, когда я понимаю, насколько пагубное влияние оказывает на детей Метод 1,

я просто не могу спокойно сидеть и наблюдать за тем, как он унижает детей», — призналась она группе. Другая сказала: «Он на моих глазах разрушает свои взаимоотношения с детьми, и вы не можете себе представить, как мне от этого горько. В хороших взаимоотношениях с отцом нуждаются прежде всего дети. Неужели он не может понять, что делает хуже собственным детям?». Некоторые мамы заручаются поддержкой товарищей по группе, с тем чтобы набраться смелости для открытого и честного противостояния своим мужьям. Вспоминаю одну привлекательную молодую маму, которой во время занятия помогли понять, что она избегает выражать мужу свои чувства относительно Метода 1 по той причине, что слишком его боится. Открытое обсуждение ее проблемы на занятии помогло ей набраться мужества и, придя домой, выразить мужу те чувства, в которых она призналась группе: «Я слишком люблю своих тетей, чтобы спокойно смотреть на то, как ты их унижаешь. Я уверена, что методы, которые я изучила на курсах, намного благотворнее сказываются на детях, и хочу, чтобы ты тоже с ними познакомился. Я всегда боялась тебя и теперь понимаю, что тот же страх ты внушаешь и детям».

Мама даже не ожидала, какое воздействие окажет это признание на папу. Впервые за всю историю их взаимоотношений он выслушал ее до конца. Он сказал ей, что даже не подозревал о том, в какой степени он довлеет над ней и детьми, и через некоторое время согласился записаться на курсы Р.Е.Т.

Далеко не всегда дело заканчивается столь же благополучно, как в этой семье. Я знаю, что в некоторых семьях, где один из родителей продолжает исповедовать Метод 1, проблема так никогда и не решается. Известны также случаи, когда родитель, овладевший на курсах Р.Е.Т. новыми навыками разрешения конфликтов, возвращался к старым методам под давлением супруга, не желавшего отказываться от применения власти.

МОЖНО ЛИ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ВСЕМИ ТРЕМЯ МЕТОДАМИ?

Иногда нам попадаются родители, верящие в эффективность беспроигрышного подхода, но в то же время не решающиеся отказаться от двух старых методов типа «победить — проиграть».

«Разве нельзя пользоваться разумным сочетанием всех трех методов в зависимости от характера проблемы?» — спросил один отец на занятии. Прекрасно понимая боязнь родителей потерять всякую власть над своими детьми, мы, тем не менее, категорически не согласны с таким подходом. Так же, как нельзя быть «слегка беременной», так нельзя быть слегка демократичным в конфликтах между родителями и детьми. Начнем с того, что большинство родителей, намеревающихся использовать сочетание всех трех методов, в действительности хотят лишь сохранить за собой право прибегать к Методу 1 в случае по-настоящему серьезных конфликтов. В переводе на обычный язык их позиция звучит примерно так: «В случае относительно пустяковых конфликтов я готов предоставить детям право выносить решение, но я оставляю это право за собой для решения действительно важных проблем».

Наш опыт наблюдения за применением такого смешанного подхода убедил нас в том, что он попросту не работает. Дети, однажды почувствовав вкус к решению конфликтов без потерь, противятся попыткам родителей вернуться к Методу 1. Либо они теряют интерес к применению Метода 3 для решения маловажных проблем из-за того, что чувствуют себя обреченными на проигрыш при решении более важных проблем.

Еще одно последствие применения «смешанного» подхода заключается в том, что дети начинают не доверять своим родителям, когда те пытаются прибегнуть к Методу 3, поскольку они знают: как только дело приблизится к развязке, родитель, если

проблема действительно затрагивает его интересы, найдет тот или иной способ победить. А следовательно, зачем им вообще принимать участие в решении проблемы? Ведь если она приобретает масштабы реального конфликта, папа использует всю свою власть, чтобы настоять на своем.

Некоторые родители довольствуются тем, что используют Метод 1 для решения проблем, в отношении которых дети не испытывают сильных чувств, — для решения относительно маловажных проблем. Однако в тех случаях, когда проблема является по-настоящему серьезной, вызывая сильные чувства со стороны детей и затрагивая их коренные убеждения, необходимо пользоваться исключительно Методом 3. Видимо, здесь действует тот же принцип, что и во всех межчеловеческих взаимоотношениях: когда кого-либо не очень тревожит исход конфликта, он может склоняться к тому, чтобы уступить противной стороне; однако если он по-настоящему заинтересован в выгодном для него исходе конфликта, он будет настаивать на своем праве голоса при принятии окончательного решения.

В КАКИХ СЛУЧАЯХ БЕСПРОИГРЫШНЫЙ МЕТОД НЕ СРАБАТЫВАЕТ?

Среди наших родителей попадаются такие, кто по различным причинам не может заставить Метод 3 эффективно работать. Хотя мы и не проводили систематическое исследование данной группы родителей, их участие в наших занятиях позволяет нам сделать некоторые выводы относительно причин их неудачи.

Некоторые из них боятся отказываться от своей власти; в применении Метода 3 они видят угрозу своим прежним ценностям и убеждениям относительно необходимости проявления силы и власти при воспитании детей. Зачастую эти родители имеют искаженное представление о природе человека. По их мнению, людям нельзя доверять; они уверены в том, что в случае их отказа от применения власти их дети вырастут дикими, эгоистичными монстрами. Большинство таких родителей даже не пробуют применить Метод 3.

По словам других родителей, их дети просто отказались участвовать в беспроигрышном решении проблем. Как правило, это относится к подросткам более старшего возраста, которые либо уже сбросили своих родителей со счетов, либо настолько на них обижены или обозлены, что Метод 3, по их мнению, даст их родителям намного больше, нежели они этого заслуживают. Мне доводилось встречаться с такими подростками во время индивидуальных консультаций, и я вынужден признать, что лучшим выходом для них, на мой взгляд, было бы набраться мужества, чтобы окончательно порвать со своими родителями, уйти из дома и вступить в более плодотворные взаимоотношения с кем-либо на стороне. Один проницательный старшеклассник самостоятельно пришел к заключению, что его мама никогда не станет другой. Познакомившись с методикой, преподаваемой на наших курсах, благодаря записям, сделанным его мамой во время занятий, этот весьма неглупый подросток поделился со мной следующими чувствами: «Моя мама никогда не изменится. Она совсем не пользуется методами, которым вы учите на курсах Р.Е.Т. Думаю, что мне пора бросить всякие надежды на то, что она изменится. Очень жаль, но ей уже ничто не поможет. Теперь я должен найти какой-то способ зарабатывать себе на жизнь, чтобы мне можно было уйти из дома».

Для всех, кто работает на курсах Р.Е.Т., очевидно, что восемь недель занятий не могут изменить всех родителей — особенно тех, кто практиковал свои неэффективные методы в течение пятнадцати и более лет. В отношении некоторых из этих родителей программа Р.Е.Т. бессильна. Вот почему мы так заинтересованы в том, чтобы родители приступали к изучению этого нового подхода к воспитанию детей как можно раньше, то есть когда их дети еще маленькие. Как и все человеческие

взаимоотношения, отношения между родителем и ребенком могут быть разрушены без надежды на восстановление.

ГЛАВА 14. КАК СОХРАНИТЬ СЕБЯ В КАЧЕСТВЕ РОДИТЕЛЯ

В наши дни дети все чаше «увольняют» своих родителей. Становясь подростками, они «списывают» своих пап и мам за ненадобностью, сбрасывают их со счетов, разрывают с ними отношения. Сегодня это происходит в тысячах семей, вне зависимости от их социального и материального положения. Юнцы толпами оставляют своих родителей — если не физически, то психологически — и устремляются на поиски более плодотворных взаимоотношений, в основном с группами своих сверстников.

Почему это происходит? Опыт общения с тысячами родителей на курсах Р.Е.Т. убеждает меня в том, что этих детей выгоняет из семей поведение их родителей — тот или иной конкретный вид поведения. Дети «увольняют» родителей в тех случаях, когда мамы и папы постоянно стоят у них над душой, требуя, чтобы они отказались от своих заветных и лелеемых убеждений и ценностей. Подростки порывают с родителями, когда чувствуют, что те отказывают им в их элементарных гражданских правах.

Родители лишаются возможности оказывать конструктивное влияние на своих детей, слишком настойчиво и отчаянно пытаясь повлиять на них в тех вопросах, в которых дети хотели бы иметь собственное мнение. Ниже я расскажу об этой важнейшей проблеме подробнее и предложу конкретные методы, с помощью которых родители могут сохранить себя в своем качестве и избежать «увольнения».

При всей эффективности беспроигрышного метода существуют такие неизбежные конфликты, на разрешение которых надеяться не следует даже в случае умелого использования этого метода, поскольку они попросту не подлежат решению по Методу 3. И когда родители пытаются вовлечь детей в процесс решения проблем для разрешения такого рода конфликтов, они, как правило, терпят фиаско. Заставить родителей понять и принять этот факт чрезвычайно сложно (об этом говорит наш опыт работы на курсах Р.Е.Т.), так как это требует отказа от ряда старых, как мир, убеждений и идей относительно роли родителей и общества.

Если семейные конфликты возникают из-за вопросов, связанных с заветными ценностями, убеждениями и личными предпочтениями, родители могут попробовать применить для их разрешения иной подход, так как дети могут не захотеть выносить эти вопросы на обсуждение и торговаться из-за них в рамках процесса решения проблемы. Это не означает, что родителям следует отказаться от попыток влиять на детей, проповедуя им те или иные ценности. Просто для того, чтобы быть эффективными, они должны использовать иной подход.

ВОПРОС О ЦЕННОСТЯХ

Поведение и поступки детей, тем или иным образом относящиеся к их убеждениям, ценностям, стилю, предпочтениям, жизненной философии, неизбежно приводят

к возникновению конфликтов между ними и их родителями. Возьмем, к примеру, длинные волосы. Некоторое время назад длинные волосы имели в глазах большинства мальчиков важное символическое значение. Родителю совсем не обязательно понимать все тонкости символического значения длинных волос; главное — чтобы он понимал, насколько важно для его сына носить длинные волосы. Сын ценит длинные волосы. Они значат для него очень много. Он предпочитает длинные волосы — в том смысле, что ему необходимо их носить, а не потому, что ему просто так хочется.

Попытки родителей помешать ему удовлетворить свои потребности или отнять у него то, что имеет для него большую ценность, почти неизбежно встречают упорное сопротивление. Длинные волосы символически выражают тот факт, что подросток делает свое собственное дело, живет своей собственной жизнью, поступает на основании своих собственных ценностей и убеждений.

Попытайтесь уговорить своего сына подстричься, и он ответит вам что-нибудь вроде: «Это мои волосы», «Мне так нравится», «Хватит меня поучать», «Я имею право делать со своими волосами все, что захочу», «Тебя это никак не касается», «Я же не говорю тебе, какой длины должны быть твои волосы».

Надлежащим образом расшифрованные, все эти сообщения передают родителю одну и ту же мысль: «Мне кажется, что я имею право на свои собственные ценности, поскольку они никаким осязаемым образом тебе не мешают». Если бы это дал мне понять мой сын, я вынужден был бы согласиться с его правотой. То, какой длины он носит волосы, никаким осязаемым или конкретным образом не мешает мне удовлетворять свои потребности; это не приводит к моему увольнению с работы, это не снижает мой доход, это не отвращает от меня старых друзей и новых знакомых, от этого я не начинаю хуже играть в гольф, это не мешает мне писать данную книгу и заниматься своей практикой и, безусловно, это ничуть не препятствует тому, чтобы я носил свои волосы короткими. Наконец, это не требует от меня никаких денежных расходов (расходы были бы как раз в том случае, если бы я оплачивал его стрижки).

И тем не менее многие типы поведения — например, когда мальчик носит длинные волосы — «берутся в свои руки» большинством родителей и возводятся ими в ранг проблем, которые они рассматривают как принадлежащие им. Вот как сработала эта схема в случае одного из родителей, поступивших к нам на курсы:

РОДИТЕЛЬ: Я просто не могу смотреть на твои длинные волосы. Ты выглядишь ужасно. Почему ты их не подстрижешь?

СЫН: Мне так нравится.

РОДИТЕЛЬ: Ты шутишь. Ты похож на хиппи.

СЫН: Ну и что?

РОДИТЕЛЬ: Мы должны как-то решить этот конфликт. Я не могу смириться с тем, что ты носишь такие волосы. Что бы нам сделать?

СЫН: Это мои волосы, и я буду их носить так, как хочу.

РОДИТЕЛЬ: Но почему бы тебе хотя бы чуточку их не подстричь?

СЫН: Я ведь не говорю тебе, какие волосы ты должен носить.

РОДИТЕЛЬ: Да, не говоришь, но я ведь и не выгляжу, как дикобраз.

СЫН: Можно подумать, что я так выгляжу. Моим друзьям это очень нравится — особенно девчонкам.

РОДИТЕЛЬ: Мне нет до них никакого дела. Я не могу смотреть на тебя без отвращения.

СЫН: Ну тогда и не смотри.

Мальчик явно не желает вступать в процесс разрешения конфликта из-за своих волос, обосновывая это тем, что «это мои волосы». Теперь, если родитель продолжит

муссировать проблему волос, мальчик попросту выйдет из конфликта, «уволив» своего родителя, уйдя из дома или хотя бы удалившись к себе в комнату.

Родители тем не менее упорно продолжают вмешиваться с целью изменения поведения детей, и это вмешательство почти неизбежно влечет за собой противостояние, отпор и возмущение со стороны детей, что существенно ухудшает взаимоотношения родителя и ребенка.

Когда дети яростно сопротивляются попыткам изменить их поведение, которое, на их взгляд, нисколько не угрожает интересам родителей, они в этом ничуть не отличаются от взрослых. Ни один взрослый не захочет менять свое поведение, если он уверен, что оно никому не мешает. Взрослые, как и дети, яростно сражаются за сохранение своей свободы, когда чувствуют, что кто-то подталкивает их к изменению поведения, не угрожающего интересам другого лица.

Это одна из наиболее серьезных ошибок, совершаемых родителями и одна из наиболее распространенных причин их неэффективности. Если бы родители ограничивали свое вмешательство лишь попытками изменить такое поведение, которое угрожает их интересам, они бы сталкивались с гораздо меньшим сопротивлением, конфликтов было бы намного меньше и взаимоотношения родителя и ребенка оставались бы намного более удовлетворительными. Большинство родителей, критикуя такое поведение детей, которое никаким осязаемым образом не угрожает их интересам, совершают большую ошибку. В порядке самозащиты дети наносят ответный удар, сопротивляются, бунтуют или порывают с родителями.

Нередко дети реагируют тем, что заходят еще дальше в тех видах поведения, за которые их порицают родители, как это, например, часто случается в ситуации с длинными волосами. Бывает и так, что дети из страха перед родительской властью уступают их нажиму, но затаивают обиду или ненависть к родителям за то, что те заставили их изменить свое поведение.

Значительная часть бунтарских видов поведения молодежи — их протесты, их сидячие забастовки, их нападки на «истеблишмент» — лежит на совести родителей и других взрослых, которые принуждают их к изменению поведения, не угрожающего ничьим интересам и являющегося личным делом подростков.

Дети не бунтуют против взрослых — они бунтуют против попыток взрослых отнять у них свободу. Они бунтуют против попыток изменить их или вылепить их по образу и подобию взрослых; они бунтуют против постоянных придирок со стороны взрослых, против того, что те принуждают их вести себя согласно собственным стандартам.

Трагизм ситуации заключается в том, что, используя свое влияние с целью изменения поведения, не угрожающего их собственным интересам, родители оказываются бессильными повлиять на поведение, угрожающее их интересам. Мой опыт общения с детьми разного возраста убедил меня в том, что дети обычно идут на изменение своего поведения, если им дали понять, что их поступки действительно угрожают чьим-либо интересам. Когда родители ограничивают свои попытки изменить поведение детей теми видами поведения, которые каким-либо осязаемым образом им мешают, они, как правило, обнаруживают, что дети вполне открыты для изменений, готовы уважать интересы своих родителей и охотно соглашаются на «решение проблемы».

Стиль одежды — так же, как и длина волос, — имеет для детей огромное символическое значение. В пору моей молодости это были бледно-коричневые вельветовые брюки и грязные (обязательно очень грязные) туфли с цветными шнурками. Помню, с каким рвением я натирал грязью только что купленные туфли, прежде чем осмелиться их надеть. Во времена хиппи стиль одежды состоял из потертых джинсов,

пончо, бус, сандалий с открытыми носками, очков «а ля Бенджамин Франклин», мини-юбок, отсутствия лифчиков и т. д.

Как я сражался за свое право носить эти вельветовые брюки и туфли с цветными шнурками! Я очень нуждался в этих символах. Самое главное, что мои родители не могли привести ни одного логичного довода в пользу того, что стиль моей одежды каким-либо образом им мешает или угрожает их интересам.

Бывают моменты, когда ребенок понимает и принимает тот факт, что его стиль одежды оказывает осязаемое, реальное влияние на его родителей. В качестве примера можно привести уже неоднократно упоминавшуюся мной ситуацию с Джейн и ее плащом из шотландки. В этой ситуации Джейн было ясно, что, если она пройдет несколько кварталов до автобуса без соответствующей зашиты от дождя, ее одежда будет нуждаться в химчистке, либо она заболеет, что потребует от ее родителей расходов на лекарства или траты времени на уход за больной дочерью.

В качестве еще одного примера проблемы, подлежащей решению в соответствии с беспроигрышным методом, вспомним конфликт из-за желания моей дочери отправиться во время пасхальных каникул на Ньюпорт-Бич без сопровождения взрослых. В этом случае ей было ясно, что, если она настоит на своем, это будет нам стоить бессонных ночей, а для нее самой может обернуться приводом в полицию.

Даже конфликт из-за длинных волос может в редких случаях подлежать разрешению по беспроигрышному методу, как это было в одной из знакомых мне семей. Папа был директором школы. Он опасался, что его работа может быть поставлена под угрозу, если консервативно настроенные жители округа воспримут длинные волосы его сына как свидетельство излишнего либерализма отца, явно несовместимого с его должностью. В данной семье сын воспринял это как осязаемое и реальное влияние длины своих волос на жизнь отца. Из искреннего уважения к интересам последнего он согласился значительно укоротить волосы.

В какой-нибудь другой семье при тех же обстоятельствах исход мог быть другим. Поэтому важно, чтобы ребенок осознавал логическую взаимосвязь своего поведения с интересами родителей. Лишь в этом случае он охотно пойдет на участие в решении проблемы по беспроигрышному методу. Урок для родителей заключается здесь в том, что они должны уметь обосновать свою уверенность в осязаемом влиянии конкретных видов поведения детей на свою жизнь, так как в противном случае ребенок даже не захочет обсуждать проблему.

Вот несколько видов поведения, которые, по свидетельству некоторых родителей, не воспринимаются их детьми как подлежащие обсуждению, поскольку дети убеждены в том, что их поведение никаким осязаемым образом не влияет на их родителей:

Дочь-подросток предпочитает мини-юбки.

Сын-подросток носит потертые джинсы и стоптанные теннисные тапочки.

Подросток общается с группой сверстников, которые не нравятся его родителям.

Ребенок отлынивает от выполнения домашней работы.

Ребенок хочет бросить колледж и стать рок-музыкантом.

Девочка-подросток одевается в стиле хиппи.

Четырехлетний ребенок по-прежнему всюду носит за собой одеяло.

Дочь решила проколоть уши.

Ребенок вступил в конфликт с учителями из-за своего кривлянья на уроках.

Подросток отказывается ходить в церковь.

Метод 3 ни в коем случае не является методом лепки детей в соответствии со вкусами родителей. Если родители пытаются использовать этот метод для такой цели, можно ручаться, что дети это поймут и начнут сопротивляться. В этом случае родители

подвергают себя риску потерять всякий шанс на успешное использование этого метода в отношении проблем, которые действительно затрагивают их интересы. Среди таких проблем можно назвать следующие: ребенок не делает работу по дому, производит слишком много шума, портит предметы обстановки, водит отцовский автомобиль на слишком высокой скорости, повсюду разбрасывает свою одежду, не вытирает ноги при входе в дом, монополизирует телевизор, не убирает за собой со стола, не кладет отцовские инструменты обратно в ящик, ходит по клумбам и т. д.

ВОПРОС О ГРАЖДАНСКИХ ПРАВАХ

Конфликты между родителями и детьми из-за волос и других видов поведения, которые, по мнению детей, не оказывают никакого осязаемого или реального влияния на их родителей, напрямую связаны с вопросом о гражданских правах молодежи. Дети и подростки чувствуют, что имеют право носить свои волосы так, как им нравится, выбирать себе друзей, стиль одежды и т. д. И современная молодежь, подобно своим предшественникам, готова упорно отстаивать это право.

Молодые люди готовы бороться и будут бороться за сохранение за собой прав. Они готовы сопротивляться всеми доступными им средствами любым попыткам отнять у них свободу или самостоятельность. Для них это очень важные вещи, не подлежащие обсуждению, компромиссу и затушевыванию в процессе решения проблемы.

Почему родители этого не понимают? Почему они не понимают той простой истины, что их дочери и сыновья — тоже люди и что борьба за свободу, когда ей что-либо угрожает, является естественной потребностью любого человеческого существа? Почему родители не могут понять, что здесь мы имеем дело с одним фундаментальным фактором — с потребностью человека сохранить за собой свою свободу? Почему родители не понимают, что гражданские права берут начало в семье?

Одна из причин того, почему родители редко рассматривают своих детей как личностей, имеющих свои гражданские права, заключается в широко распространенном убеждении, что родители являются собственниками своих детей. Этим убеждением родители оправдывают свои попытки лепить и формировать своих детей, поучать и изменять их, управлять ими, «промывать» и «вправлять» им мозги. Наделение детей гражданскими правами или определенными неотчуждаемыми свободами предполагает изначальный взгляд на детей как на отдельные и независимые человеческие существа или как на свободные личности, ведущие свою собственную жизнь. Мало кто из родителей приходит к нам на курсы с такой установкой. Они с трудом принимают наш принцип, согласно которому необходимо предоставлять ребенку свободу становиться таким, каким он хочет стать, при условии, что его поведение никаким осязаемым и реальным образом не мешает родителю.

«МОГУ ЛИ Я ПРОПОВЕДОВАТЬ СВОИ ЦЕННОСТИ?»

Это один из наиболее часто задаваемых вопросов на курсах, поскольку большинство родителей испытывают сильнейшую потребность в передаче потомству своих заветных ценностей. Наш ответ звучит так: «Конечно — вы не только можете проповедовать свои ценности, но и неизбежно будете это делать». Родители не могут не проповедовать детям свои ценности по той простой причине, что дети так или иначе знакомятся с ценностями своих родителей, наблюдая за тем, что их мамы и папы делают, и слушая, что они творят.

РОДИТЕЛЬ КАК ОБРАЗЕЦ

Родители, равно как и многие другие взрослые, с которыми дети входят в контакт по мере своего роста, служат для них образцами. Родители постоянно показывают своим детям пример, демонстрируя своими действиями — гораздо «громче», чем словами, — то, во что они верят и что они ценят.

Родители могут проповедовать свои ценности, живя этими ценностями. Если они хотят, чтобы дети ценили честность, они должны ежедневно демонстрировать свою честность. Если они хотят, чтобы дети ценили великодушие, они должны великодушно себя вести. Если они хотят, чтобы их дети принимали «христианские» ценности, они сами должны жить по-христиански. Это лучший и, возможно, единственный способ, каким родители могут «продавать» детям свои ценности.

«Делай, как я говорю, а не как я делаю»» — это не слишком эффективный подход при приучении детей к ценностям их родителей. «Делай, как я делаю» — только с таким подходом родитель имеет реальный шанс изменить ребенка или повлиять на него.

Родители, которые хотят, чтобы их дети выросли честными, обманут свои собственные надежды, если, получив по телефону приглашение от надоевших им знакомых, солгут в присутствии детей: «Ах, мы бы с удовольствием пришли, но, к сожалению, мы ждем гостей из провинции». Или если папа не удержится и похвалится за ужином, как умно он поступил, указав в налоговой декларации массу несуществующих расходов. Или если мама предупредит свою дочь-подростка: «Не говори папе, сколько я заплатила за эту новую лампу». Или если оба родителя не откроют детям всей правды о сложности жизни, о сексе, о религии.

Родители, которые хотят, чтобы их дети отвергали насилие в человеческих отношениях, проявят себя лицемерами, если будут использовать физические наказания в отношении детей. Вспоминаю одну остроумную карикатуру с изображением папаши, шлепающего своего сына и приговаривающего: «Надеюсь, это тебя научит тому, что нельзя бить маленьких».

Чтобы дети усвоили ценности родителей, последние должны жить в соответствии с этими ценностями, а не заставлять детей жить в соответствии с определенными правилами. По моему твердому убеждению, одна из основных причин отвержения современными подростками многих ценностей общества взрослых состоит в том, что они видят, как взрослые сами далеко не всегда поступают согласно своим взглядам. Дети с чувством глубокого разочарования обнаруживают, что их школьные учебники не говорят всей правды о нашем правительстве и истории страны и что их учителя лгут, опуская многие неприглядные факты их жизни. Они не могут не сердиться на взрослых, проповедующих определенные принципы половой морали, когда видят в фильмах и телесериалах такое сексуальное поведение взрослых, которое несовместимо с этими принципами.

Да, чтобы ценности родителей были усвоены детьми, родители должны жить в соответствии с этими ценностями. Но многие ли родители это делают? Проповедуйте свои ценности, сколько хотите, но только своим собственным примером, а не словесным убеждением или родительским авторитетом. Проповедуйте все, что вы цените сами, но делайте это, поступая в соответствии с этими ценностями.

Больше всего родителей беспокоит то, что дети могут не принять их ценности. Совершенно верно, могут. Некоторые из родительских ценностей могут прийтись им не по душе; у них может создаться совершенно справедливое впечатление, что некоторые из ценностей, проповедуемых их родителями, приводят к нежелательным, с точки

зрения детей, результатам (например, часть современной молодежи отвергает патриотизм, поскольку считает, что это нередко приводит к войнам).

Опасаясь того, что дети могут не принять их ценности, родители неизбежно прибегают к мотивировке, согласно которой они имеют право силой навязывать детям свои ценности. Они еще слишком юны, чтобы судить, что хорошо и что плохо», — это наиболее распространенное оправдание насильственного навязывания ценностей.

Но разве возможно силой навязать ценности? Я полагаю, что нет. Скорее, результатом будет то, что дети начнут еще сильнее противиться такому диктату и еще упорнее отстаивать свои убеждения и ценности. С помощью власти и силы можно управлять поведением других людей, но невозможно управлять их мыслями, идеями, убеждениями.

РОДИТЕЛЬ ИЛИ КОНСУЛЬТАНТ?

Дополнительно к демонстрации ценностей на собственном примере, родители могут пользоваться еще одним способом научить детей различать, что хорошо и что плохо. Они могут делиться с детьми своими идеями, знаниями и опытом, подобно тому как это делает консультант, когда клиент обращается к нему за услугами. Здесь есть своя хитрость. Опытный консультант старается делиться, а не проповедовать, предлагать, а не навязывать, подсказывать, а не требовать. И, что еще более важно, консультант делится, предлагает и подсказывает, как правило, не более чем один раз. Эффективный консультант предлагает клиентам свои знания и опыт, это так, но он не пристает к ним с этим целыми неделями, не стыдит их, если они отказываются принять его идеи, не продолжает проталкивать свою точку зрения, когда встречает сопротивление со стороны клиента. Опытный консультант предлагает свои идеи, а затем предоставляет клиенту право самому решать, принять их или отвергнуть. Если бы консультант повел так, как делают большинство родителей, клиент сообщил бы ему, что больше не нуждается в его услугах.

Сегодняшние подростки «отказываются от услуг» своих родителей из-за того, что последние редко бывают для них хорошими консультантами. Они поучают, уговаривают, угрожают, предупреждают, убеждают, умоляют, проповедуют, наставляют и стыдят своих детей — и все это с целью заставить их делать то, что они считают правильным. Родители день за днем обращаются к детям с наставлениями или поучительными сообщениями. Они не дают детям взять на себя ответственность принять или отказаться от того, что им внушают: вместо того они сами берут на себя ответственность поучать своих детей. Когда родители выступают в качестве консультантов, их позиция звучит так: «Клиент должен принять совет»; если клиент отвергает совет, они чувствуют, что потерпели неудачу.

Родители повинны в навязывании своего «товара». Неудивительно, что в большинстве семей дети в отчаянии говорят своим родителям: «Слезьте с моей шеи», «Перестаньте стоять у меня над душой», «Хватит меня изводить». «Я и так знаю, что выдумаете. Не надо мне это повторять каждый день», «Перестаньте читать мне лекции», «Все, хватит», «До свидания».

Родители должны помнить, что они могут быть хорошими консультантами для своих детей — делясь с ними своими идеями, опытом, мудростью — если они научатся действовать как эффективные консультанты, так чтобы не быть «уволенными» клиентами, которым они искренне хотят помочь.

Если вам кажется, что вы обладаете какими-либо полезными сведениями относительно вреда курения для человеческого здоровья, поделитесь ими со своими детьми. Если вам кажется, что религия сыграла в вашей жизни важную роль, поговорите о ней

раз-другой со своими детьми. Если вам попалась интересная статья о влиянии наркотиков на жизни молодых людей, предложите детям журнал или прочтите статью вслух всей семье. Если у вас есть данные о пользе получения высшего образования, поделитесь ими с детьми. Если в детстве вы научились превращать выполнение домашнего задания из утомительной процедуры в занимательную, предложите детям свой метод. Если вы считаете себя экспертом в проблеме добрачной половой жизни, сообщите о своих открытиях детям, выбрав для этого подходящее время.

Еще одна рекомендация основана на моем личном опыте работы в качестве консультанта, когда я узнал, что моим самым ценным орудием в общении с клиентами является активное слушание. Когда я предлагал новые идеи, клиенты поначалу почти всегда реагировали сопротивлением и занятием оборонных позиций, отчасти потому, что эти идеи, как правило, противоречили их собственным убеждениям или стандартам поведения. Когда мне удавалось активно выслушать эти чувства, они в большинстве случаев исчезали, и клиент в конце концов принимал мои новые идеи. Родители, желающие преподать детям свои убеждения и ценности, должны быть готовы к сопротивлению их поучениям, должны быть невосприимчивы к возражениям со стороны детей. Если вы почувствовали сопротивление, не забудьте об активном слушании. Оно непременно вам поможет.

Поэтому мы обращаемся к родителям на наших курсах и к родителям, читающим эту книгу: Разумеется, вы можете пытаться проповедовать детям свои ценности, но, ради Бога, перестаньте их навязывать! Заявляйте о них в открытую, но не вбивайте их детям в голову. Щедро делитесь ими, но не навязывайте. Доверительно предлагайте их, но не внушайте всеми возможными средствами. После чего тихо удалитесь и позвольте своим «клиентам» решить, подходят они для них или нет. И не забывайте использовать активное слушание! Если вы будете соблюдать все эти рекомендации, дети наверняка снова и снова будут обращаться к вам за услугами. Они убедятся в том, что вы можете быть для них полезным консультантом. Им уже не захочется вас «уволить».

«ПРИНЯТЬ ТО, ЧТО Я НЕ В СИЛАХ ИЗМЕНИТЬ»

Одна из известных молитв звучит примерно так:

«Господи, дай мне мужества изменить то, что я могу изменить;

Спокойствия принять то, что я не в силах изменить;

И мудрости, чтобы знать свои силы.

Строка «Спокойствия принять то, что я не в силах изменить» имеет самое непосредственное отношение к предмету моих рассуждений. Ибо существует немало видов поведения детей, которые родители просто не способны изменить. Альтернатива заключается в том, чтобы принять этот факт как неизбежность.

Многие родители принимают в штыки наш совет быть для своих детей просто консультантами. Они говорят:

«Но на мне лежит ответственность следить за тем, чтобы мой ребенок не курил».

«Я должен употреблять весь свой авторитет, чтобы предостеречь дочь от добрачной половой жизни».

«Я не собираюсь выступать в роли всего лишь консультанта, когда дело касается курения «травки». Я должен делать что-то большее, чтобы предостеречь детей от этого искушения».

«Я не могу со спокойным сердцем смотреть на то, как мой ребенок изо дня в день не делает домашнего задания».

Многие родители действительно испытывают настолько сильные чувства по отношению к определенным видам поведения, что не хотят отказываться от попыток оказать на детей давление. Однако более объективный взгляд обычно убеждает их в том, что у них нет доступной альтернативы, кроме как отказаться — принять то, что они не в силах изменить.

Возьмем, например, табакокурение. Предположим, что родители сообщили ребенку все факты на этот счет (о том вреде, который принесла эта привычка их собственному здоровью, статистические данные, журнальные статьи). Теперь допустим, что сын по-прежнему выбирает курение. Что могут сделать родители? Если они запретят ему курить дома, он будет курить вне стен дома (а возможно, и дома в отсутствие родителей). Разумеется, они не смогут сопровождать его всякий раз, когда он выходит из дома, или сидеть с ним, когда он дома. И даже если они застигнут его за курением, что они смогут сделать? Если они начнут его пилить, он просто переждет период пиления, а потом снова начнет курить. Теоретически они могут пригрозить ему изгнанием из семьи, но вряд ли многие родители захотят пойти на такую меру. Поэтому у родителей фактически не остается никакой доступной альтернативы, кроме как признаться самим себе в своей неспособности заставить сына отказаться от курения. Одна родительница весьма точно сформулировала свою дилемму, сказав: «Единственный способ, с помощью которого я могу заставить свою дочь не курить, это привязать ее на цепь к кроватной стойке».

В качестве еще одного примера можно привести выполнение домашнего задания — проблему, приводящую к конфликтам во многих семьях. Что могут сделать родители, если ребенок упорно не желает выполнять свое домашнее задание? Если они заставят его пойти к себе в комнату, он либо включит магнитофон, либо начнет «лодырничать», делая все что угодно, только не домашнее задание. Дело в том, что невозможно кого-либо заставить учиться. «Можно привести лошадь на водопой, но нельзя заставить ее пить».

А что же насчет добрачной половой жизни? Здесь применим тот же самый принцип. Родители не могут постоянно держать своих детей под надзором. Как признался один из пап в группе Р.Е.Т.: «Я думаю, что все мои попытки предостеречь дочь от добрачной жизни совершенно бессмысленны. Ведь не могу же я ходить за ней по пятам, как шпион, всякий раз, когда она отправляется на свидание».

Наш список видов поведения, в отношении которых родители бессильны что-либо изменить, можно продолжить. Чрезмерно яркая косметика, употребление алкоголя, неприятности в школе, общение с сомнительной компанией, свидания с представителями другой нации или религии, курение «травки» и т. д. Все, что может сделать родитель, это попытаться служить для ребенка примером, быть эффективным консультантом и развить «терапевтические» взаимоотношения с детьми. Кроме того, что еще? Только принять как должное тот факт, что, в конечном счете, он не в силах предотвратить то или иное поведение, если ребенок склонен к такому поведению.

Возможно, это одна из цен, которую мы платим за то, чтобы быть родителями. Вы можете сделать все, что в ваших силах, затем начать надеяться на лучшее, однако при этом всегда остается риск, что все ваши усилия окажутся недостаточными. И тогда, вероятно, вы тоже обратитесь с мольбой: «Господи, дай мне... спокойствия принять то, что я не в силах изменить».

КАК ПРИСТУПИТЬ К БЕСПРОИГРЫШНОМУ РЕШЕНИЮ ПРОБЛЕМ

В семьях, где родители используют Метод 1 или непрестанно точат и пилят своих детей за поведение, не затрагивающее их интересы никаким осязаемым образом,

зачастую бывает очень трудно приступить к беспроигрышному решению проблем, поскольку отношения родителей с детьми уже изрядно попорчены. Дети уже озлоблены на родителей, они очень настороженно относятся к любому вмешательству со стороны родителей, видя в нем очередную попытку изменить их поведение. А потому, когда родители предлагают им провести сеанс разрешения конфликта, дети либо отказываются, либо отправляются на этот сеанс с твердым намерением сбежать, как только родители предпримут новую попытку отнять у них свободу.

Система Р. Е.Т. предусматривает исключительно простой и эффективный метод преодоления сопротивления и недоверия, с которыми дети приходят на сеанс решения проблемы. Все, что нам потребуется, это ручка и лист бумаги, разделенный на две колонки проведенной посередине линией. Родители могут начать сеанс со слов типа: «Мы хотим испытать новый способ разрешения возникающих между нами конфликтов. В прошлом мы часто побеждали, а ты проигрывал, и наоборот. В этот раз нам бы хотелось попытаться найти такие решения наших конфликтов, которые устроили бы нас всех — так, чтобы никто не остался в проигрыше. Принцип этого нового подхода состоит в том, что мы должны принять решение, одинаково приемлемое для всех, и мы будем искать все новые и новые решения до тех пор, пока не найдем такое, с которым мы все согласимся и которое мы охотно станем выполнять.

У меня в руках лист бумаги, разделенный на две колонки. В эти колонки мы будем заносить все свои проблемы и конфликты по мере их упоминания любым из нас. В левую колонку я буду заносить конфликты, связанные с вашим, дети, поведением, которое никаким осязаемым образом не затрагивает наши интересы, хотя и может вызывать наше неодобрение. Один из таких конфликтов, который сразу же пришел мне на ум, связан с вашими домашними заданиями. В правую колонку я буду заносить конфликты из-за тех видов поведения, которые реально затрагивают наши интересы, те ваши поступки, которые мешают нам нормально жить. В качестве примера я могу назвать то, что вы не выносите мусор.

Как только мы закончим составление списка, мы пообещаем вам больше не придираться к вам из-за проблем, находящихся в левой колонке. Мы просто отбросим эти проблемы, закроем на них глаза. Возьмем, к примеру, то же домашнее задание. Мы согласны никогда больше не упоминать о нем — вы сами будете решать, когда вам его делать и делать ли вообще. Вы способны самостоятельно заботиться о таких вещах.

Что же касается проблем в правой колонке, то со всеми ними надо будет что-то делать, чтобы прийти к решению, одинаково приемлемому для всех, то есть чтобы никто не проиграл. А теперь, пожалуйста, вопросы. (После ответа на вопросы.) Итак, давайте начнем перечислять проблемы. Каждый может назвать одну или несколько проблем, которые мы будем распределять по колонкам».

Когда семьи используют этот метод, дети настолько восхищены и довольны тем, что все проблемы в левой колонке отныне рассматриваются как несущественные, что они с гораздо большей готовностью идут на обсуждение проблем в правой колонке, гораздо больше заинтересованы в предложении своих решений и согласии с тем окончательным решением, которое будет устраивать и их родителей, и их самих.

Ниже в качестве примера показан список проблем, составленный одной семьей. В этой семье, как и в большинстве других, в левую колонку попало намного больше проблем, чем в правую.

Проблемы, отнесенные к ведению ребенка (совместное решение проблем не проводится):

1. Его школьные дела — много ли он занимается, когда он занимается, занимается ли он вообще?

2. Какая у него длина волос?
3. Когда он ложится спать?
4. Когда он ест?
5. В какой одежде он ходит в школу?
6. Каких друзей он выбирает?
7. Как часто он принимает ванну?
8. Чем он украшает свою комнату?
9. Куда он идет, когда выходит из дома?
10. На что он тратит свои карманные деньги?

Проблемы, подлежащие совместному решению:

1. Каков его вклад в работу по дому?
2. Проблема денег на карманные расходы: что должны покупать родители и что — ребенок?
3. Ребенок никогда не сообщает родителям, придет он к ужину или нет.
4. Проблема в связи с пользованием семейным автомобилем.

ГЛАВА 15. РОДИТЕЛИ МОГУТ ПРЕДОТВРАЩАТЬ КОНФЛИКТЫ, ИЗМЕНЯЯ САМИХ СЕБЯ

Последняя концепция, которую мы хотим вам предложить, гласит: родители могут предотвратить многие конфликты между собой и детьми, изменив некоторые из своих собственных установок. Мы представляем эту идею в последнюю очередь по той причине, что родителям может быть неприятно слышать о том, что в ряде случаев они, а не их дети могут оказываться теми, кому необходимо измениться. Для большинства родителей проще принять новые методы изменения детей и новые методы изменения окружения, нежели согласиться с мыслью о необходимости перемен внутри самих себя.

Осуществление родительских функций рассматривается в нашем обществе скорее как способ влияния на рост и развитие детей, чем как способ влияния на рост и развитие родителей. Слишком часто осуществление родительских функций означает «воспитание» детей; именно дети должны приспосабливаться к родителям, а не наоборот. Существует понятие «трудные дети», но не существует такого понятия, как «трудные родители». Не существует и такого понятия, как «трудные взаимоотношения между родителями и детьми».

Однако каждый родитель знает, что в его взаимоотношениях с партнером по браку, другом, родственником, начальником или подчиненным бывают моменты, когда он должен измениться, с тем чтобы предотвратить серьезный конфликт или сохранить здоровые взаимоотношения. Каждый из нас имеет опыт смены своих собственных установок в отношении чьего-либо поведения — опыт воспитания в себе более терпимого отношения к чужому поведению путем изменения своей собственной позиции в отношении этого поведения. Вас может очень удручать привычка друга опаздывать на встречи. С годами вы начинаете относиться к этой привычке терпимее, быть может, подшучивать над ней и уж, во всяком случае, не упрекать за нее друга, как прежде. Теперь она вас уже не удручает; вы относитесь к ней как к одной из черт характера своего друга. Его поведение не изменилось. Изменилось ваше отношение к этому повелению. Вы приспособились. Вы изменились.

Так же точно и родители могут менять свое отношение к поведению детей.

Мама Пегги стала терпимее относиться к потребности своей дочери носить короткие юбки, когда вспомнила ту пору своей собственной жизни, когда она, к ужасу и отчаянию своей мамы, рабски следовала стилю ношения юбок выше колен и закатанных чулок.

Папа Джимми стал терпимее относиться к гиперактивности трехлетнего сына после того, как услышал на семинаре с участием других родителей о том, что такое поведение весьма типично для мальчиков в этом возрасте.

Таким образом, родитель должен знать, что он может значительно уменьшить количество видов поведения, представляющихся ему неприемлемыми, если изменит себя так, чтобы стать более терпимым к поведению своего ребенка или детей вообще.

Это не так трудно, как может показаться. Многие родители становятся гораздо более терпимыми к поведению детей после рождения своего первенца и еще более терпимыми после рождения второго и третьего. Родители также могут стать более терпимыми к детям после прочтения книги о детях или посещения лекций по проблемам воспитания или опыта работы в качестве вожатого. Непосредственный контакт с детьми или хотя бы знакомство с чужим опытом контакта с детьми может существенно изменить установки родителя. Есть и еще более эффективные способы, с помощью которых родители могут измениться и стать более терпимыми к детям.

МОЖЕТЕ ЛИ ВЫ СТАТЬ БОЛЕЕ ТЕРПИМЫМИ К САМОМУ СЕБЕ?

Исследования показывают наличие прямой взаимосвязи между тем, насколько люди терпимы к другим, и тем, насколько они терпимы к себе. Человек, терпимо относящийся к себе как к личности (одобряющий себя), как правило, терпим и к другим людям. Те же, кто слишком критически относятся к себе, обычно не могут терпеть недостатки других людей.

Родитель обязательно должен задать себе следующий нелицеприятный вопрос: «Насколько я нравлюсь себе таким, какой я есть?»

Если честно данный ответ укажет на недостаток терпимости к себе как к личности, родитель должен пересмотреть свою собственную жизнь, чтобы найти способы получения удовлетворения от своих достижений. Люди с высокой самооценкой и высокой степенью терпимости к себе, как правило, плодовиты на достижения и свершения: они используют свой собственный потенциал, реализуют свои собственные таланты; это созидатели и делатели.

Родители, удовлетворяющие свои собственные потребности путем самостоятельных плодотворных усилий, не только терпимы к себе, но и не нуждаются в том, чтобы испытывать дополнительное удовлетворение от поведения своих детей. Они не нуждаются в том, чтобы их дети соответствовали каким-либо выработанным ими стандартам. Родители с высоким самоуважением, базирующимся на прочном фундаменте их собственных самостоятельных свершений, более терпимы к своим детям и к тому, как те себя ведут.

С другой стороны, если у родителя мало или нет источников удовлетворения и самоуважения в его собственной жизни и он вынужден чрезмерно полагаться на получение удовлетворения от того, как другие оценивают его детей, он, скорее всего, не будет терпимым к своим детям — особенно к тем видам их поведения, которые, как он опасается, могут заставить его выглядеть в чужих глазах плохим родителем.

Такому родителю, полагающемуся, так сказать, на «косвенное самоодобрение», важно, чтобы его дети вели себя каким-либо определенным, «положенным» образом. И он, скорее всего, будет нетерпим к ним и недоволен ими, если их поведение будет расходиться с его стандартом.

Воспитание «хороших детей» — отлично успевающих в школе, пользующихся уважением у сверстников, физически развитых и т. д. — превратилось для многих родителей в символ высокого социального статуса. Им «необходимо» гордиться своими детьми; им необходимо, чтобы их дети вели себя так, чтобы они выглядели в чужих глазах хорошими родителями. В некотором смысле такие родители используют своих детей, чтобы испытывать чувство гордости и самоуважения. Если у родителя нет другого источника, откуда он может черпать самоуважение, — что, к несчастью, относится

ко многим матерям в Америке (и к некоторым отцам тоже), чья жизнь сводится к воспитанию «хороших» детей, — он поневоле попадает в зависимость от детей, что делает его вечно озабоченным и нуждающимся в том, чтобы его дети вели себя таким-то или таким-то образом.

КОМУ ПРИНАДЛЕЖАТ ДЕТИ?

«Многие родители оправдывают свои усилия по формированию детей согласно некоему заранее установленному образцу следующими соображениями: «Но ведь они, в конце концов, мои дети?» и «Разве родители не имеют право влиять на своих собственных детей так, как считают нужным?» Родитель, воспринимающий ребенка как свою собственность и поэтому чувствующий себя вправе формировать того по своему усмотрению, скорее всего, будет нетерпим к поведению ребенка, отклоняющемуся от заданной нормы. Родитель, рассматривающий ребенка как вполне независимую — и даже очень несхожую с ним самим — личность, которая отнюдь не «принадлежит» родителю, неизбежно будет более терпим к поведению ребенка, так как в данном случае отсутствует какая-либо заданная норма, от которой бы оно могло отклоняться. Такой родитель с большей готовностью принимает как должное уникальность своего ребенка, он в большей степени склонен позволять ребенку становиться таким, каким тот генетически способен стать.

Терпимый, или одобряющий, родитель охотно позволяет ребенку разрабатывать свою собственную жизненную «программу»; менее же терпимый родитель ощущает потребность программировать жизнь ребенка за него самого.

Многие родители видят в своих детях «продолжение самих себя». Это нередко заставляет родителя оказывать на ребенка весьма серьезный нажим в попытке сделать его таким, каким, по мнению родителя, должен быть хороший ребенок или сформировать в нем такие качества, которые не смог в себе развить сам родитель. Современные психологи-гуманисты много говорят об «отдельности». Накапливается все больше свидетельств в пользу того, что в случае здоровых человеческих взаимоотношений каждый из субъектов этих взаимоотношений может позволить другому быть «отдельным» от него. Чем сильнее выражена эта установка на отдельность, тем слабее выражена потребность влиять на другого с целью его изменения, потребность быть нетерпимым к его уникальности и особенностям его поведения.

В своей клинической работе с проблемными семьями и группами Р.Е.Т. я часто вынужден напомнить родителям: «Вы сотворили жизнь своему ребенку, так дайте же ему теперь ею пользоваться. Позвольте ему решать, что делать с той жизнью, которую вы ему дали». Этот принцип прекрасно сформулирован Калилом Гибраном в его «Пророке»:

«Ваши дети — не ваши дети.
Они — сыновья и дочери тоски Жизни по самой себе.
Они приходят через вас, но не от вас.
И хотя они с вами, но вам они не принадлежат.
Вы можете дать им свою любовь, но не свои мысли.
Ибо у них есть свои собственные мысли...
Вы можете стремиться быть, как они, но не пытайтесь сделать их подобными вам.
Ибо жизнь не возвращается вспять и не задерживается во вчерашнем дне».

Родители могут изменить сами себя и сократить количество неприемлемых для них видов поведения, если они будут помнить о том, что их дети — не их дети, что они не являются продолжениями их самих, но отдельны и независимы от них. Ребенок имеет право стать таким, каким он способен стать, независимо от того, насколько он

при этом будет отличаться от родителя или отклоняться от заданной родителем нормы. Это его неотъемлемое право.

ВЫ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ЛЮБИТЕ ДЕТЕЙ — ИЛИ ТОЛЬКО ОПРЕДЕЛЕННЫЙ ТИП РЕБЕНКА

Я знаю родителей, которые проповедуют любовь к детям, но при этом ясно демонстрируют своим поведением, что любят лишь определенные типы детей. Папы, увлекающиеся спортом, нередко отвергают сына, чьи интересы и способности не имеют никакого отношения к спорту.

Мамы, ценящие внешнюю привлекательность, могут отвергать дочерей, не вписывающихся в существующий стереотип женской красоты. Родители, в чьей жизни большую роль играет музыка, часто дают своим немузыкальным детям понять, насколько они ими разочарованы. Родители, ценящие академическую начитанность и эрудированность, могут причинить непоправимый психологический ущерб ребенку, не обладающему этим специфическим складом ума.

Гораздо меньше видов поведения будут вызывать у родителей неодобрение, если они поймут, что в мире существует бесконечное разнообразие человеческих типов и характеров и столь же бесконечное разнообразие способов и стилей жизни. Такое грандиозное разнообразие форм жизни — это самое настоящее чудо, и именно оно вносит в мир красоту.

Я не устаю повторять родителям: «Не желайте своему ребенку стать чем-то конкретным; желайте ему просто стать». Заручившись такой установкой, родители неизбежно будут ощущать себя все более терпимыми к каждому ребенку и испытывать радостное возбуждение, наблюдая за становлением каждого из них.

РАЗВЕ ВАШИ ЦЕННОСТИ И УБЕЖДЕНИЯ ЯВЛЯЮТСЯ ЕДИНСТВЕННО ИСТИННЫМИ?

Из того, что родители несомненно старше и опытнее своих детей, вовсе не следует, что их конкретные опыт или знания дают им исключительное право на истину или обеспечивают их достаточной мудростью, чтобы судить о том, что хорошо и что плохо. «Опыт — лучший учитель», но он не всегда учит тому, что правильно и что нет; знание, безусловно, лучше невежества, но знающий человек не всегда мудр.

Меня всегда поражал тот факт, как много среди родителей, испытывающих проблемы во взаимоотношениях с детьми, людей с весьма твердыми понятиями о том, что хорошо и что плохо. Получается, что чем больше родители уверены в правоте своих ценностей и убеждений, тем больше они склонны навязывать эти ценности и убеждения своим детям (и, как правило, не только детям). Из этого также следует, что такие родители склонны к неприятию тех видов поведения, которые отклоняются от их собственных ценностей и убеждений.

Родители, чья система ценностей и убеждений отличается большей гибкостью, компромиссностью, способностью изменяться, склонны к большей терпимости к видам поведения, отклоняющимся от их ценностей и убеждений. Опять же я знаю из опыта, что такие родители гораздо менее склонны навязывать свои стандарты или пытаться лепить детей по заданным образцам. Этим родителям несложно быть терпимыми к ношению их детьми бус или длинных волос, хотя эти предметы и не входят в круг их ценностей; им несложно быть терпимыми к коротким юбкам, меняющимся схемам сексуального поведения, другим стилям одежды, протестам против истеблишмента, бунтам против школьной администрации, антивоенным демонстрациям или общению с детьми другой национальности или других культурных традиций. Это родители,

принимающие как должное неизбежность перемен, понимающие, что «жизнь не возвращается вспять и не задерживается во вчерашнем дне», что ценности и убеждения одного поколения вовсе не обязательно должны переходить к следующему, что наше общество действительно нуждается в усовершенствовании, что против некоторых вещей необходимо яростно протестовать, что иррациональная и репрессивная власть нередко заслуживает того, чтобы ей противились. Родители с такими установками относятся к гораздо большему количеству видов поведения как к понятным, оправданным и приемлемым.

КАКИЕ ВЗАИМООТНОШЕНИЯ СТОЯТ ДЛЯ ВАС НА ПЕРВОМ МЕСТЕ: С ДЕТЬМИ ИЛИ С ПАРТНЕРОМ ПО БРАКУ?

Многие американские родители ставят на первое место свои взаимоотношения с детьми, а не с партнером по браку. Мамы в особенности полагаются на детей как на источник радости и удовлетворения, которые, по идее, должны были бы исходить от брачных взаимоотношений. Столь чрезмерное вложение родителями своих душевных и физических сил во взаимоотношения с детьми нередко приводят к «помещению детей на первое место», «приношению себя в жертву своим детям», а также к возложению всех надежд на то, что у детей «все будет благополучно». Для таких родителей поведение их детей значит слишком много. Тому, как дети себя ведут, приписывается слишком большое значение. Такие родители считают, что детей надо постоянно контролировать, направлять, поправлять, критиковать и оценивать. Они не могут позволить детям совершать ошибки или терпеть жизненные неудачи. Им кажется, что детей необходимо защищать как от отрицательного опыта, так и от всех возможных опасностей.

Эффективные родители способны развить более свободные взаимоотношения со своими детьми. На первом месте для них стоят их взаимоотношения с партнером по браку. Дети занимают важное место в их жизни, но не первое — и если не второе, то, во всяком случае, вторичное по отношению к месту, которое занимает супруг или супруга. Такие родители обычно дают своим детям больше свободы и больше возможностей для проявления независимости. Им нравится проводить время с детьми — но не все время; им в не меньшей степени нравится проводить время с партнером по браку. Они вкладывают свои силы не только в детей, но и в супружеские отношения. То, как их дети себя ведут и чего они достигают, не имеет для них жизненно важного значения. Они больше склонны считать, что их дети должны жить своей собственной жизнью и имеют право на свободу формировать себя сами. Такие родители гораздо реже поправляют своих детей и не так строго контролируют их действия. Они всегда готовы быть к услугам детей, когда те в них нуждаются, но сами не испытывают потребности во вмешательстве в жизнь детей без спроса. Как правило, они не запускают своих детей. Они искренне заботятся о детях, но не квохчут вокруг них, как курицы-несушки. Они интересуются делами детей, но не взахлеб. Их позиция гласит: «Дети есть дети», а потому они более терпимы к тому, что те собой представляют. Эффективные родители нередко поражаются незрелости или слабости своих детей, но никогда не приходят от них в отчаяние.

Родители этого типа явно склонны быть более терпимыми. Тех видов поведения, которые их удручают, обычно не так уж много. Они испытывают меньшую потребность в том, чтобы контролировать, ограничивать, направлять, исправлять, поучать, наставлять. Они представляют своим детям больше свободы — больше «отдельности». Родители первого из описанных типов склонны быть менее терпимыми. Им необходимо контролировать, ограничивать, направлять, исправлять и т. д. Поскольку

их взаимоотношения с детьми стоят для них на первом месте, они испытывают сильнейшую потребность в контроле за их поведением и программировании их жизни.

Со временем я понял, почему родители, не испытывающие удовлетворения от своих взаимоотношении с партнером по браку, не могут достаточно терпимо относиться ко многим видам поведения своих детей: они слишком нуждаются в том, чтобы дети доставляли им ту радость и удовлетворение, которых им не приносят взаимоотношения с партнером по браку.

МОГУТ ЛИ РОДИТЕЛИ ИЗМЕНИТЬ СВОИ УСТАНОВКИ?

Может ли эта книга — или восьминедельные курсы Р.Е.Т. — привести к изменениям в установках родителей? Могут ли родители научиться быть более терпимыми к своим детям? Прежде я в этом сильно сомневался. Подобно большинству специалистов, практикующих оказание помощи людям, я склонен был относиться ко многим вещам с излишней предвзятостью. Такое влияние оказало на меня полученное мною специальное образование. Нас учили тому, что людей может изменить только интенсивный курс психотерапии под контролем опытного врача, длящийся, как правило, от шести месяцев до года и более.

В последние годы, однако, произошел радикальный сдвиг в мышлении профессиональных «агентов по изменению». Большинство из нас сталкивалось с людьми, чьи установки и стереотипы поведения претерпели существенные изменения под влиянием опыта участия в группах роста» — в группах тренировки восприимчивости, марафона по выходным, тренировки человеческих возможностей, спортивных состязаний без лидеров, в группах семейных пар, семейных мастерских и т. д. В наши дни большинство профессионалов солидарны с той идеей, что люди могут существенно меняться, если они получают возможность группового общения, возможность честно и откровенно беседовать друг с другом, делиться своими чувствами и обсуждать различные проблемы в такой атмосфере, где их понимают и одобряют.

Р.Е.Т. является одним из наглядных примеров такого опыта. Родители в неформальной обстановке аудитории делятся друг с другом своими чувствами и проблемами. Они сидят кругом: каждый может заговорить, когда захочет: родителей в хорошем смысле провоцируют на выражение своих чувств, связанных с детьми; они узнают, что другие родители испытывают те же проблемы; инструктор слушает и демонстрирует свое понимание активным слушанием; идеи и доводы родителей не критикуются и не оцениваются: инструктор не давит на них своим авторитетом, и они на собственном опыте убеждаются в том, что их ближние к ним не равнодушны.

На курсах Р.Е.Т. нет ни экзаменов, ни оценок. Регулярное посещение необязательно. Новые концепции и методы предлагаются, но не навязываются. Родители могут не стесняться выражать несогласие, открыто говорить о сопротивлении новым идеям и методам. Родителям дается возможность попрактиковать новые методы в безопасной атмосфере аудитории, прежде чем им предложат попытаться применить их дома, и их первоначальная неловкость при применении новых методов встречает одобрение и понимание со стороны группы.

Почти все родители, записавшиеся на курсы Р.Е.Т., осознают и открыто признаются группе в том, что их прежние установки и методы общения с детьми оставляют желать лучшего. Многие знают, что уже проявили себя неэффективными родителями в отношении одного или более детей: другие тревожатся за те последствия, которые их прежние методы могут со временем за собой повлечь; и все прекрасно отдают себе отчет в том, сколько много детей попадают в беду и сколь часто взаимоотношения

между родителями и детьми безнадежно разрушаются при вступлении детей в пору отрочества.

В силу вышеназванного большинство родителей на курсах Р.Е.Т. готовы к изменениям и жаждут изменений; они стремятся овладеть новыми, более эффективными методами, хотят научиться тому, как избежать ошибок, совершаемых другими родителями (а также ими самими), горят желанием узнать любой новый метод, который может им облегчить их труд в качестве родителей. Вряд ли найдется такой родитель, который бы не хотел более эффективно воспитать своих детей.

Неудивительно, что опыт тренировки на курсах Р.Е.Т. приводит к разительным переменам в установках и стереотипах поведения родителя. Привожу небольшую подборку высказываний, взятых из писем и оценочных бланков, которые анонимно заполняют родители по окончании курсов:

«Жаль, что мы не поступили на эти курсы несколькими годами раньше, когда наши дети еще не были подростками».

«Теперь мы относимся к своим детям с тем же уважением, что и к своим друзьям».

«Я счастлив, что стал одним из родителей, прошедших эти курсы. Более того, я чувствую, насколько терпимее стали мои взгляды на весь человеческий род. Теперь я больше склонен принимать людей такими, каковы они есть, не то что раньше».

«Я всегда любила детей, но теперь я еще и научилась их уважать. Р.Е.Т. — это не просто занятия на тему правильного воспитания детей. Для меня это образ жизни».

«Только после курсов я осознал, насколько я недооценивал своих детей и насколько я их ослаблял своей чрезмерной покровительственностью и добросовестностью. До этого я уже состоял в довольно неплохой группе по изучению поведения детей, но мое членство в ней лишь укрепило мое чувство вины и заставило меня продолжить свои попытки стать «идеальным отцом».

«Теперь мне даже не верится, что когда-то я мог быть таким скептичным и так мало верить в своих детей. Когда я понял, что они справляются со своими чувствами и проблемами намного аффективнее, чем я со своими, у меня будто гора свалилась с плеч. Я начал жить для себя. Я продолжил свое образование и стал гораздо более счастливым и самодостаточным человеком, а стало быть, и более эффективным родителем».

Не всем родителям удается за восемь недель подвергнуть свои позиции изменениям, необходимым для более терпимого отношения к детям. Некоторые приходят к осознанию того, что их брак не удовлетворяет ни ту, ни другую стороны, а потому один из них или оба не могут быть эффективными родителями для своих детей. Либо у них редко находятся время и силы, так как и то, и другое уходит на разрешение их супружеских конфликтов, либо они чувствуют, что не могут быть терпимыми и одобряющими по отношению к своим детям в силу взаимной нетерпимости друг к другу.

Другим родителям трудно избавиться от деспотичной системы ценностей, полученной ими в наследство от их собственных родителей и теперь заставляющей их быть чрезмерно критичными и нетерпимыми в отношении детей. Третьим трудно изменить свое отношение к детям как к своей собственности или свое глубокое убеждение в том, что они обязаны сформировать своих детей по заданному образцу: такая позиция встречается, главным образом, среди родителей, испытавших на себе сильное влияние догм некоторых религиозных сект, согласно которым на родителях лежит нравственная обязанность обращения детей в свою веру, даже если это означает применение родителем своих силы и власти или использование методов воздействия, мало чем отличающихся от «промывки мозгов».

Для некоторых родителей, которые пока не в силах изменить свои глубинные установки, опыт обучения на курсах Р.Е.Т. открывает путь к поиску иных видов помощи,

таких как групповая терапия, консультации по вопросам брачных отношений, семейная терапия или даже индивидуальное лечение. Практически все эти родители до поступления на курсы уже обращались за помощью к психологу или психиатру. В любом случае. Р.Е.Т. создает предпосылки к тому, чтобы людям хотелось измениться, даже если сами курсы не приводят к достаточным изменениям.

По окончании курсов некоторые родители выражают свое желание продолжать встречаться в узком кругу пап и мам для совместной проработки тех установок и проблем, которые мешают им эффективно применять полученные на курсах знания и навыки. В таких «продвинутых группах» родители, главным образом, занимаются вопросами своих супружеских взаимоотношений, своих взаимоотношений с собственными родителями, а также вопросами своего отношения к самим себе как к личностям. Лишь после опыта занятий в таких продвинутых терапевтических группах родители приобретают более глубокое понимание и производят определенные изменения в своих установках, что впоследствии позволяет им более эффективно пользоваться методами Р.Е.Т. Таким образом, в случае некоторых родителей система Р.Е.Т. сама по себе может и не приводить к изменениям в их установках, но она неизбежно даст начало процессу таких изменений либо подтолкнет их к поискам способов повышения своей эффективности как личностей и как родителей.

Знакомство с Р.Е.Т. по этой книге, разумеется, не может привести к столь же высоким результатам, как прохождение восьминедельного курса в группе с другими родителями под руководством опытного инструктора. Тем не менее я уверен, что добросовестное прочтение и изучение этой книги даст большинству родителей достаточно основательное понимание сути нашей новой философии воспитания детей. Благодаря ей, многие родители наверняка достигнут того уровня знаний, специфических приемов, которые необходимы для применения этой философии в семье. Читатель может пользоваться этими приемами не только во взаимоотношениях со своими детьми, но и во взаимоотношениях с партнером по браку, компаньонами, родителями, друзьями.

Наш опыт говорит о том, что повышение родителем своей эффективности в деле воспитания ответственных детей требует значительных усилий, вне зависимости от того, почерпнул ли он свои знания о системе Р.Е.Т. из этой книги, или в ходе занятий на курсах, или из обоих названных источников. Но разве бывает работа, не требующая усилий?

ГЛАВА 16. ДРУГИЕ «РОДИТЕЛИ» ВАШИХ ДЕТЕЙ

В течение всей своей жизни ваши дети будут подвергаться влиянию со стороны других взрослых, которым вы как бы препоручаете часть своих родительских полномочий. Выполняя по отношению к вашим детям родительские функции, эти люди неизбежно будут оказывать значительное влияние на их рост и развитие. Под этими людьми, как вы понимаете, и подразумеваю бабушек и дедушек, всевозможных родственников, нянек; учителей, директоров школ и воспитателей; тренеров и вожатых; руководителей различных молодежных объединений и инспекторов по работе с несовершеннолетними правонарушителями.

Передавая детей на руки таким «временно исполняющим родительские обязанности», уверены ли вы в их эффективности? Какие взаимоотношения установятся между этими взрослыми и вашими детьми — «терапевтические» и конструктивные или «нетерапевтические» и деструктивные? Насколько эффективно они будут помогать вашим детям? Можете ли вы передать своих детей на руки этим специалистам по работе с молодежью в твердой уверенности, что им не будет причинено никакого вреда?

Все это крайне важные вопросы, поскольку жизнь ваших детей подвергается серьезному воздействию со стороны всех взрослых, с которыми у них развиваются взаимоотношения.

Многие из таких «псевдо»-родителей записываются на наши курсы. С этими людьми мы также работаем в рамках других специальных программ, к которым относятся: Тренировка Эффективности Учителей, Тренировка Эффективности Консультантов и Тренировка Эффективности Руководителей. Мы обнаружили, что большинство из этих профессионалов на удивление схожи с родителями в своих установках по отношению к детям и в своих методах обращения с детьми. Они, как правило, тоже не умеют слушать детей; они обращаются к детям со словами, которые унижают их и наносят ущерб их самоуважению; они тоже чрезмерно полагаются на силу и власть как на средства управления поведением детей и контроля над ними; они тоже зациклены на двух первых методах разрешения конфликтов; они тоже поучают, наставляют, пилят и стыдят детей, пытаясь сформировать их ценности и убеждения и вылепить их по своему собственному образу и подобию.

Естественно, что бывают исключения, подобно тому как бывают исключения и среди родителей. Но в большинстве случаев взрослые, получающие право влиять на жизнь детей, страдают отсутствием базовых установок и навыков, необходимых для эффективного оказания помощи детям. Как и родителей, их не научили быть эффективными «терапевтическими агентами» в рамках межличностных взаимоотношений

с ребенком или взрослым. А потому, к несчастью, они могут причинить вашим детям вред.

В качестве примера я буду использовать школьных учителей и администрацию; разумеется, это не означает, что именно они наиболее неэффективны или более, чем другие, нуждаются в тренировке. Я беру их в качестве примера по той причине, что они проводят с детьми больше времени, чем кто-либо другой (исключая, конечно, родителей), а потому обладают максимальным потенциалом влияния на детей — влияния как положительного, так и отрицательного. Из своего опыта работы в районах с большим количеством школ я знаю, что школы в большинстве своем являются сугубо авторитарными учреждениями, чьи организационная структура и философия руководства созданы по образцу организаций.

Правила поведения учащегося практически всегда разрабатываются в одностороннем порядке взрослыми, находящимися на верху иерархии. Дети, от которых ждут подчинения этим правилам, участия в их разработке не принимают. Нарушения же этих правил влекут за собой наказания, в том числе — хотите верьте, хотите пет — и телесные. Даже школьные учителя лишены права голоса при разработке правил поведения, за соблюдением которых им предписано следить. И самих учителей обычно оценивают скорее по тому, насколько эффективно они поддерживают дисциплину на уроке, нежели по качеству их преподавания.

Школы также навязывают детям программу, которую большинство детей находят скучной и не имеющей отношения к реальному содержанию их жизни. Сознавая, что такая программа не может сама по себе заставить детей хорошо учиться, поскольку не обладает такими свойствами, как занимательность и полезность, школы активно применяют систему поощрений и наказаний — ох уж эти вездесущие оценки! — при которых почти гарантированно, что определенный — и довольно высокий — процент детей будет оценен «ниже среднего».

На уроках дети часто терпят выговоры и унижения со стороны учителей. Их поощряют за умение пересказывать прочитанное и часто наказывают за возражения и несогласие. Почти повсеместно — по крайней мере, в последних классах начальной школы, а так же в младших и старших классах средней школы — учителя неспособны вовлечь свои классы в эффективные групповые дискуссии, поскольку многие учителя имеют привычку высмеивать мнения, высказываемые учащимися. Таким образом, открытое и честное общение со стороны учащихся пресекается самими же учителями, за очень редким исключением.

Когда дети начинают «выступать» на уроках — а для царящей там «нетерапевтической» и неинтересной атмосферы это вполне естественно — конфликты обычно решаются по Методу 1, в некоторых случаях по Методу 2. Детей часто направляют к директору или воспитателю, на которых лежит обязанность разрешать конфликты между учителем и учеником — хотя один из участников конфликта при этом не присутствует, а именно учитель. Директор же или воспитатель, как правило, исходят из того, что виноват ребенок, и соответственно наказывают его, читают ему нотацию или вырывают обещание «прекратить продолжение противоправных действий».

Учащимся большинства школ откровенно отказано в гражданских правах — в праве на свободу слова, на ношение длинных волос, на любимый стиль одежды, на возражения. И когда дети совершают какое-либо нарушение, администрация школы редко соблюдает обычные процедуры «законного порядка», которые гарантированы законом всем гражданам.

Может быть, вам кажется, что нарисованная мной картина положения дел в школе является искаженной? Уверяю вас, что это не так. Многие другие исследователи

школьной системы усматривают в ней те же недостатки. Более того, достаточно только спросить у самих детей, как они относятся к школе и учителям. Большинство из них скажут, что ненавидят школу и что учителя обращаются с ними неуважительно и несправедливо. Дети рано или поздно начинают воспринимать школу как место, куда они должны ходить; они воспринимают учебу как нечто скучное и малополезное, а к учителям относятся как к неприветливым полисменам.

Когда детей препоручают взрослым, чье обращение с ними порождает такие негативные реакции, вряд ли справедливо взваливать на родителей всю вину за то, какими вырастают их дети. Вина родителей, конечно, в этом есть, но с ними должны ее делить и другие взрослые.

Что могут сделать родители? Могут ли они оказывать конструктивное влияние на других «родителей» своих детей? Могут ли они иметь право голоса при принятии решения относительно того, как с их детьми должны разговаривать и обращаться другие взрослые? Я полагаю, что могут, и не только могут, но и должны. Но для этого они должны стать менее пассивными и зависимыми, чем были прежде.

Во-первых, родители должны постоянно быть начеку в отношении любого проявления контроля и подавления своих детей другими взрослыми, работающими в образовательных или воспитательных учреждениях. Они должны вставать на защиту детей и бороться с теми, кто исповедует принцип «держания четей в ежовых рукавицах», кто одобряет применение силы и власти в обращении с детьми под лозунгом «закона и порядка», кто оправдывает авторитарные методы на том основании, что дети не могут сами за себя отвечать и сами себя дисциплинировать.

Родители должны встать со скамьи для запасных игроков и выходить на поле для защиты гражданских прав своих детей всякий раз, когда этим правам угрожают взрослые, считающие, что дети их не заслуживают.

Родители также могут пропагандировать и поддерживать программы, предлагающие новаторские идеи и методы для проведения школьной реформы — такие, как изменение учебного плана, ликвидация системы оценок, введение новых методик преподавания, представление учащимся большего количества возможностей для самообразования, предложение индивидуальных занятий, предоставление детям возможности участвовать наравне со взрослыми в процессе руководства школой, обучение учителей более гуманным терапевтическим подходам в общении с детьми.

Такие программы уже существуют в районах, жители которых хотят усовершенствовать свою систему образования. Еще больше таких программ находится в стадии разработки. Родители должны не бояться, а приветствовать новые образовательные программы, подталкивать администрацию школ к их опробованию и проверке их эффективности.

Программа, с которой я больше всего знаком, разработана нашим коллективом и состоит из двух частей: Т.Е.Т. — Тренировка Эффективности Учителей (англ. Teacher Effectiveness Training) и Тренировка Эффективности Администрации Школ. Оба курса были опробованы в сотнях школьных районов в различных уголках страны, а также во многих частных и приходских школах. Результаты весьма обнадеживающи.

В одной из школ города Купертино, штат Калифорния, именно наша программа побудила директора привлечь учителей и учеников к пересмотру правил поведения учащихся. В результате группа по решению проблем в составе взрослых и учащихся выбросила на свалку их старый толстый сборник правил и предписаний и ввела вместо него два простых правила: никто не имеет права мешать другим учиться и никто не имеет права причинять другим физическую боль! Вот что сообщил нам директор о последствиях такого решения: «Отказ от применения силы и власти в отношении

всего корпуса учащихся имел своим результатом повышение уровня самоуправления учащихся и повышения уровня ответственности каждого учащегося как за свое собственное поведение, так и за поведение товарищей».

В другой школе, в городе Пало Альто, штат Калифорния, учитель, прибегнув к разработанной нами процедуре разрешения конфликтов по Методу 3 в классе, едва не развалившемся из-за отсутствия дисциплины, сократил количество «неприемлемых и подрывных видов поведения» с тридцати до четырех с половиной (в среднем) на один учебный час. Последующее анкетирование показало, что семьдесят шесть процентов учащихся этого класса почувствовало, как после проведения сеансов решения проблем у всех резко повысилась успеваемость, и девяносто шесть согласились с тем, что «улучшилась» или даже «значительно улучшилась» атмосфера в классе.

Директор школы в Сими-Вэлли перечислил следующие результаты применения программы Тренировки Эффективности Учителей:

«1. Проблемы, связанные с дисциплиной, сократились, как минимум, на пятьдесят процентов. Я убедился в эффективности этого метода для решения проблем поведения без отстранения учащегося от занятий. Я понял, что временное отстранение от занятий решает проблему лишь на два-три дня и нисколько не помогает устранить причины плохого поведения. Навыки, которыми я овладел в группе Р.Е.Т., способствуют решению проблем внутри самого учащегося, а также проблем между учителями и администрацией и между учителями и учащимися.

2. Мы ввели у себя регулярные общешкольные собрания, на которых стараемся предотвратить конфликты, пока они еще не возникли. Мы пользуемся методами решения проблем, разработанными доктором Гордоном, и успеваем справляться с конфликтами прежде, чем они приобретают масштаб серьезных проблем поведения.

3. Мои взаимоотношения с учащимися значительно улучшились благодаря тому, что учащиеся получили возможность самостоятельно решать свои проблемы и отвечать за свое поведение перед самими собой».

Директор начальной школы в городе Ла Меса дал следующую оценку программе Тренировки Эффективности: «В качестве директора начальной школы, работающего с большим количеством учителей, прошедших обучение по программе Тренировки Эффективности Учителей (шестнадцать из двадцати трех), я стал свидетелем следующих перемен как в учащихся, так и в преподавательском составе, непосредственно вызванных этой программой:

1. Учителя уверены в своей способности решать сложные проблемы поведения.

2. Эмоциональный климат на уроках стал более непринужденным, более здоровым.

3. Дети привлекаются к разработке правил поведения в школе. Отсюда более ответственное отношение детей к соблюдению этих правил.

4. Дети учатся решать проблемы общения без применения насилия или хитрости.

5. Ко мне намного реже обращаются с сообщениями о нарушении дисциплины.

6. Попечение учителей стало более адекватным, то есть воспитательная работа (в форме консультаций) проводится с учащимися в тех случаях, когда проблема принадлежит ему, а не учителю.

7. Учителя более эффективно решают свои собственные проблемы, воздерживаясь от применения силы в отношении детей.

8. Повысился уровень содержательности бесед учителей с родителями, поскольку учителя научились проводить такие беседы более эффективно».

Итак, существенных перемен добиться можно, если обучить администрацию и учителей тем же навыкам и приемам, которые мы преподаем родителям на курсах Р.Е.Т.

Однако наши наблюдения показывают, что к подобным переменам не готовы школы в тех районах или местностях, где большинство родителей стремятся сохранить статус кво, боятся перемен или погрязли в традиции авторитарного обращения с детьми.

И все же я надеюсь, что еще многих и многих родителей можно убедить в благотворности активного выслушивания детей, когда последние жалуются на дурное обращение с ними учителей, тренеров, преподавателей воскресных школ и вожатых. Родители могут начать верить в искренность чувств своих детей, когда последние признаются им в том, что ненавидят школу или не могут выносить, как с ними обращаются взрослые. Родители могут, наконец, понять, что в учреждениях, подобных школам, далеко не все обстоит благополучно — для этого им нужно лишь чаще прислушиваться к детям и не всегда защищать эти учреждения.

Только будучи «разбужены» родителями, эти учреждения могут стать более демократичными, более гуманными и более терапевтическими. Главное, что, по моему убеждению, сейчас требуется, это совершенно новая философия общения с детьми и подростками, новый билль о правах молодежи. Общество не должно обращаться с детьми так, как оно с ними обращалось два тысячелетия тому назад.

Я хочу предложить вам одну их таких философий взаимоотношений между родителем (взрослым) и ребенком, сформулированную мною в виде кредо, на котором построены наши программы Р.Е.Т. Написанное несколько лет назад в попытке сформулировать философию Р.Е.Т. в сжатой и доступной форме, оно дается на прочтение всем поступающим на наши курсы и предлагается здесь в качестве «вызова» всем взрослым.

КРЕДО МОИХ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ С МОЛОДЫМ ЧЕЛОВЕКОМ

Ты и я находимся во взаимоотношениях, которые я ценю и хочу продолжать. Однако каждый из нас является отдельной, независимой личностью со своими уникальными потребностями и правом на их удовлетворение. Я постараюсь быть искренне терпимым к твоему поведению, когда ты будешь пытаться удовлетворить свои потребности или когда ты будешь испытывать затруднения с удовлетворением своих потребностей.

Когда ты будешь делиться со мной своими проблемами, я постараюсь тебя слушать с пониманием и одобрением, чтобы тебе было легче найти свои собственные решения и не зависеть от моих. Если у тебя возникает проблема из-за того, что мое поведение будет мешать тебе удовлетворить свои потребности, я попрошу тебя открыто и честно выразить свои чувства. Выслушав эти чувства, я постараюсь, если смогу, изменить свое поведение.

В тех же случаях, когда твое поведение будет мешать мне удовлетворять свои потребности, заставляя меня испытывать по отношению к тебе неодобрение, я поделюсь с тобой своей проблемой и как можно более открыто и честно выскажу тебе свои чувства, веря в то, что ты с достаточным уважением относишься к моим потребностям, чтобы выслушать меня, а затем попытаться изменить свое поведение.

В тех случаях, когда ни один из нас не сможет изменить свое поведение таким образом, чтобы оно не противоречило интересам другого, и мы обнаружим, что в наших взаимоотношениях возник конфликт потребностей, обязуемся разрешать такой конфликт, не прибегая ни к моей, ни к твоей силе или власти, чтобы ни один из нас не мог победить ценой проигрыши другого. Я уважаю твои потребности, но я также должен уважать и свои потребности. Следовательно, давай всегда стараться найти такие решения наших неизбежных конфликтов, которые бы

устраивали нас обоих. В этом случае твои потребности будут удовлетворены, но и мои тоже — никто не проиграет, мы оба победим.

Как следствие такого подхода, ты будешь продолжать развиваться как личность за счет удовлетворения своих потребностей, но буду развиваться и я. Наши отношения, таким образом, будут здоровыми, поскольку они будут взаимно удовлетворяющими. Каждый из нас сможет стать таким, каким он способен стать, и мы сможем продолжать относиться друг к другу с чувствами взаимоуважения и любви, жить в дружбе и согласии.

Не сомневаясь в том, что это кредо, будучи принято и взято на вооружение взрослыми, работающими в образовательных и воспитательных учреждениях, со временем приведет к конструктивным реформам, я тем не менее отдаю себе отчет, что до подобных реформ может быть еще очень далеко. Ведь, в конце концов, сегодняшние взрослые — это вчерашние дети и сами являются плодами неэффективного воспитания.

Мы нуждаемся в новом поколении родителей, которое примет вызов и начнет овладевать навыками воспитания ответственных детей в семье. Ибо все это должно начаться в семье. И может начаться уже сегодня, прямо в эту минуту — в вашей семье.

ПРИЛОЖЕНИЕ

1. СЛУШАНИЕ ЧУВСТВ

(УПРАЖНЕНИЕ)

Дети сообщают родителям нечто большее, чем просто слова или мысли. За словами часто скрываются чувства. Ниже приводятся некоторые из типичных сообщений, передаваемых детьми. Прочтите каждое из них внимательно, вслушиваясь в чувства. Затем впишите в правую колонку чувства, которые вы в каждом из них расслышали. Отбрасывайте содержание и вписывайте только чувство — как правило, для этого хватает одного или нескольких слов. Некоторые из сообщений могут содержать по нескольку чувств — впишите все основные чувства, которые расслышите нумеруя каждое из них. Закончив упражнение, сравните свой список с тем, что приведен в Ключе, оценивая каждый пункт соответствующим количеством очков, согласно указаниям по выставлению очков.

РЕБЕНОК ГОВОРИТ	РЕБЕНОК ЧУВСТВУЕТ
ПРИМЕР: Я не знаю, в чем дело. Не могу понять, что я делаю неправильно. Может, все бросить?	а) что попал в тупик; б) искушение все бросить.
1. Ах, до каникул осталось всего десять дней!	
2. Гляди, папа, какой я сделал самолет с помощью своих новых инструментов.	
3. Ты будешь держать меня за руку, когда мы войдем в садик?	
4. Ну и ну, как тут неинтересно. Абсолютно не знаю, чем заняться.	
5. Я никогда не буду так хорошо учиться, как Джим. Как я ни стараюсь, у него все равно оценка лучше.	
6. Наш новый учитель задает нам на дом слишком много. Я не успеваю все выполнить. Что же мне делать?	
7. Все другие дети пошли на пляж. Мне не с кем играть.	
8. Родители Джима разрешают ему ездить в школу на велосипеде. А я ведь лучше езжу, чем Джим.	
9. Я не должен был жадничать. Наверное, я плохо поступил.	
10. Я хочу носить длинные волосы — это ведь мои волосы?	
11. Ты думаешь, я правильно пишу доклад? Он понравится?	
12. Почему эта старая каракатица оставила меня после уроков? Ведь не только я разговаривала. Ах, с каким бы я удовольствием выцарапала ей глаза!	
13. Я могу обойтись и без твоей помощи. Я уже не маленький.	
14. Арифметика — слишком сложный предмет. Я слишком для нее глуп.	

15. Уйди, оставь меня одну. Я не хочу разговаривать ни с тобой, ни с кем-либо еще. Все равно тебе наплевать на мои проблемы.	
16. Одно время я учился хорошо, но теперь учусь еще хуже, чем раньше. Я стараюсь, но у меня ничего не получается, так какой смысл стараться?	
17. Я бы с удовольствием пошел, но боюсь ей позвонить. Что, если она надо мной посмеется?	
18. Никогда больше не буду играть с Пэм. Она глупая и скучная.	
19. Как я рад, что родился у вас, а не у каких-нибудь других родителей!	
20. Мне кажется, я знаю, что нужно делать, но вдруг это будет неправильно? Я всегда выбираю неправильный шаг. Как ты думаешь, папа, поступать мне в колледж или нет?	

КЛЮЧ «СЛУШАНИЕ ЧУВСТВ»

1. Поставьте себе по 4 очка за каждый из пунктов, где, как вам кажется, ваши варианты близки к вариантам, приведенным в Ключе.

Поставьте себе по 2 очка за каждый из пунктов, где ваши варианты лишь частично совпадают с вариантами, приведенными в Ключе, или там, где вы пропустили одно из чувств.

Во всех остальных случаях (везде, где вы промахнулись) поставьте себе по 0 очков.

2. Сосчитайте общее количество очков и оцените свое умение правильно распознавать чувства.

1. а) радость;
   б) облегчение.
2. а) гордость;
   б) удовлетворение.
3. а) страх, опасения;
4. а) ребенку скучно;
   б) ребенок чувствует, что попал в тупик.
5. а) чувствует себя неспособным;
   б) расхоложен, готов опустить руки.
6. а) чувствует, что работа слишком трудная;
   б) чувствует себя бессильным.
7. а) чувство покинутости;
   б) одиночество.
8. а) чувствует, что родители к нему несправедливы;
   б) чувствует себя компетентным, умеющим.
9. а) чувствует себя виноватым;
   б) сожалеет о своем поступке.
10. а) негодует на родителей за то, что они вмешиваются;
11. а) сомневается;
    б) не уверен.

12. а) злость, ненависть;
б) испытывает чувство несправедливости.
13. а) чувствует себя компетентным, знающим, умеющим;
б) не хочет, чтобы ему помогали.
14. а) разочарование;
б) чувствует себя неспособным.
15. а) чувствует себя обиженной;
б) злится;
в) чувствует себя нелюбимой.
16. а) расхоложен, готов опустить руки;
б) хочет бросить дальнейшие попытки.
17. а) хочет идти;
б) боится.
18. а) сердится.
19. а) благодарен, рад;
б) ценит родителей.
20. а) неуверенность, неопределенность.

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ОЧКОВ _____

Насколько вы умеете правильно распознавать чувства:
61–80 Превосходное умение распознавать чувства.
41–60 Умение выше среднего.
21–40 Умение ниже среднего.
0–20 Неумение или очень слабое умение распознавать чувства.

2. РАСПОЗНАВАНИЕ НЕЭФФЕКТИВНЫХ СООБЩЕНИЙ

(УПРАЖНЕНИЕ)

Ознакомьтесь с каждой из ситуаций и сообщениями, переданными родителями. В колонку «Неверное сообщение» впишите причину того, почему сообщение родителя не было эффективным, пользуясь следующим списком «передаваемых ошибок»:

Неадекватно слабая реакция.
Осуждение, критика.
Косвенное сообщение, сарказм.
Передача решений, приказов.
Выражение вторичных чувств.
Обзывание.
Махание кулаками после драки.

СИТУАЦИЯ И СООБЩЕНИЕ	НЕВЕРНОЕ СООБЩЕНИЕ
ПРИМЕР: Десятилетний сын оставил свой ножик на полу в комнате малыша. «Глупо с твоей стороны. Малыш мог пораниться».	Осуждение, критика.
1. Дети ссорятся из-за того, какую программу смотреть. «Перестаньте ссориться и сейчас же выключите телевизор».	

2. Дочь вернулась домой в час тридцать ночи, хотя обещала вернуться в двенадцать ноль-ноль. Мама беспокоилась, что с ней могло что-то случиться. Когда она, наконец появилась, мама испытала облегчение. «Да, как я вижу, тебе нельзя верить. Я на тебя рассердилась. Теперь ты будешь целый месяц сидеть дома».	
3. Двенадцатилетний сын оставил открытыми ворота, ведущие к бассейну, и тем самым подверг опасности двухлетнего малыша. «Ты что хотел сделать — утопить своего братика? Ах, как я на тебя зла!»	
4. Учитель передал родителям записку с жалобой на плохое поведение их одиннадцатилетнего сына. «Ну-ка, поди сюда и объясни, почему ты так себя ведешь».	
5. Мама очень сердится на ребенка за то, что из-за его медлительности она может опоздать на важную встречу. «Мне кажется, ты мог бы быть более внимательным к своей маме».	
6. Мама заходит в дом и обнаруживает в гостиной страшный беспорядок, хотя за час до этого она просила детей прибраться к приходу гостей. «Надеюсь, что вы оба прекрасно сегодня повеселились за мой счет».	
7. Папу отталкивает вид и запах немытых ног дочери. «Ты вообще когда-нибудь моешь ноги, как все нормальные люди? Ну-ка, сейчас же под душ!»	
8. Сынишка мешает вам, пытаясь привлечь внимание гостей своими кульбитами. Мама говорит: «Эй, маленький паяц!»	
9. Мама сердита на ребенка за то, что тот не убрал в шкаф посуду. Когда ребенок бросается бежать на школьный автобус, мама кричит ему вслед: «Ты очень огорчил меня сегодня утром, ты об этом знаешь?»	

КЛЮЧ «РАСПОЗНАВАНИЕ НЕЭФФЕКТИВНЫХ СООБЩЕНИЙ»

1. Передача решения.
2. Осуждение, критика. Выражение вторичного чувства. Передача решения.
3. Осуждение, критика. Выражение вторичных чувств.
4. Осуждение, критика.
5. Осуждение, критика. Неадекватно слабая реакция.
6. Косвенное сообщение.
7. Косвенное сообщение. Передача решения. Осуждение, критика.
8. Обзывание.
9. Махание кулаками после драки.

Напишите подходящие «Я-сообщения» для каждой из вышеприведенных ситуаций, избегая «передачи ошибок».

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.

3. ПЕРЕДАЧА «Я-СООБЩЕНИЙ»

(УПРАЖНЕНИЕ)

Ознакомьтесь с каждой из ситуаций, изучите «ты-сообщения» во второй колонке, затем впишите в третью колонку «я-сообщения». После этого сравните свои «я-сообщения» с теми, которые приведены в Ключе после упражнения.

СИТУАЦИЯ	«ТЫ-СООБЩЕНИЕ»	«Я-СООБЩЕНИЕ»
1. Отец хочет почитать газету. Сын постоянно забирается к нему на колени. Отец раздражен.	«Ты не должен мешать, когда кто-нибудь читает».	
2. Мама пылесосит ковер. Сын постоянно выдергивает вилку из розетки. Мама ждет гостей и торопится закончить уборку.	«Какой ты несносный ребенок!»	
3. Ребенок приходит к столу с очень грязными руками и лицом.	«Почему ты не умылся? Ты ведь уже не маленький».	
4. Ребенок все никак не соберется идти спать. Мама и папа хотят поговорить наедине об одном очень важном деле. Ребенок торчит возле них, мешая их разговору.	«Ты знаешь, что тебе уже давно пора быть в постели. Ты все время пытаешься досадить нам. Тебе нужно больше спать».	

5. Ребенок настаивает, чтобы его взяли в кино, хотя сам уже несколько дней не прибирался у себя в комнате.	«Ты не заслужил кино из-за своей невнимательности и эгоистичности».	
6. Ребенок целый день ходит с унылым лицом. Мама не знает причину.	«Хватит, перестань дуться. Или повеселей, или иди грустить куда-нибудь на улицу. Ты слишком сильно переживаешь из-за пустяков».	
7. Ребенок включил магнитофон на такую громкость, что родители в соседней комнате не могут нормально разговаривать.	«Ты не можешь быть более внимательным к окружающим? Почему ты слушаешь музыку на такой громкости?»	
8. Дочь обещала к приходу гостей выгладить салфетку. В течение всего дня она лодырничала; теперь до прихода гостей остался всего час, а она еще не принималась за работу.	«Ты целый день била баклуши и так и не сделала, что обещала. Как ты можешь быть такой бездумной и безответственной?»	
9. Дочь забыла появиться дома в назначенное время, когда они с мамой должны были пойти покупать ей туфли. Мама очень спешит.	«Тебе должно быть стыдно. В конце концов я согласилась уделить тебе время, а ты этого совсем не ценишь».	

КЛЮЧ «ПЕРЕДАЧА «Я-СООБЩЕНИЙ»

1. «Я не могу одновременно читать газету и играть. Я действительно начинаю чувствовать себя очень раздраженным, когда мне не дают расслабиться и спокойно почитать».
2. «Я очень спешу, и меня сердит, когда меня тормозят, выдергивая вилку из розетки. Я не расположена играть, когда у меня столько работы».
3. «Я не могу получить удовольствие от ужина, когда вижу всю эту грязь. Меня начинает тошнить, у меня пропадает аппетит».
4. «Мы с мамой должны обсудить одну очень важную проблему. Мы не можем обсуждать ее в твоем присутствии и не можем ждать, когда ты, наконец, отправишься спать».

5. «Я не расположена что-то делать для тебя, когда ты не держишь своего обещания относительно уборки комнаты. Это похоже на злоупотребление моей добротой».
6. «Мне грустно видеть тебя таким несчастным, но я не знаю, чем тебе помочь, так как я не знаю причины твоего плохого настроения».
7. «Я чувствую себя обманутой. Я хочу немного побыть наедине с папой, но этот шум сводит нас с ума».
8. «Я чувствую себя покинутой в беде. Я целый день трудилась, готовясь к приему гостей, и теперь я еще должна беспокоиться из-за салфеток».
9. «Мне не нравится, когда я так тщательно планирую свой день, чтобы выкроить время на покупку туфель для тебя, а ты не являешься в назначенный час».

ТИПИЧНЫЕ РЕАКЦИИ СО СТОРОНЫ РОДИТЕЛЕЙ И ИХ ПОСЛЕДСТВИЯ

ПРИКАЗ, РАСПОРЯЖЕНИЕ, КОМАНДА

Эти сообщения говорят ребенку о том, что его чувства или потребности не представляют собой никакой ценности: он должен согласиться с тем, что чувствует или в чем нуждается его родитель («Мне наплевать, что ты хочешь делать: сию же минуту домой»).

Они выражают неприятие ребенка таким, каков он есть в данный момент («Перестань вертеться»).

Они вызывают страх перед властью родителя. Ребенок слышит в них угрозу со стороны того, кто больше и сильнее, чем он («Иди к себе в комнату — а если не пойдешь, я заставлю тебя это сделать»).

Они могут вызывать у ребенка чувство обиды или негодования, нередко заставляя его выражать враждебные чувства, сопротивляться, давать отпор.

Они могут говорить ребенку о том, что его родитель недоверяет его рассудительности или компетентности («Не трогай эту тарелку», «Не подходи к своему младшему брату»).

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ, ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ, УГРОЗА

Эти сообщения могут заставить ребенка бояться и подчиняться («Если ты еще раз так сделаешь, ты об этом пожалеешь»).

Они могут вызывать негодование и враждебность точно так же, как это делают приказ, распоряжение и команда («Если ты сейчас же не пойдешь спать, ты будешь отшлепан»).

Они могут сообщать ребенку, что родитель не уважает его потребности и желания («Если ты не перестанешь стучать по этому барабану, я на тебя рассержусь»).

На предупреждения и угрозы дети иногда реагируют замечаниями типа: «Мне все равно, что будет. Я все равно буду делать по-своему»).

Эти сообщения также побуждают ребенка испытать угрозу родителя на серьезность. Дети иногда нарочно делают то, против чего их предостерегали, единственно для того, чтобы проверить, наступят ли последствия, обещанные родителями.

УВЕЩЕВАНИЕ, НАСТАВЛЕНИЕ, ПРОПОВЕДЬ

Такие сообщения давят на ребенка властью внешнего авторитета, долга или обязанности. Дети часто реагируют на все эти «должен», «обязан» и «необходимо» сопротивлением и еще более яростной защитой своих позиций.

Они могут заставить ребенка почувствовать, что родитель сомневается в его рассудительности («Ты должен делать не то, что ты считаешь правильным, а то, что принято считать правильным»).

Они могут вызывать у ребенка чувство вины — ощущение, что он «плохой» («Ты не должен так рассуждать»).

Они могут заставить ребенка почувствовать, что родитель недоверяет его способности оценивать истинность убеждений других людей («Ты должен уважать всех своих учителей»).

СОВЕТ, ПРЕДЛОЖЕНИЕ РЕШЕНИЙ

Такие сообщения часто воспринимаются ребенком как свидетельство того, что родитель недооценивает его рассудительность или его способность находить свои собственные решения.

Они могут заставить ребенка стать зависимым от родителя и перестать думать за себя («Что я должен сделать, папа?»).

Иногда дети с ходу отвергают предложения и советы родителя («Дай мне самому в этом разобраться», «Я не хочу, чтобы мне указывали, что я должен делать»).

Совет иногда сообщает ребенку, что родитель относится к нему с чувством своего превосходства («Мы с мамой знаем, что лучше»).

Совет может заставить ребенка думать, что родитель вообще его не понял («Если бы ты знал, что я на самом деле чувствую, ты бы этого не предложил»).

Частые советы иногда приводят к тому, что ребенок все свое время посвящает реагированию на идеи родителя в ущерб развитию собственных идей.

ПОУЧЕНИЕ, ЛОГИЧЕСКАЯ АРГУМЕНТАЦИЯ

Акт поучения нередко заставляет «учащегося» почувствовать, что вы стараетесь его принизить, указать ему на его место («Ты всегда думаешь, что все знаешь»).

Логика и факты часто заставляют ребенка встать в оборону, почувствовать обиду («Ты думаешь, я сам этого не знаю?»).

Детям, как и взрослым, редко нравится, когда им показывают, что они не правы. Поэтому они склонны отстаивать свою позицию до конца («Ты не прав, а я прав», «Твои слова меня не убеждают»).

Дети, как правило, ненавидят родительские поучения и лекции («Их несет все дальше и дальше, а я должен сидеть и все это выслушивать»).

Дети часто прибегают к крайним способам опровержения родительских фактов («Ты слишком стара, чтобы знать, что вокруг происходит», «Твои идеи устарели и вышли из моды», «Ты мещанка»).

Нередко дети уже прекрасно осведомлены о тех фактах, которые им упорно продолжают вдалбливать родители, и возмущаются, когда им намекают на то, что они несведущи («Я и так все это знаю. Зачем ты мне об этом рассказываешь?»).

Иногда дети предпочитают игнорировать факты («Мне наплевать», «Ну и что?», «Со мной такого не случится»).

ОСУЖДЕНИЕ, КРИТИКА, НЕСОГЛАСИЕ, ПОРИЦАНИЕ

Эти сообщения больше, чем какие-либо другие, заставляют ребенка чувствовать себя неспособным, глупым, недостойным, плохим. Представление ребенка о самом себе формируется суждениями и оценками родителя. Как судит о ребенке родитель, так будет судить о себе и он сам («Я так часто слышал, что я плохой, что теперь и сам начал чувствовать, какой я плохой»).

Негативная критика вызывает ответную критику («Я видел, как ты делал то же самое», «Можно подумать, что ты трудолюбивый»).

Оценка заставляет детей держать свои чувства при себе или быть скрытными с родителями («Если бы я рассказала им об этом, они бы меня так раскритиковали!»).

Дети, как и взрослые, ненавидят, когда их осуждают. Они реагируют на это занятием оборонных позиций, единственно с целью защиты своего собственного представления о себе. Очень часто они злятся на оценивающего родителя, даже если его суждения верны.

Частые оценки и критика заставляют некоторых детей чувствовать себя плохими и нелюбимыми собственными родителями.

ПОХВАЛА, ВЫРАЖЕНИЕ СОГЛАСИЯ

Вопреки распространенному мнению, что похвала всегда идет на пользу детям, на самом деле нередко имеет крайне отрицательные последствия. Положительная оценка, не вписывающаяся в сложившееся у ребенка представление о самом себе, может вызывать враждебность: «Я не красавица, я уродина», «Я ненавижу свои волосы», «Я сыграл совсем не хорошо, я не старался».

Дети рассуждают так: если сегодня меня оценивают положительно, значит, завтра меня могут оценить отрицательно. Кроме того, для ребенка, привыкшего к похвалам, временное отсутствие таковых может означать, что его осуждают («Ты не сделал мне комплимент относительно моих волос — значит, они тебе не нравятся»).

Похвала часто воспринимается ребенком как уловка — скрытый способ заставить его делать то, чего от него хочет родитель («Ты так говоришь только для того, чтобы я стал еще больше заниматься»).

Иногда дети воспринимают похвалу как свидетельство того, что родители их не понимают («Ты бы этого не сказал, если бы знал, что я на самом деле о себе думаю».)

Дети часто стесняются похвал, особенно в присутствии друзей.

Дети, которых часто хвалят, могут стать зависимыми от похвал и даже начать требовать их («Ты ничего не сказала о том, как чисто я прибралась в своей комнате», «Как я выгляжу, мама?», «Разве я не молодец?», «Смотри, какой хороший рисунок!»).

ОБЗЫВАНИЕ, ВЫСМЕИВАНИЕ, ПОСРАМЛЕНИЕ

Такие сообщения могут оказывать разрушительное влияние на представление ребенка о самом себе. Они могут заставить его почувствовать себя недостойным, плохим, нелюбимым.

Наиболее частой реакцией детей на такие сообщения является отпор («А ты сам-то кто?», «И ты меня называешь ленивой!»).

Получив такое сообщение от родителя, пытающегося на него повлиять, ребенок, скорее всего, не станет меняться, как это могло бы быть в том случае, если бы он услышал более объективное мнение о себе. Вместо этого он сделает акцент на несправедливости, заключенной в сообщении родителя, и извинит себя («Я вовсе не выгляжу дешевкой с этими тенями. Это нелепо и несправедливо»).

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ, АНАЛИЗ, ПОСТАНОВКА ДИАГНОЗА

Такие сообщения говорят ребенку о том, что родитель «раскусил» его, знает его истинные мотивы и то, почему он ведет себя тем или иным образом. Такой психоанализ со стороны родителя может иметь для ребенка самые разрушительные последствия.

Если анализ или интерпретация родителя оказывается точной, ребенок может испытывать смущение от того, что его видят насквозь («Ты не ходишь на свидания,

потому что ты слишком застенчивая», «Ты делаешь это только для того, чтобы привлечь внимание»).

Когда анализ или интерпретация родителя оказываются неверными, что случается чаще, ребенок может обидеться на несправедливое обвинение («Я вовсе не ревную. Ревновать — глупо»).

Дети часто слышат в таких сообщениях родителя выражение им чувства своего превосходства («Ты думаешь, что так много знаешь»). Родители, часто анализирующие своих детей, сообщают им тем самым, что они, родители, умнее, сильнее, мудрее.

Сообщения типа «Я знаю, почему» и «Я вижу тебя насквозь» нередко отбивают у ребенка охоту к дальнейшему общению и приучают его воздерживаться от обсуждения своих проблем с родителями.

УСПОКАИВАНИЕ, СОЧУВСТВИЕ, УТЕШЕНИЕ, ПОДДЕРЖКА

Такие сообщения вовсе не полезны, как полагают большинство родителей. Попытка успокоить ребенка, когда он по-настоящему чем-то встревожен, может лишь убедить его в том, что вы его не понимаете («Ты бы не сказал этого, если б знал, как я боюсь»).

Родители утешают и успокаивают потому, что чувствуют себя неуютно, когда их ребенок чем-то расстроен, обижен, расхоложен и т. д. Такие сообщения говорят ребенку о том, что вам бы хотелось, чтобы он перестал испытывать те чувства, которые он испытывает («Не расстраивайся, все будет нормально»).

Дети относятся к родительским утешениям как к попыткам изменить их, а потому часто не верят в искренность родителя («Ты говоришь так только для того, чтобы я не расстраивался»).

ЗОНДИРОВАНИЕ, ДОПРОС

Когда родитель выспрашивает детей, они могут воспринимать это как свидетельство его недоверия к ним, а также подозрения или сомнения в них («Ты вымыл руки, как я тебе сказала?»).

Дети также рассматривают некоторые вопросы как попытки родителей «ухватить их за палец», чтобы затем «откусить всю руку» («Как долго ты занимался? Всего час? Что ж, двойка на экзамене тебе обеспечена»).

Дети нередко видят в вопросах угрозу, особенно если не понимают, почему родитель задает им вопросы. Заметьте, как часто дети говорят: «Почему ты меня об этом спрашиваешь?» или «К чему ты клонишь?».

Если вы начнете расспрашивать ребенка, делящегося с вами проблемой, у него может зародиться подозрение, что вы собираете данные для решения этой проблемы вместо него («Когда у тебя впервые возникли такие чувства? Имеет ли это какое-то отношение к школе? Как тебе школа?»). Дети зачастую не хотят, чтобы родители предлагали им свои ответы на их проблемы («Если я поделюсь этим с родителями, они сразу начнут мне советовать»).

Когда вы задаете вопросы тому, кто делится с вами проблемой, каждый ваш вопрос ограничивает свободу собеседника говорить о том, о чем он хочет — в том смысле, что каждый вопрос определяет следующее за ним сообщение. Спрашивая: «Когда у тебя впервые возникло это чувство?» — вы заставляете собеседника говорить только о возникновении соответствующего чувства и ни о чем больше. Поэтому расспрашивание отнюдь не является эффективным методом облегчения собеседнику общения с вами; напротив, оно резко ограничивает его свободу.

УВОД В СТОРОНУ, ОТШУЧИВАНИЕ, ОТВЛЕЧЕНИЕ ВНИМАНИЯ

Такие сообщения могут говорить ребенку о том, что вы им не интересуетесь, не уважаете его чувства или попросту отвергаете его.

Испытывая потребность о чем-либо поговорить, дети, как правило, бывают настроены крайне серьезно. И если вы начнете шутить, вы обидите их, заставите из почувствовать себя отвергнутыми.

Отвлечение внимания детей от важных для них проблем может помочь лишь на время; связанные с этими проблемами чувства впоследствии вернуться с удвоенной силой. Если проблема отложена, это не значит, что она решена.

Дети, как и взрослые, хотят быть выслушанными и понятыми. Если родители будут всякий раз стараться от них отделаться, они достаточно скоро научатся делиться своими проблемами и чувствами где-нибудь в другом месте.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ[1]

1. Барух Дороти У. Новые пути в дисциплине. Нью-Йорк: Макгроу-Хилл, 1949.

Одна из самых популярных книг для родителей. Написана просто и доходчиво. Иллюстрирует применение активного слушания. Освещает проблемы наград и наказаний.

2. Баттон Алан Деуитт. Искренний ребенок. Нью-Йорк. Рэндом Хаус, 1969.

Проникновенный анализ свойств характера ребенка, который вырастает искренним, благодаря своим взаимоотношениям с искренними родителями. Подчеркивает важность терпимости, честности и желания быть гуманными со стороны родителей. Поможет родителям увидеть в своих детях прекрасное и испытать радость от такого общения с ними, в котором нет места силе или власти.

3. Беттельхейм Бруно. Дети мечты. Нью-Йорк: Макмиллан Ко., 1969.

Проникновенное исследование детей и методов их воспитания в израильских кибуцах.

4. Бриггс Дороти К. Самоуважение вашего ребенка. Нью-Йорк: Даблдэй, 1970.

Концентрируется на вопросах детского самоуважения, его значения для здоровья ребенка и методах, которые могут использовать родители для формирования у ребенка положительной самооценки. Автор книги была одним из первых инструкторов Р.Е.Т.

5. Бронфенбреннер Урие. Два мира детства: США и СССР. Нью-Йорк: Рассел Сэйдж Фаундэйшн, 1970.

Сравнительное исследование методик воспитания детей в Америке и Советском Союзе. Показывает, как американские родители позволяют, чтобы воспитанием их детей занимались сверстники и телевидение. Оказывается, что родители не умеют обеспечивать своим детям свободу и что, в отличие от советских родителей, мы пренебрегаем воспитанием детей в духе сотрудничества, альтруизма и самодисциплины.

6. Гинотт Хаим Г. Между родителем и подростком. Нью-Йорк: Макмиллан Ко., 1969.

Посвящена применению языка одобрения при реагировании на сообщения подростков. Показывает разрушительные последствия критики, оскорблений, похвал и поучений. Содержит советы по многим конкретным проблемам (секс, наркотики и т. д.). Подход автора к дисциплине отличается от подхода Р.Е.Т. Книга содержит много примеров, но в ней отсутствует единая цементирующая теория.

7. Гинотт Хаим Г. Между родителем и ребенком. Нью-Йорк: Макмиллан Ко., 1965.

Бестселлер, иллюстрирующий разницу между деструктивной и конструктивной (терапевтической) беседами с детьми. В книге много коротких примеров, но нет ни одной длинной ситуации, демонстрирующей применение активного слушания. В отличие от философии Р.Е.Т., подход Гинотта наделяет родителей правом устанавливать своим детям пределы и предписывать им правила. В книге содержится много полезных идей относительно того, как решать конкретные проблемы — ревность, отход ко сну, телевидение, секс и т. д. В отношении некоторых из этих проблем автор выступает поборником единственно «правильного» решения.

8. Глассер Уильям. Школы без недостатков. Нью-Йорк: Харпер энд Роу, 1969.

Резко критикует американские школы, показывая, как учителя, система оценок и навязываемый учебный план становятся причиной жизненных неудач детей. Освещает методику поддержания дисциплины без применения наказаний.

9. Гордон Томас. Лидерство с ориентацией на группу. Бостон: Хотон Миффлин, 1955.

---

[1] Фамилии авторов и названия произведений приводятся здесь на русском языке. Сведений об изданиях этих книг на русском языке не имеется. (Прим. ред.)

Одна из первых попыток применить философию ориентации на пациента к сфере лидерства, контроля и руководства. Показывает истоки разработанной доктором Гордоном методики решения проблем с ориентацией на группу. Полезна для родителей, желающих овладеть навыками лидерства в группе для семейных советов. Особенно полезна для родителей, занимающих руководящие посты. (Весь тираж распродан.)

10. Донован Фрэнк Р. Дикие дети. Харрисбург, Пенсильвания: Стэкпоул Букс, 1967.

Откроет глаза людям, которые не приемлют современных детей и их поведение. Показывает, что дети восставали против насилия над ними в течение всей человеческой истории.

11. Дрейкурс Рудольф. Дети: Вызов. Демуан, Айова: Мередит Пресс, 1964.

Популярная книга для родителей, представляющая подход к воспитанию детей, основанный на теории Адлера. Подход Дрейкурса имеет много общего с философией Р.Е.Т., но также и многим отличается от нас, особенно в вопросах дисциплины и конфликтов.

12. Миссилдайн У. Хью. Ребенок из прошлого внутри вас. Нью-Йорк: Саймон и Шустер, 1963.

Полезна для родителей, которые хотят лучше понять самих себя в ходе размышлений о том влиянии, которое в свое время их собственные родители оказали на их личность.

13. Патни Шелл, Патни Гейл. Приспособленный американец. Нью-Йорк: Харпер, 1964.

Одна из лучших книг на тему понимания себя и ближних. Показывает родителям, как они сами способствуют неумению детей приспосабливаться к окружающей обстановке. Поможет родителям понять взаимоотношения со своими собственными родителями. Настоятельно рекомендуем ее прочесть.

14. Роджерс Карл. О становлении личности. Бостон: Хотон Миффлин, 1963.

Сборник статей Роджерса на тему терапии, образования, самого себя, здорового индивидуума и т. д. Полезна для родителей, желающих лучше понять суть терапии с ориентацией на пациента и лучше понять самого автора как личность.

15. Роджерс Карл. Свобода учиться. Колумбус, Огайо: Чарлз Э. Меррилл, 1969.

В этой книге теория ориентации на пациента и философия Роджерса прилагаются к школам и преподаванию. Демонстрирует, как учителя могут создавать на уроке атмосферу свободы и непринуждённости.

16. Роджерс Карл. Терапия с ориентацией на пациента. Бостон: Хотон Миффлин, 1951.

Основное пособие по теории и практике психотерапии с ориентацией на пациента, откуда почерпнуты концепции одобрения и активного слушания. Поможет родителям стать более эффективными помощниками своим детям. В этой книге содержатся многие положения, послужившие основой философии доктора Гордона.

17. Фарсон Ричард. Неотъемлемые права. Нью-Йорк: Макмиллан Паблишинг Ко. Инк., 1974.

Автор критикует многие общепринятые концепции относительно взаимоотношений между родителем и ребенком, считая, что детям должны быть гарантированы некоторые права, которых они в настоящий момент лишены. Эта книга поможет родителям избавиться от чувства вины, связанного с их ответственностью за ценности и поведение детей.

18. Хаймз Джеймс Л. Ребенок до шести. Инглвуд Клиффс, Нью-Джерси: Прентил-Холл, 1963.

Поможет родителям научиться лучше понимать маленьких детей и характер их развития. Слабо освещаются вопросы дисциплины и разрешения конфликтов.

19. Холт Джон. Неуспевающая школа. Нью-Йорк: Питман Паблишинг Ко., 1969.

Критическое исследование недостатков американских школ. Автор считает, что учителя должны не контролировать детей и не оценивать их, а помогать. Родители могут почерпнуть из этой книги немало полезного относительно воспитания детей.

20. Холт Джон. Почему дети терпят неудачу в жизни. Нью-Йорк: Делл Паблишинг Ко., 1964.

Анализ того, как учителя и школа создают предпосылки для жизненных неудач детей — даже если те хорошо учатся. Показывает последствия оценивания. Показывает, как школа делает детей пугливыми, стеснительными, ничем не интересующимися

21. Экслайн Вирджиния М. Дибс: В поисках себя. Нью-Йорк: Бэллатайн Букс, 1969.

Трогательная история роста и изменения ребенка в процессе его терапевтического общения с автором, которая является одним из пионеров игровой терапии. Демонстрируется активное слушание и сила языка одобрения.

22. Экслайн Вирджиния М. Игровая терапия. Бостон: Хотон Миффлин, 1947.

Первая книга, описывающая применение подхода с ориентацией на пациента в лечении детей. Демонстрируется применением активного слушания. Много фактического материала и записей бесед.

ББК 3.5
Ф91

Аллан Фромм
Томас Гордон
ПОПУЛЯРНАЯ ПЕДАГОГИКА. — Екатеринбург: Изд-во АРД ЛТД, 1997. — 608 с. (Серия «Учимся играя»).

«Популярная педагогика» — еще одна книга серии «Учимся играя» — включает в себя произведения известных американских специалистов в области педагогики, педиатрии, детской психологии и психиатрии *Аллана Фромма и Томаса Гордона*.

Книга адресована прежде всего родителям и может служить для них руководством по обучению конкретным навыкам и практическим методам, самостоятельно применяемым в домашней практике.

© АРД ЛТД, 1997
© АРД ЛТД (оформ.), 1997
© И. Константинова, перевод, 1996
© О. Мечковский, перевод, 1997

ISBN 5–89396–062–9
ISBN 5–89396–056–4 (серия)