

РОСС ГРИН

В ПАРТНЕРСТВЕ С РЕБЕНКОМ

Как слышать друг друга
и вместе находить
решения



Эту книгу хорошо дополняют:

Переходный возраст

Лоуренс Стейнберг

Как помочь ребенку повзрослеть

Роберт Уинстон

Отпустите их

Джули Литкотт-Хеймс

Ross W. Greene, PhD

RAISING HUMAN BEINGS

CREATING A COLLABORATIVE
PARTNERSHIP WITH YOUR CHILD

SCRIBNER

New York London Toronto Sydney New Delhi

Росс Грин

В ПАРТНЕРСТВЕ С РЕБЕНКОМ

КАК СЛЫШАТЬ ДРУГ ДРУГА
И ВМЕСТЕ НАХОДИТЬ РЕШЕНИЯ

Перевод с английского
Людмилы Головиной

Москва
«Манн, Иванов и Фербер»
2019

УДК 159.922.8
ББК 88.415
Г85

*Издано с разрешения Scribner, a division of Simon & Schuster, Inc.
и Andrew Nurnberg Associates International Ltd.
c/o Andrew Nurnberg Literary Agency*

На русском языке публикуется впервые

*Возрастная маркировка в соответствии с Федеральным законом
от 29 декабря 2010 г. № 436-ФЗ: 16+*

Грин, Росс

Г85 В партнерстве с ребенком. Как слышать друг друга и вместе находить решения / Росс Грин ; пер. с англ. Л. Головиной. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2019. — 288 с.

ISBN 978-5-00117-412-7

Известный детский психолог Росс Грин переосмысливает типичный подход к воспитанию и дисциплине и показывает, как выстраивать партнерские отношения с ребенком, используя метод совместного решения проблем. Применяя этот метод, родители и дети почувствуют себя услышанными и научатся совместно находить решения волнующих их вопросов. Практические советы и четко прописанные шаги, а также множество реальных историй и вариантов диалогов между ребенком и взрослым помогут превратить конфронтацию в сотрудничество.

Книга адресована родителям подростков (от 8 до 18 лет).

УДК 159.922.8
ББК 88.415

Все права защищены.
Никакая часть данной книги не может
быть воспроизведена в какой бы то ни было
форме без письменного разрешения
владельцев авторских прав.

ISBN 978-5-00117-412-7

© Ross W. Greene, 2016
© Перевод на русский язык, издание
на русском языке, оформление.
ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2019

Оглавление

Введение. К чему мы стремимся	11
Глава 1. Смещение ролей	16
Глава 2. Несовместимость	23
Глава 3. Инерция мышления	44
Глава 4. Варианты выбора	62
Глава 5. Решаем проблемы вместе	93
Глава 6. Техническая поддержка	139
Глава 7. Родительские тревоги	169
Глава 8. Долговременное партнерство	193
Глава 9. Как увидеть картину в целом	250
Глава 10. Воспитание человека	280
Благодарности	284
Об авторе	287

*Посвящается Талии и Джейкобу:
будущее принадлежит вам*

Хотите кому-то помочь? Замолчите и слушайте!

*Эрнесто Сиролли,
итальянский предприниматель-
консультант*

Нельзя по-настоящему понять человека, пока не станешь на его точку зрения... Надо влезть в его шкуру и походить в ней.

Харпер Ли. Убить пересмешника

Взрослым есть чему поучиться у маленьких детей, потому что у малышей чистые сердца. И Великий Дух может показать детям много такого, чего не заметят взрослые.

*Блэк Элк,
индейский проповедник
и миссионер*

Скажи мне — и я забуду, учи меня — и я, наверное, запомню, дай мне сделать — и я научусь.

Бенджамин Франклин

ВВЕДЕНИЕ

К чему мы стремимся

Я очень рад, что вы читаете эту книгу. Сам факт говорит о том, что к родительским обязанностям вы относитесь серьезно и стремитесь выполнять их как можно лучше. Это хорошо. Для ребенка крайне важно, чтобы вы понимали, чего хотите добиться от него как родитель, и при этом имели все необходимые инструменты для выполнения своей миссии. Не беда, если вы испытываете трудности, пытаясь самостоятельно во всем разобраться, — это вполне объяснимо. Сегодня отовсюду звучит столько подчас противоречащих друг другу рекомендаций по воспитанию детей, что иногда трудно понять, что хорошо, а что плохо, что важно, а что не очень, на что следует обратить внимание, а на что можно закрыть глаза и как лучше реагировать, если чадо не оправдывает наших ожиданий.

Начнем с главной задачи развития ребенка: он должен разобраться в том, что он собой представляет — что знает и умеет, каковы его предпочтения, убеждения, ценности, черты характера, цели и жизненные ориентиры, — почувствовать себя комфортно в осознании себя и своих особенностей, а затем в согласии с этим жить и действовать. У вас как у родителя задача аналогичная: вам тоже необходимо понять, что представляет собой ваше дитя, спокойно признать существующую данность и в соответствии с ней

помочь ему прожить жизнь. Конечно, вы стремитесь быть авторитетом, оказывать на него влияние. Вы хотите, чтобы он извлек пользу из ваших знаний, опыта, принципов и умел эффективно справляться с требованиями, которые предъявляет реальный мир в образовательном, социальном и поведенческом аспектах.

Этого баланса — между возможностью влиять на ребенка и способностью помочь ему жить согласно особенностям его личности — достичь довольно трудно. И именно из-за его нарушения происходит большинство конфликтов между родителями и детьми. Описанный в этой книге подход к воспитанию предполагает партнерство с ребенком, выстраивание отношений без конфронтации и применения репрессивных мер воздействия. Он поможет сохранить баланс и сделать общение с детьми открытым.

Однако книга преследует двоякую цель. Да, вы, безусловно, стремитесь к самым добрым отношениям со своим ребенком и хотите, чтобы он умел справляться с требованиями реального мира. Но одновременно вы как родитель хотите воспитывать ребенка так, чтобы развивать в нем позитивные человеческие качества. Люди способны как на бескорыстные, так и на подлые поступки. Внутренние задатки могут побуждать нас к состраданию и сотрудничеству, но нередко также к прискорбной бесчувственности и конфликтности с разрушительными последствиями. Людям присущи эмпатия, честность, способность к взаимопомощи, к пониманию того, как одни действия влияют на другие, к альтернативному видению ситуации и разрешению разногласий мирным путем. Такие качества будут востребованы в реальном мире. Именно их необходимо развивать и всячески поощрять. Предложенный в книге подход к воспитанию поможет вам в решении и этой задачи.

Как многим другим мамам и папам, вам может показаться сложным сохранить свое изначальное видение роли

родителя в рутине повседневной жизни. Легко упустить из виду общую картину, если изо дня в день вы озабочены соблюдением ребенком чистоты, успеваемостью в школе, выполнением домашних обязанностей, посещением спортивных секций, кружков, встречами с друзьями, наконец, экзаменами и подачей документов в вуз. Но сохранение панорамного взгляда на воспитание стоит затраченных усилий, причем не только ради отношений с ребенком, но и потому, что вызовы, с которыми сталкиваемся сегодня мы и мир в целом, требуют проявления нами своих лучших качеств и демонстрации соответствующих действий. Придется поднимать планку, повышать свою эффективность, начиная с улучшения методов воспитания детей.

Коротко расскажу о себе. Я отец двух подростков и на собственном опыте испытал все взлеты и падения в процессе их воспитания. Это был самый увлекательный и поучительный опыт в моей жизни. Я двадцать пять лет проработал клиническим психологом, специализируясь на помощи детям с социальными, эмоциональными и поведенческими проблемами. Я работал с тысячами мальчишек и девчонок в самых разных условиях: в семьях, школах, отделениях психиатрических клиник, интернатах и тюрьмах. Помогли ли мои профессиональная подготовка и практический опыт психолога в воспитании собственных чад? Думаю, да. Но, как и всем родителям, мне нужно было узнать и понять своих ребят, выяснить, что они собой представляют, и уже на основании этого выстраивать свое поведение. И мне неоднократно приходилось корректировать его, поскольку малыши мои росли и менялись на глазах.

В своей первой книге «Взрывной ребенок»* я изложил подход к воспитанию детей с конфликтным поведением,

* Грин Р. Взрывной ребенок. Новый подход к воспитанию и пониманию легко раздражимых, хронически несговорчивых детей. М. : Теревинф, 2016. Здесь и далее, если не указано иное, прим. ред.

который получил название «совместное решение проблем». Он позволяет родителям и педагогам меньше концентрироваться на изменении поведения детей и больше внимания уделять взаимодействию с ними в решении вопросов, вызывающих неадекватные поступки. С этим методом вы постоянно будете сталкиваться в этой книге, так как он вполне применим и к детям с более типичными проблемами и поведением. Дело в том, что на самом деле не так уж много различий между детьми «типичными» и теми, кого можно назвать трудными. Да, есть более несдержанные, агрессивные и легковозбудимые дети. Некоторые любят поболтать, другие молчаливы или вообще пользуются невербальным способом общения. Одни растут в благоприятных условиях, у других обстоятельства сложились не столь удачно. Одни живут со своими биологическими родителями, другие с одним родителем, или с мачехой (отчимом), или с приемными родителями, или с опекунами, или с бабушками и дедушками. Одним трудно учиться, другим — заводить друзей, третьи безуспешно борются с зависимостями: от наркотиков, видеоигр или социальных сетей. Одни ставят перед собой высокие цели, другие не слишком задумываются о своем будущем.

Но всем им нужно одно — родители, близкие или воспитатели, которые знают, как сохранить равновесие между ожиданиями и способностями ребенка, его предпочтениями, убеждениями, ценностями, чертами характера, целями и жизненными ориентирами; которые способны привнести этот баланс в повседневную действительность; которые помогают детям участвовать в решении проблем, влияющих на их жизнь, и которые используют для этого методы, способствующие развитию лучших человеческих задатков.

Персонажей книги я «списывал» с множества реальных детей и родителей, которых знал и с которыми работал.

При этом все ее герои — фигуры обобщенные. В книге много историй с продолжением, иллюстрирующих ее темы и стратегии. И я очень надеюсь, что вы узнаете себя и своего ребенка в представленных мною персонажах и историях.

Некоторые из читателей, возможно, знакомы с идеями этой книги. Другие сочтут их весьма необычными. Не исключено, что некоторые вещи не соответствуют вашим нынешним представлениям, а стратегии могут показаться несколько чуждыми. Постарайтесь вникнуть в изложенное и попробуйте применить стратегии на практике — не раз и не два. И тогда велика вероятность того, что постепенно вы овладеете ими и они будут нравиться вам все больше и больше.

*Росс Грин,
Портленд*

Смещение ролей

Кажется, так было испокон веков. Взрослые говорят детям, что делать, и заставляют их это делать. Кто сильнее, тот и прав. Отец лучше знает, что необходимо и правильно. Пожалеешь розги — испортишь ребенка. Делай, что я говорю, а не как я делаю. Детей должно быть видно, но не слышно.

Тем не менее отношение к детям претерпело значительные изменения. Не так давно малыши появлялись на свет, чтобы обеспечивать выживание вида и, повзрослев, помогать в хозяйстве, приносить в семью доход или просто потому, что контроль над рождаемостью еще не вошел в моду или был ненадежным. Сегодня, когда человеческий род невероятно многочислен, а большинство детей избавлены (во всяком случае, в западном мире) от необходимости зарабатывать деньги для выживания семьи, у них появился выбор. Они такие же люди, как мы. Они что-то значат. И они это знают.

Некоторые западные эксперты воспринимают повышение статуса ребенка в обществе без особого восторга, с тревогой указывая на непочтительный, неадекватный, по их мнению, характер современной детворы. (Аристотель, кстати, жаловался на то же самое.) Они сетуют по поводу «взрослости» юного поколения и с презрением смотрят на родителей, которые недостаточно строго выполняют свои обязанности. Они тоскуют по старым добрым временам, когда роли

были четко расписаны, дети знали свое место и применение заслуженной взбучки не приводило к тому, что об этом общалось властям.

С другой стороны, есть и те, кто не совсем уверен, что в старые добрые времена все было так благостно, как рассказывают. Они осознали, что сила и право не переходят плавно одно в другое и что отец не всегда и не все знает лучше. Теперь они признают, что розги были совершенно не обязательным и даже вредным средством обучения, что порка — довольно экстремальный способ доказательства своей правоты, а для воспитания детей требуется нечто большее, чем кнут и пряник. Они убеждены, что, позволяя ребенку выражать свое мнение по поводу того, что его касается, мы, по сути, помогаем ему подготовиться к жизни в реальном мире.

В общем, относительно методов воспитания детей сейчас многие родители пребывают в некотором замешательстве. Они завязли между попустительством и авторитаризмом. Они хотят, чтобы их чадо было самостоятельным, но только не тогда, когда оно собирается сделать неправильный выбор. Они хотят избежать жесткости и непреклонности, но не в том случае, когда в результате сын или дочь проявляют неподчинение и неуважение. Они хотят избежать чрезмерных давления и контроля, но только если за это не придется расплачиваться отсутствием мотивации и интереса у ребенка. Они хотят поддерживать с ним хорошие отношения, но так, чтобы не выглядеть слабаками. Они не хотят кричать, но хотят быть услышанными.

Все дело в балансе, но баланс кажется иногда таким шатким и таким трудно достижимым.

К счастью, царство диктатора и территорию слабака разделяет не трясина, в которой можно увязнуть. Между ними лежат отношения партнерства, ключевая составляющая в которых — сотрудничество, а не власть или сила. Партнерство

поможет вам и вашему ребенку действовать как союзникам, товарищам по команде, а не как противникам. Партнерство позволит выстроить отношения, которые устроят вас обоих, дадут возможность расти и развиваться, обеспечат ваше чадо хорошей основой, необходимой ему для того, чтобы однажды расправить крылья и взлететь.

Кажется, мы слишком спешим. Партнерское сотрудничество? С моим ребенком? Вы это серьезно?

Абсолютно. Возможно, вы не в курсе, но ваше сотрудничество с ним началось в тот самый момент, когда он появился на свет. Когда он плакал, вы старались установить причину. Потом пытались как-то помочь. Затем наблюдали за реакцией и, если оказывалось, что ваша интуиция ошибочна или вмешательство не достигло цели, корректировали свои действия. Таким образом, вы уже довольно долгое время состоите с ребенком в отношениях партнерства и сотрудничества.

Сохраню ли я авторитет при таких отношениях партнерского сотрудничества?

Безусловно. Вы не будете авторитетной фигурой «старой школы», но авторитет тем не менее сохраните.

Оказывается, как родителю вам больше всего нужно влияние, не контроль. И этого влияния можно добиться разными способами. Один из них — это власть и принуждение. Но есть и другой путь, который расширяет взаимодействие, укрепляет взаимоотношения и лучше готовит ребенка к тому, с чем ему придется столкнуться в реальном мире. Как вы могли догадаться, эта книга рассказывает о втором пути.

Хорошая новость состоит в том, что благодаря статусу родителя вы уже имеете влияние на свое чадо. Плохая новость: ваше влияние не так велико, как вам кажется. К тому же если вы будете использовать свой авторитет неправильно, то начнете его утрачивать.

А теперь еще немного приятного: вашему ребенку тоже нужен авторитет.

И это вы считаете хорошей новостью?

Да, это очень хорошая новость. Чтобы быть успешным в реальном мире, ребенок должен знать, чего он хочет. Конечно, давать ему все, что он хочет, просто потому, что таково его желание, — далеко не идеальное решение. Поэтому он должен знать также и о том, каким образом добиваться выполнения своих желаний, учитывая интересы и потребности других. Известный мудрец древности Гиллель говорил: «Если я не сам за себя, то кто за меня? Но если я только за себя, то зачем я?» Проблема в том, что Гиллель не оставил нам никаких указаний, как увязать эти два соображения. Тем не менее вы обречены на то, чтобы помочь своему наследнику это сделать.

Выстраивание отношений партнерского сотрудничества с ребенком — неизведанная территория для многих родителей, а мы, взрослые, часто не испытываем особого восторга при необходимости ступить на нее. Если сбиваемся с пути, то обычно в сторону авторитаризма и жесткости, и в этом случае легко находим поддержку, например, у экспертов по воспитанию детей (в зависимости от того, кто для нас авторитет) или в священных книгах (при избирательном подходе). Но если постараться выстроить отношения партнерства и сотрудничества, процесс воспитания может оказаться более благодарным делом. И однажды вы оглянетесь назад с большим удовлетворением.

Человечество серьезно продвинулось во многих областях. У нас есть электричество и планшеты, смартфоны и интернет. Мы имеем возможность мгновенно связываться с людьми в любом уголке мира. Мы научились летать. Мы высадились на Луну и исследуем другие планеты. Мы способны пересаживать сердце, печень и заменять конечности. Мы можем предотвращать и лечить болезни. Мы умеем производить на свет детей, не прибегая к половому акту, и помогаем им выжить, если они родились намного раньше срока.

Но до сих пор мы чересчур полагаемся на силу и контроль в решении разных проблем. Именно в этой важной сфере мы не слишком далеко ушли. А начинается все с того, как мы воспитываем детей.

Приведем конец высказывания Гиллеля: «Если не сейчас, то когда?»

Из введения вы узнали, что через всю книгу проходят несколько историй. В центре каждой — отдельная семья. Жизненные ситуации этих семей помогут осветить темы и стратегии, которые вы найдете на последующих страницах. Давайте познакомимся с первой из наших семей.

Дениз пребывала в утренней запарке, привычной для матери-одиночки. Нужно проводить в школу троих детей, доехать до работы (желательно вовремя) и выслушать упреки начальника, который старается проявлять понимание, но не жалуется опаздывающих сотрудников.

— Хэнк, спускайся завтракать! Ник, заканчивай с домашним заданием и собирайся в школу: ты должен был сделать уроки еще вечером! Шарлотта, выключи, пожалуйста, телевизор и приготовь рюкзак. Ты опоздаешь на автобус! Я тебя миллион раз просила не смотреть телевизор перед школой! И собаку до сих пор не покормили!

Шарлотта, самая младшая из детей, появилась в кухне.

— Неужели кто-нибудь другой не может покормить собаку? У меня еще куча дел.

— Прекрасно, я покормлю собаку, — откликнулась Дениз, наливая молоко в миску с хлопьями для Хэнка. — Только побыстрее собирайся, иначе пропустишь автобус! У меня нет времени, чтобы отвезти вас в школу!

— Мне нравится, когда ты отвозишь меня в школу, — заявила Шарлотта, садясь на стул.

— Шарлотта, не расслаживайся! — попросила Дениз. — Мне тоже нравится возить тебя в школу, но не тогда, когда я так опаздываю. Иди!

Шарлотта встала со стула, и тут же ее старший брат Хэнк щелкнул ее по уху, усаживаясь за стол.

— Мам!

— Хэнк, оставь ее в покое! — шикнула Дениз. — Помнишь, я говорила, что случится с твоей игровой приставкой, если ты не перестанешь издеваться над сестрой?

— Что на завтрак? — пробубнил Хэнк, все еще толком не проснувшись.

Дениз поставила перед ним миску с хлопьями.

— Не хочу хлопья, — начал канючить Хэнк.

— Это все, что я успела приготовить.

— Тогда я не буду завтракать.

— В морозилке есть замороженные вафли. Будешь? — предложила Дениз.

— Не хочу завтракать.

— А я не хочу, чтобы ты шел в школу без завтрака, — сказала Дениз, открывая банку собачьего корма.

— Да я совсем не хочу есть. У тебя никогда нет времени, чтобы сделать оладьи, только в воскресенье. — Хэнк встал из-за стола и вышел из кухни.

— Я не могу печь оладьи каждый день! — крикнула Дениз ему вслед. — К тому же больше никто не любит оладьи. Ник, заканчивай с домашним заданием. Будешь хлопья, которые не съел Хэнк?

— А вдруг Хэнк уже плюнул в эти хлопья? — предположил Ник.

— Точно, лузер, — крикнул Хэнк из коридора. — Потому что я плюю на лузеров.

— Не буду это есть, — заявил Ник.

Дениз вздохнула, вылила хлопья в раковину и приготовила новую порцию для Ника.

— Я не буду есть из миски, в которую он плюнул!

— Хорошо, я дам тебе новую. — Дениз взяла другую миску, приготовила свежую порцию хлопьев с молоком и поставила еду для собаки перед Ником.

— Какая гадость! — закричал Ник, прежде чем Дениз заметила свою ошибку.

— О господи! — Дениз заменила собачью еду миской с хлопьями.

— Смотри не залей мою домашнюю работу! — предупредил Ник.

— Пока, — крикнула Шарлотта из прихожей.

— Пока, милая, я люблю тебя! — отозвалась Дениз.

Через минуту Дениз услышала, как ушел Хэнк, даже не попрощавшись. Потом заметила, что Ник так и не дотронулся до хлопьев.

— Ник, заканчивай свою несчастную домашку!

По дороге на работу Дениз раздумывала над тем, почему каждое утро превращается в такой кошмар. Неужели этому не будет конца?

Несовместимость

Мы уже говорили, что перед каждым ребенком стоит задача: понять, что он собой представляет — каковы его умения и навыки, убеждения, ценности, черты характера, цели и жизненные ориентиры, — осознать свои особенности и в соответствии с ними жить. Известный психолог Карл Роджерс назвал этот процесс *самоактуализацией*.

Мы также упоминали, что перед вами как родителем стоит аналогичная задача: вам тоже нужно выяснить, что собой представляет ваш ребенок, принять это как данность и помочь ему вести соответствующий образ жизни. Заметьте, ваша задача не в том, чтобы придать куску глины (вашему чаду) ту форму, которую вы нарисовали в своем воображении: он не кусок глины, а вы не обладаете такой властью.

Но, кроме того, вы хотите, чтобы ребенок мог опереться на ваши ценности, опыт и житейскую мудрость. Иными словами, хотите иметь на него влияние. Это влияние вы оказываете через свои ожидания, которые затрагивают разные аспекты жизни маленького человека: как члена семьи (например, домашние обязанности, отношения с близкими, гигиена, сон, пищевые предпочтения), как учащегося (оценки, старательность, навыки работы), как члена общества (отношение к людям, соблюдение законов,

ответственность перед обществом в целом, способность зарабатывать, жить и действовать самостоятельно). При этом ваши ожидания не должны вас ослеплять. Они должны соответствовать навыкам вашего ребенка, его предпочтениям, убеждениям, ценностям, чертам характера, целям и жизненным ориентирам (далее будем называть все это одним словом — *характеристики*). Но не только у вас есть ожидания в отношении вашего наследника. Определенные ожидания — образовательные, социальные и поведенческие — есть также у общества.

В процессе развития ребенка происходит постоянное взаимодействие его характеристик с вашими ожиданиями и требованиями общества в целом. Планка постоянно повышается, требования и ожидания становятся более жесткими и сложными. Со временем эволюционируют и характеристики ребенка.

Большинство детей способны в основном оправдывать возлагаемые на них ожидания. Но у каждого в отдельности бывают моменты, когда оказывается трудно им соответствовать, только у одних детей это происходит чаще, у других — реже. Иными словами, бывают случаи, когда возникает несоответствие характеристик ребенка возлагаемым на него ожиданиям.

Допустим, если учитель в школе требует, чтобы учащиеся были внимательны и в течение урока сидели спокойно, а ученик легко отвлекается, гиперактивен или считает неинтересным учебный материал, то можно сказать, что существует несоответствие между ожиданиями учителя и характеристиками ребенка. И если в этом случае вопреки всему его заставляют добиваться успеха, или он хочет угодить, или боится вашего гнева из-за плохих оценок, но при этом способен собрать всю свою психическую энергию и сосредоточиться, он может побороть рассеянность, гиперактивность и/или скуку, по крайней мере на некоторое время. Но если ребенок

не обладает какими-то или многими из этих характеристик, преодолеть несоответствие ему не удастся.

Если одноклассники вашего ребенка шумно ведут себя в школьном автобусе, задирают, дразнят, подкалывают друг друга, а он у вас тихий, застенчивый и чувствительный, может возникнуть несовместимость между социальными требованиями к поведению в группе и возможностью ребенка эффективно им соответствовать. Если он способен не обращать внимания на глупые выходки других детей или может объединиться с такими же интровертами, ему удастся уменьшить или даже преодолеть несовместимость, возникающую между ним и другими детьми. Но если у ребенка нет защитных характеристик и он не в состоянии переступить через несовместимость, проблема останется нерешенной.

Несоответствие возникает, скажем, и в таком случае, когда учитель задает на дом очень большой объем заданий по математике, а ваше чадо плохо понимает материал и поэтому испытывает трудности с выполнением домашней работы. Если ребенок стойко противостоит неприятностям; или при необходимости имеет возможность обратиться за помощью, а если это с первого раза не удалось, достаточно настойчив, чтобы получить ее в другом месте; или если учитель внимателен к своим ученикам и, заметив у них затруднения, способен квалифицированно помочь, ваш юный математик, возможно, сумеет преодолеть расхождение между ожиданиями и своими возможностями. В противном случае оно сохранится.

Обратите внимание, что в последнем примере преодоление несовместимости — задача, ответственность за решение которой несет не только ребенок. Иногда ему нужен партнер, способный помочь в трудную минуту. И одна из ваших главных ролей в качестве партнера — быть помощником.

Обычно мы используем слово «помощник» применительно к профессионалам: врачам, психотерапевтам, педагогам и воспитателям, — но вас как родителя тоже можно отнести

к этой категории. А раз так, вы должны знать некоторые вещи, касающиеся любого помощника.

- *Помощники приносят пользу.* Иными словами, руководствуются клятвой Гиппократ, в которой говорится: *не навреди.*
- *Помощники должны быть толстокожими.* Иначе говоря, не принимать происходящее на свой счет. В этом случае они могут сохранять максимальную объективность и не терять самообладания. Хотя помощники и имеют право на собственные чувства, они не руководствуются ими в своих действиях. Другими словами, помощники стараются сделать так, чтобы их чувства не помешали им оказывать помощь.
- *Помощники подключаются только тогда, когда их участие действительно необходимо.* Тем самым они способствуют развитию самостоятельности.

Соблюдать эти правила непросто. Любовь родителей к своим детям не сравнить ни с какой другой. Вы долго заботились об этом ребенке и беспокоились за него. Вы были рядом, когда он был младенцем, целиком зависящим от вас, вы всегда были поблизости и потом: и в радости, и в горе. С воспитанием детей связаны одни из лучших моментов вашей жизни.

И одновременно одни из худших, из-за которых бывает трудно выполнять обязанности помощника или возникает желание использовать такие методы, которые идут вразрез с вашей ролью партнера. Но вы-то стремитесь к сохранению именно этой роли. Даже если ребенок не оправдывает ваших ожиданий. Даже если он говорит вам обидные слова. Даже если, став подростком, ведет себя так, будто больше не хочет иметь с вами ничего общего. Даже если вы ясно понимаете, что ему гораздо интереснее проводить время

со сверстниками, чем с вами. И все равно вы остаетесь его партнером.

Жизнь оказывается гораздо менее напряженной — и ваше чадо не так сильно нуждается в партнере, — когда характеристики ребенка отвечают требованиям и ожиданиям общества. Ведь именно несоответствие — а значит, столкновение с трудностями — выматывает детей и родителей, создавая условия для целого ряда неблагоприятных реакций у обеих сторон.

Однако несовместимость выступает также стимулом для развития ребенка и формирования у него жизнестойкости. Иначе говоря, несоответствие — не такая плохая вещь, поскольку может играть и положительную роль. И это хорошо, так как оно неизбежно. А что действительно плохо, так это конфликты, которые часто ему сопутствуют.

Мучительно видеть, как ваши дети борются с трудностями. Главное — внимательно следить, нуждаются они в помощи для преодоления несовместимости или способны справиться с ней самостоятельно. Ваше родительское мастерство проявится в том, что вы станете делать, если ребенку действительно потребуется ваша помощь.

НАЧНЕМ С САМОГО НАЧАЛА

Отмотаем пленку немного назад. Взаимодействие между характеристиками вашего ребенка и ожиданиями общества начинается в тот самый момент, когда он появляется на свет. Какие требования предъявляются к младенцу? Не претендуя на исчерпывающее описание и учитывая, что ожидания у разных семей нередко различаются, можно говорить о таких требованиях, как способность к самоутешению, управлению эмоциями, принятию и усвоению пищи, налаживанию режима сна, адаптации к миру ощущений (восприятию тепла,

холода, света, шумов, изменений и т. д.), возможно, к засыпанию в отдельной постели и взаимодействию с людьми (поначалу в самых примитивных формах, затем все более сложных по мере роста и развития). Если в младенческом возрасте ребенок без особых усилий осваивает навыки, необходимые для соответствия этим требованиям, то позднее, при прочих равных условиях, возникает совместимость, и его дальнейшее развитие будет происходить достаточно гладко. Но если ребенок этих ожиданий не оправдывает, обладая так называемым трудным характером, или если неадекватны ожидания среды, в которой он живет, то появляется несовместимость и велика вероятность того, что его развитие пойдет не так гладко, как хотелось бы.

Как может ребенок сообщить вам о наличии несоответствия? Поскольку он еще не умеет говорить, то использует плач, крик, у него краснеет лицо, начинается рвота, он задыхается, ворочается в кроватке, спит мало или, наоборот, много и т. д. Если родители или воспитатели затрудняются в интерпретации этих признаков или неправильно на них реагируют, велика вероятность того, что несовместимость будет усугубляться.

Конечно, период младенчества — это только начало процесса совместимости/несовместимости, непрерывного взаимодействия между ожиданиями и характеристиками ребенка. На пути развития существует много точек (назовем их *точками уязвимости*), когда может возникнуть несовместимость. Например, от детей ясельного возраста окружающий мир уже требует словесного выражения их нужд, мыслей и интересов. Если дети начинают «использовать слова» в соответствии с ожиданиями, возникает совместимость. Если они не развивают навыки обработки речевой информации и коммуникации на языковом уровне в соответствии с ожиданиями или если требования неадекватны, можно говорить о несовместимости.

В дополнение к речевым навыкам в период от года до полутора лет начинают проявляться навыки самостоятельного передвижения. Речь и ходьба — достижения, которые трудно переоценить, но они также могут стать причиной возникновения несовместимости. Задолго до появления этих навыков дети уже имеют четкие представления о том, чего они хотят и когда хотят (обычно *прямо сейчас!*), но умение говорить и ходить самостоятельно создает условия для того, чтобы они могли *добиваться желаемого*. Отчасти (особенно если ребенок уже начинает догадываться, что он собой представляет, и в соответствии с этим себя ведет) осознание своих желаний и стремление их реализовать — это хорошо. Но поскольку то, чего хотят и когда хотят малыши, может быть практически неосуществимо или небезопасно, крайне важное значение приобретает влияние родителей.

Как дети ясельного возраста дают понять о наличии несовместимости? Часто с помощью ее универсальных признаков: истерики и приступов гнева. К сожалению, именно из-за них этот интересный период в развитии малышей получил не очень приятное название — «ужасные двухлетки» (или «кризис двух лет»). Но раннее проявление умений и навыков ребенка, его предпочтений, убеждений, ценностей, личностных особенностей, целей и жизненных ориентиров ни в коем случае нельзя воспринимать как нечто ужасное. Истерики — лишь сигнал о наличии несовместимости, а не признак того, что чадо оспаривает ваше желание оказывать на него влияние. Приступы гнева дают понять, что ребенку нужна помощь, чтобы разобраться в окружающем мире, и что настало время запустить процесс обучения некоторым важным навыкам. К ним относятся такие, как отсрочка удовольствия, выражение беспокойства адаптивным способом, учет интересов и потребностей других людей, устойчивость к фрустрации, гибкость мышления и навыки решения проблем. Приступы гнева не указание на то, что

ребенку нужно почаще демонстрировать, *кто здесь босс*. Если вы как родитель будете умело использовать свои возможности, период «ужасных двухлеток» может стать для малыша временем колоссального развития, научения и исследования окружающего мира. То же самое можно сказать и о «буйных трехлетках», и о «жутких четырехлетках», и обо всех последующих возрастных периодах.

Когда детям исполняется три или четыре года, общество начинает требовать от них, чтобы они умели сидеть спокойно, сохраняя внимание довольно длительный период времени, чтобы проявляли большие гибкость и приспособляемость и демонстрировали сложные и тонкие социальные навыки. Устойчивое внимание и самоконтроль входят в обширную совокупность навыков, известных как *исполнительные функции*, составляющие неотъемлемую часть способности ребенка решать проблемы, эффективно справляться с фрустрацией, приспосабливаться, принимать решения, планировать, контролировать свои порывы, осмысливать прошлый опыт и использовать его уроки в настоящем. *Социальные навыки*, представляющие собой не менее широкую категорию, включают такие, как умение делиться, присоединяться к группе, завязывать разговор и адекватно самоутверждаться, наряду с более сложными, ключевыми навыками — умением проявлять эмпатию, оценивать влияние своего поведения на окружающих и принимать точку зрения другого человека. В течение всего детства на ребенка возлагаются бесчисленные дополнительные ожидания (одни более, другие менее обыденные): он должен научиться пользоваться горшком, ложиться спать и оставаться в постели всю ночь, вовремя собираться в школу, самостоятельно одеваться, на время расставаться с близкими; овладеть произношением, письмом, математикой, чтением и умением выполнять домашние задания; участвовать в занятиях спортом; научиться

заводить и сохранять друзей и адекватно улаживать разногласия. Конечно, этот перечень — лишь вершина айсберга. Тем не менее суть одна: если ребенок способен отвечать этим ожиданиям, мы говорим о совместимости; если он с ними не справляется — о несовместимости.

Как дают знать о несовместимости дети старшего возраста? Так же, как и в более раннем возрасте, — своим поведением: они дуются, уходят в себя, сердятся, кричат, ругаются, бросаются вещами, хлопают дверями, лгут или прогуливают школу. Крайним проявлением несовместимости могут быть поступки, которые представляют угрозу для самих детей или окружающих. Это случаи, когда они, например, портят вещи, наносят себе порезы, вызывают рвоту, принимают алкоголь или наркотики и т. д. Существует много других признаков несовместимости: плохие оценки, потеря интереса к школьным занятиям, малое число друзей или их отсутствие, чрезмерное увлечение видеоиграми и т. п.

Взрослые обычно слишком заикливаются на признаках несовместимости, как правило, на поведении ребенка. Ту же тенденцию демонстрируют и многие специалисты в области душевного здоровья (психиатры). Но поведение — лишь способ, с помощью которого ребенок сообщает о наличии несовместимости. Это как жар — симптом болезни. Чтобы иметь влияние на ребенка, вы должны уметь видеть то, что стоит за его поведением, и сфокусировать свое внимание на выявлении и решении проблем, которые его вызывают. Поведение — это следствие. А вам нужно отыскать причины, сосредоточиться на преодолении несовместимости, которая и провоцирует определенные поступки.

Если ребенок демонстрирует неадаптивное поведение достаточно долго, велика вероятность того, что он отвечает критериям, на основе которых многие психиатры ставят психиатрические диагнозы, включающие обычно длинный

перечень нежелательных моделей поведения. Мы можем долго обсуждать все за и против детских психиатрических диагнозов (чтобы избежать недомолвок, скажу, что часто они приносят больше вреда, чем пользы), но одно совершенно очевидно: подтверждая несовместимость, диагноз также предполагает, что ее источником выступает ребенок, и тем самым повышает вероятность того, что взрослые сосредоточатся на его лечении, а не на улучшении совместимости.

Кстати, многие проблемные дети не отвечают критериям какого-либо определенного психического расстройства. Поэтому не нужно дожидаться постановки психиатрического диагноза, чтобы прийти к выводу о наличии несовместимости.

Но даже если диагноз не ставится, определения, обычно используемые для характеристики ребенка, который не справляется с ожиданиями, также указывают на то, что проблема кроется в нем самом, например: немотивированный, ленивый, слабый, манипулирующий, упрямый, своенравный, жаждущий внимания, испытывающий терпение взрослых, неуважительный — и это далеко не полный список. Такие характеристики часто порождают много ошибочных суждений о детях, не отвечающих ожиданиям. Вот некоторые из них:

- ему нравится плохо учиться;
- ей приятно играть у меня на нервах;
- он думает, что может заморочить мне голову;
- ей все равно;
- у него просто дурная наследственность;
- она не использует весь свой потенциал;
- я знаю, что он может это сделать, но не старается;
- ей нужно просто прийти в себя;
- кто-то должен заставить этого ребенка трудиться;
- она как будто хочет опуститься на самое дно, прежде чем выплыть.

Эти критические замечания также заставляют родителей сосредоточиться в основном на исправлении проблемного ребенка, а не на улучшении совместимости.

О ВАС

Поговорим немного о вас. Очевидно, с вашим чадом у вас связан целый спектр сильных эмоций. Вы стремитесь быть хорошим родителем, исполняющим свои обязанности должным образом. Вы хотите, чтобы ваш ребенок чувствовал себя любимым, защищенным, окруженным заботой. Хотите быть уверены в том, что он готов к жизни в реальном мире и она сложится у него благополучно. Возможно, вы пытаетесь воспитывать его так, как ваши родители воспитывали вас. А может быть, решили действовать совсем по-другому.

Все родители привносят собственные склонности и черты в уравнение совместимости/несовместимости. Вот несколько самых важных:

- насколько чутко вы реагируете на потребности ребенка;
- как вы справляетесь со стрессом и фрустрацией;
- каков ваш уровень устойчивости;
- каков ваш уровень терпеливости;
- что вам нужно от взаимоотношений с ребенком;
- какой тип отношений с ребенком вы рисовали в своем воображении;
- как вы представляли себе роль родителя;
- какова ваша манера общения и взаимодействия с ребенком;
- сколько времени вы хотите проводить вместе;
- насколько приятно вам в реальности общение с ребенком;
- до какой степени работа или другие дела отвлекают вас от исполнения родительских обязанностей;

- насколько ясно вы понимаете то, как ваше поведение влияет на поведение ребенка;
- способны ли вы почувствовать, насколько разумны и реалистичны ваши ожидания в отношении ребенка.

Возможно, вы испытали на собственном опыте, что не только дети подвержены риску категоричных оценок в свой адрес в случаях несовместимости. Самые строгие критические суждения общество прибегает для их родителей: они непоследовательны, пассивны, нетребовательны, снисходительны, строги, недостаточно строги, сентиментальны, потворствуют капризам, слишком активно участвуют в жизни ребенка, мало общаются с ним, склонны к гиперопеке, безразличны, безответственны. Рассматривать взрослых как «проблему» так же контрпродуктивно, как считать «проблемой» детей. Такой подход нацеливает наше внимание на проблемного родителя, а не на то, чтобы улучшить совместимость.

ТОЧКА СОЕДИНЕНИЯ

Теперь мы можем приступить к объединению разных сил: вашего ребенка с его характеристиками, вас с вашими ожиданиями и общества с его собственными требованиями. Мы знаем, что эти силы иногда порождают совместимость, а иногда несовместимость. Мы также установили, что тип вашей реакции в случае несовместимости определяет, будете ли вы с вашим ребенком партнерами, станете ли вы эффективным помощником и будет ли ваше влияние действительно весомым.

Вопрос — ответ

Вопрос: Каким образом мой ребенок приобрел свои характеристики? Являются ли они врожденными или это результат воспитания?

Ответ: И то и другое. Его умения и навыки, как и ваши, на 100% обусловлены природными данными и на 100% — воспитанием.

Может возникнуть искушение считать, что некоторые характеристики, вызванные, например, генетическими нарушениями, обусловлены только природой. Но согласно выводам эпигенетиков, несмотря на возможную генетическую predisposition ребенка к определенному расстройству, существует множество негенетических факторов, от которых зависит, будет ли активирован конкретный ген. По сути, такие факторы, как, скажем, уровень стресса у матери и вещества, вредные и полезные, которые попадают в ее организм во время беременности, оказывают влияние на малыша еще в материнской утробе и даже до зачатия. А окружающая среда продолжает влиять на успехи или неудачи ребенка на протяжении всей его последующей жизни.

Можно также поддасться искушению рассматривать некоторые характеристики как результат действия исключительно внешней среды. Несомненно, такие средовые факторы риска, как травмы, отсутствие внимания, бедность, семейное неблагополучие и другие, могут обуславливать развитие тех или иных характеристик или усугублять их. Но они не являются причиной этих характеристик. Вот почему у ребят из одного неблагополучного района или семьи могут быть совершенно разные характеристики. И именно поэтому дети, испытавшие одинаковые травматические переживания, демонстрируют разные реакции на этот опыт, а он, в свою очередь, оказывает разное влияние на их последующую жизнь.

Дело в том, что ваши сын или дочь представляют собой сложный сплав из бесчисленного количества характеристик, на которые влияет сочетание средовых и генетических факторов. Простых объяснений того, как ребенок получается именно таким, не существует, хотя легче сделать вид, что они есть. Сказать, что «у него маленький рост, потому что его мать курила во время беременности», будет слишком упрощенным толкованием причины. Сказать, что «она плохо

ведет себя, потому что ее родители нетребовательны и не следят за дисциплиной», — тоже недостаточно. «Существуют нарушения в генном пуле ребенка, которые уходят далеко в прошлое». Может быть, это и правда, но теперь вы знаете, что все не так просто.

Вопрос: Ожидания и правила — это одно и то же?

Ответ: Эти понятия примерно похожи, но предпочтительнее использовать слово «ожидания». Когда дети «нарушают правила», взрослые, чтобы заставить соблюдать их, обычно применяют строгий, карательный подход. Но когда у ребенка отмечаются «трудности с соответствием ожиданиям», диапазон возможных реакций, как вы вскоре увидите, существенно расширяется.

Вопрос: Нет ли таких ожиданий, которым мой ребенок просто должен соответствовать?

Ответ: Безусловно, есть такие ожидания, которым, по вашему мнению, ребенок должен отвечать. Но если они несовместимы с его характеристиками, ваши усиленные попытки заставить его оправдать эти ожидания, скорее всего, просто повысят степень несовместимости и еще больше отдалят вас от партнерских отношений с ним.

Вопрос: С какого возраста можно начинать выстраивать партнерские отношения?

Ответ: Вы начали реагировать на несовместимость, когда ребенок был еще младенцем. Ваша реакция определялась тем, насколько чутко вы воспринимали сигналы, которые подавал ребенок (поскольку он еще не умел говорить), и насколько безотказно и внимательно относились к его потребностям. Нужно ли было его укачивать, чтобы он заснул? Легко ли он пугался или просыпался от шума? Какое время

лучше подходило для кормления? Хотел ли малыш, чтобы его чаще держали на руках? Предпочитал ли он спать рядом с вами?

Конечно, чтобы быть чутким и безотказным, требуется очень много времени, энергии и самоотдачи. Когда вы решили стать родителем, вы одновременно приняли решение ставить интересы другого (то есть вашего ребенка) в течение некоторого времени на первое место. Вот на что вы подписались. Первые три года жизни малыша, по сути, закладывают основу для его дальнейшего развития, поэтому стимулирование — не в форме экрана телевизора, а в виде вашего лица, голоса, присутствия, времени, участия в его жизни и внимания — имеет исключительно важное значение. Вас не должно беспокоить, что вы слишком много уделяете ребенку внимания и отдаете любви.

Можно ли считать ранний возраст идеальным временем для того, чтобы объяснить малышу, что окружающий мир не всегда бывает надежным и отзывчивым? Нет, у него впереди еще много времени, чтобы узнать это. А сейчас ему намного нужнее надежная, чутко реагирующая на его потребности опора. Иными словами, он должен твердо стоять на земле, прежде чем сможет расправить крылья.

Вопрос: Можете ли вы пояснить мысль о том, что несовместимость — это хорошо?

Ответ: Развивая работу Эрика Эриксона*, известный психолог Джеймс Марсиа подробно описал четыре потенциальных результата развития ребенка. Они зависят от того, а) насколько активно он исследовал альтернативные варианты своей идентичности и б) насколько твердо придерживается

* Эрик Хомбергер Эриксон (1902–1994) — американский психолог и психоаналитик. Автор ряда трудов по детской психологии.

определенного варианта идентичности или образа своего «я» (включая навыки, убеждения, ценности, предпочтения, личностные черты, цели и жизненные ориентиры).

- *Предрешенная идентичность.* Термин применяется для описания индивида, который без предварительного поиска собственной идентичности или образа своего «я» слепо принял идентичность, предложенную или навязанную ему в детстве родителями или другими значимыми взрослыми. Примером может служить человек, который выбирает определенную профессию и образ жизни, основываясь на родительских ожиданиях, но мог бы выбрать совсем другой путь, если бы у него была возможность разобраться в себе и примириться со своей идентичностью.
- *Мораторий идентичности.* Термин описывает индивида, который все еще находится в активном поиске идентичности, но при этом ему приходится демонстрировать приверженность определенным убеждениям, ценностям, предпочтениям и целям. В качестве примера можно привести человека, который в вузе метался между восемью специальностями и так ни на чем не остановился, а теперь часто переходит с одного места работы на другое. Он продолжает заниматься исследованием альтернатив и поиском своей идентичности.
- *Диффузная идентичность.* Термин применяется к индивиду, который не пытался ни искать свою идентичность, ни принимать решения относительно каких-либо конкретных ценностей и убеждений. Такой человек может переживать депрессию или апатию, так как не понимает, кто он и что он, где его место, к чему он стремится в жизни. Возможно, он даже обратится к негативной деятельности, например к криминалу

или наркотикам, поскольку иногда легче обрести негативную идентичность, чем не иметь никакой.

- *Достигнутая идентичность*. Термин относится к индивиду, который осуществил поиск своей идентичности, а также сформировал четкое представление о себе и свою идентичность. Он знает, кто он, каковы его убеждения и куда он идет.

Что, по теории Марсиа, побуждает индивида начать процесс самоанализа, который служит центральным элементом поиска идентичности? Как правило, все начинается с попыток преодолеть кризис, решить какие-то проблемы: например, это может быть смерть близкого родственника или друга, переезд в другой город, переход в новую школу, неприятие друзьями, отказ в приеме в выбранную школу, нелады с учебой, переживание разрыва романтических отношений, арест, потеря работы или неудовлетворенность ею, финансовые затруднения. Иначе говоря, борьба с трудностями, их преодоление — вот что часто предшествует активному развитию. Любопытно, что главным элементом в большинстве случаев такой борьбы оказывается несовместимость. Как говорит Дэвид Брукс в своей книге «Путь к характеру»*, любые трудности оставляют след; человек, прошедший через испытания, становится более основательным и глубоким.

Неужели ваша роль родителя требует искусственно создать несовместимость, чтобы ваш ребенок рос, формировал убеждения и ценности, ставил перед собой цели, осознавал свои сильные и слабые стороны и развивался в определенном направлении? Нет. Специально конструировать несовместимость нет нужды — она и так неизбежна. Должны ли вы чувствовать ответственность за то, чтобы обеспечить как можно более безоблачную жизнь своему чаду, чтобы

* Брукс Д. Путь к характеру. М. : Манн, Иванов и Фербер, 2018.

устранить все риски для возникновения несовместимости? Нет. Чересчур усердно убирать все ухабы на его дороге — контрпродуктивно. Но разве можно допустить, чтобы ребенок оступился в этом мире конкуренции? В мире конкуренции ему лучше научиться быстро вставать на ноги, если он споткнулся, — вы ведь не всегда будете рядом, чтобы подставить плечо.

Вопрос: Кажется, я все понял из того, что прочитал до этого места, но я не мог себе представить, что придется уделять столько внимания проблеме воспитания детей. Я сомневаюсь, что мои отец и мать слишком задумывались о том, как меня воспитывать. Они не были идеальными родителями, но я благополучно вырос. Неужели действительно нужно столько об этом знать и думать? Неужели я действительно пытаюсь стать идеальным родителем?

Ответ: Цель не в том, чтобы стать идеальным родителем, тем более что она недостижима. И не в том, чтобы постоянно пересматривать каждое свое решение, касающееся воспитания. Ваша цель должна состоять в том, чтобы осмыслить свою роль в жизни вашего ребенка, подумать, как стать для него авторитетом и способствовать развитию наиболее ценных вами характеристик.

Вопрос: Похоже, общество сегодня предъявляет свои требования к ребенку все раньше и раньше. Вы согласны с этим?

Ответ: Да. Вероятно, мы не должны отставать от других, например от своих соседей. И не только от соседей, но и от финнов, чьи дети-школьники показывают более высокие результаты в тестах академической успеваемости. Конечно, если мы слишком увлекаемся — когда чрезмерно повышаем планку наших ожиданий относительно развития ребенка, — то тем самым увеличиваем вероятность возникновения

несовместимости. Многие дети, по-видимому, в состоянии справляться с интенсивным графиком овладения навыками (хотя и за счет роста тревожности и усталости), но совершенно очевидно, что все больше представителей юного поколения показывают неспособность принять этот вызов.

Мы затронули целый ряд аспектов воспитания. Прежде чем вы познакомитесь еще с одной семьей, кратко повторим ключевые темы этой главы.

- Задача вашего ребенка, как и ваша, — понять, кто он, освоиться с этим знанием и затем в соответствии с ним прожить жизнь. Но вы также хотите быть для него авторитетом, оказывать на него влияние, руководствуясь своими ценностями, жизненным опытом и здравым смыслом. Поддерживать этот баланс — дело непростое.
- Вы оказываете влияние через ваши ожидания. Если ребенок с ними справляется, возникает совместимость; если нет, мы говорим о несовместимости.
- Ваше поведение в ответ на несовместимость будет иметь серьезное воздействие на взаимоотношения с ребенком, на то, как вы будете ладить друг с другом и действительно ли вы будете для него авторитетом.
- Несовместимость не такая плохая вещь. Именно она стимулирует развитие. К тому же она неизбежна.

Рабочий день Дэна Фессинджера наконец закончился. На часах было 20:30. Дэн — партнер в маленькой, но успешной юридической фирме. В течение семи часов он участвовал в разных встречах и совещаниях, снимал показания. Значительная часть его долгого рабочего дня проходила в баталиях с адвокатами другой стороны, но он сам выбрал эту сферу деятельности, будучи

адвокатом, специализирующимся на судебных тяжбах. Уже собираясь покинуть офис, Дэн взглянул на мобильник и увидел шесть пропущенных звонков от жены Кристин. Он закатил глаза. «Наверняка по поводу Тэйлор, — проворчал он, имея в виду их шестнадцатилетнюю дочь. — Как найти силы, чтобы решать еще и эти проблемы?»

У Дэна было еще двое старших детей от предыдущего брака, с которыми сложились хорошие отношения. С Тэйлор они тоже прекрасно ладили, хотя она была более вспыльчивой, обидчивой и капризной, чем старшие дети. Но его бесконфликтность за стенами рабочего кабинета противоречила представлениям Кристин о той роли, которую он должен был играть в жизни Тэйлор. Она часто обращалась к нему за поддержкой, чтобы обуздать нрав их дочери, которая с самого рождения была сущим наказанием. «Я не хочу, чтобы она развела нас в разные стороны, — нередко повторяла Кристин. — Мы должны действовать заодно». В то время Тэйлор гораздо охотнее общалась с Дэном, чем с Кристин.

Дэн сел в машину, намереваясь ехать домой, вздохнул и, собравшись с силами, позвонил жене.

— Боже, ты совсем как Тэйлор! — воскликнула Кристин. — Ты тоже не отвечаешь на звонки! Где ты был?

— У меня не было ни одной свободной минуты с часа дня. Тэйлор не отвечает на звонки?

— Нет, — сказала Кристин. — Не знаю, где она.

— Ну, она может быть в библиотеке, — предположил Дэн.

— Нет ее в библиотеке! — с издевкой отозвалась Кристин. — Она никогда не отвечает по мобильнику, когда видит, что звоню я. Вероятно, она дома у Скотта. — Скотт был приятелем Тэйлор. — И могу поклясться, что его родителей нет дома.

— Ты пыталась позвонить ему домой?

— Там тоже не отвечают. Боже, как меня это бесит! Я не знаю, где она проводит большую часть времени.

— У нее есть голова на плечах, — заметил Дэн и поморщился, предвидя, каким будет ответ.

— У нее плохая голова на плечах, Дэн! Вот почему мне приходится следить за ней, не спуская глаз!

Дэна так и подмывало сказать, что, может быть, именно из-за такой пристальной опеки Тэйлор и не хочет отвечать на звонки Кристин, но решил, что лучше промолчать. Это как танцевать на канате, подумал он про себя. Бунтовщица-дочь, нервная, беспокойная жена. Семь часов переговоров кажутся прогулкой в парке по сравнению с этим.

— Я думаю, она скоро появится.

— Вот как? Скоро появится?

— Не совсем понимаю, что ты хочешь сказать.

— В сегодняшних новостях я увидела кое-что интересное. Есть такое приложение, с помощью которого я смогу заблокировать ее мобильник, если она не отвечает на мои звонки. Я собираюсь его установить. И никуда не буду ее пускать.

Здорово, подумал Дэн. Итак, жесткие методы, которые привели к теперешней ситуации, будут еще больше усилены.

Кристин ждала одобрения, а не молчания.

— Мы должны действовать заодно, — заявила она. — Что скажешь?

Заодно с кем? Дэн задумался.

— По правде говоря, сейчас я плохо соображаю, — сказал он. — Может быть, мы поговорим об этом, когда я поужинаю?

— Тебе надо быстрее приехать домой и поесть, — сказала Кристин. — Потому что, когда этот несносный ребенок вернется, будет уже не до ужина.

Инерция мышления

Как приступить к воспитанию проблемного ребенка? Попробуем просчитать все способы. Но прежде разберемся, какие представления их порождают.

Когда дети не отвечают родительским ожиданиям, многие взрослые реагируют на это с обычным предубеждением, исходя из уверенности, что всего можно достичь, если как следует постараться. Из этого предубеждения вытекает другое, тесно с ним связанное: если мой ребенок не соответствует ожиданиям, значит, он не мотивирован на то, чтобы относиться к делу с должным усердием. И еще: неспособность моего ребенка отвечать ожиданиям плохо характеризует меня как родителя.

Эти предубеждения вынуждают взрослых уговаривать или заставлять детей, слабо справляющихся с ожиданиями, трудиться еще больше, что отнюдь не способствует улучшению совместимости. Давайте посмотрим, как могут выглядеть уговоры и принуждение.

Вы просто указываете ребенку, что он не справляется с данным ожиданием

РОДИТЕЛЬ: Сэм, меня беспокоит твоя оценка по математике за это полугодие. Тебе нужно лучше учиться.

Разумеется, нет ничего плохого в том, чтобы напомнить ребенку о ваших ожиданиях и убедиться, что он знает, где недорабатывает. Некоторые дети в ответ на такой подход удваивают свое внимание или усилия, и проблема улаживается. Но во многих случаях простыми напоминаниями добиться успеха не удастся. Эффективность метода определить легко: если вам приходится часто говорить ребенку о том, чего вы от него ожидаете, значит, напоминания не работают. Нет никаких оснований думать, что дополнительное напоминание — в форме упрека или придирки — возымеет какое-то действие. Может быть, Сэм просто не понимает, почему так важно получать хорошие оценки по математике.

Вы объясняете, почему важно, чтобы он соответствовал ожиданию

Этот подход предполагает передачу ребенку ваших знаний и опыта.

РОДИТЕЛЬ: Сэм, очень важно, чтобы ты не отставал по математике: материал, который вы проходите сейчас, — основа того, что вы будете изучать в следующем полугодии.

СЭМ: Я знаю.

Знает ли? Но если он это знает, то повторять объяснения бесполезно — они не достигают цели. Возможно, на него нужно надавить...

Вы оказываете давление (настойчиво добиваетесь, чтобы ребенок соответствовал ожиданию)

РОДИТЕЛЬ: Ну, тебе все-таки придется постараться и добиться лучших результатов.

СЭМ: Я знаю. Я стараюсь. Это реально трудно.

Предъявлять все более жесткие требования — в разных формах, включая предупреждение «считаю до трех», — широко

распространенный способ реагирования на детей, которые испытывают трудности с выполнением требований. Некоторые действительно поддаются такой форме воздействия. Но для многих этот способ неэффективен. Мы это понимаем, видя вызывающее поведение, которое они начинают демонстрировать в ответ на нашу неумолимую настойчивость (и счет до трех). Возможно, мы также не обратили внимания на намек Сэма о сложности математики. Мы были слишком поглощены стремлением во что бы то ни стало добиться от него соответствия ожиданиям. Может быть, ребенку не хватает энергии...

Вы стараетесь подбодрить ребенка

РОДИТЕЛЬ: Ну же! Я знаю, ты можешь! Ты же умница!

Иногда можно попробовать внушить ему энтузиазм и оптимизм. Но часто это не срабатывает, потому что эти эмоции, возможно, никак не учитывают истинные факторы, которые влияют на плохую успеваемость Сэма по математике.

Вы пытаетесь «привести его в чувство»

РОДИТЕЛЬ: Господи, это даже смешно! Я просто не понимаю, что мне надо сделать, чтобы ты лучше учился по математике!

Я знаю, что ты можешь; я видел, что ты хорошо с ней справлялся. Возьмись за ум!

Тот факт, что Сэм время от времени успешно выполнял задания по математике, преподносится как доказательство того, что он сможет это делать и впредь. Но, поскольку совершенно ясно, что обычно Сэм еле-еле справляется с этим предметом, непонятно, почему следует ожидать от него стабильных успехов. Однако не будем сдаваться. Возможно, пора взять инициативу в свои руки...

Вы пытаетесь решить проблему за ребенка

РОДИТЕЛЬ: Ну что ж, тогда тебе придется остаться после уроков, чтобы миссис Д'Анджело помогла тебе с математикой.

СЭМ: Я уже обращался к ней за помощью! Она мне не помогла!

Навязывание решения может быть вполне разумным подходом. И он, безусловно, широко используется. Но такое решение сродни выстрелу вслепую, поскольку у нас все еще нет четкого понимания того, что мешает Сэму хорошо успевать по математике. Если вы ищете долгосрочное эффективное решение, нужно знать, чего именно вы пытаетесь добиться.

Предположим, что Сэм действует так, как постановили его родители. Послушаем их разговор через несколько месяцев, когда он принес очередной табель успеваемости.

РОДИТЕЛЬ: Сэм, у тебя по-прежнему плохо с математикой.

СЭМ: Я знаю. Она мне никак не дается.

Похоже, родительская идея не сработала. Конечно, это не катастрофа, но вскоре вы увидите, что такой итог был вполне предсказуем. Односторонние решения имеют высокий процент провальных результатов. Что дальше?

Дисциплинарные меры, часть 1. Поощрение

РОДИТЕЛЬ: Как ты посмотришь на то, чтобы подтянуть математику в этом полугодии до четверки, а мы тебе купим видеоигру, которую ты просил? Как она называется?

СЭМ: «Кредо убийцы»?

РОДИТЕЛЬ: Что скажешь?!

СЭМ: Я давно хотел эту игру!

Конечно, Сэму очень хочется получить видеоигру. И, разумеется, мы все еще не имеем ни малейшего представления

о том, почему у него не ладится с математикой. Сильный стимул в виде желаемой игры может на время повысить его успеваемость, однако высока вероятность того, что это не решит проблему в долгосрочной перспективе, — вы наверняка уже успели убедиться в этом на своем опыте. И что теперь? В вашем распоряжении есть другие варианты в области мер дисциплинарного воздействия...

Дисциплинарные меры, часть 2. Наказание

РОДИТЕЛЬ: Сэм, я все перепробовал, чтобы помочь тебе с математикой! Ты отказываешься от помощи миссис Д'Анджело, поэтому я старался помочь тебе сам. Я даже предложил купить тебе видеоигру, если ты улучшишь свои оценки. Никакого толку. Если ты в этом полугодии не получишь четверку по математике, я отберу у тебя все видеоигры.

СЭМ: Это нечестно!

Наказания, как и поощрения, могут способствовать временному улучшению результатов, но часто это продолжается недолго. Кроме того, они могут повысить степень конфликтности в отношениях между вами и ребенком. Многие родители инстинктивно и немедленно прибегают к наказанию, как только видят, что чадо плохо справляется с ожиданиями, как будто нет других вариантов.

Конечно, многие из упомянутых стратегий можно применять более жестко, сопровождая их криком, угрозами, руганью и другими унижающими действиями, ошибочно полагая, что повышение интенсивности воздействия поможет лучше донести свои требования до адресата. Однако таким образом вы не только потеряете «очки» за исполнение родительских обязанностей, но и ускорите отдаление вашего ребенка. Вы начнете быстро его терять.

Как это — я теряю своего ребенка? Я просто стараюсь делать так, как будет лучше для него.

Может быть, это и правда, но для него лучше, если вы будете больше слушать, а не поучать. И еще следует заметить, что ваша идея уже дошла до адресата: Сэм давным-давно знает, что родители хотят, чтобы он получал хорошие оценки по математике.

А что можно сказать по поводу «жесткости из лучших побуждений»?

Родители, которые практикуют «жесткость из лучших побуждений», склонны акцентировать первую часть этого выражения, то есть «жесткость», в ущерб второй — «лучшим побуждениям», или любви. И хотя любовь — это прекрасно, она не в состоянии решить проблему.

Многие родители придерживаются этих популярных стратегий длительное время. Они постоянно и настойчиво требуют, чтобы ребенок соответствовал тем или иным ожиданиям. Они понимают, что зашли в тупик. Они добавляют и отбирают привилегии, разрешают и запрещают. Они наказывают, раздают шлепки и подзатыльники. Они говорят, что не знают, что еще можно придумать.

Эти стратегии часто неэффективны и даже контрпродуктивны, и тому есть веские причины. Если мы ошибочно полагаем, что Сэм плохо успевает по математике, поскольку не старается, то все наши меры, направленные на то, чтобы заставить его больше заниматься, не достигнут цели. Наоборот, эти стратегии могут даже усугубить ситуацию. В конце концов, Сэм ведь тоже огорчен своими неудачами. Если только он не потерял всякую надежду выправить свои оценки. Но в таком случае он просто перестанет из-за этого переживать и может вообще оставить попытки что-то делать. Поэтому, используя метод поощрений (притом что недостаточная мотивация не служит причиной плохой

успеваемости), вы только усиливаете его фрустрацию. А Сэм и так уже взбудоражен тем, что не получит обещанной награды и что, скорее всего, ему достанутся только наказания. В случае если вы переусердствовали с придирками и репрессиями, ребенок настолько привыкает к потоку назначенных взрослыми мер воздействия, что они его уже не трогают. Некоторые дети, которых постоянно наказывают, просто решают доказать взрослым, что, каким бы суровым ни было наказание, оно им «до лампочки».

Более того, многие из этих стратегий — не что иное, как попытка заставить ребенка соответствовать тем или иным ожиданиям с помощью своей власти. К сожалению, сила и власть обычно пробуждают самые отвратительные стороны человеческой натуры как в молодом возрасте (например, у вашего ребенка), так и в более зрелом (например, у вас). Хуже того: если ребенок обладает определенным характером... или если он просто равняется на вас... или если он наверняка не сможет сделать то, что вы от него требуете... он будет отвечать на применение власти тем, что начнет доказывать свое право на использование доступной ему власти. Результатом будет то, что принято называть борьбой за власть. Основная ее цель — выяснить, кто победит; иными словами, это сделка, в которой одна сторона выигрывает, а другая проигрывает. Жизнь показывает, что в борьбе за власть не выигрывает никто. Это только кажется, что кто-то побеждает, потому что он взял верх, по крайней мере в данный момент. Будете это вы или ваш ребенок (со временем, возможно, это будет он), в любом случае такой сценарий представляется бессмысленным.

Бессмысленным?

Да. Хотя для борющихся за власть она безусловная ценность (на самом деле она ценность в диктаторском государстве), власть не решает проблем, во всяком случае на долгий

период. На территории сотрудничества она ценностью не является: там вы полагаетесь на альтернативные валюты: информацию и сотрудничество.

На информацию?

Информация имеет важнейшее значение. Если мы сможем освободиться от предположения, что трудности Сэма с математикой вызваны недостатком старания и мотивации... если поймем, что его плохая успеваемость говорит о несовместимости требований предмета с характеристиками самого подростка, включая его умения и навыки... тогда станет ясно, почему напоминания, подбадривания, убеждения, объяснения, настойчивые требования, придирки, давление, унижения, поощрения, наказания, ругань и крик не дают нужного результата. Как бы вы ни старались давить на него своей властью, пока у вас не будет полной информации, что на самом деле мешает Сэму хорошо учиться по математике, ситуация не изменится.

А что насчет сотрудничества?

Сотрудничество тоже чрезвычайно важно. Взрослые часто стараются решать проблемы детей самостоятельно. На самом же деле гораздо продуктивнее делать это вместе с ними, как партнеры.

Наконец, эти стратегии нередко заставляют ребенка искать стимул сделать что-то правильно во внешней среде. Но вы хотите, чтобы он искал его в себе самом, а не вокруг. Если вы будете навязывать ему свои ценности силой, велика вероятность, что он их отвергнет. Быть авторитетом для подрастающего человека — значит разрешать проблемы несовместимости таким образом, чтобы помогать ему находить его собственные ценности и усваивать некоторые из ваших. Побудить ребенка руководствоваться его внутренним компасом — собственными убеждениями — гораздо более надежный способ помочь

ему поступать так, как нужно. Наказание может фактически помешать нашим попыткам помочь детям слушать свой внутренний голос. Часто гнев по отношению к тем, кто их наказывает, или просто стремление «не попадаться» начинают прочно занимать их мысли.

КЛЮЧЕВЫЕ ТЕМЫ

По-видимому, сейчас самое время представить главную тему нашей книги.

Дети делают успехи, если могут

Существует мнение, что, если бы ребенок мог хорошо учиться, он бы обязательно хорошо учился. Если он не справляется — не отвечает тем или иным ожиданиям, — ваш долг состоит в том, чтобы выяснить причины и поместить недостаточную мотивацию в самый конец этого списка. Еще лучше — совсем вычеркнуть эту причину. Недостаточная мотивация не служит убедительным объяснением чего-либо. Если вы не можете выявить причины самостоятельно, ваша задача — найти того, кто вам поможет.

Вот еще одна тема, тесно связанная с предыдущей и такая же важная.

Ваш ребенок предпочел бы делать успехи

Общество устроено так, чтобы быть благоприятным местом для преуспевающих. В целом, какими бы ни были субъективные мотивы плохой успеваемости, все их перевешивают мотивы к тому, чтобы преуспевать. Исходить из того, что ребенка, не справляющегося с ожиданиями, следует мотивировать на то, чтобы он им соответствовал, практически

всегда неправильно. Навыки — это локомотив, который тащит поезд; мотивация — последний, служебный, вагон.

И еще одна тема.

Хорошо выполнять родительские обязанности — значит реально смотреть на вещи и работать с тем, что у вас есть

Как родитель вы каждую минуту беспокоитесь о своем ребенке и ожиданиях, которые он оправдывает или нет, о том, реалистичны ли ожидания, которым ему трудно соответствовать, о поиске лучших способов сохранения баланса между его характеристиками и вашими знаниями, опытом и ценностями. Прекрасно, если чей-то сын или дочь отвечают тому или иному ожиданию, но это не имеет никакого отношения к вашему ребенку и ожиданиям, с которыми он не справляется. Интересно, конечно, узнать, какие карты на руках у других игроков. Но когда приходится работать с тем, что у вас есть, вам с вашим чадом будет гораздо лучше, если вы сосредоточитесь на собственных. Должен заметить, что принцип «дети делают успехи, если могут» можно применить и к вам. Оказывается, родители тоже делают успехи, если могут.

Вопрос — ответ

Вопрос: Разве я как родитель не отвечаю за то, каким вырастет мой ребенок?

Ответ: Мы уже говорили, что малыш начинает свою жизнь в этом мире не с чистого листа: еще до появления на свет он уже что-то собой представляет. Это значит, что у вас меньше возможностей влиять на то, каким он вырастет, чем вам кажется. Ваша обязанность — научиться работать

с тем «материалом», который у вас есть, чутко реагировать на нужды ребенка, оказывать на него влияние, став в его глазах настоящим авторитетом, и справляться с несовместимостью так, чтобы выявить лучшие качества, присущие вам и ему.

Вопрос: Значит, назначаемые взрослыми дисциплинарные меры полностью выпадают из арсенала родительских средств воспитания?

Ответ: Большой вопрос, нужны ли вам на самом деле эти меры воздействия. Таблицы достижений с разными значками, введение и отмена запретов, временное лишение игр и уличных прогулок (все это я называю неестественными, или искусственными, дисциплинарными мерами) в действительности выполняют только две функции: они дают понять детям, что те не отвечают тому или иному ожиданию (об этом им можно просто сказать, да они и сами, вероятно, в курсе), и мотивируют на его соответствие (но поскольку «дети делают успехи, если могут», значит они уже достаточно мотивированы). Если ребенку что-то мешает отвечать ожиданиям, нужно непременно выяснить причины, а дисциплинарные меры этой информации не дают. Наоборот, они могут затруднить ее сбор; дети иногда замыкаются в себе, если боятся родительского гнева или наказаний.

Нужно отметить, что есть и другие виды дисциплинарного воздействия помимо тех, что разработаны взрослыми. Существуют естественные последствия: плохие оценки, чувство неловкости, неизбрание в желаемую команду и т. п., — которые обычно сильно действуют, стимулируют и к тому же неизбежны. Остается загадкой, почему многие родители добавляют свои дисциплинарные меры, когда уже и так ясно, что эффективные и убедительные естественные последствия не приводят к цели. Ребенку нужно от вас нечто иное.

Вопрос: У меня такое ощущение, что я не смогу достучаться до своего ребенка, если не буду использовать дисциплинарные меры.

Ответ: Если вы хотите донести до ребенка свое беспокойство по поводу несоответствия им ожиданий, хотите, чтобы ваша озабоченность была воспринята серьезно, и при этом стремитесь добиться решения проблемы, вы можете выбрать другой путь, который поможет выполнить эту задачу. Вы узнаете о нем в следующей главе.

Вопрос: Разве меры дисциплинарного воздействия не должны быть безотлагательными?

Ответ: Многих из нас учили, что разработанные воспитателями дисциплинарные меры должны применяться немедленно, чтобы была видна связь между поступками ребенка и их последствиями. Это часто приводит к двум ошибкам: первая — к фокусированию внимания в первую очередь на его поведении; вторая — к поспешным выводам и действиям. Но назначаемые взрослыми меры дисциплинарного воздействия не помогают преодолеть несовместимость. И бороться с ней лучше в упреждающем порядке, а не наскоком, в режиме скорой помощи. Независимо от того, применяются они сразу или нет, дисциплинарные меры взрослых в большинстве случаев не нужны, а во многих — даже наносят вред.

Вопрос: Следовательно, я не должен и поощрять ребенка за выполнение того, чего я от него требую, например за работу по дому?

Ответ: Нет, если вы стараетесь помочь ему понять, что выполнение своих обязанностей — важная составляющая жизни в обществе. Нет, если хотите, чтобы он понял, что правильное поведение не всегда автоматически влечет за собой

внешнее поощрение. И нет, если хотите понять, что ему мешает выполнять работу по дому.

Вопрос: Иногда я шлепаю детей. Мне кажется, этот метод даже более радикальный, чем многие из описанных в этой главе. Как вы думаете?

Ответ: Когда речь идет о дисциплинарных мерах воздействия на ребенка, большинство из нас может следовать правилу: метод, выбранный для оказания влияния и осуществления руководства, должен быть наименее агрессивным. Физические наказания повсеместно признаются самой губительной реакцией.

В настоящее время собран большой объем научных данных, свидетельствующих об огромном вреде физических наказаний. К тому же существует широкий диапазон научно подкрепленных эффективных стратегий воспитания, которые так же и даже более действенны, чем побои, но наносят гораздо меньше вреда. К осознанию этого факта пришли целые страны: в 1979 году Швеция первой законодательно запретила рукоприкладство по отношению к детям. С тех пор тот же путь избрали 49 государств. Многие профессиональные объединения, включая Американскую академию педиатрии и Американскую академию детской и подростковой психиатрии, призвали родителей отказаться от рукоприкладства в качестве меры воздействия.

Тем не менее, по оценкам ЮНИСЕФ, один миллиард детей по всему миру подвергается регулярным физическим наказаниям. В США рукоприкладство со стороны родителей испытывают треть малышей до года и 80–90% — ясельного возраста. Причем рукоприкладство случается не только в семье. В 19 американских штатах телесные наказания до сих пор разрешены законодательно и практикуются в школах, где ежегодно отмечаются сотни тысяч случаев.

В западном мире многие оправдывают рукоприкладство в отношении детей, ссылаясь на Священное Писание, в частности, на известное изречение «Кто жалеет розги своей, тот ненавидит сына; а кто любит, тот с детства наказывает его» (Притчи, 13:25), которое цитируется чаще всего. Это изречение более известно в несколько перефразированном виде: «Пожалеешь розги — испортишь ребенка». Однако Писание — произведение весьма неоднозначное, если говорить об отношениях родителей и детей. В нем можно найти высказывания в пользу самых разных мнений и способов воспитания. Там есть фразы, указывающие на то, что более сострадательный подход в этом деле — совсем не плохая идея. Вот несколько из них, начиная с той, которая широко известна как «Золотое правило»:

И как хотите, чтобы с вами поступали люди, так и вы поступайте с ними.

(Лука, 6:31)

Возлюби ближнего твоего, как самого себя.

(Левит, 19:18)

Всякий человек да будет скор на слышание, медлен на слово, медлен на гнев.

(Иаков, 1:19)

Наставь юношу при начале пути его...

(Притчи, 22:6)

Последняя цитата означает, что каждый ребенок — личность и что взрослые обязаны найти способы передать ему свой опыт, знания, житейскую мудрость и ценности, которые лучше всего подходят именно ему. Это выражение относится не только к образованию, хотя и зафиксировано в специальном законе

об образовании в США и других странах, но также и к исполнению родительских обязанностей. Дети усваивают учебный материал по-разному, и им нужно по-разному преподавать математику: некоторым она дается легко, другим требуется дополнительная помощь. Точно так же при выборе способа влияния на ребенка необходимо учитывать его характер и личностные особенности.

В XVIII веке Элия Бен Соломон* писал, что отец и мать имеют возможность навязывать малышу свою волю вопреки его устремлениям, но постепенно, когда ребенок перестанет бояться родителей, что совершенно неизбежно, он сойдет с пути, который они ему предназначили, поскольку он несовместим с его собственным.

И наконец, еще три изречения, подсказывающие, что сотрудничество и взаимодействие могут быть весьма полезны:

Не о себе только каждый заботься, но каждый и о других.

(К Филиппийцам, 2:4)

Пойдут ли двое вместе, не сговорившись между собою?

(Амос, 3:3)

...И если дом разделится сам в себе, не может устоять дом тот.

(Марк, 3:25)

Вопрос: Мои родители били меня, и я благополучно вырос, у меня все в порядке.

Ответ: Хорошо, что с вами все в порядке. Но можно было обойтись и без рукоприкладства, оно по-прежнему считается наиболее агрессивной реакцией со стороны родителей и других взрослых.

* Элия Бен Соломон (1720–1797) — раввин, общественный деятель, математик.

Вопрос: Не кажется ли вам, что важно строго спрашивать с ребенка, чтобы он нес ответственность за свои действия?

Ответ: Слишком часто в такого рода фразах зашифровано слово «наказание». И многие родители применяют его почти автоматически, когда чадо не выполняет их требования. Если первый вариант наказания не достигает цели, они решают, что оно недостаточно болезненно, и ужесточают его. Со временем наказаний становится все больше, а успехов не прибавляется. Если ребенок «несет ответственность» в такой форме, он не принимает никакого участия в решении проблем. Но если он вовлечен в процесс преодоления несовместимостей и взаимодействует с вами, чтобы исправить ситуацию, он берет ответственность на себя и корректирует свое поведение более осмысленно.

Давайте познакомимся еще с одной семьей.

Солнце только вставало, когда Кайла открыла дверь квартиры своего бойфренда Тони после очередной ночи в больнице, где она была санитаркой. Работать по ночам и спать днем — такой режим она выбрала не потому, что ей это нравилось, а из-за денег. К тому же они с Тони лучше ладили, живя раздельно. Главная причина была в традиционных взглядах Тони относительно дисциплинарного воздействия на детей, а тринадцатилетний сын Кайлы, Брэндон, давал ему бесконечные поводы, чтобы постоянно указывать на ошибки Кайлы в его воспитании. Если отбросить традиционную ментальность Тони, ей казалось, что Брэндону полезно иметь перед глазами пример мужского поведения. Тони действительно проводил с Брэндоном много времени: они ходили на бейсбол и тренировки (Тони был тренером команды малой лиги), вместе смотрели спортивные телепередачи. И тем не менее она всегда старалась приехать домой к тому времени, когда Брэндону нужно было вставать и идти в школу. Если мальчика будил Тони, ситуация быстро выходила из-под контроля.

Кайла сделала глубокий вдох и вошла в комнату сына, чтобы выполнить трудную миссию под названием «пробуждение».

— Брэндон, — прошептала она, поглаживая его по спине.

— М-м-м, — последовал приглушенный ответ.

— Брэндон, милый, пора вставать в школу.

— Еще пять минут, — пробормотал сын. Один из его многообещающих ответов.

Через пять минут Кайла предприняла очередную попытку.

— Брэндон, пять минут прошло. Пора вставать. Я не хочу, чтобы ты опоздал.

— Я не пойду сегодня в школу, — возразил он, приходя в себя и поворачиваясь.

— Брэндон, не дури. Я всю ночь работала. Я хочу отдохнуть.

— Тогда оставь меня в покое.

— Брэндон, я хочу спать.

— Иди и ложись. Я скоро встану.

— Я не уйду, пока ты не встанешь.

Кайла бросила взгляд на дверь в спальню, надеясь, что Тони не появится.

— Ничего, если я опоздаю, — пробурчал Брэндон. — У меня первый урок — самостоятельные занятия.

— Если бы в школе считали, что все в порядке, тебя бы не оставляли после уроков каждый раз, когда ты опаздываешь. Ну же, вставай.

— Мне нужно отдохнуть. Хотя бы один день.

— Брэндон, пожалуйста. Мне не нравится работать по ночам, но я это делаю, потому что у меня нет выбора. Вставай.

Брэндон даже не пошевелился. Как обычно, Кайла мысленно сравнила гнев школьных учителей и гнев Тони. Решив, что оба варианта одинаково неприятны, она сдернула с сына одеяло.

После предсказуемых громогласных проклятий Брэндона в дверях комнаты появился Тони.

— Убери его от меня, — сказал Брэндон, мгновенно выбираясь из постели.

— Ты опять мучаешь мать? — отреагировал Тони.

— Я уже встал, — сообщил Брэндон.

— У нас все в порядке, — сказала Кайла.

— Непохоже, — Тони свирепо посмотрел на Брэндона.

— Он уже идет в душ, — заметила Кайла с облегчением, когда Брэндон побрел к дверям спальни.

Когда он проходил мимо Тони, тот поднял руку и сделал вид, что дает ребенку подзатыльник.

— Не трогай его! — предостерегающе произнесла Кайла, прежде чем поняла, что ее слова излишни.

— Ты не трогаешь его с детства, — сказал Тони. — Вот почему он тебя не слушается. Этот парень понимает только один язык.

Кайла начала поправлять простыни на постели Брэндона.

— Ему просто трудно вставать утром, — Кайла пожалела, что вступила в привычную дискуссию, которая ни к чему не вела. — От подзатыльников лучше не становится.

— Дай мне его поучить подзатыльниками с недельку, и я гарантирую: он будет вставать по утрам как миленький.

Кайла решила не усугублять ситуацию. Если она не отвечала, его гнев быстро затухал.

— Посмотри на себя, сама застилаешь ему кровать, — продолжал Тони. — Как будто он живет в гостинице.

Кайла ждала следующей рутинной реплики и не ошиблась.

— Он бы и пяти минут не продержался в моей семье.

Кайла закончила убирать постель и крикнула через дверь ванной:

— Что тебе приготовить на завтрак?

— Ну точно как чертова гостиница, — проворчал Тони, неодобрительно покачав головой.

Варианты выбора

Давайте поговорим более конкретно о вашем ребенке. К счастью, вы и так о нем все время думаете, читая эту книгу.

Когда ребенок легко отвечает вашим ожиданиям, можно немного расслабиться. Он успешно ладит с братьями и сестрами. Он справляется с домашними заданиями. У него хорошие оценки. Тренер по футболу доволен его старанием. У него порядок с гигиеной. У него есть друзья. Он кажется довольным и счастливым. Только держите ухо востро, ведь несовместимость — вещь неизбежная, и спокойные времена — не навсегда.

Как понять, что возникла несовместимость? Как правило, это достаточно просто: если ребенок плохо справляется с возлагаемым на него ожиданием, это бросается в глаза. Не исключено, что он демонстрирует вызывающее поведение в ответ на ваши методы увещевания и принуждения, которыми вы пытаетесь добиться выполнения требования (о чем упоминалось в предыдущей главе).

В дальнейшем мы собираемся рассматривать ожидания, которым трудно отвечать вашему ребенку, как проблемы, требующие решения, и будем называть их *нерешенными проблемами*. Наша первоочередная цель — выявить эти проблемы. Возможно, будет полезно составить их список. Это важно, так как если вы не знаете, с какими ожиданиями не справляется ваше чадо, то не поймете, на чем сосредоточить

свое внимание, когда дело дойдет до улучшения совместимости.

Многие родители испытывают трудности с составлением списка. Часто им легче назвать поступки ребенка, которыми он реагирует на нерешенные проблемы. Но поступки — это не сами проблемы, а лишь их побочный продукт. Чтобы вам помочь, предлагаем образец возможных нерешенных проблем. Итак, ребенку *трудно*:

- играть одному после школы;
- оставаться с проходящей няней;
- ходить в школу;
- просыпаться утром, когда нужно идти на занятия;
- собираться в школу по утрам;
- вовремя приходить в класс;
- готовиться вечером ко сну;
- убраться на место игрушки перед сном;
- засыпать вечером;
- оставаться спать в своей постели ночью;
- спать в течение достаточного количества времени;
- выполнять работу по дому (каждый вид работы считается отдельной нерешенной проблемой);
- выполнять домашние задания (каждое задание считается отдельной нерешенной проблемой);
- выключать телевизор, чтобы идти обедать;
- есть здоровую пищу;
- смотреть телевизор вместе с братьями и сестрами;
- находить себе занятия помимо видеоигр и просмотра телепередач;
- посещать спортивные тренировки;
- заводить и сохранять друзей;
- посещать дни рождения;
- соблюдать очередность во время игр на детских праздниках;

- играть с другими детьми на детской площадке;
- уходить домой после гуляния во дворе;
- приходить домой в установленное время;
- сидеть рядом с братом или сестрой в машине;
- сидеть в детском автомобильном кресле или с пристегнутым ремнем безопасности;
- идти рядом с тележкой в супермаркете;
- поддерживать чистоту в своей комнате;
- кормить собаку по утрам;
- выносить мусор;
- учиться и сдавать экзамены.

Возможно, вам кажется, что некоторые пункты этого длинного списка — довольно обыденные, рутинные занятия. И вы правы. Однако, несмотря на их обыденность, то, как вы справляетесь с этими проблемами, имеет крайне важное значение.

Обратите внимание на ряд существенных моментов, касающихся формулировки этих нерешенных проблем.

- Все они начинаются со слова «трудно».
- Они не включают ни одного примера плохого поведения, которое ваш ребенок демонстрирует в ответ на эти проблемы (напомним, вас должно интересовать не поведение, а решение проблем, которые его вызывают).
- Они не содержат никаких предположений по поводу причины нерешенной проблемы (например: ему все равно, ему нравится играть у меня на нервах, ему скучно, он ленив, он беспокойный, соперничает с братьями или сестрами, испытывает детскую ревность).
- Они носят конкретный, а не общий характер (трудности в отношениях с другими людьми — общие; трудности в достижении согласия с братом в том, какое телешоу смотреть, — конкретные).

Вы поймете, почему так важна правильная формулировка, когда придет время рассказать своему ребенку о нерешенной проблеме, прежде чем ею заняться. Мы подойдем к этому в следующей главе.

Если ваше чадо испытывает трудности в выполнении требований не всегда, а лишь время от времени, это все равно нерешенная проблема. Иными словами, ваш список не ограничивается теми ожиданиями, которым ребенок не отвечает в 100% случаев. Если нельзя сказать с уверенностью, справится ли он с тем или иным ожиданием, это тоже нерешенная проблема.

Если мой ребенок иногда выполняет требование, не доказывает ли это, что он может это делать, когда захочет?

Нет, совсем не доказывает. Это доказывает то, что при определенных условиях он с ожиданием справляется, а при других у него возникают затруднения. Нужно понять, что это за условия.

Список трудностей может вызвать у родителей растерянность, особенно если оказывается, что нерешенных проблем довольно много. Однако на самом деле этот пространственный перечень должен помочь вам, так как теперь, по крайней мере, вы имеете ясное представление о проблемах, которыми вам с ребенком предстоит заняться. Гораздо большую подавленность могут вызвать конфликт с чадом и непонимание причин, породивших эти проблемы. Если список длинный, вас, вероятно, удивляет, почему они в таком количестве остаются нерешенными. Возможно, потому, что для их преодоления вы используете неэффективные методы. А может быть, больше заиклены на поведении ребенка, но изменением поведения невозможно решить проблемы, которые его вызывают.

Кстати (и это важно), большая польза от составления списка нерешенных проблем заключается в том, что он позволяет решать их в упреждающем порядке, а не в качестве чрезвычайной или ответной меры. Ведь чаще всего родители пытаются

справиться с ними под горячую руку. И если говорить о решении проблемы на длительный срок, это крайне неудачная тактика.

Имея перед собой список, вы задумаетесь о том, действительно ли ваше чадо способно соответствовать каждому ожиданию. Иными словами, реалистично ли это ожидание? Может ли на самом деле ребенок выполнить задание по математике? Велика ли вероятность того, что он вынесет мусор? Сможет ли он совместно с братом пользоваться пультом, когда они вместе смотрят телевизор? Может ли спокойно сидеть во время обеда? В состоянии ли вовремя встать утром и собраться в школу? Способен ли заводить друзей и сохранять дружбу? Обратите внимание: то, чего вы хотите от ребенка, и то, на что он реально способен, — далеко не одно и то же. Одного вашего желания недостаточно, чтобы он смог выполнить ваши требования. Для многих родителей эта граница часто оказывается размытой.

Здесь нам помогут такие постулаты, как «дети делают успехи, если могут» и «преуспевание более предпочтительно». Мы будем исходить из убеждения, что ребенок сам предпочел бы соответствовать родительским ожиданиям, но сделать это ему что-то мешает. Именно на выявление и устранение этих препятствий и должна быть направлена ваша энергия.

Как их выявить? Вероятно, поможет интуиция, хотя родительская интуиция не так уж идеальна и точна, как мы привыкли думать. Возможно, учитель, врач или психолог, обладающие достаточным опытом и прозорливостью, что-то предложат относительно каких-то нерешенных проблем, хотя и они тоже могут ошибаться. В некоторых случаях психолого-педагогическое тестирование дает полезную информацию о том, почему у ребенка возникают трудности с успеваемостью, с завязыванием дружеских отношений или выполнением ваших требований в плане поведения, хотя

и тестирование не всегда позволяет получить полную картину. Существуют также другие тесты, касающиеся наличия аллергических реакций, уровня сахара в крови и т. д., которые могут предоставить данные о физиологических факторах, способных оказывать негативное влияние на концентрацию и устойчивость внимания ребенка, его уровень энергии или настроение, а в итоге затруднять соответствие возложенных на него ожиданий.

Но главный источник информации, если следовать представленным в этой книге рекомендациям, — ваш ребенок.

Далее нужно расставить приоритеты. Иначе говоря, определить, над какими нерешенными проблемами вы хотите поработать в первую очередь, так как пытаться устранить все разом — контрпродуктивно. Работать одновременно над большим количеством проблем — верный способ не справиться ни с одной. Решать вместе с ребенком более трех проблем — это уже слишком много. Кстати, очень полезно привлечь его самого к тому, чтобы определить, какие нерешенные проблемы выбрать в качестве приоритетных.

А теперь настал момент, когда мы готовы рассмотреть варианты решения проблем. Как вы увидите, мы уже думали над вашими вариантами.

ПЛАН ДЕЙСТВИЙ

Я разработал простую схему, включающую три способа, которые чаще всего применяют родители и другие воспитатели для решения детских проблем. Эту схему я давно использую в работе с трудными детьми, но она вполне годится и для тех, у кого с поведением серьезных проблем нет. Как я уже упоминал, ребята, которые ведут себя вызывающе, на самом деле не так сильно отличаются от тех, кто не страдает заметными отклонениями в поведении. У них просто не выработаны многие навыки, и в случае несовместимости они

прибегают к крайним способам реагирования на ситуацию, к тому же часто список нерешенных проблем у них длиннее. Три варианта работы над проблемами — это план А, план Б и план В.

План А предполагает решение проблемы *в одностороннем порядке*. План Б предусматривает *сотрудничество*. А план В заключается в том, чтобы *изменить, адаптировать* или *отложить* нерешенную проблему, по крайней мере на данный момент, или *повременить с оказанием помощи* ребенку, чтобы посмотреть, не сможет ли он справиться с проблемой самостоятельно.

Кстати, если ребенок уже отвечает тому или иному ожиданию, необходимость в плане отпадает, так как нерешенная проблема отсутствует. Например, если он делает домашнее задание вовремя и вы довольны качеством работы, план уже не нужен, так как ваше ожидание оправдывается. Если он вовремя встает утром и не опаздывает в школу, причем без особых трудностей, план тоже не нужен, так как и это требование выполняется. Если можно уверенно рассчитывать на то, что он покормит собаку, план тоже не нужен. Если сын или дочь держат вас в курсе своего местонахождения в соответствии с вашими ожиданиями, вам также не нужен план. Но если ребенок не делает домашние задания, или не вовремя встает утром, или не кормит собаку, или не сообщает о том, где находится, значит, у вас есть нерешенная проблема и вам нужен план действий.

Познакомимся поближе с тремя вариантами плана.

План А

План А подразумевает единоличный способ решения проблемы и пользуется широкой популярностью. Когда вы работаете над проблемой, применяя план А, вы сами выносите

по ней решение и навязываете его своему ребенку. Слова «я решил, что...» ясно указывают на то, что используется план А. Вот несколько примеров.

«Поскольку у тебя проблемы с выполнением домашнего задания по математике, я решил, что ты не пойдешь гулять, пока его не сделаешь».

«Раз тебе так трудно чистить зубы перед сном, я решил, что, пока ты их не почиштишь, не будет тебе вечером ни телевизора, ни видеоигр».

«Я решил: поскольку тебе трудно вставать утром и не опаздывать в школу, я скажу твоему футбольному тренеру, что ты слишком устал, чтобы играть в школьной команде».

«Раз ты не можешь убрать свои игрушки, я решил сложить их в кладовку».

Многие думают, что термин «план А» указывает на предпочтительный подход к решению детских проблем. Но, не смотря на его популярность, это не так. Почему? В то время, как план А задействует ваши ценности, опыт и житейскую мудрость, он полностью исключает самого ребенка из сложившейся ситуации. Этот подход не принимает в расчет его соображения, интересы, убеждения, предпочтения, личностные особенности, навыки и цели. План А демонстрирует, что все решает только ваше мнение, а точка зрения ребенка не будет услышана и учтена. Он исключает любые идеи, которые могут быть у ребенка по поводу преодоления проблемы, и допускает, что только вы обладаете правом принимать решения. Это заставляет ребенка полностью полагаться на вас в решении его проблем. Если вы со всей определенностью заявляете, что не считаете нужным выслушивать и учитывать его соображения, рано или поздно он даст вам понять,

что тоже не намерен считаться с вашим мнением. И тогда конец вашему влиянию. В итоге он может перестать делиться с вами своими проблемами и мыслями. И тогда конец вашему общению и взаимопониманию. Таким образом, план А — явно не лучший способ передать ребенку ваши ценности, мудрость и житейский опыт.

Определенно можно сказать одно: план А находится в полном противоречии с партнерским сотрудничеством, которое вы пытаетесь выстроить со своим чадом. Кроме того, он привлекает на поверхность самое плохое в вас и ребенке, особенно если тот не горит желанием примириться с вашими решениями. По сути, план А нередко порождает новый план А.

РОДИТЕЛЬ: Если ты не придешь домой вовремя, я заберу у тебя мобильник.

РЕБЕНОК: Если ты заберешь у меня мобильник, я никогда не буду приходить домой вовремя.

Даже если дети готовы примириться с нашим вердиктом, они не учатся работать над проблемами, влияющими на их жизнь.

Решения, принимаемые в рамках плана А, выносятся не только в одностороннем порядке, но и без учета необходимой для этого информации. Действуя по плану А, вы не стараетесь понять, что мешает ребенку выполнять домашние задания по математике или чистить зубы перед сном, или почему ему так сложно держать вас в курсе своего местопребывания. Вы просто настаиваете на соответствии вашим ожиданиям, навязывая свои решения и применяя традиционные меры дисциплинарного воздействия, если только принятые вами решения не дают результата.

Как мы узнали от Элии Бен Соломона в предыдущей главе, пока ребенок маленький, во многих случаях можно

обойтись планом А в основном потому, что вы больше и сильнее. Но вы не всегда будете больше, и не стоит выстраивать отношения с ребенком или свой авторитет на столь зыбком основании. Борьба за власть — атрибут диктаторского государства, а на территориях сотрудничества — практически неслыханное дело.

Возникает важный вопрос: почему проблемы, касающиеся жизни детей, так часто вызывают конфликт между ними и нами? Ответ: его истоки в том, как мы пытаемся решить эти проблемы. Однако борьба с несовместимостью не должна приводить к вражде. Проблемы ребенка не должны вызывать конфликт. Воспитание не предполагает противопоставления «мы или они».

Тогда почему же план А так популярен? К его использованию могут подтолкнуть разные факторы:

- беспокойство, тревога и/или гнев, вызванные тем, что ребенок не отвечает тому или иному ожиданию;
- боязнь того, что, если ваше требование останется невыполненным, это негативно повлияет на результаты ребенка в долгосрочном плане;
- сравнение своего чада с другими, которые без труда оправдывают возлагаемые на них ожидания;
- озабоченность тем, как сына или дочь воспринимают окружающие;
- ощущение, что необходимы какие-то решительные меры — прямо сейчас! — чтобы вернуть ребенка на путь истинный;
- отсутствие альтернативных стратегий для решения проблем.

Масса родителей испытывают подобные переживания. Однако они не должны толкать вас к плану А. Можно выбрать и другой путь.

Сначала многие взрослые приходят к выводу, что «иметь ожидания» или «говорить ребенку, что делать» — все равно что использовать план А. И это может стать причиной путаницы. Иметь ожидание (например, ты должен чистить зубы перед сном) и озвучивать его — это одно, к тому же, если ребенок ему соответствует, вам вообще не нужен план. В противном случае план А, который предполагает настоятельное требование, или угрозу, или применение навязанного одностороннего решения (например, никакого телевизора, пока зубы не будут почищены), — совсем другое. Ожидания, особенно реалистичные, — вещь хорошая. А вот использование плана А в ответ на несоответствие ожиданиям — не очень.

Давайте проверим, понятен ли этот вопрос. В приведенных далее диалогах родитель не прибегает к плану А, а просто озвучивает ожидание, которое затем ребенок выполняет:

РЕБЕНОК (9 лет): Мам, я хочу проколоть уши.

МАТЬ (озвучивая свое ожидание, но не используя план А): Я бы не хотела, чтобы ты прокалывала уши, пока не станешь чуть старше.

РЕБЕНОК: Насколько старше?

МАТЬ: Не знаю, может быть, когда тебе будет тринадцать.

РЕБЕНОК: Ладно.

РЕБЕНОК (17 лет): Можно я поеду на машине к Джорджу?

ОТЕЦ (озвучивая свое ожидание и беспокойство, но не используя план А): Лучше не надо. Дороги скользкие, а у тебя еще мало опыта вождения в таких условиях.

РЕБЕНОК: Ну тогда не мог бы ты меня отвезти?

ОТЕЦ: Конечно.

РЕБЕНОК (17 лет): Я собираюсь завтра на вечеринку к Стиву.

РОДИТЕЛЬ (озвучивая свое ожидание, но не используя план А): Мне кажется, тебе нужно через два дня подать пять заявлений

в колледж, а ты их еще не составил. Думаю, тебе лучше остаться дома и сделать эту работу.

РЕБЕНОК: Да ладно, я пойду ненадолго!

РОДИТЕЛЬ: Не думаю, что это разумно. Ты можешь пойти на вечеринку в любое время, а заявления должны быть готовы через два дня.

РЕБЕНОК: Хорошо.

А теперь пример использования плана А (и его последствий) в одной из семей, с которыми вы познакомились в предыдущих главах.

Прежде чем Дэн открыл входную дверь, он уже понял, что Тэйлор дома. Крик был слышен даже через дверь.

— Ты будешь сидеть дома! — вопила Кристин. (Чтобы было понятно: это одностороннее решение проблемы, связанной с тем, что Кристин не знает, где Тэйлор проводит время.)

— Что ты сделаешь? Запрешь меня в моей комнате? — кричала в ответ Тэйлор.

Дэн закрыл входную дверь. Крик прекратился. Затем он услышал, как Кристин сказала: «Посмотрим, что скажет отец по поводу этого решения».

— Отлично, — пробормотал Дэн, умирая от голода. Он пошел на кухню. Тэйлор перехватила его по пути, за ней неотступно следовала Кристин.

— Она собирается заблокировать мой мобильник, когда ей вздумается, — сказала Тэйлор, — потому что я не отвечаю на звонки. (Это еще одно одностороннее решение той же самой нерешенной проблемы.)

— Я до сих пор не знаю, где она была! — гнула Кристин свою линию. — Я не собираюсь это терпеть!

— Почему ты мне не доверяешь? — в отчаянии воздела руки Тэйлор.

— Дэн, скажи ей, почему я ей не доверяю, — обратилась к мужу Кристин.

— Дайте мне хотя бы поставить портфель, — взмолился Дэн, пытаясь пробраться в кухню. Он взглянул на Кристин и Тэйлор. — Вы спорите об этом ежедневно. А я как буфер между вами.

— А ты не будь буфером, — сказала Кристин. — Поддержи меня.

— Почему это он должен поддерживать тебя? — снова подключилась Тэйлор. — Ты ведьма.

— Я ведьма? Разве ведьмы возят своих дочерей на балет? И на хип-хоп? Разве ведьмы отправляют своих дочерей в летний лагерь? Разве они покупают им билеты на Ариану Гранде? Если я и ведьма, тогда я эта чертова Глинда.

— Кто, черт возьми, эта Глинда? — потребовала ответа Тэйлор.

— Это добрая волшебница с Севера, — попытался объяснить Дэн, исследуя содержимое холодильника. — Из книги «Волшебник из страны Оз».

— Какая разница, кто такая эта Глинда! — закричала Кристин. Дэн посмотрел на нее. На мгновение ему показалось, что у нее из ушей идет дым. — Важно то, что я не знаю, где моя чертова дочь пропадает большую часть дня, потому что она не говорит мне, куда идет, и не отвечает по своему долбаному мобильнику!

— Я не отвечаю, потому что ты мне названиваешь по сто раз в день! — заорала в ответ Тэйлор.

— Мы преувеличиваем специально для отца?

— Вряд ли, — надулась Тэйлор.

— Так где ты была? — спросил Дэн.

— Я была у Брук, мы работали над нашим общим проектом по физике.

— Вы с Брук делаете один проект? — удивилась Кристин. — Почему же я об этом не знаю?

— В моей жизни происходит много такого, о чем ты не знаешь.

— Тогда почему ты не отвечаешь на мои звонки?

— Потому что я не хочу, чтобы ты мне капала на мозги, когда я работаю с Брук. Я заблокировала твои вызовы. Ты только и делаешь, что донимаешь меня. Это ненормально. Как будто я преступница.

— Ты правда не была дома у Скотта?

— Нет, не была! Почему ты не спросишь маму Брук, где я была?

Не найдя ничего интересного в холодильнике, Дэн начал чистить банан.

— Я не собираюсь звонить матери Брук, чтобы выяснить, была ты там или нет! — рявкнула Кристин. — Тогда все будут знать, что я не имею ни малейшего представления, где пропадает моя дочь!

— Почему тебя вообще беспокоит этот вопрос? Все, что ты делаешь, это мешаешь мне жить, где бы я ни была! Я ничего не могу сделать как следует!

И тут вдруг, как будто ее кто-то выключил, Кристин смягчилась:

— Ты правильно поняла. Я беспокоюсь за тебя.

Теперь Кристин была готова расплакаться.

— Только не вздумай плакать! — умоляюще произнесла Тэйлор и посмотрела на Дэна. — Я пойду снова к Брук, если она начнет плакать.

Дэн перестал жевать:

— Я думаю, пора прекратить этот разговор, передохните до завтра.

— Так она все-таки заблокирует мой мобильник? — спросила Тэйлор.

— Я полагаю, мы решим проблему с телефоном позднее, — ответил Дэн.

— Пусть лучше не блокирует мой мобильник, — предупредила Тэйлор и прошествовала в свою комнату.

Если представленная история показалась вам знакомой, возможно, это потому, что план А пользуется широкой популярностью. Наша задача — максимально сократить

вашу зависимость от него при рассмотрении нерешенных проблем.

Означает ли уменьшение зависимости от плана А, что вы отказываетесь от ожиданий, которые возлагаете на своего ребенка? Нет. У вас их по-прежнему масса, и ваше чадо, вероятно, отвечает большинству из них. Просто план А не идеальный вариант для решения проблем с ожиданиями, которым ему трудно соответствовать.

Означает ли уменьшение зависимости от плана А, что вы намерены просто стоять рядом, надеясь на лучшее, если вашему ребенку будет трудно справляться с требованиями? Нет. Вы обладаете гораздо большим влиянием на него. Родительские обязанности не предполагают постоянного балансирования между конфликтами и капитуляцией.

Нужно ли исключить план А из своего арсенала полностью? Нет, это лишь один из вариантов, который применяется при определенных (обычно чрезвычайных) условиях, просто не стоит прибегать к нему слишком часто.

План Б

План Б предусматривает решение проблемы в сотрудничестве. Честно предупреждаем: традиционный здравый смысл, а также многие книги о воспитании детей и медийные личности не советуют сотрудничать со своим ребенком. В конце концов, вы здесь главный. Но в этой книге выражение «быть главным» означает следующее: первое — вы осознаете, что, если ребенку трудно отвечать определенным ожиданиям, значит, что-то ему мешает; второе — вы также осознаете необходимость выяснить, каковы эти препятствия, и понимаете, что ваш ребенок, вероятно, лучший источник информации; третье — вы умеете работать вместе с ребенком, помогая ему решать проблемы.

План Б состоит из трех элементов: этап эмпатии, этап определения причин беспокойства взрослых и этап привлечения к участию.

1. Этап эмпатии подразумевает получение информации от ребенка, чтобы понять причины его беспокойства и его видение данной нерешенной проблемы или его точку зрения.
2. Этап определения причин беспокойства взрослых включает информирование ребенка о вашей озабоченности и мнении по поводу той же проблемы.
3. Этап привлечения к участию предполагает совместное с ребенком обсуждение и договоренность о решении, которое, во-первых, реалистично, то есть обе стороны действительно могут выполнить то, о чем договорились, и, во-вторых, будет учитывать интересы обеих сторон.

Более подробно (и с большим количеством примеров) эти этапы мы рассмотрим в следующих главах.

Впервые услышав о плане Б, многие приходят к ошибочному мнению, что лучше всего использовать его в разгар работы над нерешенной проблемой. То есть это будет чрезвычайный план Б, и на деле не самое подходящее время для решения проблем. Мало кто из нас способен трезво рассуждать сгоряча. Поскольку вы уже составили список нерешенных проблем, они теперь не станут неожиданными. Кроме того, вы уже определили среди них первоочередные, и нет смысла ждать, когда они всплывут снова, чтобы заняться их решением. Проблемы не появляются внезапно, как может показаться (пока вы не составили их список и не обозначили приоритеты). Ваша задача — разрулить их, прежде чем вы окажетесь в их гуще. Это упреждающий план Б.

Например, в случае, когда нерешенной проблемой оказывается нежелание кормить собаку, лучшее время для

обсуждения, согласно плану Б, — перед тем как ребенок столкнется с этой задачей, а не под горячую руку, когда вы спешите отправить всех детей в школу. Если нерешенная проблема заключается в трудностях с выполнением домашней работы по математике, лучшее время для обсуждения — перед тем как ученик сядет за уроки.

Некоторые родители договариваются с детьми о времени для обсуждения нерешенных проблем, заранее выбирая одну из них для выработки решения. Другие родители и дети предпочитают находить свободное «окно» каждый день или каждую неделю для обсуждения этих проблем. Такой подход делает обсуждения неотъемлемой частью повседневной жизни. В противном случае велика вероятность, что их не будет вовсе.

План Б позволяет достичь ряда целей. Этап эмпатии помогает собрать информацию о том, что мешает ребенку справиться с тем или иным требованием, и многое узнать о его умениях и навыках, убеждениях, принципах, предпочтениях, увлечениях и жизненных ориентирах. Этап эмпатии гарантирует, что голос вашего ребенка будет услышан. Этап, определяющий причины беспокойства взрослых, способствует тому, чтобы ребенок мог воспользоваться вашими опытом, житейской мудростью и ценностными установками. Таким образом, ваш голос тоже будет услышан. Наконец, этап привлечения к участию способен помочь вам находить совместно с ребенком такие решения влияющих на его жизнь проблем, которые отвечали бы и его, и вашим интересам. Беспроигрышный вариант. И, как вы узнаете из главы 9, это еще далеко не все.

Самая распространенная жалоба на родителей, которую я слышу от детей, — «они меня не слушают». Самая распространенная жалоба родителей на ребенка — «он не хочет со мной разговаривать». Когда родители и дети вместе решают проблемы, используя план Б, подобные жалобы звучат редко.

План В

План В предполагает изменение, адаптацию или откладывание нерешенной проблемы, хотя бы на время. Кроме того, можно повременить с помощью ребенку и посмотреть, не окажется ли он в состоянии решить проблему самостоятельно.

Многие родители, прочитав об «откладывании проблемы», немедленно делают вывод, что план В предлагает «уступку». На самом деле «уступка» — это результат применения плана А, когда в итоге вам приходится капитулировать из-за болезненной реакции ребенка на навязанное вами решение. Однако план В вовсе не предполагает капитуляцию или крах ваших усилий.

Это хорошо, поскольку многие считают, что пасовать перед желаниями ребенка — худшее, что они могут сделать как родители. Поэтому они любой ценой стараются избежать уступок. Но боязнь уступить типична исключительно для диктаторского режима. Вы же пытаетесь проложить путь к территориям сотрудничества, где принято учитывать голос ребенка, его заботы, мнения, убеждения, принципы, предпочтения, личностные особенности, умения и навыки, цели. В определенных обстоятельствах это может быть вполне целесообразно (и в таком случае вам не придется идти на уступки). План В составляет значительную часть умения играть теми картами, которые у вас есть на руках, и улучшать совместимость. План В предполагает целенаправленные и продуманные действия. Для его применения могут быть следующие основания.

На самом деле вас не очень волнует выполнение данного ожидания

Многие родители используют все возможности, чтобы добиться реализации того или иного ожидания, а затем, когда позволят

себе роскошь как следует поразмыслить, приходят к выводу, что вообще-то оно не так уж и важно. Если это ваш случай, отложите на время эту проблему.

РЕБЕНОК (11 лет): Я не хочу больше играть в футбол. Он мне не нравится, и вообще у меня и без того много дел.

РОДИТЕЛЬ: Да, ты действительно занят. Но мне бы очень не хотелось, чтобы ты бросил футбол. Ты отлично играешь и давно занимаешься с тренером Брауном.

РЕБЕНОК: Я знаю. Но я хочу сосредоточиться на лакроссе. Я же не могу заниматься всем.

РОДИТЕЛЬ (думает): Он показывает такие хорошие результаты в футболе... но, вероятно, ему действительно нужно сконцентрироваться на одном виде спорта... и он говорит, ему уже поднадоел этот футбол...

РОДИТЕЛЬ (вслух): Это убедительный аргумент. Ладно, я не буду особо переживать, если ты бросишь футбол. Нам нужно подумать, как лучше сообщить об этом тренеру.

Вместо того чтобы навязывать свои знания, опыт и принципы, вы приняли сознательное решение положиться на знания и навыки своего ребенка, его убеждения, интересы, предпочтения, черты характера и цели

Вас, конечно, волнует выполнение ваших требований, но вы решили, что в настоящий момент не будете вмешиваться, полагаясь на ребенка. Отложите пока вопрос реализации этого ожидания (план В).

РЕБЕНОК (15 лет): Мам, я хочу сделать себе ирокез.

МАТЬ: Что?

РЕБЕНОК: Я хочу сделать ирокез.

МАТЬ: Но у тебя такие красивые волосы.

РЕБЕНОК: Да, но ирокез — это круто. И некоторые ребята из нашей футбольной команды уже так ходят.

МАТЬ (думает): С этим ирокезом он будет выглядеть по-дурацки... но, похоже, это общее увлечение... по крайней мере, это не серьги...

МАТЬ (вслух): Хорошо.

Вы решили дать ребенку возможность самому справиться с проблемой

Конечно, вы волнуетесь, но ребенок попросил не вмешиваться в решение проблемы, или вы хотите дать ему возможность разобраться с ней самостоятельно.

ОТЕЦ: Я получил сообщение от твоей учительницы истории, она пишет, что ты не выполнил несколько заданий.

РЕБЕНОК (16 лет): Не может быть, чтобы она тебе написала!

ОТЕЦ: Ну, я думаю, она просто хочет, чтобы я был в курсе.

РЕБЕНОК: Ты ответил ей?

ОТЕЦ: Нет еще. Я хотел сначала поговорить с тобой.

РЕБЕНОК: Это хорошо!

ОТЕЦ: Ты действительно не выполнил какие-то задания?

РЕБЕНОК: Да, немного не успел. В этом полугодии я взял на себя слишком много. Я нагоню. Но я не хочу, чтобы ты вмешивался. Я справлюсь сам.

ОТЕЦ: Отлично. Я и не думаю, что мне нужно вмешиваться. Ты собираешься с ней встретиться, чтобы все обсудить?

РЕБЕНОК: Да, я еще просто не успел.

ОТЕЦ: Хорошо. Держи меня в курсе. Я думаю, мне нужно ей ответить. Я просто напишу, что мы с тобой поговорили и что дальше ты будешь действовать самостоятельно.

Ожидание нереалистично на данном этапе развития ребенка
Вам не все равно, но вы пришли к выводу, что в настоящий момент ребенок неспособен уверенно выполнять то или иное требование. Не стоит заниматься самообманом. Лучше пока отложить реализацию ожидания (план В).

МАТЬ: Джимми пригласил тебя в субботу с ночевкой. Ты хочешь пойти?

РЕБЕНОК (8 лет): Нет. Не хочу с ночевкой. Я раньше никогда не оставался на ночь.

МАТЬ: Да, но я подумала, что мы можем попробовать. Как ты считаешь?

РЕБЕНОК: Мне будет страшно спать в его доме. И я не знаю, как быть, если случится «неприятность» в постели.

МАТЬ: А, тебя волнует то, что ты намочишь постель?

РЕБЕНОК: Да.

МАТЬ (думает): Для него это будет крайне унизительно... и я не знаю, насколько умело справятся с этим родители Джимми...

МАТЬ (вслух): Хм, понимаю. Сказать его маме, что ты бы с удовольствием пришел к ним в субботу, но без ночевки?

РЕБЕНОК: Да. Только не говори ей о «неприятности».

МАТЬ: Конечно.

У вас есть другие, более приоритетные ожидания

Если вы пришли к выводу, что ваш ребенок может уверенно выполнять данное требование, но решили отдать приоритет каким-то другим, отложите его, хотя бы на время (план В). Помните: если вы возьметесь за несколько проблем сразу, вполне вероятно, что не справитесь ни с одной.

РОДИТЕЛЬ: Алисия, ты не забыла, что мы решили обсудить несколько проблем? Будем думать, как помочь вам с сестрой договориться, кому сидеть на переднем сиденье, когда мы едем в машине. Еще нужно что-то придумать, чтобы ты не сидела с мобильником до ночи и могла выспаться. Потом попробуем разобраться, как обойтись без ссор, когда вы с братом вместе смотрите телевизор. Думаю, пока нам есть над чем поработать. Поэтому, если ты не против, давай ненадолго

отложим проблему обедов вместе с семьей и решим ее, когда частично уладим остальные.

АЛИСИЯ: Значит, я не должна обедать вместе со всеми?

РОДИТЕЛЬ: Нет... пока мы будем заниматься другими проблемами.

Некоторым родителям трудно отложить требования на время. Часто это объясняется тем, что каждое из них они считают исключительно важным. Но такого не может быть. Если все одинаково важно, значит, на самом деле ничего важного нет.

Вот еще один пример плана В.

Дениз наводила порядок в подвале и наткнулась на коробку с реликвиями прошлого, хранившимися с тех пор, когда дети были совсем маленькими. Коробка была набита старыми детскими футболками, игрушками, там были даже старые таблицы успеваемости. Дениз начала просматривать первые таблицы успеваемости Ника и поймала себя на воспоминаниях о его ранних школьных годах, когда она поняла, что с учебой у него будет непросто. Особенно отчетливо, как будто это было вчера, в памяти всплыл один вечер. Тогда у них в гостях была ее мать.

Ник учился во втором классе. В тот день он сидел за кухонным столом, пытаясь закончить письменное домашнее задание.

— Я не знаю, как это делать! — сказал он, промучившись с заданием больше часа.

Дениз вспомнила, что тогда ей казалось очень важным, чтобы Ник осознал ценность упорной и старательной работы. «Старайся, милый, — и у тебя все получится», — принялась наставлять она.

— Я не знаю, что писать! — возразил Ник.

— Я, конечно, могу тебе сказать, что писать, но тогда это будут мои слова, а не твои, — ответила Дениз.

У Ника выступили слезы:

— Я не знаю, какие слова написать.

Дениз взглянула на задание:

— Тебе нужно написать два абзаца о том, какие развлечения ты любишь. Ну же — ты можешь это сделать. Подумай, что тебе нравится. Ведь есть множество вещей, которыми тебе нравится заниматься.

— Я не знаю, какие слова использовать! — упрямо твердил Ник, повышая голос.

Ник уже не первый раз повторял эту фразу, но только сейчас она дошла до Дениз и заставила ее отреагировать. Она увидела, что лист бумаги перед сыном до сих пор оставался пуст.

— Как это ты не знаешь, какие слова использовать?

— Я не могу придумать нужные слова, — сказал Ник.

— Ты знаешь, о чем хочешь написать? — спросила Дениз.

— О рисовании, — ответил Ник.

— Хорошо, пиши о рисовании. Чем тебе нравится рисование?

— Это интересно... и никто не кричит, чтобы я старался, — сказал Ник.

— Ну вот и напиши об этом.

— Я не знаю, как начать. И я не знаю, как пишется слово «рисование».

— Рисование пишется так: р-и-с-о-в-а-н-и-е. Что значит, ты не знаешь, как начать?

— Нужно, чтобы ты придумала начало, — упорствовал Ник.

— Ты имеешь в виду первое предложение? — уточнила Дениз несколько озадаченно.

— Да! — сказал Ник с облегчением от того, что наконец сумел ясно выразить, что ему нужно.

— Например: «Одно из моих любимых занятий — рисование», — подсказала Дениз.

Ник немедленно принялся писать.

— А что мне написать после этого?

— Ты должен написать, чем именно тебе нравится рисование, — сказала Дениз.

— Мне нужны слова, — умоляюще канючил Ник.

— Хм, как насчет «Вот несколько вещей, которые мне нравятся в рисовании», — предложила Дениз.

Ник опять быстро записал фразу.

Мать Дениз наблюдала за происходящим, стоя у кухонной раковины. Наконец ее терпение лопнуло.

— Ты что, собираешься сделать всю работу за него? — спросила она.

— Он уже больше часа мучается, и я не вижу смысла продолжать эту канитель. Мое простое сидение рядом ему не поможет.

— Ты собираешься и в вуз пойти вместе с ним? И там будешь все писать за него? — поинтересовалась бабушка.

— Он не в вузе, мама. Он во втором классе. Дело не в том, что он не хочет работать. Он... просто не может.

— Что значит, не может? Конечно, может!

— Мы сталкиваемся с этим каждый раз, когда ему задают письменное задание, — задумчиво произнесла Дениз. — Я начинаю подозревать, что, возможно, здесь что-то не так.

— Если что-то не в порядке, разве это не заметили бы в школе?

— Откуда я знаю? Но завтра я позвоню его учительнице. Интересно, догадывается ли она, сколько времени мы тратим на домашнюю работу.

Вдруг Дениз заметила, что Ник написал несколько предложений самостоятельно.

— Теперь все в порядке, детка? — спросила она.

— Да. Мне просто нужна была помощь, чтобы начать, — сказал Ник.

Планирует ли Дениз постоянно откладывать надежду на то, что Ник будет самостоятельно делать письменные

задания от начала и до конца? Нет. Когда этот вопрос вновь попадет в разряд ожиданий? Когда она поймет, что это требование выполнимо.

И снова возникает вопрос: что делать, если вас действительно беспокоит нерешенная проблема, которая имеет приоритетное значение, и вы понимаете, что она вполне преодолима, но при этом не уверены, что можете позволить ребенку решать ее самостоятельно? Работайте над ней вместе, в сотрудничестве с ним, используя план Б. Как это делается? Вы уже знаете о трех этапах, а подробности мы рассмотрим в следующей главе.

Вопрос — ответ

Вопрос: Если я твердо намерен добиться решения проблемы? Нужен план А, верно?

Ответ: Тот факт, что вы твердо настроены решить проблему, вовсе не означает, что лучший способ этого добиться — прибегнуть к плану А. Ваш боевой настрой поможет вам и в случае применения плана Б.

Вопрос: Но разве не обязанность родителя быть решительным?

Ответ: Нет, если вы сводите понятие «решительность» к «навязыванию решений». Ваша решительность будет полезна, если поможет вам осознать, что проблема действительно существует и требует проработки.

Вопрос: Почему бы не начать с плана А, а затем, если он не сработает, перейти к плану Б?

Ответ: Вопрос предполагает, что план А предпочтительнее и должен автоматически применяться для решения проблем. На самом деле предпочтительнее план Б, именно его и следует использовать в первую очередь.

Вопрос: Но, прибегая к плану Б, не потеряю ли я свой авторитет?

Ответ: Нисколько. К тому же приобретете партнера.

Вопрос: Мои друзья называют меня наседкой, которая постоянно следит за детьми, чрезмерно опекает их, вникая во все мелочи. А я просто хочу, чтобы у них все было хорошо. Разве это неправильно?

Ответ: Нет, конечно, это замечательно. И хорошо, что участвуете в их жизни. Но вы не сможете быть рядом с ними всегда, поэтому важно заложить основу для того, чтобы они могли решать жизненные проблемы и прокладывать себе путь самостоятельно, без вас. Им важно начать думать независимо от вас, потому что вы — это не они, а они — не вы.

Вопрос: Я живу по принципу «либо потонешь, либо выплывешь». Это неправильно?

Ответ: Если ваш ребенок знает, как удержаться на волнах жизни, все в порядке. Но поскольку волны бывают такими большими, что ребенку трудно их преодолеть, вам придется расширить свой родительский кругозор и арсенал способов помощи и влияния.

Вопрос: Разве плохо, если дети побаиваются родителей?

Ответ: Очень многие дети придерживаются правильного пути из страха, во всяком случае поначалу. Но страх проходит. Как только это случается — а рано или поздно это обязательно случается, — они начинают сбиваться с курса, поскольку никогда не имели возможности понять и проанализировать собственные ценности, предпочтения и убеждения. Их поведением руководил только страх. И вам нужно заставить их заглянуть в себя, чтобы разобраться, что к чему.

Вопрос: Только ли родительские ожидания способны вызывать несовместимость, или у ребенка могут возникнуть трудности из-за его собственных ожиданий?

Ответ: Обычно именно родители формируют ожидания, по крайней мере в раннем возрасте. Но верно и то, что у многих детей начинают появляться собственные ожидания: например, с кем они хотят дружить, какую оценку рассчитывают получить на тестировании и т. п. И если им трудно соответствовать своим ожиданиям, возникает несовместимость и появляются проблемы, которые нужно решать.

Кайла раскладывала выстиранные вещи Брэндона, пока он был в школе, в ящики его комода. Укладывая одну из футболок, она заметила сложенный листок бумаги. Это был школьный табель успеваемости за полугодие. Она знала, что оценки должны вот-вот выставить, но не знала, что они уже известны. Когда она взглянула на результаты сына, то поняла, что Брэндон мог умышленно скрывать свой табель. Низкая оценка по истории была явным тому доказательством, хотя и другие оценки тоже были не ахти. Кайла села на кровать Брэндона и начала читать замечания учительницы по истории:

«Брэндон плохо справился с двумя важнейшими тестами в этом полугодии: у него средний балл — 47. Он стал менее активен на занятиях. Брэндон должен тщательнее готовиться к тестам, чтобы участвовать на уроке в обсуждении пройденного материала. Я очень надеюсь, что в следующем полугодии он будет заниматься более старательно».

— О Господи! — громко сказала несколько потрясенная Кайла.

Брэндон никогда не проваливал экзамены. И его старательность никогда не вызвала сомнений. Шок быстро перерос

в гнев. «Он прячет табель? Как будто я не узнаю, что он провалился по истории? Не могу поверить!» Она снова сложила табель, убрала в карман и стала ждать возвращения Брэндона, размышляя о том, что ее раздражало больше — оценка или ее сокрытие, и обдумывая варианты наказания.

Через пятнадцать минут пришел Брэндон и сразу почуял неладное.

— Что случилось? — спросил он.

Кайла вытащила табель из кармана и продемонстрировала его:

— Вот что.

— Ты все-таки нашла его.

— Ты его спрятал?

— Я собирался показать его тебе.

— Когда? Когда снова провалишь историю?

— Нет...

— А когда же?

— Не знаю...

— Ну что ж, я его уже посмотрела.

Брэндон промолчал.

— Не хочешь рассказать, как ты ухитрился завалить историю? — спросила она.

— Не знаю.

— Не хочешь рассказать, почему я не знала, что у тебя плохо с историей?

— Я не хотел, чтобы ты злилась.

— Зато я злюсь теперь.

— И я не хотел, чтобы Тони узнал.

Это дало Кайле короткую передышку.

— Он помогал тебе делать домашнюю работу?

— Я в его помощи не нуждаюсь.

— У тебя плохо с историей, и ты не нуждаешься в его помощи?

— Он только орет на меня. Это мне не помогает.

— Как же получилось, что ты мне не сказал?

Сын пожал плечами.

— Брэндон, почему ты мне не сказал?

— Что не сказал?

— Что Тони не помогал тебе с домашней работой?

Брэндон снова пожал плечами.

— Тебе не кажется, что я должна была знать об этом?

— Я не хотел начинать ссору.

— Ну я ведь не могу помочь тебе с домашними заданиями.

Я на работе, когда ты должен делать уроки.

— Я знаю.

Они уставились друг на друга.

— Можно я пойду в свою комнату? — спросил Брэндон.

— Что будем делать с этим табелем?

— Не знаю.

На работе той ночью Кайла постоянно думала о табеле Брэндона.

— Ты сегодня какая-то тихая, — заметила Черил, одна из санитарок, когда они сидели на посту медсестер.

— У меня голова идет кругом от забот.

— Беспокоишься по поводу мистера Бисона? — спросила Черил, имея в виду пациента, которого только что перевели на их этаж из отделения интенсивной терапии. — Я могу заняться им вместо тебя.

— Нет-нет, я сама буду ухаживать за ним. Не о нем я беспокоюсь.

— Ну ладно. Я не хотела совать нос в твои дела, — Черил повернулась к экрану своего компьютера.

— Проблемы с сыном. И я ничего не могу с этим поделать, потому что я здесь.

— А в чем дело?

— Он не успевает по истории и при этом спрятал от меня свой табель успеваемости.

Сочувственный взгляд Черил не успокоил Кайлу.

— А, спрятанный табель... У меня было несколько таких случаев.

Кайла вспомнила, что дети Черил старше.

— Да ну?

— Конечно. Какой ребенок не прятал свой табель от родителей?

— Мой сын никогда этого не делал, — сказала Кайла. — До сегодняшнего дня.

— Ты расспросила его об этом?

— Теперь мне кажется, что это было больше похоже на допрос. Черил засмеялась:

— Ты просто расстроилась.

— Черт, конечно, я расстроилась. Я хочу, чтобы он достиг большего, чем я. Я переехала к своему бойфренду, чтобы Брэндон мог ходить в хорошую школу. А теперь он заваливает историю и прячет свой табель.

— Да уж. Что он сказал, почему у него плохо с историей?

— Он мало что сказал. Но я и не дала ему такой возможности.

— Вот что значит устраивать допросы, — Черил улыбнулась.

— Сказал, что не хочет, чтобы мой бойфренд помогал ему делать уроки. Говорит, что он только орет на него.

— Не слишком идеальные условия для выполнения домашних заданий, — заметила Черил.

— Вот именно. Впрочем, у нас практически нет выбора, — сказала Кайла. — Я почти каждый вечер здесь. А как раз в это время он делает уроки. Поэтому я просто не знаю, как быть.

— А что говорит Брэндон о том, что ты должна делать?

— Откуда ему знать, что мне делать? Ведь это я родитель.

— Да, но это не делает из тебя гения... или телепата. Одна вещь, которую я усвоила на своем тяжком пути воспитания детей (и на это ушло довольно много времени), состоит в том, что я не должна была решать за них все их проблемы. И что они гораздо лучше меня понимали, что им мешает добиваться успехов.

— Что-то я не улавливаю твою мысль.

— Все, что тебе известно, — это то, что Брэндон провалил тест по истории и не хочет, чтобы твой бойфренд ему помогал. Но ты же не знаешь, почему на самом деле он провалил историю. Поэтому откуда тебе знать, что с этим делать?

— Что значит «я не знаю, почему он провалил историю»? Его учительница сказала, что он просто не старается.

Черил снова засмеялась:

— Учителя всегда так говорят! Тебе бы лучше спросить самого Брэндона.

— Я как раз собиралась никуда не пускать его, пока он не начнет получать приличные оценки по истории.

— А как это может устранить причину его проблем с историей? Кайла задумалась.

— Ну, он должен знать, что оценку по истории нужно улучшить.

— Держу пари, он тоже хочет улучшить свою оценку!

Кайла обдумала это замечание.

— А тебе не кажется, что ему нужна моя помощь?

— Может быть. Но я не уверена, что это та помощь, о которой ты думаешь.

На пост поступил сигнал из палаты 1212.

— Миссис Коэн. Это твоя пациентка, — сказала Черил. — Если хочешь, я схожу к ней.

— Нет, я сама, — ответила Кайла. — Решить ее проблемы гораздо легче. Для меня это будет приятным разнообразием.

Под давлением обстоятельств большинство хватаются за план А. Но поскольку нерешенные проблемы — вещь предсказуемая (у вас есть их список и определены приоритеты), вы можете работать над ними в упреждающем режиме и, следовательно, не будете слишком часто оказываться в ситуации психологического давления. Это первое. Во-вторых, если вы с ребенком находитесь в отношениях партнерского сотрудничества, вы не должны сами решать все его проблемы, вы делаете это вместе. В-третьих, нерешенные проблемы из вашего списка, скорее всего, так и останутся нерешенными, пока у вас не будет нужной информации от вашего партнера.

ГЛАВА 5

Решаем проблемы вместе

Почему взрослым так трудно решать проблемы в сотрудничестве с детьми? Прежде всего, нам часто кажется, что гораздо легче и эффективнее просто настаивать, чтобы ребенок сделал то, что мы хотим. Но теперь вы знаете: настаивать на своем и требовать выполнения своих условий — подход не оптимальный. Особенно если вы стремитесь решать проблемы вместе с ребенком. Или если намерены развивать в нем наиболее позитивные черты человеческой натуры. К тому же вскоре (в идеальном случае) ребенок перестанет поддаваться без возражений вашим настоятельным требованиям.

Но есть и другая причина, по которой совместное решение проблем вызывает затруднения: у многих взрослых просто нет такой практики, так как их воспитывали родители, в совершенстве владевшие мастерством настаивать на выполнении своих требований. Поэтому вам придется потренироваться. Да и вашему ребенку такая практика необходима. В конце концов, вы оба в одной лодке.

Из предыдущей главы вы узнали, что процесс совместного решения проблем состоит из трех этапов: этап эмпатии, этап определения причин беспокойства взрослых и этап

привлечения к участию. Давайте рассмотрим каждый из них подробнее. Кстати, это самая техническая глава в книге, и, возможно, вам придется прочитать ее не один раз.

ЭТАП ЭМПАТИИ: ДЕТИ ДОЛЖНЫ БЫТЬ УСЛЫШАНЫ (И ПОНЯТЫ)

Вот что нам известно об этапе эмпатии: это этап, когда мы собираем информацию о том, что беспокоит ребенка, и выясняем его мнение по поводу того или иного требования, с выполнением которого возникают трудности. Мы также знаем, что это необходимо делать в упреждающем режиме.

Как и у взрослых, у детей есть важные, обоснованные причины для беспокойства: голод, усталость, страх, желание что-то купить или сделать и склонность избегать того, что пугает или вызывает чувство дискомфорта или в чем они не сильны. Ваша задача на этапе эмпатии — показать ребенку, что вас действительно интересуют его заботы и тревоги.

На этапе эмпатии вы его не поучаете. Собственно, и на других этапах вы этого не делаете. Вы не выносите оценочных суждений. Вы также избегаете многих стандартных высказываний, которые нередко звучат от взрослых в ответ на выражаемое детьми беспокойство. Так, на слова малыша «Я боюсь, что у меня под кроватью прячется чудовище» вы не скажете: «Да ладно тебе, нет там никакого чудовища». На слова «Этикетка на рубашке мне мешает» не ответите: «На всех рубашках есть этикетка, тебе придется смириться с этим». А фраза «По-моему, ты должен быть мужчиной» не станет лучшим откликом на жалобу сына: «Ребята пристают ко мне в школьном автобусе». Ведь, отвечая таким образом, по детской реакции вы обязательно почувствуете, как со свистом уносятся надежды ребенка, заботы которого вы проигнорировали, не учли, выбросили из головы, смахнули со стола.

Некоторые взрослые никогда не считали важным собирать информацию о нуждах, взглядах, мнениях ребенка и не пытались понять их. Вот почему многие дети (к сожалению, вероятно, таких большинство) привыкли к тому, что старшие не обращают внимания на их проблемы, отмахиваются от них или умаляют их значимость. Ведь мы, взрослые, часто уверены, что сами знаем, что мешает ребенку справиться с той или иной проблемой. И это объясняет, почему мы не очень стараемся вникнуть в истинные причины. У нас есть собственные поводы для беспокойства, которые мы стремимся донести до своего чада, и часто делаем это, не учитывая или умаляя тревоги ребенка. И мы уже подготовили потрясающие решения (а раз решение принято, не нужно ничего изучать, обсуждать и выработать совместно).

К сожалению, слишком часто наши предположения о тревогах детей далеки от истины. Поэтому и наши потрясающие решения оказываются совсем не такими потрясающими. Еще хуже то, что дети, которые привыкли, что их тревоги игнорируют, обычно менее склонны прислушиваться к своим воспитателям и воспринимать их беспокойство. Кроме того, как уже упоминалось, если вы не интересуетесь тем, что волнует вашего ребенка, и не стараетесь услышать, прояснить и решить его проблемы, он в конце концов перестанет с вами разговаривать. И тогда вы лишитесь партнера для совместной работы над проблемами, они не будут решены, а ваш авторитет пошатнется.

Хорошая новость в том, что вопросы, которые вас заботят, будут все-таки услышаны (на этапе определения причин беспокойства взрослых) и рассмотрены (на этапе привлечения к участию), и у вас еще появится шанс предложить свой вариант решения (также на этапе привлечения к участию). Еще одна хорошая новость: вы не уроните свой авторитет, если будете собирать информацию, вникать в проблемы ребенка и относиться к нему с эмпатией. Итак, гора с плеч:

не нужно угадывать, что его тревожит и каково его мнение, не нужно быть телепатом. А что действительно нужно, так это овладеть навыками получения информации от своего сына или дочери.

Как это делать? Когда вы применяете упреждающий план Б, процесс сбора информации и ее осмысления начинается с представления нерешенной проблемы. Представление обычно начинается со слов «Я заметил, что...» и завершается словами «В чем дело?». Между ними вы вставляете описание нерешенной проблемы. Чтобы облегчить себе задачу, можно воспользоваться общими рекомендациями по составлению списка нерешенных проблем, о котором мы говорили в главе 4. Вот несколько примеров:

- «Я заметил, что у тебя не получается завтракать перед школой. В чем дело?»;
- «Я заметил, что в последнее время ты не ладишь с сестрой. В чем дело?»;
- «Я заметил, что у тебя никак не получается кормить собаку по утрам. В чем дело?»;
- «Я заметил, что в последнее время тебе не очень хочется ездить на школьном автобусе. В чем дело?»;
- «Я заметил, что ты не справляешься с домашним заданием по математике. В чем дело?»;
- «Я заметил, что тебе трудно ответить по мобильнику, когда я тебе звоню. В чем дело?»;
- «Я заметил, что тебе трудно держать нас в курсе, с кем ты и где ты. В чем дело?»;
- «Я заметил, что в последнее время тебе трудно вовремя встать и собраться в школу. В чем дело?».

Обратите внимание, что, согласно рекомендациям, в этих фразах, которые представляют нерешенные проблемы, не упоминается о вызывающем поведении ребенка (например, крике, ругани, драках) и не содержатся предположения взрослых

(вроде «потому что ты меня ненавидишь»), к тому же фразы носят конкретный, а не общий характер. Благодаря таким формулировкам уменьшается вероятность того, что ребенок, вступая с вами в диалог, будет бояться неприятностей, понижается градус его защитного поведения и возрастает шанс, что он ответит на ваши расспросы. Добиться этого важно, поскольку главная задача этапа эмпатии заключается в сборе информации, необходимой для выяснения причины беспокойства ребенка и его точки зрения на проблему. Если он откажется вам отвечать, невозможно будет выявить и обсудить вопросы, которые его волнуют, и проблема останется нерешенной.

Должен отметить, что представление проблемы — самая легкая часть этапа эмпатии. Следующая часть сложнее. После вашего вопроса «В чем дело?» последует один из пяти *вариантов* развития событий.

1. Он что-нибудь ответит.
2. Он промолчит или скажет: «Я не знаю».
3. Он ответит: «У меня с этим нет никаких проблем».
4. Он скажет: «Я не хочу сейчас говорить об этом».
5. Он займет оборонительную позицию и скажет нечто вроде: «Я не обязан с тобой разговаривать» (или что-нибудь похуже).

Давайте рассмотрим каждый вариант в деталях.

Вариант 1. Он что-нибудь ответит

Если после представления проблемы ребенок начинает говорить, это хорошо. Теперь вам нужно поговорить с ним, потому что его первая реакция вряд ли позволит ясно понять, что его беспокоит и какова его точка зрения на эту проблему. Вам нужно провести своего рода расследование, чтобы получить больше необходимых сведений. Я называю этот

процесс *добыванием информации*. Для многих он оказывается довольно сложной задачей, особенно вначале и в основном потому, что они не знают, что говорить. Эти трудности часто заставляют отказываться от плана Б. К счастью, существуют определенные стратегии, которые помогут овладеть искусством добывания информации и оставить план Б в вашем родительском арсенале.

Прежде всего, обратите внимание, что мы используем слово «добывание», а не выражение «допрос с пристрастием». Главная цель добывания информации — выяснить причины возникновения проблемы, тогда как допрос — это акт устрашения или проявление опасений, что ребенок не захочет общаться или начнет лгать. Перед вами стоит задача показать ему, что ваши попытки понять его тревоги или узнать его мнение не притворство и не формальность. Вам и в самом деле интересно, и вы действительно хотите понять его.

Во-вторых, *добывание* не то же самое, что *разговор*. Есть родители, которые часто разговаривают со своими детьми (или, скорее, выговаривают им, читают нотации), но никогда не получают полного представления об озабоченности или мнении ребенка по поводу конкретной нерешенной проблемы. Добывание информации гораздо труднее обычной беседы.

В-третьих, добывание информации включает процесс слушания, которое не предполагает поучений, игнорирования или умаления значения проблем ребенка.

В помощь вам предлагаем следующие стратегии. Все они эффективно помогают ребенку почувствовать, что его услышали, поняли и признали его значимость, побуждают разговаривать с вами, а не замыкаться.

Стратегия 1. Используйте рефлексивное слушание. Его особенность в том, что вы просто «отзеркаливаете», или

повторяете то, что говорит ребенок. Если на ваш вопрос, почему он не ладит с сестрой, ребенок отвечает: «Потому что она мне не нравится», — вы должны сказать: «Вот как, она тебе не нравится». Затем вы добавляете уточняющую реплику, например: «Как это?», или «Что-то я не совсем понимаю», или «Ты меня прямо озадачил», или «А если поподробнее?», или «Что ты этим хочешь сказать?» Вам может показаться, что это звучит глуповато. Я тоже так думал тридцать пять лет назад, когда получал первый практический опыт в области психологии в качестве кризисного консультанта на телефоне горячей линии. Во время подготовки меня инструктировали использовать в первую очередь стратегию рефлексивного слушания. С тех пор я применяю ее постоянно. Я быстро понял, что рефлексивное слушание — хороший способ показать, что вы внимательно слушаете и понимаете собеседника. Это эффективное, надежное средство разговорить ребенка и собрать дополнительную информацию. Рефлексивное слушание — это стратегия по умолчанию. Если вы находитесь на этапе эмпатии и не знаете, что сказать, рефлексивное слушание — беспроигрышный вариант.

Стратегия 2. Задавайте ключевые вопросы (кто, что, где, когда). Эти вопросы — также хороший способ показать, что вы действительно слушаете и нуждаетесь в дополнительной информации. Примеры: «Кто приставал к тебе в школьном автобусе?», «Что мешает тебе отвечать на звонки по мобильнику?», «Когда сестра достает тебя?». Помните: добывание — это сбор информации, а вопросы — самый простой способ ее получить. Обратите внимание, что среди ключевых вопросов есть начинающийся со слова «почему». Его не следует использовать слишком часто. Как правило, он нацелен на теоретическое объяснение, и ребенок, отвечая на него, может высказывать мнение, которое, вполне вероятно,

позаимствовал у взрослых. Когда-то давно (когда я время от времени еще задавал детям вопрос «почему») я спросил четырехлетнюю девочку, почему она плохо ведет себя дома. Она ответила: «Я это делаю для негативного подкрепления». С тех пор я практикую другие ключевые вопросы.

Часто ребенок еще отвечает на вопрос, а у нас уже готов следующий. Или у нас уже сложилось решение и нам не терпится его предложить (или навязать). Это наглядно показывает, что на самом деле вы не слушаете или не понимаете собеседника.

Стратегия 3. Спросите о ситуативной изменчивости нерешенной проблемы. Временами может показаться, что ребенок действительно способен исполнять то или иное требование, потому что иногда ему это удается. Нередко это приводит взрослых к поспешному выводу о том, что он может выполнять условие взрослых, когда ему хочется, и не выполнять его, когда желания нет. Реальность такова, что между сходными требованиями возможно существование тонких, едва заметных различий, которые и объясняют непоследовательность поведения ребенка. Вместо того чтобы делать скоропалительные выводы о недостаточной мотивации: «Я знаю, что он может выполнять задания по математике, когда хочет! Вчера же он все сделал!», — лучше попросите чадо прояснить ситуацию. Помните: когда вы добываете информацию, вам не нужно заниматься чтением мыслей: «Помоги мне понять, как тебе удалось справиться с математикой вчера, а сегодня не получается», «Иногда ты встаешь вовремя, когда надо идти в школу, а порой тебя не добудишься. Помоги мне понять это».

Стратегия 4. Спросите ребенка, о чем он думает, находясь в эпицентре нерешенной проблемы. Это еще один способ сбора информации о том, что волнует ребенка, о его мнении

по поводу данной нерешенной проблемы. «Скажи мне, о чем ты думаешь, когда сидишь за столом и пытаешься сделать домашнюю работу по математике?» Обратите внимание, вы не спрашиваете, что он чувствует. Конечно, задать такой вопрос ребенку не преступление. Просто его ответ (он чувствует себя довольным, грустным, разочарованным, в замешательстве, ему скучно) обычно не дает нужной вам информации, касающейся причин его озабоченности или видения ситуации. Заметьте также, что вы не спрашиваете, что ему нужно: этот вопрос, скорее, заставит его предложить решение, а не высказать свою озабоченность, в то время как вы не готовы думать о решениях до следующего этапа — этапа привлечения к участию.

Стратегия 5. Разбейте нерешенную проблему на части. Большинство нерешенных проблем складывается из многих составляющих. Например, процесс подготовки ко сну включает целый ряд компонентов (принять душ, почистить зубы, надеть пижаму, почитать книгу и т. п.). Сборы в школу утром тоже состоят из нескольких компонентов (вовремя проснуться, встать с постели, почистить зубы, принять душ, выбрать одежду, подготовить рюкзак, позавтракать и т. п.). Но дети иногда нуждаются в помощи, чтобы определить эти составляющие и выявить те, которые вызывают у них затруднения.

РОДИТЕЛЬ (представление проблемы): Я заметил, тебе трудно решить, что надеть в школу. В чем дело?

РЕБЕНОК: Я не знаю.

РОДИТЕЛЬ: А если немножко подумать?

РЕБЕНОК (подумав): Я правда не знаю.

РОДИТЕЛЬ: А если мы вместе подумаем о том, что тебе мешает определиться с выбором одежды? Тебе это поможет?

РЕБЕНОК: Давай.

РОДИТЕЛЬ: Ну, одна вещь, которую ты, по-моему, делаешь, — это определяешь, соответствует ли одежда, которую ты собираешься надеть, погоде. Разве это трудно?

РЕБЕНОК: Нет.

РОДИТЕЛЬ: Значит, подумать о погоде и решить, что надеть, не составляет труда?

РЕБЕНОК: Нет.

РОДИТЕЛЬ: Хорошо. Еще одна вещь, которую ты делаешь, — это определяешь, нравится ли тебе, как смотрится одежда. Разве это трудно?

РЕБЕНОК: Нет.

РОДИТЕЛЬ: Итак, тебе не трудно определить, как будет смотреться одежда?

РЕБЕНОК: Нет.

РОДИТЕЛЬ: Приятно слышать. Дальше ты решаешь, удобно ли ты себя чувствуешь в одежде. Разве это трудно?

РЕБЕНОК: Да!

РОДИТЕЛЬ: Трудно определить, удобно ли ты себя чувствуешь в одежде?

РЕБЕНОК: Да!

РОДИТЕЛЬ: Что тут трудного?

РЕБЕНОК: От многих вещей я чешусь, и на многих есть этикетки, и все слишком тесное, и этикетки меня раздражают. Поэтому я ничего не могу выбрать.

Вот все и выяснилось.

Стратегия 6. Выскажите в корне отличающееся наблюдение. Это значит, что вы высказываете замечание, которое противоречит описанию ситуации, представленному ребенком. Это самая рискованная стратегия добывания информации, поскольку может привести к тому, что ваше чадо перестанет с вами разговаривать. Объясняется это тем, что многие дети, особенно

те, которых часто обвиняют во лжи, ошибочно принимают такие замечания за обвинение в нечестности. К счастью, на самом деле вы не обвиняете ребенка во лжи, а просто обращаете его внимание на то, что ваши выводы отличаются от его слов. Тот факт, что ваше восприятие действительности отличается от восприятия ребенка, вовсе не означает, что он говорит неправду. Например: «Я знаю, ты говоришь, что сейчас вы с Шарлоттой прекрасно ладите, но вчера за завтраком ваши отношения показались мне не очень хорошими. Как ты думаешь, в чем тут дело?»

Стратегия 7. Представьте составленный ранее список (и попросите рассказать о других проблемах). Таким образом вы систематизируете некоторые тревоги, уже высказанные ребенком, чтобы облегчить рассмотрение других вопросов. Вы не отказываетесь от решения более ранних проблем; вы просто на время откладываете их, чтобы освободить место для обсуждения других, которые, возможно, беспокоят ребенка. Например: «Итак, если бы я пекла блинчики каждое утро и они были бы готовы за десять минут до твоего выхода из дома, а твои брат и сестра тебя не доставали, что еще могло бы помешать тебе завтракать перед школой?»

Стратегия 8. Подведите итог (и попросите рассказать о других проблемах). Вы подводите итог всему услышанному от ребенка и спрашиваете, нет ли еще каких-то вопросов, которые вы с ним не обсудили. Эту стратегию рекомендуется использовать перед тем, как переходить к этапу определения причин беспокойства взрослых, чтобы удостовериться, что все проблемы рассмотрены. Например: «Давай проверим, правильно ли я поняла все, что ты сказал. Тебе трудно выполнять письменное домашнее задание по обществоведению, потому что ты очень устаешь после школы и футбольной тренировки, потому что на кухне шумно из-за телевизора,

который твой брат смотрит в гостиной, и потому что тебе нужна моя помощь, а я бываю занята, так как укладываю спать твою сестру. Есть ли еще что-то, что мешает тебе выполнять письменное задание по обществоведению?»

Вот иллюстрация того, как может происходить сбор информации, с примерами применения разных стратегий ее добывания.

МАТЬ: Я заметила, что в последнее время тебе трудно укладываться в тридцатиминутный лимит на пользование электронными устройствами. В чем дело?

МАКС: Это несправедливо.

МАТЬ (применяя стратегии 1 и 2): Это несправедливо. А что именно несправедливо?

МАКС: Тридцати минут недостаточно.

МАТЬ (применяя стратегию 1): Тридцати минут недостаточно. Как это понимать?

МАКС: Потому что ты все засчитываешь в экранное время.

МАТЬ (применяя стратегию 1): Я все засчитываю в экранное время.

МАКС: Ты засчитываешь Minecraft. И я согласен с тобой. Ты засчитываешь игру Clash of Clans на моем айфоне. И здесь я тоже согласен с тобой. Но ты засчитываешь и обмен эсэмэсками. И Instagram. И Snapchat. Если все это засчитывать в экранное время, то тридцати минут недостаточно. Значит, это несправедливо.

МАТЬ (применяя стратегию 1): Значит, ты считаешь несправедливым, что я засчитываю все эти вещи в экранное время.

МАКС: Ну да! Я хочу сказать, что я даже не так много играю! Тридцатиминутный лимит устанавливался только для игр. Но теперь ты засчитываешь все в экранное время, в эти тридцать минут!

МАТЬ (применяя стратегию 1): А тебе кажется, то, что не является играми, не должно считаться.

МАКС: Нет! Я хочу сказать, что все остальные вещи — это то, как сейчас ребята общаются между собой. Именно так я общаюсь с друзьями. И тогда, если все это будет считаться экранным временем, у меня не останется времени на игры.

МАТЬ (применяя стратегию 4): Я поняла. Значит, когда я прошу тебя выключить мобильник или компьютер, о чем ты думаешь?

МАКС: Я думаю, что ты единственная из всех родителей, которых я знаю, кто все засчитывает в экранное время. И я думаю, что это несправедливо. И я думаю, что тебе надо бы лучше разбираться в том, как дети сейчас общаются между собой.

МАТЬ (применяя стратегию 8): Значит, ты считаешь, что несправедливо устанавливать тридцатиминутный лимит на пользование электронными устройствами; и ты думаешь, что все, что ты делаешь с гаджетами, кроме игр, не должно засчитываться в эти тридцать минут; и тебе кажется, что большинство других родителей не думают, что все это должно засчитываться в экранное время. Есть ли еще что-нибудь, что мешает тебе укладываться в тридцатиминутный лимит на экранное время и о чем я должна знать?

МАКС: Ну, ты просто из себя выходишь, если видишь мобильник у меня на столе, когда я делаю уроки. Я могу обмениваться эсэмэсками с друзьями и все равно успеваю выполнить домашнее задание. Иногда обмен эсэмэсками связан с домашней работой.

МАТЬ (применяя стратегию 6, рискованную): Ладно. Правда, ты говорил мне, что иногда эсэмэски отвлекают тебя, когда ты делаешь уроки.

МАКС: Да, иногда, но не всегда. К тому же, если это меня отвлекает, я просто не обращаю внимания на сообщения, пока не сделаю уроки.

Разговор оказался довольно информативным. Мы прошли от утверждения «Это несправедливо» до более ясного понимания точки зрения подростка на проблему, которую мы пытаемся решить. Вся эта информация будет весьма кстати, когда мы будем готовы к обсуждению возможных решений на этапе привлечения к участию. Взрослых часто поражает, как много нового они узнают, когда начинают расспрашивать ребенка о том, что его волнует.

А сейчас, просто из интереса, посмотрим, как могла быть «решена» эта проблема, если бы родитель предпочел использовать план А.

РОДИТЕЛЬ: Поскольку ты не укладываешься в тридцатиминутный лимит на электронные устройства, я решил забрать у тебя мобильник и убрать игровую приставку, пока не решу, что ты снова готов ими пользоваться.

И конечно, если по каким-то причинам, изложенным в главе 4, для работы над этой нерешенной проблемой временно используется план В, вряд ли вы вообще станете поднимать данный вопрос.

В некоторых случаях взрослым, которые достигли определенных успехов в понимании проблем своих детей на этапе эмпатии, трудно удержаться от искушения вернуться на прежние позиции, то есть не принимать их проблемы всерьез или прибегать к односторонним решениям, тем самым прерывая процесс сотрудничества. Вот несколько примеров, показывающих, чего делать не следует:

РОДИТЕЛЬ: Я заметил, что у тебя не получается завтракать перед школой. В чем дело?

РЕБЕНОК: Я не люблю яйца.

РОДИТЕЛЬ: Тем не менее это все, что есть сегодня в меню! Я не повар в ресторане быстрого питания.

РОДИТЕЛЬ: Я заметил, что у тебя не получается кормить собаку по утрам. В чем дело?

РЕБЕНОК: Я забываю.

РОДИТЕЛЬ: Если ты не можешь запомнить, что нужно покормить собаку, тогда я не буду помнить о том, чтобы возить тебя на гимнастику три раза в неделю.

РОДИТЕЛЬ: Я заметил, что ты без особого удовольствия едешь в школу на школьном автобусе. В чем дело?

РЕБЕНОК: Меня там обижают.

РОДИТЕЛЬ: А ты не давай себя в обиду. Лучшая защита — нападение.

Вариант 2. Он промолчит или скажет: «Я не знаю»

Это еще один возможный ответ ребенка на представление нерешенной проблемы. Такая реакция может иметь разные причины.

- Ваша формулировка неудачна. Если вы не можете сформулировать нерешенную проблему в соответствии с рекомендациями в главе 4, велика вероятность такой реакции, как молчание или фраза «Я не знаю». Часто это объясняется тем, что ребенок не совсем понимает, о чем вы спрашиваете, или думает, что его ожидают неприятности или что вы сердитесь на него. Возможно, вы затеваете разговор о проблемах, только когда на самом деле раздражены или когда ему действительно грозят неприятности. Поэтому нужно убедить его, что вы просто стараетесь понять его проблемы и решить их вместе.

- Неудачен выбор времени. Помните: чрезвычайный план Б только накаляет обстановку и создает спешку. Если применять план Б в упреждающем режиме, чтобы ребенка не удивляло ваше желание устроить обсуждение, и о теме разговора предупредить заранее, то это может уменьшить вероятность такой реакции, как молчание или ответ «Я не знаю».
- Ребенок действительно не знает, каково его отношение к проблеме, которую вы пытаетесь обсудить. Возможно, раньше вы никогда не расспрашивали его о том, что его беспокоит, во всяком случае в таком ключе. Вероятно, он никогда на эту тему не размышлял. Быть может, он так привык, что на его заботы не обращают внимания, что давно не задумывается об этом.
- В его жизни слишком часто применялся план А, и он до сих пор «ставит на эту лошадь». Вам придется доказывать ему (решая проблемы совместно, а не в одностороннем порядке), что вы «сменили лошадь». Кстати, одни убеждения могут не помочь — все проверяется практикой (обед узнают по кушанью: не попробуешь — не узнаешь).
- Быть может, ребенку не хочется говорить, что его волнует. Возможно, жизнь научила его: если он выскажет то, что думает, вы просто не согласитесь с ним или обидитесь, и это приведет к ссоре. Ваша задача на этапе эмпатии состоит в том, чтобы придержать свою эмоциональную реакцию на слова ребенка, потому что, если вы слишком бурно отреагируете на услышанное, он замкнется, и вы больше ничего от него не добьетесь. А вам крайне необходимо узнать, что беспокоит ваше чадо, даже если сами являетесь частью его проблем.

— Он тянет время. Многие дети говорят «Я не знаю» вместо междометий, например «хм», или таких слов, как «минуточку», «дай подумать». Поскольку вы не торопитесь, то можете дать ребенку немного времени на раздумья. Многие молчат, потому что собираются с мыслями или им трудно выразить их словами. К сожалению, взрослые в ответ на молчание ребенка заполняют пустоту своими собственными соображениями, предположениями или решениями. В результате вы уходите в сторону от основной цели этапа эмпатии (сбора и осмысления информации) и делаете обдумывание ответа еще более сложной для ребенка задачей. Необходимо научиться спокойно воспринимать его молчание, когда он начинает размышлять над своими проблемами.

Если вы дали ребенку возможность подумать и стало ясно, что он действительно не представляет, в чем заключается его проблема, или просто не в состоянии выразить свои мысли словами, лучший выход в этой ситуации — попробовать сделать обоснованное предположение или проверить свою гипотезу. Выскажите несколько предположений, исходя из собственного опыта, и, возможно, какое-то из них окажется верным.

РОДИТЕЛЬ: Я заметил, что в последнее время ты без особой охоты идешь на хоккей. В чем дело?

РЕБЕНОК: Я не знаю.

РОДИТЕЛЬ: Давай подумаем. Торопиться некуда.

РЕБЕНОК (через десять секунд): Я правда не знаю.

РОДИТЕЛЬ: Не спеши, подумай.

РЕБЕНОК (еще через пять секунд): Я действительно не знаю.

РОДИТЕЛЬ: Хм. Ну, кое-что я, кажется, знаю, ты говорил мне об этом раньше, когда не хотел идти на хоккей. Помнишь, что это было?

РЕБЕНОК: Нет.

РОДИТЕЛЬ: Ну, иногда ты боишься ошибиться перед всеми ребятами. Это так?

РЕБЕНОК: Вроде того.

РОДИТЕЛЬ: И ты боишься, что, если сделаешь ошибку, другие дети разозлятся на тебя. Это тоже так?

РЕБЕНОК: Да.

РОДИТЕЛЬ: И тебе не нравится, когда тренер кричит на тебя. Случается такое?

РЕБЕНОК: Не очень часто.

РОДИТЕЛЬ: В общем, дело по большому счету в том, что ты боишься опозориться и разозлить остальных ребят, если ошибешься?

РЕБЕНОК: Угу.

РОДИТЕЛЬ: Может быть, мы что-то упустили?

РЕБЕНОК: По-моему, нет.

Хотя это довольно короткий пример, все страхи ребенка видны как на ладони. Высказывая свои предположения, помните, что вы, скорее, предлагаете вероятные причины возникших затруднений, а не строите догадки. Вот как может выглядеть подобное угадывание — пример того, чего делать не следует.

РОДИТЕЛЬ: Я заметил, что в последнее время ты без особой охоты идешь на хоккей. В чем дело?

РЕБЕНОК: Я не знаю.

РОДИТЕЛЬ: Я думаю, ты боишься, что на тебя будет кричать тренер.

Вариант 3. Он ответит:

«У меня с этим нет никаких проблем»

Многие взрослые думают, что, если сын или дочь заявляют: «У меня с этим нет никаких проблем», — это тупик.

Действительно, как говорить с ребенком о какой-то проблеме, если он утверждает, что у него с этим никаких проблем нет? Но такой ответ — вовсе не тупик. На самом деле это отправная точка, чтобы узнать больше о том, что беспокоит ваше чадо, и о его взгляде на проблему. Вполне возможно, она волнует его не так сильно, как вас, однако это не значит, что нельзя применить план Б. В качестве первоначальной реакции может служить первая стратегия добывания информации (рефлексивное слушание).

РОДИТЕЛЬ: Я заметила, что в последнее время ты плохо ладишь с сестрой за обедом. В чем дело?

РЕБЕНОК: У меня с этим нет никаких проблем.

РОДИТЕЛЬ: Ага, у тебя нет проблем. Извини, но, похоже, я не очень поняла, что ты имеешь в виду.

РЕБЕНОК: Я имею в виду, что мне реально все равно, как мы ладим с сестрой.

РОДИТЕЛЬ: Ах вот как, тебе реально все равно, как вы ладите с сестрой. А нельзя ли поподробнее?

РЕБЕНОК: На самом деле это совершенно не важно.

РОДИТЕЛЬ: Что ты хочешь сказать?

РЕБЕНОК: Она просто маленькая, шумит, надоедает, мы с ней никогда не поладим.

РОДИТЕЛЬ: Она просто маленькая, шумит, надоедает, и ты думаешь, что вы с ней никогда не будете ладить.

РЕБЕНОК: Она не перестанет шуметь и доставать меня. А я не перестану думать, что она шумит и надоедает, поэтому ничего не изменится. Это безнадежно. Кроме того, она знает, что она у тебя в любимчиках. Она всегда может пожаловаться тебе и доставить мне неприятности.

Похоже, у него на самом деле есть проблема с сестрой (она шумит, надоедает и доставляет ему неприятности, жалуясь матери). Кстати, даже если проблема волнует ребенка не так

сильно, как вас, возможно, его беспокоит конфликт, который является ее следствием. Таким образом, проблема все равно существует и требует решения.

Вариант 4. Он скажет: «Я не хочу сейчас говорить об этом»

К счастью, он и не должен говорить об этом прямо сейчас. Вы поступите разумно, если дадите ему это понять. Многие дети начинают говорить в ту самую секунду, как получают разрешение этого не делать. Если ребенок действительно не желает обсуждать проблему в данный момент, значит, у него есть на то веская причина; возможно, он о ней скажет. Очень многие дети охотно рассказывают, почему они не желают говорить о чем-либо, что само по себе весьма информативно. Позднее, после того как они объяснят мотив отказа, им станет легче приступить к обсуждению того, о чем они поначалу не хотели говорить. К сожалению, многие взрослые в ответ на нежелание сына или дочери что-то обсуждать начинают с еще большим упорством этого добиваться. Но если давить на ребенка, настаивая на обсуждении проблемы непременно сегодня, можно утратить его доверие завтра. Вряд ли вы этого хотите. Ведь завтра неизбежно наступит! Многие дети отказываются говорить, пока не будут готовы к этому. Кстати, я знаю и немало взрослых, которые ведут себя точно так же.

Вариант 5. Он займет оборонительную позицию и скажет нечто вроде: «Я не обязан с тобой разговаривать» (или что-нибудь похуже)

Давайте подумаем, почему ребенок занимает оборонительную позицию в ответ на просьбу старших рассказать подробно о конкретной нерешенной проблеме. По сути, мы

уже рассмотрели некоторые причины. Не исключено, что он привык к одностороннему решению проблем (план А). Возможно также, он думает, что, если проблема поставлена на обсуждение, значит, его наверняка ожидают неприятности, то есть разнос и наказание. А может быть, не видит смысла в размышлении о своих проблемах или в их озвучивании, поскольку привык, что от них просто отмахиваются.

К счастью, мы стараемся разрушить сложившиеся модели общения и реакций взрослых, которые заставляют ребенка убедиться, что обсуждение — не лучший для него выбор. На наш взгляд, оптимальный принцип реагирования на ершистые детские высказывания — не встречное оборонительное поведение или угрозы применить дисциплинарные меры воздействия, а честность. Правильным ответом на заявление «Я не обязан с тобой разговаривать» будут слова: «Ты и не должен разговаривать со мной». Хорошим ответом на высказывание «Ты мне не начальник» может быть фраза: «Я и не стараюсь командовать тобой, как начальник». Верной реакцией на заявление «Ты не можешь заставить меня говорить» будет его подтверждение: «Я не могу заставить тебя говорить». Разумно также заверить ребенка в том, что вы не собираетесь использовать план А, например: «Я не указываю тебе, что делать» (вы действительно не указываете), «У тебя не будет неприятностей» (у него их на самом деле не будет), «Я не злюсь на тебя» (вы правда не злитесь) и «Я просто пытаюсь понять тебя» (вы серьезно пытаетесь понять). Заявления вроде «Я просто хочу для тебя самого лучшего» и «Я это делаю (навязывая свое решение), потому что люблю тебя» — далеко не идеальный вариант.

Вы будете готовы перейти к этапу определения причин беспокойства взрослых, когда у вас появится полное понимание имеющихся у ребенка трудностей и его точки зрения на отдельно взятую нерешенную проблему. Как узнать,

что вы достигли этой стадии? Продолжайте суммировать полученные сведения и выяснять подробности (стратегия добывания информации № 8), пока не выявите все вопросы, вызывающие у ребенка тревогу и огорчения.

ЭТАП ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПРИЧИН БЕСПОКОЙСТВА ВЗРОСЛЫХ: РЕАЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ

Не только у ребенка могут быть причины для беспокойства. У вас для этого тоже есть веские поводы, в основе которых лежат ваши опыт, житейская мудрость и ценности, и вы хотите, чтобы ваша озабоченность была замечена и учтена. Вы хотите добиться влияния. Ваше время пришло.

Сложность этого этапа состоит в том, что взрослые часто не очень задумываются об источниках своего беспокойства, связанного с теми или иными проблемами. Часто, не задерживаясь на причинах, они начинают предлагать (а нередко навязывать) свои решения. Но решения, которые принимают, не разобравшись в происхождении озабоченности с обеих сторон, обычно не работают, поскольку не направлены на ее источники. Когда вы с ребенком предлагаете конкурирующие решения (не учитывающие интересы обеих сторон), возникает борьба за власть, о которой мы упоминали в главе 3. Кстати, такой вещи, как конкурирующие интересы, не существует — есть только разные интересы, которые необходимо учитывать. Интересы одной стороны не затмевают интересы другой, и задача не в том, чтобы определить, кто прав, а кто ошибается. Интересы обеих сторон имеют одинаковое право на существование.

Вы считаете, что у нас с ребенком равные права?

Нет, но если вы хотите решать проблемы в сотрудничестве с ним, тогда его интересы не могут быть менее обоснованными и значимыми, чем ваши.

Вам нужно будет тщательно обдумать то, что вас беспокоит, и это можно сделать заранее, если трудно держать все в голове во время обсуждения. В очередной раз повторить свое ожидание, которому ребенок не соответствует, например «Я расстроена, потому что ты не очень хорошо успеваешь по математике», не значит выразить причину своего беспокойства. Причины вашей озабоченности практически всегда подпадают под одну или обе из двух категорий: 1) как неразрешенная проблема, влияющая на вашего ребенка; и/или 2) как неразрешенная проблема, влияющая на других людей.

Выражая свою обеспокоенность, взрослые обычно начинают разговор словами «Дело в том, что...» или «Меня волнует, что...», но практически никогда не используют слова «Все это замечательно, но...». Рассмотрим, какими могут быть типичные причины беспокойства взрослых относительно некоторых из обсуждаемых нами проблем. В конце каждого примера вы увидите номер, обозначающий категорию (см. предыдущий абзац), в которую попадают эти причины.

Ребенку трудно вставать по утрам.

Меня беспокоит, что, когда ты с трудом встаешь утром, ты в итоге опаздываешь в школу и к тому же отстаешь по двум предметам, потому что часто не присуствуешь на них из-за опозданий. (1)

У ребенка не получается завтракать перед школой.

Меня беспокоит вот что: тебе нужна энергия, чтобы успешно начать день, а когда ты не завтракаешь, тебе труднее сосредоточиться на том, что происходит на уроках. (1)

У ребенка не получается кормить собаку по утрам.

Меня беспокоит, что, если ты забываешь кормить собаку, она целый день ходит голодной. (2)

У ребенка трудности с поездками в школьном автобусе.

Дело в том, что, если ты не будешь ездить в школу на школьном автобусе, мне придется самой возить тебя на занятия, а значит, я буду опаздывать на работу, и мой босс будет недоволен. (2)

Ребенок не отвечает на звонки по мобильнику.

Дело в том, что я беспокоюсь, все ли с тобой в порядке, если не знаю, где ты находишься. (2)

Ребенку трудно понять задание по математике.

Меня беспокоит, что твои неудачи по математике отбивают у тебя охоту упорно заниматься... ведь материал, который вы изучаете в этом году, закладывает основу того, что вы будете учить в дальнейшем, поэтому я боюсь, что в следующем году тебе будет еще труднее. (1)

А теперь давайте продолжим рассматривать упоминавшийся ранее пример использования упреждающего плана Б. Я привожу диалог полностью, так как полезно разобрать последовательно все этапы процесса.

Этап эмпатии

МАТЬ: Я заметила, что в последнее время тебе трудно укладываться в тридцатиминутный лимит на пользование электронными устройствами. В чем дело?

МАКС: Это несправедливо.

МАТЬ: Это несправедливо. А что именно несправедливо?

МАКС: Тридцати минут недостаточно.

МАТЬ: Тридцати минут недостаточно. Как это понимать?

МАКС: Потому что ты все засчитываешь в экранное время.

МАТЬ: Я все засчитываю в экранное время.

МАКС: Ты засчитываешь Minecraft. И я согласен с тобой. Ты засчитываешь игру Clash of Clans на моем айфоне. И здесь я тоже согласен с тобой. Но ты засчитываешь и обмен эсэмэсками. И Instagram. И Snapchat. Если все это засчитывать в экранное время, то тридцати минут недостаточно. Значит, это несправедливо.

МАТЬ: Значит, ты считаешь несправедливым, что я засчитываю все эти вещи в экранное время.

МАКС: Ну да! Я хочу сказать, что я даже не так много играю! Тридцатиминутный лимит устанавливался только для игр. Но теперь ты засчитываешь все в экранное время, в эти тридцать минут!

МАТЬ: А тебе кажется, то, что не является играми, не должно считаться.

МАКС: Нет! Я хочу сказать, что все остальные вещи — это то, как сейчас ребята общаются между собой. Именно так я общаюсь с друзьями. И тогда, если все это будет считаться экранным временем, у меня не останется времени на игры.

МАТЬ: Я поняла. Значит, когда я прошу тебя выключить мобильник или компьютер, о чем ты думаешь?

МАКС: Я думаю, что ты единственная из всех родителей, которых я знаю, кто все засчитывает в экранное время. И я думаю, что это несправедливо. И я думаю, что тебе надо бы лучше разбираться в том, как дети сейчас общаются между собой.

МАТЬ: Значит, ты считаешь, что несправедливо устанавливать тридцатиминутный лимит на пользование электронными устройствами; и ты думаешь, что все, что ты делаешь с гаджетами, кроме игр, не должно засчитываться в эти тридцать минут; и тебе кажется, что большинство других родителей не думают, что все это должно засчитываться в экранное время. Есть ли еще что-нибудь, что мешает тебе укладываться в тридцатиминутный лимит на экранное время и о чем я должна знать?

МАКС: Ну, ты просто из себя выходишь, если видишь мобильник у меня на столе, когда я делаю уроки. Я могу обмениваться эсэмэсками с друзьями и все равно успеваю выполнить домашнее задание. Иногда обмен эсэмэсками связан с домашней работой.

МАТЬ: Ладно. Правда, ты говорил мне, что иногда эсэмэски отвлекают тебя, когда ты делаешь уроки.

МАКС: Да, иногда, но не всегда. К тому же, если это меня отвлекает, я просто не обращаю внимания на сообщения, пока не сделаю уроки.

Этап определения причин беспокойства взрослых

РОДИТЕЛЬ: Меня волнует то, что я не всегда знаю, чем ты занимаешься на своем мобильнике или компьютере, поэтому не представляю, сколько времени ты реально проводишь за играми. Мне кажется, что из-за всех этих устройств ты поздно ложишься спать и мало общаешься со мной, отцом и Молли.

Итак, обе стороны откровенно высказали то, что их беспокоит. Назад пути нет.

ЭТАП ПРИВЛЕЧЕНИЯ К УЧАСТИЮ: СОВМЕСТНАЯ ВЫРАБОТКА РЕШЕНИЙ

Этот этап предполагает обсуждение потенциальных решений, которые будут учитывать интересы обеих сторон, выявленные и уточненные на двух первых этапах. Он называется этапом привлечения к участию, так как вы, по сути, привлекаете ребенка к сотрудничеству для совместной выработки решений. Привлечение дает ему понять, что решение

проблемы — это работа, которую вы делаете вместе с ним (в сотрудничестве), а не за него (односторонне).

Для начала вы можете сказать что-нибудь вроде: «Давай подумаем, как мы можем решить эту проблему» или «Давай подумаем, как нам с этим справиться». Но чтобы облегчить обсуждение решений, которые должны учитывать интересы обеих сторон, желательно перечислить проблемы, выявленные на первых двух этапах, начав таким образом: «Хотелось бы знать, есть ли способ...». Следовательно, для упомянутого выше примера вступительная фраза будет звучать примерно так: «Хотелось бы знать, есть ли какой-нибудь способ, чтобы пользоваться мобильником и компьютером для общения с друзьями, не засчитывая это в экранное время» (это то, что беспокоило ребенка), «но чтобы я была уверена, что ты соблюдаешь тридцатиминутный лимит для игр, вовремя ложишься спать и иногда проводишь время с семьей» (это то, что беспокоило взрослых).

Затем вы даете ребенку возможность предложить решение: «У тебя есть какие-нибудь идеи?» Это не значит, что вы возлагаете на него все бремя решения проблемы, — оно возлагается на всю команду (на вас и вашего ребенка). Но предоставляя ему возможность первому попытаться придумать решение, вы даете ему понять, что вам действительно интересны его идеи. Кроме того, для ребенка это практика в обдумывании возможных вариантов. Слишком часто мы исходим из того, что только взрослый человек способен предложить хороший выход из проблемной ситуации. Быть может, ребенок и не сумеет придумать какое-либо решение, но весьма вероятно, что он сможет его найти, причем даже такое, которое будет учитывать интересы обеих сторон. Не исключено, что он долго ждал, чтобы вы дали ему шанс.

Многие родители приступают к плану Б, имея заранее подготовленное решение. Иными словами, они знают, где

приземлится их самолет (план Б), прежде чем он поднимется в воздух. Если это ваш случай, значит, вы используете не план Б, а «хитрую» форму плана А. План Б предполагает совместную работу, сотрудничество, тогда как план А носит односторонний характер.

Реальность такова, что у вас нет на руках плана полета. Но ваш самолет — план Б — будет держать курс, куда бы ни сносили вас поперечные ветры ваших объединенных интересов, тревог и огорчений. А в кабине пилота есть приборы, которые помогут вам и вашему партнеру понять, где посадить крылатую машину: решение должно быть *реалистичным* (позволяющим обеим сторонам выполнить то, о чем они договорились) и *взаимовыгодным* (учитывающим интересы обеих сторон). Если таковым оно не является, нужно найти и обсудить альтернативные варианты. Кстати, «больше стараться» — решение абсолютно неэффективное.

Реалистичность решения важна, так как план Б — это не упражнение в пустых мечтаниях. Если вы не можете выполнить вашу часть обсуждаемого решения, не следует на него соглашаться только ради того, чтобы закончить разговор. Аналогичным образом, если вам кажется, что ребенок не сумеет выполнить свою часть, уговорите его подумать, в состоянии ли он действительно сделать то, на что соглашается («Ты уверен, что сможешь это сделать? Давай убедимся, что мы выдвигаем решение, которое оба сможем выполнить»).

Не менее важна взаимовыгодность, и, чтобы ее обеспечить, вам обоим необходимо осознанно и целенаправленно обдумать вопросы, которые должны быть учтены в решении. Иными словами, все предлагаемые варианты оцениваются с точки зрения того, учитывают ли они проблемы, выявленные на первых двух этапах плана Б. Взаимовыгодное решение приносит большое облегчение взрослым, которые

опасаются, что применение плана Б не избавит их от поводов для тревог и не установит какие-то ограничения для ребенка. Вы «устанавливаете ограничения», если решаются вопросы, которые вас беспокоят. А поскольку решение взаимовыгодное, значит, по определению, причины вашего беспокойства были рассмотрены и учтены. Если вы думали, что план А — единственный механизм, с помощью которого взрослые устанавливают ограничения, то вы заблуждались.

В свою очередь, взаимовыгодный аспект решения помогает понять ребенку, что вы одинаково заинтересованы в том, чтобы оно учитывало и его, и ваши соображения. Тем самым вы теряете противника и приобретаете партнера, в сотрудничестве с которым и работаете над проблемой. Так вы переходите от враждебных отношений к командным.

Поначалу ребенок может выдвигать решения, которые учитывают его интересы, а не ваши. Подобное, кстати, может исходить и от вас. Но это не означает, что он предложил плохой вариант, или что ему безразличны ваши интересы, или что он не способен отнестись к ним с вниманием. Это означает только то, что он еще не научился находить взаимовыгодные решения. Просто напомните ему, что цель ваших обсуждений — прийти к решению, которое бы отвечало интересам обеих сторон. Вы можете, например, сказать: «Ну что ж, это хорошая идея, и я знаю, она устранила бы твою проблему, но не мою. Давай еще подумаем, и, возможно, нам удастся найти выход, который удовлетворит нас обоих».

Многие родители, торопясь разделаться с той или иной проблемой, забывают об этапе привлечения к участию. Это означает, что, находясь буквально на пороге совместной выработки решения, они его навязывают. Это неправильно. Ребенок-то думал, что вы с ним партнеры по работе над проблемой, а вы возвращаетесь к авторитаризму, тем самым

выбивая у него почву из-под ног и лишая надежды на сотрудничество. Вероятно, в следующий раз у него возникнут большие сомнения по поводу участия в подобном мероприятии.

Давайте посмотрим, как сочетаются все три этапа, при условии что обсуждение проблем проходит без помех. Еще раз прошу прощения за многословие, но, мне кажется, будет полезно проследить, как разворачивается процесс от начала до конца.

Этап эмпатии

МАТЬ: Я заметила, что в последнее время тебе трудно укладываться в тридцатиминутный лимит на пользование электронными устройствами. В чем дело?

МАКС: Это несправедливо.

МАТЬ: Это несправедливо. А что именно несправедливо?

МАКС: Тридцати минут недостаточно.

МАТЬ: Тридцати минут недостаточно. Как это понимать?

МАКС: Потому что ты все засчитываешь в экранное время.

МАТЬ: Я все засчитываю в экранное время.

МАКС: Ты засчитываешь Minecraft. И я согласен с тобой. Ты засчитываешь игру Clash of Clans на моем айфоне. И здесь я тоже согласен с тобой. Но ты засчитываешь и обмен эсэмэсками. И Instagram. И Snapchat. Если все это засчитывать в экранное время, то тридцати минут недостаточно. Значит, это несправедливо.

МАТЬ: Значит, ты считаешь несправедливым, что я засчитываю все эти вещи в экранное время.

МАКС: Ну да! Я хочу сказать, что я даже не так много играю! Тридцатиминутный лимит устанавливался только для игр. Но теперь ты засчитываешь все в экранное время, в эти тридцать минут!

МАТЬ: А тебе кажется, то, что не является играми, не должно считаться.

МАКС: Нет! Я хочу сказать, что все остальные вещи — это то, как сейчас ребята общаются между собой. Именно так я общаюсь с друзьями. И тогда, если все это будет считаться экранным временем, у меня не останется времени на игры.

МАТЬ: Я поняла. Значит, когда я прошу тебя выключить мобильник или компьютер, о чем ты думаешь?

МАКС: Я думаю, что ты единственная из всех родителей, которых я знаю, кто все засчитывает в экранное время. И я думаю, что это несправедливо. И я думаю, что тебе надо бы лучше разобраться в том, как дети сейчас общаются между собой.

МАТЬ: Значит, ты считаешь, что несправедливо устанавливать тридцатиминутный лимит на пользование электронными устройствами; и ты думаешь, что все, что ты делаешь с гаджетами, кроме игр, не должно засчитываться в эти тридцать минут; и тебе кажется, что большинство других родителей не думают, что все это должно засчитываться в экранное время. Есть ли еще что-нибудь, что мешает тебе укладываться в тридцатиминутный лимит на экранное время и о чем я должна знать?

МАКС: Ну, ты просто из себя выходишь, если видишь мобильник у меня на столе, когда я делаю уроки. Я могу обмениваться эсэмэсками с друзьями и все равно успеваю выполнить домашнее задание. Иногда обмен эсэмэсками связан с домашней работой.

МАТЬ: Ладно. Правда, ты говорил мне, что иногда эсэмэски отвлекают тебя, когда ты делаешь уроки.

МАКС: Да, иногда, но не всегда. К тому же, если это меня отвлекает, я просто не обращаю внимания на сообщения, пока не сделаю уроки.

Этап определения причин беспокойства взрослых

РОДИТЕЛЬ: Меня волнует то, что я не всегда знаю, чем ты занимаешься на своем мобильнике или компьютере, поэтому не представляю, сколько времени ты реально проводишь за играми. Мне кажется, что из-за всех этих устройств ты поздно ложишься спать и мало общаешься со мной, отцом и Молли.

Этап привлечения к участию

МАТЬ: Хотелось бы знать, есть ли у нас какой-нибудь способ убедиться, что ты получаешь свои тридцать минут на игры... и при этом общаешься с друзьями через Snapchat, Instagram и с помощью эсэмэсок... но так, чтобы я знала, что ты играешь только тридцать минут... и вовремя ложишься спать... и это не мешает тебе общаться со мной, отцом и Молли. Есть какие-то идеи?

МАКС: Нет.

МАТЬ: Ну что ж, давай подумаем. Надеюсь, мы сможем решить эту проблему.

МАКС: Ну, обычно я играю сразу после школы или футбольной тренировки, потому что мне нужно немного отдохнуть. Значит, мы можем определить точное время для игры, чтобы ты знала, чем я занят.

МАТЬ: Интересная идея. Я не знала, что в это время ты обычно играешь.

МАКС: Ну, иногда я играю после того, как сделаю уроки, если не было возможности поиграть раньше. А в выходные — по-другому: играю утром, когда встану.

МАТЬ: Как ты думаешь, в воскресные дни ты укладываешься в тридцатиминутный лимит на игры? Похоже, ты играешь гораздо дольше.

МАКС: Гм... может, ты и права. Но мне кажется, в выходные мне можно поиграть немного дольше, потому что у меня больше свободного времени.

МАТЬ: Спасибо за честность. Я могу подумать о том, чтобы разрешить тебе играть больше в выходные. Но давай вернемся к будням. Как мне узнать, когда именно ты играешь?

МАКС: Я действительно играю только после школы или когда сделаю уроки. Причем обычно все-таки не после них, потому что с домашкой я заканчиваю так поздно, что сразу же ложусь спать.

МАТЬ: По правде говоря, я никогда не приветствовала компьютерные игры перед сном. Мне кажется, после них тебе трудно заснуть.

МАКС: А можно мне перед сном обмениваться эсэмэсками и сообщениями в Instagram и Snapchat... чтобы я мог общаться с друзьями напоследок?

МАТЬ: Я ничего не имею против, если это не мешает тебе вовремя лечь спать. Ну так как мы будем отслеживать, сколько времени ты общаешься с друзьями?

МАКС: Гм... Я не знаю, как это отслеживать. Я трачу на это примерно минуту-две, но делаю это по многу раз в день.

МАТЬ: А у тебя нет игр в айфоне? Как я узнаю, что ты только общаешься с друзьями, когда пользуешься айфоном?

МАКС: Я не против того, чтобы убрать игры из айфона. У меня там только имитатор полета и Clash of Clans, и они мне все равно поднадоели.

МАТЬ: Это было бы хорошо. А что насчет времени, когда ты убираешь айфон на ночь?

МАКС: Скажем, я выключаю его через пятнадцать минут после того, как закончу делать уроки.

МАТЬ: Согласна. Но никаких игр на айфоне. Играть, только когда придешь домой после школы или футбольной тренировки. И я больше не буду доставать тебя по поводу времени

на пользование айфоном. Слушай, мы делаем большие успехи. Спасибо, что поговорил со мной об этом.

МАКС: Нам еще осталось договориться о двух вещах.

МАТЬ: Да?

МАКС: Да! Как играть в выходные... и насчет того, что все эти девайсы якобы не дают мне общаться с тобой, отцом и Молли.

МАТЬ: Да, я забыла об этом. Спасибо, что напомнил.

МАКС: Можно, мы закончим завтра? Я устал.

МАТЬ: Да, давай завтра. Мне кажется, я тоже вымоталась за день.

МАКС: Но я не думаю, что трудно будет решить проблему общения, потому что я играю сразу после школы или футбольной тренировки, а в это время ты, отец и Молли заняты другими делами, которые не требуют моего участия.

МАТЬ: Наверно, ты прав. Мне просто кажется, что, когда мы вместе, особенно в выходные, ты все время сидишь, уткнувшись в айфон. Но давай оставим этот вопрос до завтра. И посмотрим, насколько удачно мы разрулили с тобой другие проблемы. Если наши решения не сработают, поговорим о них еще раз.

Последняя фраза имеет большое значение, поскольку она подчеркивает очень важный момент: вам и вашему ребенку полезно знать, что проблема может потребовать дополнительного обсуждения, так как вполне вероятно, что первое решение не позволит устранить ее надолго. Почему? Часто потому, что оно не было настолько реалистичным или взаимовыгодным, как казалось изначально. Или потому, что первая попытка прояснить вопросы, вызывающие беспокойство, дала полезную, но недостаточно полную информацию. В действительности решение будет касаться только тех вопросов, о которых вы знаете, но оно не может охватить те, о которых

вы пока не слышали. А еще потому, что в реальной жизни обычно не удается решить проблему раз и навсегда. Хорошие долгосрочные решения — это, как правило, улучшенные варианты предыдущих решений.

Полагаете, первый пример использования всех трех этапов плана Б оказался довольно беспроblemным? Вы правы: все прошло как по маслу, без особых затруднений. И это хорошо. С затруднениями мы встретимся в следующей главе.

Вопрос — ответ

Вопрос: Меня все-таки немного смущает план А. Похоже, я теперь не должен говорить моему ребенку, что делать.

Ответ: Этот момент всех приводит в замешательство. Не забывайте: план А состоит в том, что вы навязываете ребенку свое решение проблемы. Но, как уже упоминалось, это не то же самое, что озвучивание ваших ожиданий. Следовательно, фраза «Я бы хотела, чтобы ты накрыл на стол» не означает, что вы применяете план А. То же верно и в отношении таких фраз, как «Перестань, пожалуйста, дразнить сестру» или «Мне кажется, преследуя шайбу, ты должен играть чуть более агрессивно». Вы все еще слишком заняты тем, чтобы донести до ребенка свои ожидания. Но если вы поймаете себя на том, что просите ребенка сделать одно и то же снова и снова, видимо, стоит задуматься, можно ли считать это бесконечное повторение эффективной стратегией.

Вопрос: Значит, все строится на переговорах?

Ответ: План Б не стоит рассматривать как переговоры или даже как компромисс. План Б предполагает решение проблем в сотрудничестве. Помните: ребенок уже выполняет многие ваши требования. План Б предназначен для обсуждения ожиданий, которым ему трудно соответствовать.

Вопрос: Я часто прибегаю к плану А и теперь начинаю понимать, почему он неидеален. Но план Б сильно отличается от того, что я делал до сих пор. Что вы думаете об этом?

Ответ: Может потребоваться время, чтобы привыкнуть к решению проблем в сотрудничестве и в упреждающем порядке; придется наработать опыт. Сначала может показаться, что вы теряете над своим чадом контроль. Правда, вероятно, его степень была не так уж велика, как вы думали. И, к счастью, теперь вы уже не рассматриваете контроль в таком позитивном ключе. С другой стороны, совместное решение проблем может стать большим облегчением. Этот подход избавляет вас от необходимости сиюминутно придумывать какие-то неординарные способы выхода из сложных ситуаций, с которыми сталкивается ребенок. Кроме того, касающиеся его проблемы больше не служат источником конфликтов между вами. Смена стиля решения проблем пройдет гораздо легче, если вы будете действовать упреждающе, а не в ответ на сложившуюся ситуацию, так как «под горячую руку» трудно воздержаться от применения плана А.

Вопрос: Разве осуществление плана Б не занимает больше времени, чем плана А?

Ответ: Это довольно типичная первая реакция на план Б. Хотя поначалу может показаться, что быстрое авторитарное решение проблемы экономит время, однако, как правило, такие решения неэффективны и в итоге отнимают гораздо больше времени.

Вопрос: План Б включает не только решение проблем, верно?

Ответ: Да, конечно. Как уже упоминалось, план Б предполагает выстраивание (или перестраивание) отношений и улучшение (или восстановление) контакта между родителями и детьми. Благодаря плану Б вы узнаете как о навыках,

убеждениях, интересах, целях и жизненных ориентирах вашего ребенка, так и о собственных ценностях, житейской мудрости и опыте. План Б позволяет проявлять родительский авторитет без демонстрации власти. Кроме того, в процессе реализации этого плана вы открываете лучшие черты в себе и своем ребенке и способствуете развитию более позитивных человеческих качеств (подробнее этот вопрос будет рассматриваться в главе 9).

Вопрос: Этап эмпатии напоминает мне кое-что из прочитанного в книге Стивена Кови «Семь навыков высокоэффективных людей»*. Мое впечатление верно?

Ответ: Да, вы правы. В этой книге Кови подчеркивает, что мы тратим годы, чтобы научиться читать, писать и говорить, но, по-видимому, очень мало времени уделяем тому, чтобы научиться слушать.

Если вы относите себя к большинству, вы, вероятно, в первую очередь стремитесь к тому, чтобы вас понимали, вы хотите донести свою точку зрения до других. При этом вы можете полностью игнорировать собеседника, притворяться, что вы его слушаете, избирательно схватывать отдельные части разговора или сосредоточить внимание только на словах и полностью упустить смысл. Почему же это происходит? Потому что большинство людей слушают с намерением ответить, а не понять. Пока человек говорит, вы прислушиваетесь к себе, обдумываете то, что собираетесь сказать, формулируете вопросы, которые планируете задать, и т. д. Вы пропускаете все, что слышите, через фильтр своего жизненного опыта, систему ваших

* Кови С. Семь навыков высокоэффективных людей. Мощные инструменты развития личности. М. : Альпина Паблишер, 2018.

предпочтений. Вы сравниваете услышанное со своей биографией и оцениваете, насколько одно соответствует другому. И в результате вы составляете поспешное мнение о том, что хотел сказать собеседник, прежде чем он закончит свою речь.

Вопрос: Будет ли мой ребенок снова со мной разговаривать, если для решения проблем я применю план Б? Я теряю контакт с ним.

Ответ: Если ребенок начинает понимать, что вы настроены выслушать его, выяснить причины его беспокойства, признать всю важность его проблем, если он уверен, что эти проблемы будут рассмотрены и учтены, значит, вы заложили основу для того, чтобы он опять начал с вами контактировать. Вероятно, ему тоже не хватает общения с вами.

Вопрос: А он начнет прислушиваться к тому, что беспокоит меня?

Ответ: Если дети видят, что их проблемы слышат и помогают решить, а не отмахиваются от них или игнорируют, они проявляют больше интереса к вашим проблемам и их устранению.

Вопрос: Ну а если я вижу, что ребенок не отвечает тому или иному ожиданию, когда нужно приступить к решению проблемы? Немедленно?

Ответ: Это, скорее, зависит от самой нерешенной проблемы. Если малыш получил первую плохую оценку по правописанию, необязательно сразу же вмешиваться. Можно просто внимательно понаблюдать, не сможет ли он ее улучшить самостоятельно (план В). Вы должны стимулировать самостоятельность практически на каждом этапе развития ребенка. Но если самому добиться успеха ему не удастся, не стоит слишком затягивать

его бесплодные мучения. Если вы не вмешаетесь, когда уже ясно, что он не в силах справиться с несоответствием ожиданий и возможностей, он потеряет веру в свою способность преодолевать препятствия. Позволить ребенку тонуть — не лучший способ научить его плавать.

Вопрос: Не расскажете ли подробнее о плане В? Откладывание нерешенной проблемы на потом заставляет меня чувствовать, будто я отказываюсь от всех своих ожиданий.

Ответ: Запомните: применение плана В обусловлено разными причинами: 1) вы пришли к выводу, что данное ожидание не так уж сильно вас волнует; 2) вы решили положиться на умения и навыки ребенка, на его убеждения, черты характера и цели; 3) вы хотите дать ему возможность самому решить проблему, по крайней мере сейчас; 4) вы пришли к выводу, что данное ожидание нереалистично для ребенка на этом этапе его развития; 5) у вас есть другие, более приоритетные, ожидания. Но, разумеется, вы не отказываетесь от всех своих ожиданий. Вы продолжаете работать над некоторыми нерешенными проблемами с помощью плана Б. И не забывайте, что многие ваши требования ребенок уже успешно выполняет.

Вопрос: Я всегда был уверен, что большинство людей, включая детей, по своей природе эгоистичны. Разве все мы не заинтересованы в первую очередь в том, чтобы добиться решения собственных проблем?

Ответ: Несомненно, мы все (включая детей) хотим, чтобы нас услышали и внимательно отнеслись к нашим тревогам. И, конечно, нас гораздо больше волнуют собственные проблемы, чем чужие. Но это не означает, что мы исключаем важность решения проблем других людей. Меня всегда поражает (и я каждый день нахожу этому подтверждение), с каким

вниманием к заботам других относятся дети, когда они формулируют свои решения. Им просто нужна практика в этом деле. Если же главным способом влияния старших станет навязывание своей воли, то и дети, и взрослые будут такой практики лишены. В результате у детей навсегда закрепится усвоенный от взрослых навык.

Проблемы, с которыми мы сталкиваемся в жизни (и это не только проблемы отцов и детей), требуют, чтобы мы слышали друг друга и вместе вырабатывали долговременные, взаимовыгодные решения. Мы нуждаемся друг в друге и должны действовать сообща.

Давайте посмотрим, как применяется план Б в одной из уже знакомых нам семей.

Однажды, укладывая спать Шарлотту, Дениз решила опробовать план Б. Это было их, «девичье», время, и мальчишки, которые смотрели внизу телевизор, не должны были им помешать.

Дениз села на кровать, поближе к дочери.

— Шарлотта, могу я поговорить с тобой кое о чем?

— Да, мамочка. Что-нибудь не так?

«Какая она чуткая, моя девочка», — пронеслось в голове Дениз.

— Нет, все так. Я просто подумала, что мы с тобой могли бы решить вместе одну проблему. Попробуем?

— Какую проблему?

— Ну, я давно собиралась поговорить с тобой об этом. О том, чтобы выходить в школу вовремя. Поговорим?

— Хорошо. Ты сердишься?

— Нет, я совсем не сержусь. Но я заметила, что тебе трудно утром вовремя собраться в школу и успеть на школьный автобус. В чем дело?

— Я не люблю торопиться по утрам, — попыталась объяснить Шарлотта.

Дениз не совсем поняла ее ответ. Но она точно знала, что чтение мыслей — не обязательное условие для совместного решения проблем, поэтому прибегла к рефлексивному слушанию.

— Ты не любишь торопиться по утрам. Я не понимаю, что ты имеешь в виду.

— Мне не нравится в спешке собирать одежду, принимать душ, завтракать и кормить собаку. Мне не хватает времени.

Дениз хотелось сказать, что времени было бы в избытке, если бы Шарлотта не отвлекалась на телевизор, но справилась с искушением. Вместо этого она снова прибегла к рефлексивному слушанию.

— Значит, тебе не хватает времени.

— Да, и поэтому я иногда забываю покормить собаку.

— Потому что ты торопишься, и тебе слишком много всего нужно сделать.

— Да.

— А что еще мешает тебе вовремя собраться в школу и успеть на школьный автобус?

— Мне еще нравится, когда ты отвозишь меня на занятия. Тогда мы можем побыть вместе.

Это Дениз уже слышала.

— Да, я знаю, что тебе нравится общаться со мной, когда я отвожу тебя в школу утром.

— Потому что с нами нет мальчишек.

— Ага, потому что с нами нет мальчишек. И это особенно приятно.

— Да.

Дениз заметила, что нежность, которую она сейчас испытывала к дочери, резко контрастировала с ее ощущениями по утрам, когда та опаздывала. Она решила суммировать то, что они уже обсудили.

— Значит, одна из причин, почему тебе трудно собираться утром в школу, — это нехватка времени. А другая причина в том, что тебе нравится, когда я отвожу тебя на машине, потому что с нами нет мальчиков и нам приятно побыть вместе без них.

Шарлотта кивнула.

— Есть еще какие-то причины, которые мешают тебе вовремя собраться в школу и успеть на школьный автобус?

Шарлотта отрицательно покачала головой.

— Мы уже поговорили?

— А что? Ты уже хочешь закончить?

— Нет, я люблю с тобой разговаривать, мамочка.

— Ну хорошо, мы еще не закончили разговор. Нам все-таки нужно решить эту проблему. Видишь ли, меня беспокоит то, что утром мне надо очень многое успеть: каждому из вас приготовить завтрак и самой собраться на работу. Поэтому мне довольно трудно уследить за всем, что ты должна сделать. Понимаешь, что я хочу сказать?

Шарлотта прижала к себе свою тряпичную куклу.

— Прости меня, мамочка.

— Тебе не за что просить прощения, милая. Я просто подумала, что мы с тобой найдем способ решить эту проблему.

— Какую проблему?

— Понимаешь, тебе нужно многое сделать утром... и ты хочешь, чтобы мы с тобой общались без мальчиков... а мне утром нужно уследить за столькими вещами, что трудно уследить за тобой. У тебя есть какие-нибудь идеи?

Шарлотта задумалась.

— Ты не могла бы кормить Скиппера утром? А я буду кормить его вечером.

Дениз обдумала предложение.

— Это помогло бы разгрузить тебя перед школой?

— Да. И я могла бы кормить его вечером, когда обычно ты его кормишь. Потому что у меня по вечерам никаких дел нет.

— Это разумная идея, Шарлотта. Она мне нравится. Мы просто поменяемся временем, когда мы его кормим. А ты не забудешь кормить Скиппера вечером?

— Я могла бы его кормить, как только приду домой после детского центра. В это время он всегда голодный.

— Можем попробовать. Еще идеи есть?

— Я могла бы вставать на пятнадцать минут раньше, когда встаешь ты, — предложила Шарлотта. Она часто приходила к Дениз среди ночи и спала с ней до утра, поэтому хорошо знала, когда встает мать. — Тогда у меня будет больше времени. Все равно я просыпаюсь.

— Значит, ты будешь вставать вместе со мной?

— Угу. И, может быть, мне лучше принимать душ вечером, а не утром. Это тоже сэкономит время. И одежду я, наверное, буду готовить с вечера, чтобы не делать этого по утрам.

Дениз посмотрела на Шарлотту с некоторым изумлением. Ей часто приходило в голову, что ее дочь мудра не по годам.

— Отличные идеи, Шарлотта. Значит, ты будешь готовить одежду с вечера и принимать душ тоже вечером. А вставать будешь на пятнадцать минут раньше, вместе со мной, — Дениз прикинула, насколько такие планы реалистичны. — Думаю, все это может сработать.

— И, может быть, я могла бы завтракать перед телевизором, когда полностью соберусь в школу.

«Ох уж этот ужасный телевизор, — подумала Дениз. — Но, если Шарлотта будет все успевать, я, пожалуй, не стану возражать, чтобы она его включала за завтраком».

— Ну что ж, давай посмотрим, как это будет работать. Ты спускаешься вниз, я к этому времени уже приготовлю тебе завтрак, и, если ты будешь полностью собрана в школу, я разрешу тебе завтракать перед телевизором, так?

Шарлотта кивнула.

— Начнем действовать по плану с завтрашнего дня? — спросила Дениз.

— Давай.

— Да, и еще один момент, насчет которого мы пока ничего не решили.

Шарлотта вопросительно посмотрела на мать.

— То, что тебе нравится проводить время со мной вдвоем, — напомнила Дениз.

— А, ну да.

— Как нам решить эту проблему?

— Не знаю, — сказала Шарлотта.

— Понимаешь, мне сложно отвозить тебя в школу на машине, — начала объяснять Дениз. — Если я это делаю, мне трудно не опоздать на работу.

— А мы не сможем найти другое время только для нас двоих? — предложила Шарлотта.

Дениз быстро осознала, что уже и так разрывается от бесчисленных дел и обязанностей. Но малышке явно не хватало общения с ней, и она попыталась найти выход.

— Ну, мы бываем вместе, когда я отвожу тебя к отцу, — сказала Дениз. — Ты часто ходишь со мной в магазин за продуктами. И я каждый вечер укладываю тебя спать.

Шарлотта кивнула.

— Но я люблю тебя, мамочка.

— Значит, нам надо найти еще время, когда мы можем быть только вдвоем?

— Давай играть в куклы в твой выходной. Папа ведь не играет в них.

— Ты хочешь сказать, в те выходные, когда ты не бываешь у папы? Выделим время, чтобы вместе поиграть в куклы?

— Угу.

— Ты именно этим хотела бы заняться со мной?

— Да. Это интереснее, чем играть одной.

— Мне кажется, это очень хорошее занятие для нас с тобой. Попробуем найти время для этого в ближайшие выходные? Шарлотта кивнула.

— Мы закончили разговор, мамочка?

— Думаю, да.

Они вместе почитали книгу. Потом Дениз поцеловала Шарлотту, пожелала ей спокойной ночи, выключила свет и пошла в гостиную, чтобы отправить спать Ника. (Хэнк уже давно решил, что он слишком взрослый, чтобы мама укладывала его в постель, поэтому обычно сам ложился спать в 21:30.) Но, вдохновленная успешным применением плана Б с Шарлоттой, Дениз решила попробовать его и с Хэнком.

— Хэнк, я могу с тобой кое о чем поговорить, прежде чем ты пойдешь спать? — спросила Дениз, прерывая увлекательное занятие сына, который одновременно изучал Instagram в смартфоне и смотрел реалити-шоу «В бассейне с акулами» по телевизору.

— О чем? — пробормотал Хэнк, не отрывая глаз от обоих экранов.

«Ах ты мой маленький бука», — подумала Дениз.

— О том, как ты обращаешься с братом и сестрой.

— Да мне наплевать на них. Они меня все время достают.

«Да, это уже совсем другое дело», — подумала Дениз, хотя и без удивления.

— Хэнк, тебе не грозят неприятности. Я просто хотела выяснить твою точку зрения на ситуацию.

— Моя точка зрения состоит в том, что они меня достают, а ты мешаешь мне смотреть шоу «В бассейне с акулами».

Дениз решила, что сейчас обсуждать эту проблему нет смысла.

— Ну что ж, рано или поздно я все-таки хотела бы поговорить с тобой на эту тему. Значит, позже договоримся о более подходящем времени для обсуждения.

— Для этого никогда не будет подходящего времени, — сказал Хэнк, делая телевизор громче.

Из этой истории можно сделать несколько выводов. Во-первых, весьма вероятно, что одно решение не устранит все причины для беспокойства, о которых вы узнаете на этапе эмпатии. Например, в случае Дениз и Шарлотты одно решение не помогло бы справиться с двумя главными проблемами Шарлотты (избыток дел по утрам и желание проводить больше времени с матерью, без мальчиков). Следовательно, вам придется найти свое решение для каждой проблемы, возможно, во время отдельных обсуждений на основе плана Б.

Во-вторых, если вас смутила реакция Хэнка на попытки Дениз поговорить с ним, вы наверняка подумали, что ему не мешало бы преподать урок уважения старших. Но, возможно, лучше воздержаться от этого. Ответ Хэнка может быть обусловлен тем, что прервали его занятие, но не исключено также, что он отражает модель взаимоотношений, которая складывалась в течение нескольких лет. Оперативный урок уважения не уладит дело. Лучше продолжать использовать план Б.

Техническая поддержка

Теперь, когда вы получили общее представление о том, в чем состоит совместное решение проблем, полезно будет узнать о некоторых причинах, способных помешать успешной реализации плана Б. Это поможет вам не сбиться с выбранного курса. Итак, в этой главе мы расскажем, чего делать не следует. Кстати, знание о подстерегающих ловушках нужнее всего тем, кто уже попробовал применять план Б в отношениях со своим ребенком.

Старые инстинкты: когда ситуация усложняется, вы снова обращаетесь к плану А

Когда ребенок не отвечает тому или иному ожиданию, многие взрослые автоматически начинают думать о том, какие они могут вынести решения и принять дисциплинарные меры. Конечно, никто не заставляет вас следовать первому порыву. Лучше ситуацию обдумать и прикинуть, действительно ли план А будет оптимальным выбором. Вот такая цепочка мыслей может выстроиться у вас в голове.

Майя опять стала хуже учиться. Нужно запираť ее дома, чтобы она успевала делать домашние задания. Нет, ну в самом деле,

какого черта она ходит на йогу по вечерам, если отстаёт в учебе? Нужно установить определенные правила. Результаты именно этого полугодия имеют особое значение в школах! Как она может не знать об этом? С другой стороны, она пропустила три дня занятий на прошлой неделе из-за болезни — вот почему она отстала. Правда, раньше она всегда нагоняла пропущенное. Тогда, может, и не стоит держать ее дома. Но йога? Впрочем, может, не так страшно, что ей нужен отдых от всей этой школьной нагрузки. А как я могу проверить, что она нагоняет то, что пропустила? Думаю, стоит поговорить с ней об этом...

Когда вы основываетесь на домыслах: этап эмпатии и ваша уверенность, что вы знаете проблему и мнение ребенка

Как мы уже упоминали, родители нередко уверены, что знают, какие проблемы беспокоят их чадо. И в этом случае навязывают решения, основанные на домыслах. Но поскольку их предположения часто оказываются ошибочными, эти решения обречены на провал. Поэтому лучше избрать другой путь, который мы назвали *жизнью без домыслов*. Этот подход раскрепощает, освобождая от ложной очевидности ваших предположений, которые только отвлекают внимание, и дает возможность разобраться в том, что действительно происходит с ребенком. Для этого его нужно просто расспросить. Опыт, полученный на этапе эмпатии, помогает многим родителям познать справедливость известного изречения «Человек предполагает, а Бог располагает». Конечно, нет трагедии в том, что вы строите какие-то гипотезы об отношении ребенка к той или иной нерешенной проблеме, но вы должны помнить, что эти догадки могут оказаться ошибочными и как минимум нуждаются в подтверждении. Главное — держать свои гипотезы при себе во время добывания информации.

В противном случае вы рискуете получить поверхностные сведения и/или направить обсуждение в сторону заранее выбранного решения.

Слишком много идей: план Б и предопределенное решение

Многие взрослые считают, что находить развязки проблем, затрагивающих жизнь ребенка, — обязанность его родителей. В конце концов, мы лучше знаем, что нужно нашим детям. Вот только часто оказывается, что это не так, особенно когда у нас нет достаточно полной информации от нашего партнера по работе над проблемами. Решения могут быть практически осуществимыми и долговременными только тогда, когда отвечают интересам обеих сторон. Но учесть интересы невозможно, если не знать, в чем они состоят. Вот почему этап эмпатии и этап определения причин беспокойства взрослых предшествуют этапу привлечения к участию. Конечно, хорошо иметь какие-то идеи по поводу решения той или иной проблемы, но важно помнить, что критерий качества любого решения — это степень его реалистичности и соответствия интересам обеих сторон.

Неудачный выбор времени: чрезвычайный план Б вместо упреждающего

Решение проблем в упреждающем режиме — трудная задача для занятых родителей. Однако делать нечего: все равно приходится выкраивать время в своем плотном графике. Как уже упоминалось, к чрезвычайному плану Б прибегают сгоряча и в далеко не идеальных обстоятельствах (например, вы ведете машину, собираетесь на работу, находитесь в магазине, где вокруг много детей и взрослых). Кроме того, принятое

под горячую руку решение обычно бывает временной мерой, не позволяющей устранить проблему раз и навсегда. Помните, вы стараетесь найти решение, которое покончит с проблемой на долгий срок, а не такое, которое позволит преодолеть ее острую фазу лишь на сегодня. Вот почему нужно заранее выявить нерешенные проблемы и расставить их в порядке очереди.

Как мы уже говорили, даже когда вы применяете план Б в упреждающем режиме, лучше заранее сообщить ребенку о проблеме, которую хотите с ним обсудить. В противном случае он может отреагировать так, как будто вы преподнесли ему неприятный сюрприз.

Акт отчаяния: план Б как последнее средство

Необходимо добиться, чтобы применение плана Б для решения проблем в вашей семье стало нормой, а не исключением. Это не та мера, к которой следует прибегать, только если не увенчались успехом такие способы, как уговоры и принуждение.

В поисках нужных слов: добывать информацию не так легко

Не всегда легко подобрать нужные слова, чтобы разговаривать с ребенком и получить от него необходимые сведения. В этом случае следует полагаться на стратегии добывания информации, описанные в главе 5, — они достаточно эффективны. Но иногда на вопрос «В чем дело?» вы можете услышать от вашего чада такой ответ, который способен поставить вас в тупик. Вот несколько примеров.

ОТЕЦ: Я заметил, что в последнее время тебе трудно справляться с заучиванием словарных слов. В чем дело?

РЕБЕНОК: Это скучно.

ОТЕЦ (пытаясь добыть информацию): Что в этом скучного?

РЕБЕНОК: Просто скучно, и все.

МАТЬ: Я заметила, что в последнее время ты не ешь то, что я готовлю на обед. В чем дело?

РЕБЕНОК: Мне это не нравится.

МАТЬ (пытаясь добыть информацию): Чем эта еда тебе не нравится?

РЕБЕНОК: Она невкусная.

МАТЬ (все еще стараясь добыть информацию): И все-таки, что в ней невкусного?

РЕБЕНОК: Невкусно, и все.

Конечно, есть дети, которые сразу же начинают высказывать все, что их беспокоит, когда вы излагаете им нерешенную проблему. Но если ваш ребенок не такой, придерживайтесь уже известных вам стратегий для добывания информации. Помните: ваша лучшая стратегия по умолчанию — это рефлексивное слушание. Посмотрим, как может выглядеть она (и другие стратегии) в ситуациях, когда этап эмпатии развивается с трудом. Эти диалоги не показывают весь путь, преодолеваемый с помощью плана Б. Они просто дают представление о том, как настойчивость в добывании информации помогает увеличить шансы на успех.

ОТЕЦ: Я заметил, что в последнее время тебе трудно справляться с заучиванием словарных слов. В чем дело?

РЕБЕНОК: Это скучно.

ОТЕЦ (пытаясь добыть информацию с помощью стратегии 2): Что в этом скучного?

РЕБЕНОК: Просто скучно, и все.

ОТЕЦ (просматривая стратегии добывания информации в главе 5 и останавливаясь на стратегии 4): Хм... Скажи, а когда

ты сидишь и стараешься выучить словарные слова, о чем ты думаешь?

РЕБЕНОК: Я думаю, что это скучно.

ОТЕЦ (используя стратегии 1 и 4): Ага, ты думаешь, это скучно.

А о чем еще ты думаешь?

РЕБЕНОК: Я думаю, что вряд ли запомню определения слов для завтрашней контрольной.

ОТЕЦ (используя стратегию 1): Ага, ты думаешь, что вряд ли сможешь запомнить определения слов для завтрашней контрольной.

РЕБЕНОК: Я никогда не могу запомнить их. Вот почему у меня не очень хорошая оценка по английскому. Я никогда не получаю хороших оценок за тесты по словарным словам.

ОТЕЦ: Я этого не знал. Я бы хотел, чтобы ты рассказал об этом подробнее...

Отлично, уже какой-то прогресс. Понятно, что с этого момента разговор будет развиваться дальше. А вот еще пример.

МАТЬ: Я заметила, что в последнее время ты не ешь то, что я готовлю на обед. В чем дело?

РЕБЕНОК: Это невкусно.

МАТЬ (используя стратегию 2): Что невкусно?

РЕБЕНОК: Просто невкусно, и все.

МАТЬ (используя стратегию 3): Знаешь, я заметила, что иногда ты ешь то, что я готовлю, а иногда нет. Что тебе нравится, а что не нравится?

РЕБЕНОК: Я люблю куриные наггетсы.

МАТЬ: Да, я заметила, что ты любишь куриные наггетсы. Но, мне кажется, есть и другие блюда, которые ты ешь с удовольствием.

РЕБЕНОК: Что, например?

МАТЬ: Паста.

РЕБЕНОК: Ах да, паста. Но только с маслом. Не с томатным соусом. И не с мясом.

МАТЬ: А чем тебе не нравятся томатный соус и мясо?

РЕБЕНОК: Мясо отвратительное. А томатный соус невкусный.

МАТЬ: Есть ли еще что-нибудь, что тебе нравится из того, что я готовлю?

РЕБЕНОК: Нет.

МАТЬ: Иногда тебе нравится овсянка.

РЕБЕНОК: Только когда ты не кладешь в нее изюм или орехи.

МАТЬ: А что тебе особенно не нравится из того, что я готовлю?

РЕБЕНОК: Я не люблю овощи... кроме картофельного пюре.

МАТЬ: Я рада, что мы выяснили, что тебе нравится, а что нет.

Это поможет нам решить проблему.

Неуместный скептицизм: ребенок формулирует свою проблему или точку зрения на этапе эмпатии, но вы ему не верите

Вполне вероятно, что первая попытка ребенка определить и огласить свои проблемы будет не совсем удачной, а его формулировка — неточной: возможно, он не особенно задумывался о своих проблемах, пока вы не спросили. При этом многие взрослые спешат оценить их как надуманные или ложные. Иногда это обусловлено тем, что детские тревоги не совпадают с вашими предвзятыми представлениями. Но проблемы ребенка не могут быть надуманными или ложными, потому что такого понятия, как надуманные или ложные проблемы, не существует. Его точка зрения имеет такое же право на существование, как и ваша, хотя, возможно, и нуждается в некоторых уточнениях. Например, некоторые дети могут испытывать неловкость, озвучивая причины своего беспокойства или свое мнение, могут бояться

реакции родителей, но это не значит, что они вас обманывают. Поэтому последнее, что вы можете сделать, это отмахнуться от забот ребенка или, хуже того, сказать ему, что он врет. В этом случае он просто перестанет с вами разговаривать. Когда вы решаете проблемы в сотрудничестве, вам не нужно волноваться по поводу вранья, не нужно постоянно быть настороже, опасаясь, что из вас сделают дурака. Когда дети сознают, что им не грозят неприятности и вы просто хотите понять, что их волнует, или услышать их мнение по поводу той или иной нерешенной проблемы, у них остается меньше поводов для обмана. Общая атмосфера, которую вы создаете на этапе эмпатии, не должна быть осуждающей, враждебной или агрессивной. Вашему ребенку не грозят неприятности. Вы не злитесь. Ваш тон выражает заинтересованность. Вы действительно стремитесь к пониманию.

Если на этапе эмпатии родителям кажется, что чадо их обманывает, часто это объясняется тем, что их расспросы касаются не конкретной нерешенной проблемы, а поведения ребенка. Это создает предпосылки для «допроса с пристрастием», а не для добывания информации. Вот как это может выглядеть в реальной жизни (обратите внимание, что здесь нет этапа эмпатии как такового).

РОДИТЕЛЬ: Твоя учительница, мисс Форньер, сказала мне, что ты пнул Виктора на спортплощадке.

РЕБЕНОК: Я этого не делал.

РОДИТЕЛЬ: Зачем мисс Форньер это выдумывать?

РЕБЕНОК: Не знаю, но она все придумала. Я его не пинал. Это он меня пнул.

РОДИТЕЛЬ: Она не так сказала.

РЕБЕНОК: Значит, она ошибается.

РОДИТЕЛЬ: Она сказала, что видела это своими глазами!

РЕБЕНОК: Ну, значит, она слепая. Потому что я не пинал его. Почему ты мне не веришь?

Насколько точно ребенок и мисс Форньер описывают происшествие — это отдельный вопрос. Но попытки докопаться до сути конкретного эпизода в данном случае к делу не относятся, поскольку это не так важно, как решение хронической проблемы — конфликтных отношений между вашим ребенком и Виктором на спортплощадке.

Кого это волнует? Ребенок говорит, что его не волнуют ваши проблемы, поэтому ваш энтузиазм в отношении плана Б тает на глазах

Не обижайтесь, что ребенка не волнует ваше беспокойство. Посмотрим правде в глаза: возможно, и вас не очень-то волнуют его тревоги. На самом деле он и не обязан переживать по поводу вашего беспокойства. Он просто должен учитывать его, когда вы вместе вырабатываете взаимовыгодное решение. Его отношение к вашим проблемам изменится тогда, когда вы попытаетесь вникнуть в его проблемы. Рассмотрим пример.

МАТЬ: Джексон, я заметила, что тебе трудно оторваться от видеоигр, чтобы поужинать. В чем дело?

ДЖЕКСОН: Ты всегда заставляешь меня прерываться посреди игры.

МАТЬ: Я всегда заставляю тебя прерываться в середине игры. Буду знать. Скажи мне, в середине какой игры это обычно происходит?

ДЖЕКСОН: Madden*.

МАТЬ: А, Madden. Ты много в нее играешь.

ДЖЕКСОН: Она мне нравится.

* Madden — компьютерная видеоигра, симулятор американского футбола.

МАТЬ: Я знаю. Значит, ты прерываешься в середине игры Madden. Скажи, можно ли поставить игру на паузу, чтобы потом ее продолжить?

ДЖЕКСОН: Можно.

МАТЬ: Ну и что тут трудного — остановить игру, чтобы вернуться к ней позже?

ДЖЕКСОН: Ты не разрешаешь вернуться к ней позже. Ты заставляешь меня делать уроки сразу после ужина. Поэтому я не могу вернуться к игре и закончить ее.

МАТЬ: Теперь понятно. Что еще мешает тебе сесть и поужинать, когда ты играешь в эту игру?

ДЖЕКСОН: Больше ничего.

МАТЬ: Хорошо. Понимаешь, для меня важно, чтобы мы ужинали всей семьей. Потому что это единственное время в течение дня, когда мы собираемся вместе и можем поговорить друг с другом.

ДЖЕКСОН: А меня не волнует, будем ли мы ужинать всей семьей.

МАТЬ: Хм... Ладно. Мне кажется, это больше важно для меня, чем для тебя. Но если бы мы нашли такое решение этой проблемы, которое устроило бы нас обоих, мы бы покончили с ней раз и навсегда и больше не конфликтовали по этому поводу.

Ты у меня спрашиваешь? У вашего ребенка нет никаких идей для решения проблемы

К счастью, идеи есть у вас. Помните: ребенок не обязан решать проблему. Это задача партнеров по решению проблем, то есть ваша и его. Если у чада действительно нет никаких идей, вы можете высказать свои соображения, при условии что не станете навязывать решение. Иначе говоря, независимо от того, кто предлагает решение, оно должно быть реалистичным и взаимовыгодным.

Преждевременное завершение обсуждения: принятие решений, которые не являются реалистичными и взаимовыгодными

Как только предложено какое-то решение, вы вместе с ребенком должны тщательно обдумать, насколько оно реалистично и взаимовыгодно. Если есть сомнения по поводу соответствия обоим критериям, попробуйте скорректировать оригинальную идею либо рассмотрите альтернативные варианты, пока не найдете наиболее подходящий. Кстати, обратите внимание: вы не предлагаете десятки вариантов, чтобы затем оценить каждый из них, — это было бы выше ваших возможностей. Лучше рассматривать одно решение зараз.

Недостающие компоненты: обсуждение с пропусками

Каждый из трех компонентов — этапов — является обязательной частью процесса совместного решения проблемы. Пропустив какой-либо этап, вы тем самым исключите важный элемент, а это скажется на результате.

Если вы пропустите этап эмпатии, то не узнаете, что волнует ребенка, и какое бы решение вы ни предложили, оно не будет отвечать его интересам. Такие решения оказываются не очень эффективными. Если это напоминает вам план А, вы недалеко от истины.

МАТЬ: Я хочу, чтобы с сегодняшнего дня ты делал уроки до тренировки по хоккею, потому что если ты делаешь их после тренировки, то сидишь над ними до позднего вечера и на следующий день идешь в школу неотдохнувшим. Как нам решить этот вопрос?

РЕБЕНОК: Похоже, ты его уже решила.

Если вы пропустите этап определения причин беспокойства взрослых, когда говорите о том, что вас волнует, в решении не будут учтены ваши интересы.

МАТЬ: Я заметила, что ты допоздна сидишь над уроками в те дни, когда у тебя тренировка по хоккею. В чем дело?

РЕБЕНОК: Мне нужно отдохнуть после школы, поэтому я не хочу делать уроки перед тренировкой. Из-за этого я и сижу с ними допоздна.

МАТЬ: Понятно.

Но, как мы уже говорили в главе 5, часто бывает так, что на этом этапе родители предлагают решение, а не высказывают свою озабоченность, тем самым заменяя план Б планом А. Посмотрим, как это выглядит.

МАТЬ: Я заметила, что ты допоздна сидишь над уроками в те дни, когда у тебя тренировка по хоккею. В чем дело?

РЕБЕНОК: Мне нужно отдохнуть после школы, поэтому я не хочу делать уроки перед тренировкой. Из-за этого я и сижу с ними допоздна.

МАТЬ: Значит, ты приходишь из школы очень усталый и не хочешь делать уроки перед тренировкой.

РЕБЕНОК: Иногда я так устаю, что мне тяжело их делать и после тренировки, поэтому приходится вставать рано утром. А бывает, даже утром чувствую себя уставшим и тогда стараюсь сделать домашнее задание во время окна в расписании.

МАТЬ (высказывая решение, а не причину своего беспокойства): Ну что ж, я не хочу, чтобы ты сидел допоздна или вставал так рано. Значит, тебе все-таки нужно делать домашнюю работу перед тренировкой.

РЕБЕНОК: Я не хочу делать уроки перед тренировкой! Я устаю после школы, и мне нужно время, чтобы отдохнуть!

Если вы пропустите этап привлечения к участию, это будет означать, что вы прошли два этапа, после чего снова вернулись к плану А. В этом случае ваш ребенок потеряет интерес к участию в обсуждении на первых двух этапах плана Б.

МАТЬ: Я заметила, что ты допоздна сидишь над уроками в те дни, когда у тебя тренировка по хоккею. В чем дело?

РЕБЕНОК: Мне нужно отдохнуть после школы, поэтому я не хочу делать уроки перед тренировкой. Из-за этого я и сижу с ними допоздна.

МАТЬ: Значит, ты приходишь из школы очень усталый и не хочешь делать уроки перед тренировкой.

РЕБЕНОК: Иногда я так устаю, что мне тяжело их делать и после тренировки, поэтому приходится вставать рано утром. А бывает, даже утром чувствую себя уставшим и тогда стараюсь сделать домашнее задание во время окна в расписании.

МАТЬ (высказывая причину своего беспокойства): Ну хорошо. Я беспокоюсь, потому что не хочу, чтобы ты шел в школу уставшим. Этот год очень важен для тебя, и я должна быть уверена, что ты будешь на высоте.

РЕБЕНОК: Ладно.

МАТЬ (пропуская этап привлечения к участию и переходя прямо к одностороннему решению): Поэтому я решила, что ты не будешь ходить на тренировку, пока не сделаешь уроки.

РЕБЕНОК: Что?!

МАТЬ (используя один из классических доводов в пользу плана А): Я делаю это ради твоей пользы.

РЕБЕНОК: Ну это дурацкая идея, и я не собираюсь ее выполнять!

МАТЬ: Выберите выражения, молодой человек...

Вопрос — ответ

Вопрос: Как узнать, что я готов впервые приступить к плану Б?

Ответ: Если вы ни разу не использовали план Б, возможно, вы никогда не почувствуете себя полностью готовым. Чем быстрее вы решитесь на него, тем лучше. А опыт придет с практикой.

Вопрос: Моя первая попытка реализовать план Б окончилась полной катастрофой. Что пошло не так?

Ответ: Попытка решить проблему в партнерстве со своим ребенком не может быть катастрофой. Если что-то пошло не так, как вы надеялись, возможно, следует перечитать эту главу и главу 5, чтобы понять причину. Но если на стадии эмпатии вы собрали какую-то новую информацию о том, что волнует ребенка в связи с данной нерешенной проблемой, значит, вы действовали правильно. Если вы не завершили этап эмпатии, ничего страшного — всегда есть завтрашний день. Если на этапе определения причин беспокойства взрослых вы удержались от соблазна навязать свои решения и смогли установить источники своего беспокойства, вы также действовали правильно. Если вы дошли до этапа привлечения к участию и смогли в сотрудничестве с ребенком выработать реалистичное и взаимовыгодное решение, это просто замечательно. Будем надеяться, оно выдержит испытание временем. А если нет, вы это быстро поймете. Тогда вы снова обратитесь к плану Б, чтобы выяснить причину неудачи и выработать решение, которое окажется более реалистичным или взаимовыгодным, или такое, которое будет учитывать проблемы, не установленные с первой попытки. Когда вы поймете, что настал подходящий момент, переходите к следующей нерешенной проблеме. Даже если ребенок отказался сотрудничать, вы, вероятно, уже

заработали себе какие-то очки за попытку. Возможно, в следующий раз он будет больше настроен на сотрудничество.

Вопрос: А если первый вариант решения окажется неэффективным?

Ответ: В реальной жизни первый вариант часто не достигает цели, и к долговременным решениям приходят после того, как предыдущие оказываются не очень эффективными. Из неудачных попыток важно извлечь уроки, чтобы последующие решения дали нужный результат.

Иногда возникает искушение обвинить в неудачном решении ребенка. Помните, что он не единственный, кто это решение одобрил.

Вопрос: А если я и мой ребенок в процессе обсуждения проблемы пришли к «общему знаменателю», а потом он не захотел делать то, о чем мы договорились? Следует ли мне его наказывать?

Ответ: Нет. Если ребенок не выполняет решение, с которым он согласился (как и вы), это, как правило, означает, что оно не было таким реалистичным и взаимовыгодным, как могло показаться сначала. Это не провал, а лишь напоминание о том, что первое решение часто не дает ожидаемого результата. Если один или оба партнера не могут выполнить свою часть решения, вернитесь к плану Б и найдите более реалистичный подход. Если интересы одной или обеих сторон не были учтены должным образом, вернитесь к плану Б и найдите решение, которое бы эти интересы учитывало. Кстати, первоначальное решение может отражать только озвученные на первых двух этапах вопросы. Вернитесь к плану Б и проверьте, все ли проблемы были сформулированы. Наказание вряд ли увеличит вероятность того, что ребенок будет выполнять нереалистичное и невзаимовыгодное

решение или захочет в следующий раз принимать участие в плане Б.

Вопрос: Следует ли ожидать выполнения решения на все 100%? И если оно не выполняется полностью, значит ли это, что оно не было реалистичным или что ребенку нужна помощь в его выполнении?

Ответ: Я не уверен, что стоит рассчитывать на выполнение решения на все 100%. Но можно надеяться, что в основном проблему удастся одолеть. Если нет, следует повторно обратиться к плану Б, чтобы выяснить причину и скорректировать решение.

Вопрос: Нужно ли мне принуждать сына к выполнению решения?

Ответ: Вы смешиваете свои роли в реализации плана А и плана Б. В последнем случае вы оба с ребенком подчиняетесь общему решению и одинаково заинтересованы в его успешном воплощении. Поэтому нет необходимости принуждать к выполнению навязанных вами решений, как при осуществлении плана А.

Вопрос: Я заставляю дочь извиняться, когда она делает не то, что нужно. Таким способом можно чего-то добиться?

Ответ: Принудительные извинения вряд ли помогут многого добиться. Кроме того, вы, вероятно, заставляете дочь извиняться за ее поведение, а вам надо сосредоточиться на отношениях сотрудничества с ребенком в решении проблем, которые вызывают это поведение. Извинения не решают проблемы.

Вопрос: Можете ли вы сказать то же самое о принуждении ребенка к тому, чтобы он загладил вину за свое поведение?

Ответ: Вполне возможно, что, привлекая ребенка к обсуждению способа загладить свою вину, можно заставить его осознать, что своим поведением он обидел другого человека. Но так же, как с извинениями, заглаживание вины не устранит проблему, которая и стала причиной оскорбительного поступка, поэтому все равно решение этого затруднения имеет первостепенное значение.

Вопрос: В истории, приведенной в конце предыдущей главы, принятое решение потребовало, чтобы ребенок помнил о многих новых вещах, которые нужно делать. А если ему будет трудно постоянно держать все это в голове? Можно ли иногда напоминать ему?

Ответ: Если вы считаете, что ваш ребенок способен выполнить ваши общие решения, но не всегда может о них помнить, вполне разумно предусмотреть способы напоминания. Если же напоминания превращаются в постоянные понукания, возможно, решение не было реалистичным и его нужно пересмотреть.

Вопрос: Трудно решить под горячую руку, какой план выбрать. Что я делаю неправильно?

Ответ: Думаю, вам не следует слишком часто принимать решение импульсивно. Нужно заранее определить, над какими проблемами вы собираетесь работать, а какие пока отложите. Тогда вам не придется принимать решение на ходу.

Вопрос: Да, но можно ли использовать план Б, если проблема возникает внезапно? Как это может выглядеть?

Ответ: В редких случаях, когда такое происходит, можно прибегнуть к плану Б. Просто постарайтесь, чтобы это не вошло в привычку. Чрезвычайный план Б отличается от упреждающего плана Б, прежде всего, временными рамками и набором

формулировок на этапе эмпатии. При использовании чрезвычайного плана Б на этапе эмпатии исключается представление проблемы (как в упреждающем плане Б), поскольку заниматься профилактикой уже поздно. Поэтому начинать следует сразу с рефлексивного слушания. Вот несколько примеров того, как это может выглядеть.

РЕБЕНОК: Я не пойду сегодня на тренировку по хоккею.

РОДИТЕЛЬ: Ты не пойдешь сегодня на тренировку. А в чем дело?

РЕБЕНОК: Я не пойду сегодня в школу. Мне нужен день психологической разгрузки.

РОДИТЕЛЬ: Ты не пойдешь сегодня в школу. А в чем дело?

РЕБЕНОК: Я не могу выполнить это домашнее задание!

РОДИТЕЛЬ: Ты не можешь выполнить домашнее задание.
А в чем дело?

Затем, конечно, нужно получить как можно более ясное представление о том, что волнует ребенка, и о его мнении. После этого вы сможете переходить к двум другим этапам.

Вопрос: Значит, если мне не удастся пройти все три этапа плана Б с первой попытки, это не страшно?

Ответ: Конечно. Никогда не знаешь заранее, какое количество информации удастся получить на этапе эмпатии, поэтому неизвестно, сколько на это уйдет времени, прежде чем можно будет переходить к следующим этапам. Решение проблем в сотрудничестве с ребенком — это процесс, который не регулируется с помощью секундомера.

Вопрос: Я начала использовать план Б с моей дочерью, и она заговорила! Причем она говорит так много, что я просто перегружена информацией и кучей проблем, которые нам надо решить. Что теперь делать?

Ответ: Действительно, иногда план Б буквально открывает шлюзы для потока информации и вы осознаёте, что проблем на самом деле даже больше, чем вы уже обнаружили и занесли в свой список. Хотя их груз может показаться неподъемным, тем не менее хорошо, что вы узнали обо всех этих дополнительных нерешенных затруднениях. Ваша задача — добавить их в список, возможно, пересмотреть приоритеты и продолжать преодолевать по очереди. Если ребенок выдает огромное количество информации на стадии эмпатии, спросите его, не возражает ли он против того, что вы будете все это записывать, чтобы ничего не забыть.

Вопрос: Похоже, мне придется исключить из своего лексикона фразу «Потому что я так сказала». Верно?

Ответ: Эти слова действительно не помогут вам установить партнерские отношения для выработки долгосрочных взаимовыгодных решений проблем, которые влияют на жизнь вашего ребенка.

Вопрос: Но все-таки я могу устанавливать какие-то ограничения?

Ответ: Помните: вы устанавливаете ограничения своими ожиданиями и решимостью добиться, чтобы ребенок этим ожиданиям соответствовал. Если, например, вы полагаете, что он должен ужинать вместе со всей семьей (а не перед телевизором), поддерживать чистоту в своей комнате, ложиться спать в разумное время, приходить домой вовремя, прилежно учиться в школе, не опаздывать на занятия, значит, вы устанавливаете ограничения.

Но если ваш сын или дочь не выполняют то или иное требование, появляется нерешенная проблема. В этом случае выражения «установление ограничений» и «решение проблемы» становятся синонимами. Как вам уже известно,

если вы решаете проблему с помощью плана А, вы делаете это в одностороннем порядке, тем самым захлопывая дверь перед возможностью понять и учесть интересы ребенка, и таким образом не только увеличиваете вероятность конфликтных ситуаций, но и продвигаете решение, которое не учитывает необходимую информацию и потому, возможно, не устраняет проблему на длительный срок. Когда вы решаете проблемы с помощью плана Б, вы узнаете о том, что мешает ребенку выполнять ожидания, уменьшаете степень конфликтности взаимоотношений, вместе разрабатываете реалистичные и взаимовыгодные решения и снимаете проблему надолго. В любом случае вы устанавливаете ограничения. Разница только в том, что один способ гораздо более эффективный и располагающий к партнерским отношениям, чем другой.

Вопрос: Я заключал с ребенком договор, где обозначал свои требования, и мой ребенок соглашался их выполнять, а в случае выполнения получал вознаграждение. Этого делать не стоит?

Ответ: Можно не сомневаться, что ребенок уже имеет ясное представление о ваших требованиях, поэтому нет особой надобности в договоре. И если ему трудно некоторым из них соответствовать, можно уверенно сказать, что ему что-то мешает, а договор и вознаграждения не помогут эти препятствия выявить и устранить. Следовательно, все равно необходимо собирать информацию и решать проблемы, в чем договор никак не поможет.

Вопрос: Не является ли план Б пассивным?

Ответ: Вовсе нет. Это очень активный подход к воспитанию детей. Многие взрослые считают, что быть активным — значит проявлять жесткость и применять наказания. Теперь

вы знаете, что это далеко не так. Кроме того, некоторые родители рассматривают план Б как показатель слабости, а меры дисциплинарного воздействия как признак силы. Но сотрудничество с ребенком в решении проблем, касающихся его жизни, — это не вопрос силы или слабости, это вопрос эффективности подхода.

Вопрос: Может ли план Б ясно показать ребенку, что я не одобряю некоторые его поступки?

Ответ: Безусловно. Вы будете говорить о своей озабоченности его поступками, которые не одобряете, на этапе определения причин беспокойства взрослых. На этапе привлечения к участию ваше беспокойство будет учтено. Однако полезно помнить, что его поступки (поведение) могут быть побочным следствием конкретных нерешенных проблем, и именно эти проблемы (а не поведение) должны быть центром внимания плана Б.

Вопрос: Если я выстроила партнерские отношения со своим ребенком и мы всегда приходим к решению, которое удовлетворяет обоих, нет ли вероятности того, что он сочтет возможным выполнять мои требования только тогда, когда пожелает? Ведь в реальной жизни ему придется делать то, что далеко не всегда хочется.

Ответ: Ваш ребенок уже и так выполняет требования, которые не очень расположен выполнять. Ему не всегда хочется делать уроки (но тем не менее он их делает), ему, возможно, не всегда нравится то, что вы готовите на ужин (но тем не менее он это ест). Ваше сотрудничество с ребенком касается ожиданий, с которыми ему трудно справиться.

Вопрос: А если ребенок при обсуждении с ним какой-либо проблемы ответит: «Потому что мне не хочется»?

Ответ: Начните добывать информацию, чтобы лучше понять, что он имеет в виду. Затем совместно выработайте решение, которое будет учитывать его интересы.

Вопрос: Значит, план Б не просто хитрый способ заставить ребенка делать то, что я хочу?

Ответ: Правильно. В плане Б нет никакой хитрости. Это упорная работа, направленная на решение проблем в сотрудничестве.

Вопрос: У меня такое чувство, будто мой сын видит меня насквозь и может разгадать все мои планы, когда мы вместе решаем проблемы.

Ответ: Прекрасно! Потому что совместное решение проблем — процесс, предполагающий прозрачность. План Б не представляет собой хитрый способ, с помощью которого можно заставить ребенка поступать по-вашему. Если он знает, что вы искренне заинтересованы в том, чтобы разобраться в причинах его беспокойства и его отношении к данной нерешенной проблеме, при этом понимает вашу озабоченность и вашу точку зрения, и вы вместе находите реалистичное и взаимовыгодное решение, значит, все и так на виду и нечего особо «разгадывать».

Вопрос: Считаете ли вы план Б единственным способом получения от ребенка информации о том, что его волнует, о его взгляде на тот или иной вопрос?

Ответ: Можно поговорить с ребенком в неформальной обстановке в любое время, когда вам удобно, и выслушать его точку зрения на самые разные темы помимо нерешенных проблем. Вероятно, во время таких бесед вы тоже высказываете свое мнение по многим из этих тем, не навязывая свою волю и не настаивая на том, чтобы ребенок принял вашу позицию, не отмахиваясь от его мнения и не критикуя его.

Вопрос: Вы не думаете, что план А — хороший способ формирования характера, выработки твердости и силы воли?

Ответ: Если вы имеете в виду способность ребенка быстро оправиться от удара, нанесенного жизненными обстоятельствами (той или иной проблемой), я не совсем понимаю, как план А может в этом помочь. Но я точно знаю, чем может помочь план Б. Вы нужны ребенку не для того, чтобы преподать ему суровый урок, пережить поражение, — за вас это сделает жизнь. Вы нужны ему, чтобы научить его держать удар. И, как мы уже говорили, родители обязательно должны воспитывать у детей определенные черты: эмпатия, способность понимать, как их поведение влияет на других людей, честность, принятие точки зрения другого человека и умение разрешать разногласия, избегая конфликтов. Но план А не способствует формированию таких характеристик. В отличие от плана Б. Более подробно мы остановимся на этом в главе 9.

Вопрос: Не могли бы вы подробнее рассказать о *жизни без домыслов*?

Ответ: Конечно. Смысл этого подхода заключается в том, чтобы избавляться от разного рода домыслов и предположений, которые вы любите строить в отношении своего ребенка. Как известно, все родители абсолютно уверены: они знают обо всем, что касается их чада, — и исходя из своих предположений выносят решения. Разумеется, если их предположения далеки от истины, то и основанные на них решения будут бить мимо цели. Отказавшись от своих домыслов и предположений, вы получаете возможность разобраться в том, что реально происходит с вашим ребенком. План Б ценен тем, что предлагает для этого способ — расспрашивание.

Дениз условилась с Хэнком о дне, когда они продолжат начатый разговор. Она решила ограничить беседу теми трудностями,

которые возникают у него в общении с сестрой (не включая сюда проблемы в общении с Ником). Из стратегических соображений она усадила Ника и Шарлотту перед телевизором и устроилась с Хэнком за кухонным столом.

— Я знаю, ты не хочешь это обсуждать, — начала Дениз, в то время как Хэнк сидел с совершенно безразличным видом.

— Тогда зачем ты меня заставляешь? — спросил он.

— Ну, я не то чтобы заставляю тебя. Но мне не нравится, как вы общаетесь друг с другом, и мне нужна твоя помощь, чтобы улучшить ваши отношения.

Хэнк закатил глаза.

— Так мы можем поговорить о том, что мешает тебе ладить с сестрой?

— А почему ты с ней не поговоришь об этом?

— Я с ней тоже поговорю, — пообещала Дениз. — Но я подумала, что лучше сначала узнать твое мнение.

— Я уже говорил тебе, что думаю по этому поводу. Она меня достает.

— Да, я это помню, — ответила Дениз. — Но кроме этого, я ничего от тебя не услышала.

Хэнк вздохнул:

— Она всегда заходит ко мне без разрешения. У нее есть своя комната, а мне приходится делить комнату с Игмо, — сказал Хэнк, называя младшего брата прозвищем, которое ему придумал. — Я самый старший. Как получилось, что у этой соплячки оказалась собственная комната?

Дениз так и подмывало в 127-й раз ответить на вопрос Хэнка, но она решила продолжить добывать информацию:

— Значит, она всегда заходит к тебе в комнату без разрешения. И у нее есть своя комната, а ты считаешь, что это ты должен иметь собственную комнату, потому что ты самый старший.

— Точно.

— Что еще мешает тебе ладить с ней?

— Она постоянно смотрит свои дурацкие телешоу и скандалит, когда я хочу посмотреть то, что нравится мне. При этом она знает, что ты встанешь на ее сторону, если она начнет орать.

— Хэнк, ты не против, если я запишу то, что ты рассказал? — спросила Дениз. — Я хочу сказать, что многое мне уже известно, но я просто боюсь что-нибудь забыть.

— Значит, ты все это знаешь! Но ничего не делаешь! Вот почему нет смысла говорить об этом.

— Ну, я пыталась кое-что предпринять, но это не сработало. Я не помогла вам решить эти проблемы. Думаю, я просто не знала, как это сделать. Но я хочу, чтобы ты дал мне еще один шанс. Тебя не устраивает ситуация — это совершенно ясно. И меня тоже не устраивает. И я полагаю, Ник и Шарлотта тоже недовольны. Поэтому, думаю, у нас нет особого выбора, кроме как постараться все-таки решить эти проблемы.

— Ну, раз ты ничего не сделала, пришлось это делать мне, — сказал Хэнк.

— Что ты имеешь в виду?

— Если они меня достают, я достаю их. И я их достаю гораздо сильнее.

— Да, понимаю твою стратегию. И теперь вижу, как ты дошел до такого. Но я не думаю, что эта стратегия эффективна. Она просто заставляет вас все больше донимать друг друга.

— Выживает сильнейший, — заметил Хэнк, приводя одно из своих любимых выражений.

— Мне кажется, есть способ лучше, — ответила Дениз. — Давай поговорим о том, как тебе докучает Шарлотта.

— Мы уже поговорили об этом, — напомнил Хэнк.

— Значит, если мы решим эти проблемы, ты думаешь, что ваши отношения с Шарлоттой улучшатся?

— Не обещаю, — сказал Хэнк. — Но я не думаю, что ты вообще сможешь решить эти проблемы.

— Понимаешь, в том-то и дело. Мы все думали, что именно я должна решать эти проблемы. В результате я вынуждена играть

роль арбитра. А я терпеть не могу быть арбитром. К тому же у меня это не очень хорошо получается. Я должна помочь вам преодолеть сложности в ваших взаимоотношениях. Я могу помочь, но не могу это сделать в одиночку. Мне нужна твоя помощь.

— Как насчет Шарлотты?

— Помощь Шарлотты мне тоже понадобится. Но ты первый, с кем я об этом говорю. Давай проверим все по списку. Она заходит к тебе в комнату без разрешения. Это одна проблема, которую нам нужно решить. И ты думаешь, что у тебя должна быть своя комната, потому что ты самый старший. Это вторая проблема. И она постоянно смотрит шоу по телевизору, а ты не можешь посмотреть то, что хочешь ты. Все правильно?

— Угу, — пробурчал Хэнк.

— Какую проблему будем решать в первую очередь?

— Никакую. Это бесполезно.

— Да, может быть, но с какой из них ты хотел бы начать?

— С телевизора.

— Тогда расскажи об этом поподробнее, — попросила Дениз, возвращаясь к этапу эмпатии в обсуждении этой нерешенной проблемы.

— У нее, можно сказать, неограниченное пользование телевизором. К тому же она смотрит совершенно глупые шоу, которые мне неинтересны. И она знает, что ты займешь ее сторону, поэтому мне никогда не удастся посмотреть то, что я хочу, если только она уже не в кровати, или у подруги, или еще чем-нибудь занята.

— Понятно. Значит, тебя волнует, что ты почти никогда не можешь посмотреть то, что хочешь, потому что Шарлотта монополизировала телевизор, а я всегда ее поддерживаю.

— Да.

— Хочешь узнать, что меня беспокоит?

— Если это необходимо.

— Меня беспокоит то, что ты начинаешь третировать ее, когда хочешь посмотреть что-нибудь по телевизору.

— Я не буду, если ты перестанешь ее поддерживать!

— Дай мне, пожалуйста, закончить. Я знаю, это твоя точка зрения. Но я не позволю тебе издеваться над младшей сестрой. Ты старше и сильнее, иногда ты делаешь ей больно, это просто нечестно использовать так свою силу. Она очень обижается и расстраивается. Ты понимаешь?

— Да мне без разницы.

— Значит, попробуем найти решение, которое учитывает мой интерес: я не могу позволить тебе доводить до слез младшую сестру, — и твой интерес: иметь возможность смотреть по телевизору то, что тебе нравится.

— Ну и какое будет решение?

— Не имею представления, — сказала Дениз. — Я должна еще поговорить с Шарлоттой и выяснить, в чем состоит ее интерес. Потом мы соберемся все вместе: я, ты и она — и выработаем решение, которое устроит нас всех. Не меня... нас.

— Мы закончили?

— Пока да.

Можете ли вы использовать план Б для решения проблем, возникающих между двумя детьми, а не только между ребенком и взрослым? Да, конечно. Но, как вы поняли из только что прочитанного, вначале этот процесс может напоминать «челночную дипломатию». Поэтому лучше всего предварительно выяснить претензии обоих детей и только после этого сажать их за «стол переговоров» для совместного поиска решения проблемы. Кроме того, вам было бы полезно отказаться от роли арбитра. Будет лучше, если дети поймут, что ваша задача — помочь в преодолении проблемы, а не служить машиной, штампующей готовые решения.

Дэн проснулся среди ночи, почувствовав, что Кристин нет рядом с ним. Он протянул руку — Кристин не было. Пока он

собирался с мыслями, ему показалось, что она ходит туда-сюда в темноте.

— Кристин?

— Да.

— Что ты делаешь?

— Хожу.

Дэн приподнялся, опершись о подушку.

— Почему?

— Не спится.

— Из-за Тэйлор? — Можно было и не спрашивать, поскольку дочь была самой большой головной болью Кристин.

— Да, из-за нее, — подтвердила она.

— Иди в постель. Нельзя так изводить себя.

— Ничего не могу с собой поделать.

— О чем ты думаешь?

— Обо всем.

— О чем обо всем?

— Бесполезно говорить об этом.

— Ну же, поделись со мной, — продолжил настаивать Дэн и похлопал по кровати, приглашая Кристин сесть рядом.

— Она недосыпает. Я знаю, что она еще не начала писать реферат по литературе. Она занимается недостаточно упорно, чтобы сдать экзамены. Я часто не знаю, где она пропадает. Я хочу, чтобы она поступила в хороший вуз. Я хочу, чтобы она была счастлива. Я хочу наладить с ней отношения. — Кристин с унылым видом села на кровать.

— Я знаю.

— Ты так же много думал о Дэвиде и Джули? — спросила Кристин, имея в виду детей Дэна от первого брака.

Дэн, несмотря на полусонное состояние, старался тщательно подбирать слова:

— Хм, иногда. Но на самом деле не так много, как ты о Тэйлор.

— Что со мной не так?

— Ты слишком опекаешь ее. Мне кажется, твое беспокойство чрезмерно. Своей опекой ты сводишь себя с ума. С ней все в порядке. Она просто начинает расправлять крылья. В ее возрасте она и должна это делать.

— Я знаю, что она должна это делать. Мне просто кажется, она начала это делать гораздо раньше, чем большинство детей. Мне трудно с этим смириться. Я привыкла все держать под контролем.

— Ты и вправду любишь, чтобы все было «так, как надо», — заметил Дэн. — Дело в том, что Тэйлор не тот ребенок, у которого все «так, как надо». Она Тэйлор. И она всегда будет Тэйлор.

— Да, конечно, но это не значит, что она не должна отвечать на мои звонки.

— Мне кажется, нам нужно попробовать другой подход, — предложил Дэн, из стратегических соображений используя местоимение «нам» вместо «тебе», надеясь, что Кристин будет легче его выслушать. Но не сработало.

— Ты хочешь сказать «мне», верно? — ответила Кристин. — Она тебя любит. Ты никогда не говоришь ей «нет».

— Я действительно хотел сказать «нам», — подтвердил Дэн. — Было бы лучше, если бы мы мыслили одинаково.

— Ну, ты не будешь мыслить как я, поэтому мы должны выяснить, о чем мнении мы говорим.

— Можем мы хоть о чем-нибудь говорить, не превращая разговор в ссору? — спросил Дэн.

— Хорошо, давай сделаем по-твоему. Позволим ей вытирать об меня ноги.

— Я не думаю, что ты должна позволить ей вытирать об себя ноги. Тебе только кажется, что она с тобой не считается, потому что ты установила высокую планку, которую, вероятно, не можешь удержать. В моем бизнесе это называется «бряцание оружием», и любой хороший юрист без труда разоблачит мой маневр. Я не думаю, что тебе следует занимать позицию «все или ничего» по отношению к ней. Это только вынуждает ее занять такую же позицию по отношению к тебе.

— Я не знаю, как себя вести по-другому.

Дэн задумался.

— Когда-то у нас были трудности с Джули, — сказал он, имея в виду свою старшую дочь. — Мы несколько раз ходили к психологу. И она научила нас, как нужно решать проблемы, избегая конфликтов.

— Не хватало еще заставить Тэйлор идти к психологу! — насмешливо возразила Кристин. — А ты знаешь, сколько книг для родителей я прочитала?

— Я не говорю, что нам нужно идти к психологу. Я просто думаю, что узнал кое-что, улаживая проблемы с Джули, что может пригодиться и в отношениях с Тэйлор. Если подумать, я, кажется, до сих пор неосознанно примеряю к Тэйлор то, что усвоил из общения с Джули.

Кристин не купилась на это:

— Я не позволю ей вытирать об меня ноги.

— Речь не об этом. Речь о том, как родители разговаривают с детьми. И как мы слушаем их. И вместе решаем проблемы.

Беседа, похоже, начала утомлять Кристин:

— Я устала слушать, что я все делаю неправильно в отношениях с Тэйлор, а ты делал все как надо в отношениях с Джули, и что я виновата во всех проблемах Тэйлор.

Кристин забралась в постель. Дэн был рад, что ночной разговор, кажется, подошел к концу. Но не мог не ответить:

— Ты не виновата в проблемах Тэйлор. И это наши проблемы, а не ее. Я думаю, мы должны поработать над ними вместе.

Конечно, мы волнуемся за своих детей. Ведь они наши *дети*. И, конечно, одни родители переживают из-за нерешенных проблем больше, чем другие. Если вы считаете, что нам следует подробнее проанализировать эти реалии, просто проверните страницу.

Родительские тревоги

В первых главах этой книги мы рассматривали вашу роль в жизни ребенка и ваши возможности в выполнении этой роли, подчеркивая ее партнерский характер. Вы узнали много нового о том, как решать проблемы в режиме сотрудничества, а в предыдущей главе — и о потенциальных трудностях в этом деле. Теперь поговорим подробнее о вас, так как эта глава посвящена одному из самых серьезных препятствий на пути к партнерским отношениям, которые вы стараетесь выстроить со своим ребенком. Это препятствие — ваша тревожность.

Хорошо, что вы относитесь к родительским обязанностям серьезно и вас волнуют успехи и неудачи ребенка. Хорошо также, что вы не хотите, чтобы он повторял ваши ошибки или нанес непоправимый вред себе или своему будущему. Но если вы теряете контроль над своими страхами и тревогами, они могут исказить восприятие вами действительности. Из-за тревоги вы рискуете не увидеть леса за деревьями. Она заставляет вас чрезмерно опекать чадо или слишком давить на него. Она вызывает припадки ярости, излишне бурную реакцию на ситуацию. Она искажает ваши суждения и вынуждает реагировать более поспешно, чем это необходимо.

Она подталкивает вас к мысли сесть в автобус-экспресс и вернуться в авторитарное государство.

Что вызывает вашу тревогу?

- Сознание того, что наследник показывает неважные результаты, не в полной мере использует свои возможности или не отвечает завышенным ожиданиям.
- Чувство неловкости за ребенка или оттого, что требования, которые он плохо выполняет, негативно отражаются на вашем родительском авторитете.
- Ощущение, что, несмотря на все ваши усилия, ситуация не выправляется.

Учитывая, сколько сил вы отдаете своему ребенку, легко представить, как серьезно зависит ваш взгляд на жизнь от того, насколько успешно идут его дела. Инвестиционный клуб в его старшей школе вышел на первое место? Вы на седьмом небе от счастья. Он плохо сдал экзамен по математике за седьмой класс? Трагедия! Он ни за что не попадет в университет! Во всяком случае, в хороший колледж. В шесть лет у малыша не выработаны надлежащие учебные привычки? Катастрофа! Лучше разобраться с этим сейчас, иначе, когда ему будет восемнадцать, жизнь превратится в кошмар!

Но, как мы уже выяснили, родительское воспитание не единственный фактор, который определяет, что ребенок делает и насколько хорошо. Учитывая, что не только вы оказываете влияние на его жизнь и что ваш генетический материал способен проявить себя самым непредсказуемым образом, можно сказать, что ваш наследник — это целая симфония разных факторов. Многие из них далеко не всегда связаны с вашими действиями и поддаются вашему контролю. Некоторые родители воспринимают это распыление ответственности как облегчение. У других (по-видимому,

у тех, кто питает иллюзии по поводу полного контроля над ребенком и считает, что их влияние абсолютно) это только усугубляет тревогу.

Безусловно, если ваше чадо движется в направлении, вызывающем беспокойство у вас или других взрослых, необходимо употребить свой авторитет. И теперь вы знаете, как это делается. Но иногда возникает искушение наставить его на путь истинный твердо, решительно и прямо сейчас! И тогда вы перегибаете палку по части влияния и власти. Это происходит в тех случаях, когда неспособность ребенка соответствовать ожиданиям заставляет вас считать себя негодным родителем, или когда вы беспокоитесь, что дела у него идут не очень успешно, или когда он изо всех сил старается выполнить слишком много требований, или когда вас охватывает смятение, потому что ситуация не улучшается так быстро, как хотелось бы. Именно в таких обстоятельствах многие родители протаптывают дорогу обратно к плану А.

Обычно у людей, в том числе у родителей, чувство тревоги обостряется тогда, когда они ощущают собственное бессилие: когда не могут получить желаемые результаты и осуществить желаемые перемены. Чувство беспомощности часто заставляет нас действовать с еще большей силой. Однако часто с чем большей силой мы действуем, тем больше ощущаем свою беспомощность.

Но как родитель вы не беспомощны. В вашем распоряжении есть очень действенный инструмент — план Б. Знание того, что вы можете влиять на своего ребенка, не прибегая к силе... придаст вам сил. Это поможет успокоиться, сохранить объективный взгляд на вещи, позволит поддерживать баланс.

Какой баланс? Баланс между навыками вашего ребенка, его предпочтениями, убеждениями, ценностями, чертами характера и целями и вашими жизненным опытом, здравым

смыслом и принципами. Поддержание этого баланса — трудная задача. Но лучше трудность, чем беспомощность.

Сохранение объективного взгляда на вещи, умение видеть главное имеют первостепенное значение для контролирования тревоги. Вот несколько подсказок, которые будут вам полезны.

- Вашему ребенку нужна свобода, чтобы попытаться сформировать индивидуальность, зная, что никакой катастрофы не произойдет, если придется скорректировать свои действия или предпринять повторную попытку. Если вы позволяете это, значит, вы хороший родитель. Если реагируете чрезмерно бурно или проявляете излишнюю строгость, то тем самым ограничиваете возможности его личностного роста и развития.
- Вашему ребенку нужна свобода и для того, чтобы совершать ошибки и извлекать из них уроки. Если вы позволяете ему это делать, вы хороший родитель. Если стараетесь жестко контролировать результаты или сурово критикуете, когда он спотыкается на ровном месте, он будет бояться ошибок и, значит, не сможет на них учиться.
- Ваш ребенок также должен иметь возможность самостоятельно выправлять курс своего корабля, если тот попадет в беспокойные воды. Но ему нужно, чтобы вы внимательно следили, как он справляется с этой задачей. В противном случае он может устать от попыток выбраться и сдаться. Если вы бросите ему спасательный круг, как только он начнет тонуть, он никогда не научится плавать. Если ему достаточно часто удается исправлять ситуацию, у вас появляется уверенность в его способности выправлять курс. Возможно, в действительности у него вполне приличный послушной

- список в этом деле, и вам стоит об этом поразмыслить, хотя вспоминать о временах, когда он не так хорошо справлялся с трудностями, может быть мучительно.
- Ваш ребенок должен чувствовать, что вы знаете, как помочь ему выровнять корабль, если он не сможет сделать это самостоятельно. Имеется в виду план Б. Если же вы слишком полагаетесь на план А, чтобы исправить ситуацию, у вас не будет партнера по решению проблем и появится почва для бесконечных конфликтов.

Но разве конфликты между родителями и детьми не считаются нормальным явлением?

Если под нормальным подразумевать *норму*, то ответ может быть положительным. Но если нормальный значит *обязательный*, тогда ответ будет «нет». Конфликт между вами и ребенком не является данностью, чем-то неизбежным. Ваши отношения с ним не должны быть изначально отношениями противоборства. И теперь вы знаете рецепт создания конфликта между родителем и ребенком:

- высыпать все невыполненные ожидания в один котел,
- подмешать неудачу в определении причин для беспокойства,
- добавить в смесь конкурирующие решения (борьбу за власть),
- приправить по вкусу небольшим количеством родительской тревоги,
- довести до кипения с помощью навязанных решений (план А).

Однако, работая над проблемами в сотрудничестве, вы меняете рецепт. Кстати, небольшое количество родительской тревоги — вещь неплохая: она будет держать вас в тонусе

и привлекать внимание к проблемам, требующим решения. Если тревога будет зашкаливать, это может заставить вас потерять самообладание и отреагировать способом, имеющим обратный эффект. Немного родительского разочарования тоже не повредит. Разочарование указывает на то, что есть ожидание, которому ваш ребенок не соответствует, и вам нужна информация о том, что мешает ему это сделать. Однако при сильном разочаровании ваша реакция может стать чрезмерной. Между тем есть родители, которые на большую тревогу и разочарование из-за невыполнения требований отвечают диаметрально противоположным образом: постепенно им становится все равно, и они оставляют все попытки решать проблемы. И эта реакция, разумеется, столь же контрпродуктивна, как и чрезмерная. Подобно тому как поведение ребенка сигнализирует о требующей решения проблеме, ваши тревоги и разочарования говорят о том же самом.

Когда я был молодым отцом, я ужасно переживал, если один из детей, особенно мой первенец, заболел с высокой температурой. *Вдруг случилось что-то страшное? Проявил ли я беспечность, когда не отвез малышку сразу к педиатру? Разве не это должен был сделать хороший родитель? Что я буду чувствовать, если из-за промедления произойдет что-нибудь серьезное?* Растревожив себя должным образом, я срочно, не медля ни минуты, отвозил ребенка к педиатру. Я всегда испытывал огромное облегчение, узнавая, что вокруг витает несколько видов вирусов, что симптомы моей дочери соответствуют по крайней мере одному из них и что она поправится максимум через три дня. А когда мое волнение стихало, я мог сосредоточиться на том, чтобы окружить дочь сочувствием и заботой, в которых она нуждалась. Со временем я понял несколько вещей. Для начала я мог бы не налегать на жаропонижающее средство. Жар — полезная вещь, это признак того, что иммунная система дочери мобилизует

свои резервы на борьбу с инфекцией и прекрасно с этим справляется. В конце концов температура спадет, рвота закончится, и ребенок выздоровеет. Если бы случилось так, что моя дочь не смогла самостоятельно бороться с инфекцией или болезнь оказалась более серьезной, я бы, внимательно понаблюдав за ее течением, обязательно обеспечил ребенку всю необходимую дополнительную помощь. Вероятно, самое важное, что я понял, это то, что для наилучшего проявления заботы совсем не обязателен тотальный контроль или избыточное вмешательство.

Точно так же дело обстоит и с другими аспектами развития ребенка.

Какие признаки говорят о чрезмерности вашей тревоги?

- Вы не можете перестать думать о ребенке, о том, как у него дела, о проблемах, с которыми он может столкнуться в жизни.
- Вы теряете сон из-за совершенно рутинных проблем развития.
- Вы очень много кричите.
- Вы ловите себя на том, что слишком часто и много поправляете, руководите, инструктируете и критикуете, чтобы все получалось правильно.
- Вы без конца расспрашиваете чадо обо всех деталях его существования.

Как описанный в этой книге подход к воспитанию может вам обеспечить комплексное, панорамное видение проблем?

- Во-первых, он позволяет вам по-новому на них взглянуть: дети добиваются высоких результатов, когда могут, — если ваш ребенок может делать успехи, он их делает, так как это для него более предпочтительно. Когда вас захлестывает тревога или вам не терпится

навязать сыну или дочери свое решение, полезно повторять про себя этот тезис как мантру.

- Во-вторых, он дает вам новый план действий. Вы будете заранее выявлять и расставлять в порядке очередности нерешенные проблемы, чтобы не пытаться устранить их все сразу и срочно, под горячую руку. Используя конкретный упреждающий подход, вы не столкнетесь с необходимостью разгребать накопившиеся завалы проблем.
- В-третьих, по мере успешного применения плана Б вы не злитесь из-за невыполненных ожиданий, так как у вас появляется уверенность, что вы и ваш ребенок с ними справитесь — вместе. План А такой уверенности не дает: используя его, вы действуете в одиночку, и проблемы все равно остаются нерешенными. План Б снимает излишнюю нагрузку. Вам уже не приходится самостоятельно обдумывать и принимать решения. Вы можете рассчитывать на помощь товарища по команде.
- План Б позволяет также получить от ребенка информацию, которая дает вам ясное представление о том, что его волнует и что мешает добиваться успехов. А он узнает о ваших причинах для беспокойства. Его голос будет услышан, так же как и ваш. Когда ребенок будет вовлечен в процесс решения проблем вместе с вами, вы убедитесь в его стойкости и работоспособности.
- План Б также избавляет от тяжелой необходимости разбираться, кто прав, а кто виноват. Вместо того чтобы раздумывать, какое решение или наказание назначить чаду, и с ужасом ожидать большой ссоры или усилий, которые потребуются, чтобы заставить его подчиниться, вы в партнерстве с ним будете принимать реалистичные и взаимовыгодные решения.

Вместо постоянного противоборства друг с другом будете работать вместе.

- Когда вы перестаете конфликтовать с ребенком, у вас появляется возможность больше узнать о его умениях, предпочтениях, убеждениях, ценностях, чертах характера и целях. Новая информация может произвести на вас сильное впечатление, даже если это не то, на что вы рассчитывали. А когда ребенок перестает конфликтовать с вами, он, в свою очередь, получает возможность узнать о вашем опыте, житейской мудрости и ценностях. Вы сможете передать их ему, и это поможет вам спокойнее относиться к разным ситуациям, не переживая понапрасну.
- Новый подход должен позволить вам жить более размеренно и достичь определенного уровня беспристрастности и объективности. Если вы вместе с ребенком сможете войти в ритм плана Б, то в значительной мере избавитесь от необходимости вмешиваться в ситуацию немедленно, прямо сейчас! Вы поймете, что причин для беспокойства гораздо меньше, а времени гораздо больше, чем вам казалось.
- Новый подход помогает вам также не упускать из виду свою цель как родителя. Вы пытаетесь помочь ребенку понять, что он собой представляет, и одновременно сохранить на него влияние. Вы стараетесь взаимодействовать и выстраивать хорошие отношения. Вы стремитесь воспитать из него человека, развить такие качества, которые достойны восхищения, а не те, что выявляют малопривлекательные стороны в вас обоих.
- Новый подход помогает также отказаться от моделей коммуникации, имеющих обратный эффект: которые чрезвычайно мешают услышать друг друга, понять, что беспокоит того и другого, и при этом повышают вероятность конфликта. Вот лишь некоторые из них.

Чтение мыслей. Таким способом родители и дети строят предположения о мотивах и соображениях друг друга.

КРИСТИН: Тэйлор не говорит нам, где она находится, и не отвечает на звонки, потому что не хочет, чтобы мы знали, чем она занимается.

Строить предположения в отношении друг друга — весьма популярное занятие. Проблема в том, что слишком часто наши догадки оказываются ошибочными. Более того, в большинстве случаев мы не считаем, что заблуждаемся, поэтому реагируем на поведение ребенка, исходя именно из своих домыслов, а не на основе реальной информации. Этап эмпатии плана Б — гораздо более продуктивный способ выяснить, о чем на самом деле думает ваше чадо. Скорее всего, вы никогда не станете великим телепатом, зато немного практики — и сможете мастерски овладеть этапом эмпатии.

Не только взрослые столь сильно полагаются на свои умозаключения, через некоторое время на этот истоптанный путь вступает и ребенок.

ТЭЙЛОР: Ты постоянно названиваешь мне на мобильник, потому что хочешь держать мою жизнь под контролем.

Перспективы вашего наследника в овладении искусством чтения мыслей тоже незавидны. Но он может воспользоваться гораздо более надежным способом, чтобы узнать, что вас тревожит: это этап определения причин беспокойства взрослых.

Излишняя драматизация. Родители сильно преувеличивают последствия нынешнего поведения ребенка для его благополучия в будущем.

КРИСТИН: Хорошо, не отвечай на звонки. Порти себе жизнь. Если хочешь лишиться себя возможности поступить в хороший колледж, это твое дело.

Нередко родители, особенно те, кто чувствует, что их обеспокоенность игнорируется, раздувают свои тревоги до невероятных размеров, ошибочно полагая, что это поможет им достучаться до ребенка. Но, как мы уже говорили, дети, чьи проблемы услышаны, осмыслены и решены, обычно более охотно принимают во внимание проблемы других. Поэтому не стоит делать из мухи слона, добиваясь, чтобы вас услышали. Если вы с вашим ребенком — сотрудничающие партнеры, вопросы, вызывающие у вас беспокойство, будут обязательно рассмотрены и урегулированы.

Прерывание. Часто родители настолько не уверены, что их озабоченности будут приняты во внимание, что практически лишают свое чадо возможности высказать его собственные. Прерывание порождает прерывание, повышение голоса вызывает ответное повышение голоса. Но при использовании плана Б вы можете быть уверены, что ваши проблемы будут услышаны и учтены. Потребуется некоторая практика, чтобы убедиться в этом.

Одна из положительных сторон плана Б состоит в том, что он организует поступление информации и процесс решения проблемы. Проблемы взрослых не обсуждаются на этапе эмпатии. Проблемы детей не рассматриваются на этапе определения причин беспокойства взрослых. Проблемы обеих сторон одинаково важны, поэтому ни одной из них нет необходимости убеждать другую в своей правоте. Все, что их беспокоит, будет услышано, а значит, нет надобности прерывать друг друга.

Будете ли вы и дальше тревожиться о том, что ваш ребенок может упасть или оказаться в опасности? Конечно, в этом нет сомнений. Когда мои дети были совсем маленькими, я чувствовал, что должен пристально следить, чтобы они не поранились и не ушиблись. Это было очень утомительно.

И несмотря на все усилия, я не мог постоянно оберегать их. Например, с моей дочерью, когда ей было три года, произошел такой случай. Я всегда разрешал ей стоять на табуретке-стремянке, помогая мне жарить на плите яичницу, и она знала, что электрическая конфорка, нагреваясь, становится оранжевой. Но малышке и в голову не приходило, что выключенная несколько минут назад конфорка (уже не оранжевая, а снова черная) все еще оставалась горячей. И вот однажды, когда я отвернулся, дочь дотронулась до нее. Она кричала и плакала не один час. Напугал ли ее этот случай на всю жизнь? Трудно сказать наверняка, но, по-видимому, нет: она этого просто не помнит. (Кстати, была еще одна история с ожогом руки, которая приключилась с моим сыном, но мне не позволили рассказать ее в этой книге, так как все случилось в тот момент, когда сын был под надзором бабушки, моей матери.)

Теперь я, конечно, не так переживаю по поводу ожогов или переломов. Сегодня, когда моим детям уже пятнадцать и восемнадцать лет, предметом моего внимания и беспокойства стали другие аспекты их жизни. Более подробно мы поговорим об этом в следующей главе.

Будет ли ваш ребенок время от времени ставить вас в неловкое положение? Наверняка. Вспомните, что вы и сами неоднократно ставили себя в неловкое положение и, к счастью, извлекали из этого опыта уроки, отряхивались и шли дальше. Постарайтесь не волноваться по поводу того, что могут подумать другие родители, или соседи, или родственники. Постарайтесь не сравнивать себя с ними или их детьми. Если вы будете слишком беспокоиться о том, что думают другие люди, это мешает вам понять, что представляет собой ваш ребенок. В центре вашего внимания как родителя должно быть развитие малыша, а развитие никогда не идет по прямой. На пути часто встречаются ухабы, и, хотя мы

очень хотим уберечь от них наших детей, ухабы — вещь полезная.

И кстати, что касается чувства неловкости, вы не выступаете монополистом в этой сфере. К тому времени, как ваш ребенок достигнет подросткового возраста, это он будет испытывать неловкость, причиной которой станете вы сами.

Стоит отметить, что план Б не всесилен. Вы должны иметь представление о том, какие нерешенные проблемы могут возникнуть в тот или иной момент развития ребенка, и понимать, какие из них должны настораживать больше, а какие меньше. Опять же, более детально мы остановимся на этом в следующей главе.

Вопрос — ответ

Вопрос: Как вы думаете, не нуждается ли мой ребенок в том, чтобы я иногда брал контроль в свои руки?

Ответ: Может быть, но только иногда. Эти случаи должны быть достаточно редкими.

Вопрос: Значит, план А не единственный способ добиться того, чтобы дела у ребенка шли хорошо?

Ответ: Нет такого способа, который бы гарантировал, что все у ребенка будет идти хорошо. Есть только способы, позволяющие повысить его шансы на успех. План А может на время ослабить вашу тревогу — породить ощущение, что вы реально предпринимаете какие-то решительные меры, — но он не устранил ее в долгосрочной перспективе, так как возлагает всю ответственность за успехи вашего чада на вас. Вы начнете меньше тревожиться, если дадите ему возможность доказать, что, упав, он может встать самостоятельно, без вашей помощи.

Вопрос: У меня есть четкое представление о том, как должно быть, при этом я хочу, чтобы у моего ребенка все складывалось «в самый раз». Муж говорит, что мое воспитание страдает от «проклятия определенности». Можете дать мудрый совет по этому поводу?

Ответ: Ну, с большой долей вероятности можно предположить, что между вами и ребенком возникнет несовместимость, поскольку его понимание того, как должно быть, и что для него означает «в самый раз», может отличаться от ваших представлений, по крайней мере, в некоторых сферах жизни. Реальность такова, что процесс воспитания детей полон неопределенности. Вы не можете всегда точно знать, как нужно, или контролировать результат. Лучшее, что вы можете сделать, — это исполнять свои родительские обязанности так, чтобы поддерживать баланс между желанием влиять на ребенка и его характеристиками. Иначе говоря, вы должны адекватно реагировать на то, чем ребенок располагает. И это то, что ближе всего соответствует положению дел «в самый раз», к которому вы, вероятно, стремитесь.

Вопрос: Я не уверен, что способен сдерживать эмоции, когда разговариваю с ребенком о том, что меня очень беспокоит.

Ответ: Возможно, вы правы. Некоторые из обсуждаемых проблем могут вызвать целую бурю переживаний. Если вы умеренно эмоциональны, ребенок воспринимает это спокойно (возможно, даже как признак вашей заботы о нем), но чрезмерная эмоциональность способна спровоцировать у него менее снисходительную реакцию. Поэтому старайтесь не перебарщивать и помните: чем больше эмоций вы обрушиваете на свое чадо, тем труднее ему участвовать в процессе обсуждения проблем. Но дело еще и в том, что у многих родителей с накопившимися эмоциями просто не было

механизма для рассмотрения и решения волнующих их проблем, поэтому они выражают свою обеспокоенность более бурно, чем необходимо. По мере того как вы и ваш ребенок начинаете понимать, что план Б этот механизм обеспечивает, и добиваетесь некоторых успехов в решении проблем, ваши дискуссии становятся гораздо менее нервными.

Вопрос: Применять план Б мне мешает не только родительская тревога. Это еще и нехватка времени: работа, школа, спортивные тренировки, уроки по фортепиано, домашние задания, разное расписание занятий у детей — как выкроить время для реализации плана Б?

Ответ: Прекрасно, что у детей так много интересных занятий, но найти возможность для решения проблем с ребенком гораздо важнее. Вы должны приложить все силы, чтобы выкроить для этого время. Необязательно устанавливать какие-то определенные часы для совместного обсуждения и решения проблем. Это можно делать по пути на тренировку, перед сном, во время мытья посуды после ужина — в любое время. В противном случае вы фактически признаетесь в том, что у вас нет времени помочь ребенку справиться с проблемами, которые влияют на его жизнь. А мы знаем, что это не то, к чему вы стремитесь. Кроме того, борьба с одними и теми же нерешенными проблемами изо дня в день занимает гораздо больше времени. Лучше найти «окно» и разобраться с ними раз и навсегда.

Вопрос: Почему я должен считать решение проблем приоритетной задачей? В школе не обращают внимания на то, как мой ребенок решает проблемы. Там всех интересуют только оценки, результаты экзаменов и внеклассные мероприятия.

Ответ: Безусловно, школьную администрацию заботят оценки, результаты экзаменов и внеклассные занятия. Но многие

колледжи и университеты, а также потенциальные работодатели стараются выяснить, как ребенок осмысливает и решает проблемы, способен ли он сотрудничать с людьми и учитывать точку зрения другого человека. Они знают, что такие навыки будут востребованы в реальном мире.

Вопрос: Мой муж беспокоится о нашей дочери больше, чем я. Ему кажется, что она слишком поздно приходит домой и мы должны установить более строгие ограничения. А я считаю, что с ней все в порядке. Что нам делать с нашей разницей в уровне тревоги?

Ответ: Во-первых, ваш вопрос необязательно предполагает различие в уровне тревоги, хотя, похоже, у вас есть разногласия по поводу временных ограничений. Вам придется сначала урегулировать это между собой, а затем определить, выступает ли это нерешенной проблемой, которую следует обсудить с дочерью. Но предположим, у вас с мужем действительно разные уровни тревожности. Если родитель с повышенным уровнем тревожности склонен к избыточным реакциям, более спокойный обычно испытывает потребность перевесить чашу весов в ту или иную сторону: либо объединяя усилия с другим родителем для дружного воздействия на чадо с помощью плана А (несомненно, это благое желание поддержать другого родителя, но при этом не учитываются интересы ребенка), либо пренебрегая соображениями другого родителя (а это, понятно, заставляет того чувствовать, что его авторитет подорван, и даже усугубляет его тревогу). Однако роль соглашателя нельзя считать особенно продуктивной. Гораздо более созидательна роль посредника, облегчающего решение проблем.

Вопрос: Я склонна прислушиваться к советам друзей, а также читаю мнения экспертов в интернете и прессе. Но иногда вся

эта информация вселяет в меня еще больше неуверенности в том, верно ли я выстраиваю отношения с ребенком. Как понять, что я делаю правильно, а что нет?

Ответ: Люди, которые дают вам советы, возможно, не знают вашего ребенка достаточно хорошо и почти наверняка не имеют никакого представления о том, что его волнует, о его взглядах и отношении к конкретной нерешенной проблеме. Поэтому лучшее, что они могут сделать, это снабдить вас разными теориями и односторонними решениями, не основанными на относящейся к вашему случаю информации. Человек, которого вы должны слушать в первую очередь, — это ваш ребенок.

Вопрос: Что вы скажете о любви? Не это ли больше всего нужно моему ребенку?

Ответ: Любовь — это замечательно, но недостаточно. Не говоря уже о таких вещах, которые родители делают из «любви» к детям, например бьют, что мало похоже на отношение любящего человека. Вы показываете свою любовь к ребенку не только когда обнимаете его, укрываете перед сном одеялом, гуляете с ним, играете и покупаете видеоигры, которые он просит, но и тогда, когда находите время, чтобы выслушать его, узнать, чем он живет, и вместе с ним решать проблемы, которые негативно влияют на его жизнь.

Вопрос: А терпение? Это хорошо, верно?

Ответ: Терпение — тоже отличная вещь, и оно проявляется в разных формах. Можно быть терпеливым в отношении темпов развития ребенка и его готовности к преодолению новых барьеров в процессе становления личности. Можно проявлять терпение, наблюдая, как он самостоятельно преодолевает несовместимость. И можно быть терпеливым, когда вы сотрудничаете с ним в работе над решением проблем. Просто помните, что само по себе терпение эти проблемы не решает.

Дениз и Шарлотта вместе ехали на машине в магазин за продуктами.

— Шарлотта, давай попробуем решить вместе еще одну проблему.

— Давай, мамочка. Мне нравится решать с тобой проблемы.

Дениз улыбнулась:

— Это хорошо. Я заметила, что иногда у вас с Хэнком не получается вместе смотреть телевизор, и я надеялась, что ты мне сможешь кое-что рассказать об этом.

— Он вредный и противный, — сказала Шарлотта.

— В чем это выражается?

— И еще строит из себя босса. Он всегда приходит, когда я смотрю телевизор, и заставляет меня смотреть шоу, которые ему нравятся. Он говорит, мои любимые шоу — это для малышей.

— Я так и думала. А тебе его шоу не нравятся?

— Нет. Это только спорт и шоу «В бассейне с акулами».

— Давай проверим, правильно ли я тебя поняла. Ты не хочешь смотреть шоу, которые смотрит он, а он не хочет смотреть те, которые смотришь ты. И когда ты смотришь свои шоу, он приходит и заставляет смотреть то, что нравится ему. Так?

— Да. Его шоу тупые.

— Есть еще что-нибудь, что мешает вам с Хэнком вместе смотреть телевизор?

— Да вроде нет.

— Отлично. Меня беспокоит то, что ваши с Хэнком разногласия во время просмотра телевизора перерастают в ссору, в результате ты обижаешься, и мне приходится выступать в роли арбитра, а мне это совсем не нравится. Поэтому я хотела бы знать, есть ли какой-нибудь способ, чтобы тебе дать возможность смотреть твои шоу, а Хэнку — его, и при этом обойтись без ссор и моего участия в них в качестве арбитра.

В зеркале заднего вида Дениз заметила, что Шарлотта задумалась.

— Мы можем купить еще один телевизор, — предложила она. — Тогда и у меня был бы телевизор, и у Хэнка.

— Что ж, это один из вариантов. Но я не думаю, что мы можем позволить себе купить второй телевизор, поэтому не уверена, что эта идея подойдет.

Шарлотта продолжала размышлять:

— Мы могли бы составить расписание.

— Какое расписание?

— Как в школе. Можно установить часы, когда я смотрю телевизор, и часы, когда смотрит Хэнк. Ник всегда играет в видеоигры, поэтому его телевизор не интересует.

— Это интересное предложение. А есть какое-то определенное время, когда ты хотела бы смотреть телевизор?

— Перед ужином. В это время идут мои любимые телешоу.

— Хорошо. Но я не знаю, когда идут шоу, которые смотрит Хэнк, поэтому нам придется спросить об этом его.

— Хэнк записывает свои программы, — заметила Шарлотта, — поэтому ему на самом деле все равно, когда их смотреть.

— Понятно. Ну что ж, думаю, это, может быть, очень хороший выход. Но, мне кажется, нам нужно сесть вместе с Хэнком и все это обсудить, чтобы принять решение, которое устроит и его тоже. Ты сможешь это сделать?

— Если он не станет вредничать. А ты будешь рядом?

— Да, я помогу вам обсудить решения. Но мне очень понравилась твоя идея о расписании. Посмотрим, что скажет Хэнк.

Челночная дипломатия продолжается. Появилось понимание интересов обеих сторон. Посредник в решении проблемы готов собрать детей вместе для обсуждения вариантов ее преодоления.

Дэн был готов впервые применить план Б в отношении Тэйлор. За несколько дней до этого он сказал ей, что хотел бы поговорить о том, чтобы она сообщала ему и Кристин о своем

местонахождении. Она нахмурилась, но от этой идеи не отмахнулась. Они договорились в воскресенье позавтракать в кафе: это была одна из их редких традиций.

За завтраком Тэйлор, казалось, пребывала в прекрасном расположении духа, поэтому Дэн был настроен довольно оптимистично.

— Знаешь, я хотел поговорить с тобой о том, что иногда мы не знаем, где ты бываешь, — начал он. — Я бы хотел узнать, что ты думаешь об этом.

Тэйлор подняла глаза от горячего шоколада, который она заказала, и стерла с губ взбитые сливки:

— Неужели мы действительно должны об этом говорить?

— Ну, мы, конечно, не должны, — сказал Дэн. — Но я думаю, было бы хорошо покончить с этим раз и навсегда. Честно говоря, мне не доставляет особого удовольствия слушать препирательства по этому поводу, которые происходят между тобой и мамой. Мне кажется, ты тоже устала от этих споров. (Высказывание Дэном своей озабоченности было несколько преждевременным, поскольку этап эмпатии еще не завершился.)

Тэйлор фыркнула:

— Да уж, но ты думаешь, если мы поговорим об этом, что-то изменится.

— Не знаю, изменится ли. Но я хочу услышать твою точку зрения.

— Послушай, на самом деле я не имею ничего против того, чтобы вы знали, где я нахожусь. Я же не делаю никаких глупостей. Но мне уже шестнадцать, и я не думаю, что вы должны знать, где я нахожусь каждую секунду.

Дэн был рад, что Тэйлор разговорила.

— Хорошо. Ты не против, чтобы мы знали, где ты есть, но нам необязательно знать, где ты находишься каждую секунду.

— Точно, — подтвердила Тэйлор. — Но самое главное — я не хочу, чтобы мама названивала мне каждые пять минут, чтобы узнать, где я, и удостовериться, что со мной все

в порядке. Это ставит меня в неловкое положение. И реально раздражает.

Дэн обдумывал, рассердится ли Тэйлор, если он «отзеркалит» ее слова, но решил продолжить рефлексивное слушание:

— Тебе неловко, что мама названивает тебе каждые пять минут, чтобы узнать, где ты, и убедиться, что с тобой все в порядке.

— Ну да, я хочу сказать, хорошо, что она обо мне беспокоится, и я рада, что ей не все равно, но это уже чересчур. И сколько бы я ей об этом ни говорила, ничего не меняется.

Дэн кивнул. А Тэйлор продолжила свою тираду о наболевшем:

— В общем, я реально не понимаю, зачем мы все это обсуждаем. Я не могу изменить ее, ты тоже не можешь... поэтому все это бесполезно.

«Может быть, ты и права», — подумал Дэн, и подытожил все, что волновало Тэйлор:

— Ладно, давай посмотрим, правильно ли я тебя понял. Ты рада, что мама беспокоится за тебя; ты не против, чтобы мы знали, где ты находишься; ты считаешь, что нам незачем знать, где ты находишься каждую секунду; ты не хочешь, чтобы она звонила тебе каждые пять минут, выясняя, где ты; сколько бы ты ни просила ее перестать названивать, она продолжает; ты считаешь, что мы с тобой не можем ничего с этим сделать, и ничего не изменится.

— Ты все понял правильно.

— Есть еще что-нибудь, что я должен знать?

— По-моему, больше ничего. — Тэйлор была довольна, что официант принес заказанный завтрак. — Можно не говорить обо всем этом, пока мы едим?

— Вполне, — сказал Дэн. — Но мы сможем продолжить позже?

— Думаю, да.

После еды Дэн снова повторил то, что услышал от Тэйлор. Затем сделал следующий шаг:

— Так вот, я не считаю, что мы должны знать, где ты находишься каждую секунду. Но мы должны знать, что ты в безопасности.

Иначе твоя мать начинает сходить с ума от тревоги... и принимается тебе звонить. А если ты не отвечаешь на звонок, то этим только усугубляешь ситуацию. И она продолжает тебе названивать. А вскоре ты будешь сама водить машину, и она станет нервничать еще больше.

Тэйлор закатила глаза.

— Я уже сказала, что не против, чтобы вы знали, где я нахожусь. Я против того, чтобы мне звонили каждые пять минут.

Дэн собрался с мыслями, чтобы резюмировать интересы обеих сторон:

— Интересно, есть ли какой-нибудь способ сделать так, чтобы мы знали, что ты в безопасности, но чтобы при этом твоя мама не названивала тебе каждые пять минут? Послушай, мне кажется, это вроде вопроса о курице и яйце: твоя мать звонит тебе, чтобы убедиться, что ты в безопасности; ты не отвечаешь, потому что ее звонки тебя раздражают; она продолжает названивать, а ты продолжаешь не отвечать.

Тэйлор, похоже, не собиралась с ним спорить.

— Ты думаешь, она перестанет мне звонить, если будет знать, что со мной все в порядке? Она же звонит не только для того, чтобы это узнать. Она звонит и задает глупые вопросы, на которые я могла бы ответить позже. Она считает все вопросы срочными.

— Значит, ты хочешь, чтобы она вообще тебе не звонила?

— Я могу смириться с тем, чтобы она иногда звонила, когда действительно бывает что-то срочное, но она-то все считает срочным.

— Значит, ее звонки тебе — не лучший способ, чтобы ты дала нам знать, что с тобой все в порядке.

— Правильно.

— Тогда как ты можешь сообщить нам, что ты в безопасности и, возможно, где ты находишься?

— Я могла бы время от времени отправлять вам эсэмэски. Если она пообещает не звонить мне.

— Ну, к какому бы мнению мы ни пришли, нам придется обсудить все это с мамой, чтобы понять, устраивает ли ее наше решение.

— А как получилось, что она не в курсе нашего разговора? «Хороший вопрос», — заметил про себя Дэн.

— Я подумал, что, может быть, лучше сначала поговорить с тобой.

— Да, но проблема-то не в тебе, а в ней.

— Ну, я тоже хочу знать, что с тобой все в порядке. Но, конечно, мы должны принять решение, которое устроит твою маму. И мне кажется, что, если ты будешь отправлять эсэмэски каждые два часа, для нее этого будет недостаточно, во всяком случае поначалу.

— Я вроде бы не давала вам повода не доверять мне, — сказала Тэйлор.

Дэн обдумал ее замечание.

— Вспомни тот случай, когда ты сказала нам, что была в библиотеке, а на самом деле была дома у Марко.

— Потому что я знала, что мама будет сердиться, если узнает, что я делаю уроки с парнем.

— Правильно. Но это заставило ее еще меньше доверять тебе. И я не думаю, что вопрос доверия здесь главный. Мы просто хотим знать, где ты находишься и что ты в безопасности.

— Как насчет эсэмэсок каждый час? Это достаточно часто?

— Ну, для меня вполне достаточно. А ты можешь сообщать в эсэмэске, где ты находишься?

— Конечно.

— А если ты забудешь?

— Тогда она тоже может отправить мне эсэмэску. По крайней мере, в этом случае я могу сделать вид, что сообщение от кого-то другого.

— Думаю, это сработает, — уверенно произнес Дэн. — Позволь мне обсудить это с мамой, посмотрим, устроит ли ее такое решение.

Тэйлор кивнула в знак согласия.

— Спасибо, что поговорила со мной об этом, — сказал Дэн. — Мне это нравится больше, чем ссоры.

Тэйлор снова кивнула:

— Может быть, мама соберется с духом и присоединится к нашему обсуждению в следующий раз.

— Может быть, — сказал Дэн.

Какой вывод следует из этого диалога? Их несколько. Первое, и в очередной раз: ваш ребенок может без всякого желания участвовать в обсуждении проблем. Тем не менее он хочет, чтобы они были услышаны, поэтому хорошо, что сначала идет этап эмпатии. Второе: как вы знаете, дети, чьи проблемы услышаны, более расположены к восприятию того, что волнует других. Поэтому хорошо, что этап определения причин беспокойства взрослых идет вторым. Третье: ребенок вполне может испытывать обоснованный скептицизм относительно того, что разговор принесет пользу. Это нормально. Четвертое: проблемы обеих сторон одинаково правомерны и значимы. И, наконец, пятое: пока вы придерживаетесь вопросов, вызывающих у обоих беспокойство, а затем их потенциальных решений, у вас все будет в порядке. Все остальное, вероятно, к существу разговора отношения не имеет.

Долговременное партнерство

В этой главе мы рассмотрим некоторые требования, с выполнением которых у детей могут возникнуть трудности в разные моменты развития, а также существенные различия между односторонними (план А) и совместными (план Б) реакциями на эти несоответствия. Кроме того, мы обсудим, в каких случаях необходимо обращаться за помощью к профессионалам. Заметим, что это не исчерпывающий обзор, а просто материал, подобранный в качестве иллюстрации.

МЛАДЕНЧЕСТВО

Питание, сон, самоутешение и развитие первых социальных навыков — в числе важнейших ожиданий, возлагаемых на младенцев. Своими реакциями на эти ожидания и умением им соответствовать ребенок может многое сообщить о формирующихся у него навыках, предпочтениях и индивидуальных особенностях. А родители дают многое понять малышу ответной реакцией в тех случаях, когда он плохо справляется с этими требованиями.

Масса детей отвечает этим ожиданиям без особых затруднений. К тому же большинство пап и мам обычно проявляют

достаточную гибкость и готовность подстроиться к предпочтениям ребенка, касающимся такой потребности, как питание. Однако в отношении сна родители часто гораздо менее уступчивы. Скажем, они рассчитывают на то, что их малыш будет спать в кроватке в своей комнате. Если он без труда справляется с этим, не нужны никакие планы действий. Но если ожидание он не оправдывает, у родителей есть три известных способа решить проблему.

Если родители захотят отложить требование, по крайней мере на некоторое время (план В), они, скорее всего, позволят малышу спать в их постели. Но если они не намерены откладывать, тогда им предстоит сделать выбор между двумя подходами к решению проблемы: односторонним и в сотрудничестве. Одно из возможных и очень популярных односторонних решений — подождать, пока малыш заплачет и заснет в своей кроватке. Конечно, тяжело слушать, как за закрытой дверью заходится в рыданиях твой ребенок, но в итоге большинство младенцев понимают, что пытаются внушить им родители: «Ты будешь спать в кроватке в своей комнате, нравится тебе это или нет», — и без особых протестов привыкают спать отдельно. Но стоит подумать о том, какие еще сигналы вы, вероятно, посылаете ребенку, поступая таким образом.

Наша потребность в сне перевешивает твое беспокойство по поводу сна в кроватке в твоей собственной комнате.

Наше желание обеспечить твою безопасность (педиатр предупредил о рисках сна в одной постели с родителями) перевешивает твое беспокойство по поводу сна в кроватке в твоей собственной комнате.

Мы не принимаем в расчет твое беспокойство, когда рассматриваем и решаем эту проблему.

А что можно сказать о плане Б? Поскольку младенец пока лишен возможности выражать словами свои желания

и тревоги, родители должны стараться как можно точнее их угадывать. Как мы уже говорили, пытаясь понять причину беспокойства ребенка (в связи с этой или другой нерешенной проблемой), родители тем самым проявляют эмпатию и чуткость. Ваше стремление реагировать быстро и эффективно, принимая решения, учитывающие предполагаемые потребности малыша, представляет собой раннюю форму сотрудничества с ребенком. Хотя младенец пока не способен взаимодействовать с вами напрямую в решении проблем, он с большим удовольствием даст вам понять, не ошиблись ли вы с догадкой и отвечает ли ваше вмешательство его потребностям.

Предположим, родители догадались или поняли из наблюдений за ребенком, что движение (укачивание или поездка в машине) помогает ему заснуть. Предположим далее, что уснувшее чадо можно спокойно перенести из машины или после укачивания на руках в его кроватку. Если вы пришли к решению укачивать или катать малыша в машине, пока он не заснет, и оно оказалось эффективным, значит, ваша первая попытка применить план Б увенчалась успехом. Если нет, снова вернитесь к плану Б. Возможно, ребенок быстрее засыпает и чувствует себя более комфортно, если ночью находится рядом с родителями. Тогда еще одно решение, отвечающее интересам малыша, будет в том, чтобы поставить его кроватку в спальню родителей, хотя бы на время, пока они не сочтут, что этот вариант их уже не устраивает.

Какой сигнал вы посылаете, используя такой подход к решению проблем?

Мы слышим тебя. Мы понимаем (во всяком случае, стараемся).

Мы очень хотим выяснить, что тебя беспокоит, и стремимся учитывать твои потребности.

Мы хотим, чтобы наши соображения тоже были приняты во внимание.

Это правильные сигналы. И такими вы будете обмениваться в течение долгого времени. Развивать отношения партнерства и сотрудничества полезно с первых дней жизни ребенка.

Такие ожидания, как питание, сон и самоутешение, заслуживают того, чтобы относиться к ним серьезно. Если малышу трудно им соответствовать, а ваши догадки и решения не дают желаемых результатов, следует обратиться к профессионалам. Это педиатры, семейные врачи, специалисты по грудному вскармливанию и др., которые обладают большим опытом в воспитании младенцев, знают их потенциальные потребности и могут предложить возможные решения (желательно взаимовыгодные), позволяющие эти потребности удовлетворить. Кроме того, вам могут понадобиться консультации, если вас беспокоит, развиваются ли у ребенка ожидаемым образом ранние навыки социализации: способность реагировать на бытовые раздражители, на мимическое выражение эмоций и попытки домашних его утешить. Педиатр или семейный врач во время плановых осмотров должны расспросить вас о выполнении малышом этих требований, но если у вас появились причины для беспокойства, не следует ждать этих посещений — лучше обратиться за помощью раньше.

ДЕТИ ЯСЕЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Когда малыши вступают в ясельный возраст, количество предъявляемых к ним требований резко возрастает, особенно в области общения и самостоятельного передвижения. Темпы развития навыков коммуникации и ходьбы у разных детей существенно различаются. Поэтому, если у вас есть сомнения, насколько успешно развивается ребенок, стоит обратиться за рекомендациями к педиатру, семейному доктору,

логопеду или физиотерапевту. По мере того как малыш учится говорить, жизнь в некоторых отношениях усложняется, но, с другой стороны, появление этого навыка облегчает сотрудничество в решении проблем. Расширяются возможности применения плана Б при возникновении трудностей, с которыми ранее вы справлялись с помощью плана В.

Например, если родители использовали план В применительно к требованию, предполагающему сон малыша в период младенчества отдельно от папы и мамы, то для ребенка ясельного возраста они могут немного поднять планку своих ожиданий и увеличить свои шансы на то, чтобы самим лучше выспаться. В этом случае они вправе рассчитывать на то, что будет удовлетворено больше их собственных потребностей, касающихся организации сна. Кроме того, в ясельном возрасте дети начинают осознавать волнения и тревоги других людей, что является одним из первых навыков эмпатии. Вашей реакцией на переживания малыша вы подаете ему пример, которому он будет следовать в своем отношении к тревогам и огорчениям других людей.

Одно из требований, которые больше всего беспокоят родителей и вызывают трудности у детей ясельного возраста, — приучение к горшку. Как и в случае с любым другим аспектом развития, детские реакции на это требование и способность с ним справиться существенно различаются. Но вы не должны чересчур волноваться по поводу того, насколько хорошо или плохо это делает чей-то ребенок по сравнению с вашим. Многие из знакомых вам родителей, не задумываясь, поделятся с вами невероятными успехами своего малыша в овладении этим навыком, но будут гораздо менее откровенны в разговоре о требованиях, в выполнении которых он не показывает столь выдающихся результатов.

Как и в случае с любым другим аспектом развития, реакция малыша на ожидание, связанное с умением пользоваться

горшком, дает информацию о формировании его навыков, предпочтений и индивидуальных особенностей. Одни дети с нетерпением ждут начала приучения к горшку, возможно, потому, что видят перед собой пример старших братьев и сестер или сверстников, которые этим навыком уже овладели. Другие не проявляют к этому ни малейшего интереса. Если вы одержимы идеей закрыть вопрос с приучением к горшку любой ценой, вы недополучите массу полезной информации. К тому же, если сроки овладения этим навыком у ребенка не совпадают с вашими ожиданиями, вы можете спровоцировать серьезный конфликт.

А если малыша не принимают в желаемый детский сад, пока он не научится пользоваться горшком? Действуя по плану В, родители откладывают выполнение требования на потом: может быть, по их мнению, ребенок еще не готов соответствовать этому ожиданию, или они не стремятся выходить за рамки возможного, чтобы не переборщить. В таком случае им, по-видимому, следует определить чад в другой дошкольный центр, где к умению пользоваться горшком относятся с большей гибкостью.

Однако, если родители предпочитают не откладывать реализацию ожидания, они снова оказываются на распутье между двумя подходами к решению проблемы: односторонним и совместным. План А вынуждает их форсировать события, возможно, заставляя малыша сидеть на горшке, пока он не сделает свои дела. Как и в случае других ожиданий, я вижу, что попытки выйти за рамки возможного в обучении пользованию горшком наносят больше вреда, чем решение подходить к срокам формирования этого навыка, исходя, в первую очередь, из готовности ребенка. В самом деле, если он, в отличие от торопящих события родителей, не проявляет большого энтузиазма, процесс

приучения к горшку предоставляет отличную возможность для силового противоборства. Какие сигналы мы подаем малышу, действуя таким образом?

Наше желание, чтобы ты посещал этот детский сад, перевешивает все твои соображения по поводу необходимости приучаться к горшку.

Наше желание покончить с памперсами и подмыванием перевешивает все твои соображения по поводу необходимости приучаться к горшку.

Мы не принимаем во внимание твои интересы при решении этой проблемы.

А что можно сказать о плане Б? Начинать нужно, как и всегда, с этапа эмпатии. Если малыш уже умеет говорить, значит, метод обоснованных предположений можно заметить диалогом. Если нет, придется пока довольствоваться построением догадок. Вот как может выглядеть такой диалог.

МАТЬ: Эмили, попробуй посидеть на горшочке несколько минут. Просто чтобы понять, на что это похоже.

ЭМИЛИ: Нет!

Нет? Давайте сделаем небольшое отступление и поговорим о том, как ребенок использует слово «нет», весьма ходовое у детей ясельного возраста. Оно же пользуется большой популярностью и у родителей. Однако нет никаких причин, чтобы позволять слову «нет» активизировать силовое противоборство. Лучше выяснить, что означает «нет» в устах вашего ребенка, не ограничиваясь фразой «Не нет, а да!» Это может означать: «Я просто говорю то, что часто говоришь мне ты» или: «У меня нет такого ощущения срочности этого ожидания, как у тебя». А еще это может

означать: «Я кое-чем занята сейчас» или: «Я пока не особенно задумывалась об этом ожидании». Кроме того, это может быть просто «рефлексивное отрицание», при котором дети говорят «нет» в ответ на любую новую идею. Практически наверняка это не означает: «Я не вижу необходимости выполнять какое-либо из твоих требований» или: «Я ставлю под сомнение твой авторитет».

Но вернемся к вопросу о приучении к горшку.

МАТЬ: Я заметила, что тебе интересно смотреть, как твоя мамочка сидит на большом горшке. Как же так получается, что ты не хочешь сесть на маленький горшочек?

ЭМИЛИ: Не хочу, и все.

МАТЬ: Тебе необязательно это делать. Просто мне интересно, почему ты не хочешь.

ЭМИЛИ: Я боюсь.

МАТЬ: Понятно, ты боишься. А что тут страшного?

ЭМИЛИ: Я боюсь.

МАТЬ: Да, я уже слышала это. Объясни мне, чего ты боишься.

ЭМИЛИ: Я могу провалиться в него.

МАТЬ: Ага, ты боишься провалиться. Как хорошо, что теперь я это знаю. Есть еще что-нибудь, из-за чего ты боишься садиться на горшок?

ЭМИЛИ: Нет.

МАТЬ: Ты уверена?

ЭМИЛИ: Только это.

МАТЬ: Только то, что ты можешь провалиться?

ЭМИЛИ: И я не хочу быть мокрой или грязной, после того как пописаю или покакаю.

МАТЬ: Понятно, ты не хочешь быть мокрой или грязной. И это может случиться, если ты будешь писать и какать в горшочек?

ЭМИЛИ: Угу.

МАТЬ: Очень хорошо, что теперь я все это знаю. А ты чувствуешь себя мокрой и грязной, когда ходишь в памперсах?

ЭМИЛИ: Да.

МАТЬ: И тебя это не беспокоит, когда ты ходишь в памперсах?

ЭМИЛИ: Нет.

МАТЬ: Но это беспокоило бы тебя, если бы ты сидела на горшке?

ЭМИЛИ: Да.

МАТЬ: Хорошо. Что еще мне нужно знать о том, что мешает тебе пользоваться горшком?

ЭМИЛИ: Ничего.

МАТЬ: Хорошо. Я вспомнила, ты говорила, что хочешь носить нижнее белье, как у больших девочек. Но если ты будешь носить такое белье, тебе придется писать и какать, сидя на горшке.

ЭМИЛИ: Я уже не хочу носить такое белье, как у больших девочек.

МАТЬ: Ах вот как, ну ладно. Тебе необязательно носить такое белье, как у взрослых девочек. Я вспомнила об этом, потому что ты сама рассказывала. Но, может быть, есть какой-то способ сделать так, чтобы ты не боялась провалиться в горшок, не боялась испачкаться и могла носить белье как у больших девочек.

ЭМИЛИ: Ты могла бы меня держать.

МАТЬ: Я могла бы тебя держать, когда ты сидишь на горшочке?

ЭМИЛИ: И я могла бы сидеть на горшочке, но не писать и не какать.

МАТЬ: Да, ты могла бы. Думаю, это отличная идея. Значит, ты будешь сидеть на горшочке, но не будешь писать и какать.

ЭМИЛИ: Да.

МАТЬ: Когда мы попробуем это?

ЭМИЛИ: После ужина. Потому что потом я купаюсь.

МАТЬ: Мне кажется, это подходящее время.

ЭМИЛИ: Да.

МАТЬ: Хорошо. Давай попробуем.

ЭМИЛИ: Но только недолго.

МАТЬ: Ладно. Мы прекратим, как только ты скажешь, что закончила.

Добились ли мать с Эмили окончательного решения вопроса о выполнении этого ожидания? Пока нет. Нормально ли это? Да, прогресс в решении большинства проблем идет по нарастающей, постепенно. Большую часть ожиданий невозможно осуществить одним махом, в одно мгновение. Нужно ли, строго говоря, применять план Б, чтобы решить эту задачу? Необязательно. Но план Б на самом деле помогает систематизировать проблему, чтобы не упустить какую-либо из составляющих.

Вы это серьезно? Применять план Б в отношении трехлетнего ребенка?

Да, серьезно.

У трехлеток есть свои соображения и причины для беспокойства?

Конечно, есть. Запомните: даже у младенцев есть тревоги и соображения.

И трехлетки способны выразить свои соображения словами?

Если нет, то в вашем распоряжении имеется целый ряд стратегий, которые помогут собрать информацию, не прибегая к словам. Вопросы, вызывающие беспокойство, можно представить в виде картинок. С этой точки зрения большую помощь способен оказать специальный сервис «Картинки Google». Просто введите в поисковой строке слово, обозначающее тот или иной вопрос, и вы получите множество картинок — останется только выбрать наиболее подходящую. Можно сделать ламинированную карточку с изображениями, соответствующими разным вопросам, чтобы ребенок мог показать вам картинку и тем самым сообщить

о своей проблеме. Тот же подход годится и для создания «меню» решений. Может показаться, что биологический возраст ребенка — решающий фактор для участия в плане Б с использованием слов, однако мне доводилось работать с трехлетками, которые с большей легкостью участвовали в обсуждении проблем на вербальном уровне, чем некоторые семнадцатилетние. (Образцы картинок вы найдете в разделе Resources на сайте моей некоммерческой организации Lives in the Balance: www.livesinthebalance.org.)

Есть дети, просто не желающие говорить. Конечно, иногда полезно посмотреть, будет ли ребенок обсуждать именно этот вопрос. Однако существует и другая стратегия, которая помогает в общении с молчунами. Научите малыша оценивать ваши высказывания с помощью пальцев: пять пальцев означают «очень точно», четыре — «довольно точно», три — «отчасти точно», два — «не очень точно», и один палец — «совсем не так». Затем начинайте выдвигать предположения о том, что волнует ребенка в связи с той или иной нерешенной проблемой, и посмотрите, как он их оценивает. Может быть, вам удастся попасть в яблочко. А может быть, малыш будет так разочарован вашим непониманием, что сам заговорит!

Если план Б не поможет успешно разрешить трудности с приучением к горшку, следует обратиться за советом к профессионалам, компетентным в этой области. Но будьте внимательны, так как среди них могут оказаться сторонники плана А в качестве рекомендуемого подхода к решению этой проблемы. Возраст, с которого следует проявлять озабоченность из-за невыполнения данного ожидания, варьирует в зависимости от культурных традиций. В некоторых культурах приучение к горшку происходит на более раннем этапе развития ребенка, чем, например, в Северной Америке. В США многие пяти- и шестилетние дети все еще мочатся в постель, по крайней мере, два раза в неделю, потому что им

трудно вовремя проснуться в ответ на посылаемые организмом сигналы: «Проснись... пока не будет слишком поздно!» Но если ваш ребенок мочится в постель в этом (или даже более позднем) возрасте, разумно обратить на это внимание педиатра или семейного доктора. К тому же, если ребенок такого возраста испытывает затруднения с использованием унитаза для дефекации (что часто объясняется — хотите верьте, хотите нет — запорами или иной медицинской проблемой), об этом тоже необходимо поговорить с врачом. Вам, безусловно, не хочется, чтобы названные трудности стали источником конфликта между вами и малышом. Конфликт не поможет вам выяснить, что мешает ему выполнить эти ожидания, и решить проблемы общими усилиями.

ДЕТИ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Пятилетние дети часто имеют весьма конкретные представления о том, что они предпочитают носить и есть, какие им нравятся развлечения, что им удобно делать самостоятельно, как они реагируют на неприятности и насколько комфортно себя чувствуют вдали от родителей. Иными словами, к этому возрасту дети подают нам вполне определенные сигналы о своих навыках, предпочтениях, убеждениях, ценностях, индивидуальных особенностях, целях и жизненных ориентирах.

Среди требований, выполнение которых представляет наибольшие трудности для ребят этой возрастной группы, — разлука с родителями, как правило, в целях посещения детского сада. И опять же, к этому требованию дети относятся по-разному. Одни смело идут вперед и не оглядываются. Часто их родители испытывают одновременно и облегчение, видя, как ребенок спокойно воспринимает расставание, и боль от осознания того, что он может прекрасно обходиться

без них. Другие дети оказываются абсолютно парализованы перспективой остаться с совершенно незнакомыми людьми, независимо от того, с каким энтузиазмом относятся к ней взрослые.

Возможно, ребенок тем или иным способом заранее предупреждал вас о своей реакции на это ожидаемое событие. Скорее всего, необходимость разлучаться с вами возникала у него еще задолго до первого дня в детском саду, например при посещении яслей или когда вы оставляли его под присмотром приходящей няни или бабушек и дедушек. Но какие бы чувства при разлуке с родителями ни демонстрировал ребенок в прошлом, есть масса доводов в пользу предварительной подготовки к этому моменту. О первом дне в детском саду следует говорить задолго до его наступления; нужно выяснить, что думает ребенок по этому поводу; возможно, стоит организовать ролевую игру с использованием кукол или других игрушечных персонажей. Полезно также посетить детсад заранее, чтобы хотя бы поверхностно познакомиться с людьми, с которыми ребенку придется общаться. И все-таки некоторые дети могут преподнести сюрприз: вы пребываете в уверенности, что благодаря предварительной подготовке все пройдет как по маслу, а они все равно в испуге цепляются за вас.

К сожалению, эта проблема традиционно решалась с помощью плана А: оставить ребенка с чужими людьми, а если он начнет паниковать — что ж, чужие люди, по всей видимости, знают, что делают, и в любом случае они не всегда будут чужими. Хотя обычно дети постепенно справляются с предложенными обстоятельствами, тем не менее стоит задуматься: а нельзя ли было решить эту задачу другим способом и те ли сигналы вы намеревались подать своему малышу:

В жизни много такого, чего нам не хочется делать; с тобой все будет в порядке.

Мое стремление вовремя попасть на работу перевешивает все твои опасения быть оставленным среди незнакомых людей.

Я не принимаю во внимание твои интересы в отношении этой проблемы.

Альтернативный подход — это план В. Не исключено, что воспитатели позволят родителю находиться в группе в течение двух-трех недель. В таком случае необходимость в расставании откладывается на потом. Возможно, это будет первый шаг к более медленному достижению успеха. Несмотря на неодобрительные взгляды других родителей, стойте на своем: вы знаете своего ребенка лучше. Вас может смущать, что ваше чадо немного отстает в выполнении требования, связанного с необходимостью разлучаться, но, зная о большой вариативности в темпах развития детей, вы имеете возможность подходить к оценке ситуации взвешенно. Хотя вас поражает то, как другие дети легко переживают разлуку с родителями, сейчас вы должны сосредоточиться на собственном ребенке. Конечно, невозможно всегда действовать по плану В. Сомнительно, что вы сможете сидеть в классе в течение целого года. Значит, в какой-то момент вам придется прибегнуть к плану Б.

МАТЬ: Я заметила, что тебе тяжело оставаться в детском саду одной, без меня. В чем дело?

РЭЙЧЕЛ: Я не знаю.

МАТЬ: Давай подумаем. Ведь я знаю, что тебе трудно.

РЭЙЧЕЛ: Зачем мне ходить в детский садик?

МАТЬ: Ты становишься большой девочкой. Тебе полезно общаться с другими детьми и учиться новым вещам. Кроме того, здесь есть и то, что тебе нравится.

РЭЙЧЕЛ: Я не хочу быть большой девочкой! Я хочу быть с тобой.

МАТЬ: Я знаю. Мне тоже нравится быть с тобой. Но давай поговорим, почему тебе трудно находиться в саду без меня.

РЭЙЧЕЛ: Я скучаю по тебе.

МАТЬ: Ага, ты скучаешь по мне. А о чем ты думаешь, когда скучаешь по мне?

РЭЙЧЕЛ: Я не знаю. Я думаю о твоём лице.

МАТЬ: О моём лице?

РЭЙЧЕЛ: Да.

МАТЬ: Значит, ты представляешь себе моё лицо? А что ты думаешь, когда представляешь себе моё лицо?

РЭЙЧЕЛ: Что ты моя мамочка и я хочу быть с тобой.

МАТЬ: А что-нибудь ещё?

РЭЙЧЕЛ: Нет.

МАТЬ: Точно?

РЭЙЧЕЛ: Ну...

МАТЬ: Подумай, не торопись.

РЭЙЧЕЛ: Это просто чувство.

МАТЬ: Чувство? Какое чувство?

РЭЙЧЕЛ: Я не знаю. Не знаю, как сказать. Просто чувство.

МАТЬ: Грустное чувство? Тревожное чувство?

РЭЙЧЕЛ: Просто чувство.

МАТЬ: Кажется, я знаю, что ты хочешь сказать. Дело вот в чем. Мне не разрешат быть с тобой в саду постоянно. Кроме того, у мамочки ещё много других дел, которые нужно сделать за день. А я не могу их делать, если нахожусь с тобой в школе.

РЭЙЧЕЛ: Ты могла бы их сделать после школы. Я могла бы делать их с тобой вместе.

МАТЬ: Не волнуйся: у нас ещё останется масса дел, которые мы будем делать вместе с тобой, когда я заберу тебя из детского сада. Но мне кое-что нужно сделать, пока ты на занятиях. Поэтому мне интересно, можем ли мы что-нибудь придумать, чтобы ты не скучала по мне и чтобы я не проводила весь день в саду, а могла сделать то, что необходимо. У тебя есть какие-нибудь идеи?

РЭЙЧЕЛ: Нет.

МАТЬ: Ну давай подумаем вместе.

РЭЙЧЕЛ: Я не хочу оставаться в саду без тебя.

МАТЬ: Я знаю. Но, может быть, придумаем что-нибудь, чтобы ты скучала по мне, но чтобы это не так сильно тебя мучило.

РЭЙЧЕЛ: Ты могла бы посидеть немного в моей группе, а потом в библиотеке? Тогда я бы знала, что ты рядом, даже если я тебя не вижу.

МАТЬ: Хм. Это интересная мысль. Значит, я могу немного посидеть с тобой, а потом посидеть в библиотеке? И тогда ты привыкнешь к моему отсутствию?

РЭЙЧЕЛ: Да.

МАТЬ: Ну что ж, можем попробовать. Думаю, это хороший шаг вперед.

Решена ли полностью эта проблема? Пока нет. На правильном ли они пути? Да. Каким будет следующий шаг? Этот вопрос мать и дочь должны обсудить вместе. А если мать не сможет остаться в библиотеке? Если ей на самом деле нужно на работу? В этом случае решение не будет реалистичным и взаимовыгодным, и им придется искать другой вариант.

О чем вы сообщаете своему ребенку, используя такой способ решения проблем?

Я тебя слышу. Я тебя понимаю. Ты можешь на меня положиться. Я беспокоюсь о тебе, мне безразличны твои тревоги.

Я не оставляю тебя наедине с кучей проблем, которые требуют решения, если ты не можешь справиться с этим ожиданием самостоятельно.

Я твой партнер.

Я очень хочу выяснить, что тебя беспокоит, и очень хочу попытаться учесть твои соображения.

Я хочу, чтобы и мои соображения были приняты во внимание.

Если не удастся устранить трудности, связанные с разлукой, при помощи плана Б, скорее всего, придется обратиться к опытному психологу. Вам не нужен диагноз — только помощь от того, кто уже имел дело с такой проблемой и располагает богатым арсеналом решений.

МЛАДШИЕ ШКОЛЬНИКИ

В период обучения ребенка в начальной школе общество не собирается давать ему никаких поблажек. Наоборот, социальные, поведенческие и спортивные нагрузки еще больше возрастают. При этом многие из тех людей, кто предъявляет требования к вашему ребенку, намерены использовать план А, чтобы «помочь» ему в случае затруднений.

Разумеется, эти годы могут быть веселыми и интересными. И детям этого возраста часто действительно нравится общаться с родителями. Но одновременно это годы, когда ребенок меньше расположен принимать помощь в решении проблем, влияющих на его жизнь. Это хороший знак. Он говорит о том, что подрастающий человек идет по пути к большей независимости. Однако снижение готовности принимать помощь может также указывать на то, что ребенок привык ожидать от взрослых применения плана А, поэтому с подозрением относится к другому подходу и начинает реагировать соответственно.

Давайте сначала сосредоточимся на проблемах, связанных с успеваемостью. Предположим, ваше чадо никак не может запомнить таблицу умножения. Если вы на время отложите требование ее выучить (возможно, из-за появления других трудностей с учебой, нуждающихся в приоритетном решении), значит, вы используете план В. Если ребенок считает, что способен справиться самостоятельно, и вы решили пока пустить дело на самотек, это тоже план В. Просто держите ухо

востро и периодически проверяйте своего юного школьника, чтобы знать, как у него идут дела. Если он решает проблему самостоятельно, прекрасно. Это укрепляет его веру в собственные силы, уверенность в своей способности выполнять задачи и достигать целей, что пригодится для решения проблем в будущем. Но если ситуация складывается не очень удачно, вам понадобится план действий, и снова придется выбирать между сотрудничеством и односторонним подходом.

У учителя наверняка есть идеи, как помочь вашему ребенку запомнить таблицу умножения. Скажем, он рекомендует использовать флеш-карты, чтобы преодолеть эту проблему. Если вы своей властью навязаете ребенку их в качестве решения, значит, вы используете план А. А если применить план Б? Вы знаете, что делать в этом случае.

ОТЕЦ: Я заметил, что тебе трудно запомнить таблицу умножения. В чем дело?

ДЖОРДАН: Многие дети еще плохо ее знают.

ОТЕЦ: Хорошо, что ты мне сказал. Но меня больше интересует ты.

ДЖОРДАН: Ну, дело не в том, что я не стараюсь.

ОТЕЦ: Я знаю, что ты стараешься. Я просто заметил, что тебе по-прежнему трудно ее выучить, и мне бы хотелось, чтобы ты рассказал, в чем проблема.

ДЖОРДАН: Я плохо запоминаю.

ОТЕЦ: Ну что ж, у меня тоже это не очень хорошо получалось.

ДЖОРДАН: У тебя тоже?

ОТЕЦ: Ну да. Мне приходилось заучивать длинные куски текста, когда я учил испанский, а потом произносить их перед всем классом. Для меня это было очень непросто. Поэтому я могу понять, как трудно запомнить таблицу умножения.

ДЖОРДАН: Тебе тоже было трудно выучить таблицу умножения?

ОТЕЦ: По-моему, нет. Но бабушка, бывало, проверяла меня и заставляла упражняться, когда мы ехали на машине, поэтому, может быть, мне и не было трудно.

ДЖОРДАН: Бабушка занималась с тобой таблицей умножения в машине?

ОТЕЦ: Да. В пути делать было нечего, только слушать бабушкину музыку, которая мне не особенно нравилась, поэтому она занималась со мной таблицей умножения.

ДЖОРДАН: Тебе это нравилось?

ОТЕЦ: Да. Это было даже весело.

ДЖОРДАН: Я ненавижу математику.

ОТЕЦ: Может быть, это потому, что тебе не дается таблица умножения.

ДЖОРДАН: Мистер Джаррет просит меня пользоваться флеш-картами, чтобы выучить ее.

ОТЕЦ: Тебе не нравится эта идея?

ДЖОРДАН: Нет. Они не помогают.

ОТЕЦ: Ну, я думаю, мистер Джаррет считает, что тебе очень важно выучить таблицу умножения. И я тоже так считаю. Без знания таблицы умножения дальше будет очень сложно учить математику.

ДЖОРДАН: Ну да. Он так и сказал.

ОТЕЦ: Но это не означает, что флеш-карты — лучшее решение.

ДЖОРДАН: Вот именно.

ОТЕЦ: Я вот думаю, как нам найти способ помочь тебе запомнить таблицу умножения, помимо флеш-карт, чтобы дальше математика не казалась тебе слишком сложной. Есть какие-нибудь идеи?

ДЖОРДАН: Может быть, делать как бабушка?

ОТЕЦ: Ты хочешь сказать — повторять таблицу умножения в машине?

ДЖОРДАН: Да.

ОТЕЦ: Мы могли бы это делать. Думаешь, это поможет?

ДЖОРДАН: Можем попробовать. Но не когда мы едем вместе с моими друзьями.

ОТЕЦ: Хорошо.

Если проблемы успеваемости не удалось решить с помощью плана Б, следует обсудить их с учителями и, быть может, проконсультироваться с психологом или нейропсихологом. Возможно, их оценка позволит получить полезную информацию о причинах трудностей у ребенка и расширит поле для поиска потенциальных решений. Снова заметим, что вам нужен не сам диагноз, хотя он может понадобиться школе, чтобы предоставить ученику дополнительную помощь. Главное для вас — знать, какими навыками владеет ребенок, и понимать, что мешает ему успешно выполнять те или иные учебные задания. Поскольку в некоторых школах до сих пор предпочитают объяснять трудности с учебой недостаточной мотивацией и отсутствием старания, придется вспомнить наши ключевые тезисы — в частности, «дети делают успехи, если могут» и «преуспевание более предпочтительно», — чтобы с полным основанием оспорить мотивационные трактовки проблем вашего ребенка.

Конечно, школа — это не только учеба. Пребывание в классе предъявляет множество поведенческих требований, включая необходимость спокойно сидеть и поддерживать внимание в течение длительного времени, слушать объяснения учителя, заниматься и играть вместе с другими, плавно переходя от одного занятия к другому, и т. д. Если ребенок не очень хорошо справляется с этими требованиями, жизнь становится «интересной». Некоторые воспитатели и педагоги более сочувственно воспринимают индивидуальные различия в учебе, чем в поведении, хотя обе эти сферы предполагают наличие определенных навыков. И пусть вам приходится мириться с дежурными штампами, которые часто применяют

к детям с вызывающим поведением: они привлекают внимание, манипулируют, немотивированны, проверяют границы дозволенного и т. п. Ваша задача — подвергнуть сомнению общепринятый взгляд на поведение и мягко настаивать на том, чтобы трудности ребенка рассматривались под более точным, сострадательным, конструктивным углом зрения. Стоит подчеркнуть, что 70–80% поведенческих проблем в школе начинаются с трудностей в выполнении конкретных учебных задач. Поэтому нет смысла разделять поведение и учебу: они часто неразрывно связаны между собой.

Следовательно, важно выявить условия, при которых ребенок демонстрирует вызывающее поведение: например, на уроках математики, или во время групповых занятий, или на перемене, или в школьном автобусе. Поступки ребенка помогут определить требования, предъявляемые именно в данных обстоятельствах, с которыми ему трудно справиться. Например, если ребенок невнимателен, ему сложно выполнять задания и он болтает с одноклассниками в основном на уроках, где нужно много писать, значит, именно письменные работы представляют собой нерешенную проблему, а не его поведение, которое можно рассматривать как побочное следствие этой проблемы. Если сфокусировать вмешательство взрослых на поведении, проблема так и останется невыявленной, непонятой и нерешенной. Мы снова приходим к выводу, что поведение можно сравнить с низовьем реки, а проблемы, вызывающие это поведение, — с ее верховьем. Вы должны концентрировать свое внимание на том, что происходит в «верховьях реки».

Как всегда, план А предполагает навязывание одностороннего решения этих проблем: например, ребенка заставляют упражняться в письме во время перемены. План В позволяет отложить ожидание на потом, скорректировать или видоизменить его или посмотреть, не сможет ли ребенок справиться

с несоответствием ожиданий самостоятельно. А как насчет плана Б? Рассмотрим пример разговора между учителем и учащимся. Хотя эта книга предназначена для родителей, нет никаких причин ограничивать применение плана Б тан-демом «родитель — ребенок» для решения проблем. Полезно привлечь к этому и учителей: в конце концов, они представляют одну из так называемых помогающих профессий, которые сосредоточены на помощи людям.

УЧИТЕЛЬ: Я обратила внимание, что тебе трудно слушать инструкции, которые я даю во время лабораторных занятий. В чем дело?

КАРИН: Я не знаю.

УЧИТЕЛЬ: Давай подумаем. Просто я заметила, что чаще всего проблемы возникают именно во время лабораторной работы, а не на других уроках.

КАРИН: На других занятиях вы разрешаете нам больше разговаривать.

УЧИТЕЛЬ: Расскажи поподробнее.

КАРИН: На других занятиях вы не возражаете, чтобы мы болтали или дурачились. А потом сердитесь, когда мы болтаем на лабораторных.

УЧИТЕЛЬ: Понимаю. Думаю, это правда. На других занятиях я не такая строгая.

КАРИН: Да, поэтому, когда мы болтаем и вертимся на лабораторных занятиях, вы сердитесь и выставляете нас в коридор.

УЧИТЕЛЬ: Да, ты права. Так что, именно в этом дело? Из-за этого тебе трудно слушать инструкции на лабораторных занятиях? Из-за того что я разрешаю вам разговаривать и баловаться на других занятиях?

КАРИН: Ну, я думаю, мне трудно перестать разговаривать и баловаться.

УЧИТЕЛЬ: Кажется, я понимаю. А почему, по-твоему, это так трудно?

КАРИН: Не знаю. Может быть, я просто общительная.

УЧИТЕЛЬ: Да, ты очень общительная. И это одна из черт, которые мне в тебе нравятся.

КАРИН: Но она вам не нравится во время лабораторных занятий.

УЧИТЕЛЬ: Верно, во время лабораторных — не нравится. Понимаешь, мое беспокойство связано с тем, что на этих занятиях вы работаете с химическими реактивами, а они могут взорваться и покалечить человека. Поэтому я должна поддерживать гораздо более строгую дисциплину на лабораторных занятиях. И не могу расслабляться, когда используются химические вещества, потому что не хочу, чтобы кто-нибудь получил травму. Это понятно?

КАРИН: Да.

УЧИТЕЛЬ: Так что давай подумаем, как нам решить вопрос с поведением на лабораторных занятиях — особенно когда вы работаете с химическими реактивами, — чтобы я была уверена, что вы не покалечитесь.

КАРИН: Я ведь не одна болтаю и верчусь.

УЧИТЕЛЬ: В этом я с тобой полностью согласна. Я поговорю и с твоими одноклассниками.

КАРИН: Я не понимала, почему вы такая строгая во время лабораторных занятий. А теперь, когда я это знаю, мне уже не будет так трудно вести себя более серьезно. И я могла бы постараться убедить других ребят быть посерьезнее.

УЧИТЕЛЬ: Это было бы отлично! А что мне делать, если тебе все-таки будет трудно вести себя спокойно?

КАРИН: Вы можете мне просто напомнить. Только не выгоняйте меня из класса.

УЧИТЕЛЬ: Между прочим, я постоянно напоминаю тебе об этом, и пока что без особых результатов. Поэтому я и просила тебя выйти из класса.

КАРИН: Да, но теперь я понимаю, в чем дело. И, думаю, напоминания помогут. Но, мне кажется, вам не придется напоминать мне очень часто.

Есть ли на самом деле преподаватели, которые применяют план Б? Да, конечно. Но, к сожалению, не так много, как хотелось бы, во всяком случае, пока. Некоторые до сих пор придерживаются традиционных представлений в том, что касается норм и правил поведения и дисциплины. А многие не используют план Б, так как теперь эффективность их работы оценивается по тому, насколько хорошо их подопечные справляются с важнейшими тестами. Хотя стандарты — вещь замечательная, одержимость результатами тестов вызывает у преподавателей ощущение, что они превращаются в технический персонал, нечто вроде роботов по подготовке к тестированию, вместо того чтобы играть ключевую роль в подготовке ребенка к выполнению разнообразных требований и ожиданий, предъявляемых реальной жизнью. Как мы уже говорили, среди важнейших из этих требований — умение видеть ситуацию с позиции других людей, эмпатия, способность решать проблемы и взаимодействовать, а эти навыки не приобретаются путем тестирования. Учителям трудно сохранять понимание своей крайне важной роли в жизни детей, так как текущие должностные инструкции заставляют их двигаться в ином направлении. Проявляя чуткость к учителям, вы хотите быть уверены в их чуткости к вашему ребенку. Не забывайте: модель, которую мы используем для решения проблем, касающихся детей, послужит для них образцом, с помощью которого они будут решать проблемы с нами и другими людьми как сейчас, так и в будущем.

Если поведенческие проблемы ребенка носят затяжной характер, проявляются в самых разных ситуациях и применение плана Б не привело к улучшению, целесообразно проконсультироваться с психотерапевтом: возможно, ему удастся пролить свет на причины проблемного поведения и помочь вам расширить арсенал возможных решений. В некоторых случаях, вероятно, будет рекомендовано медикаментозное лечение, особенно при гиперактивности, отсутствии контроля

над побуждениями, невнимательности, раздражительности, тревожности и вспыльчивости. Лекарственные препараты могут снять некоторые состояния и помочь ребенку справиться с требованиями, предъявляемыми внешними условиями, но здесь необходимо проявлять осторожность. Важно иметь в виду, что поведенческие реакции, вызывающие озабоченность взрослых, обусловлены не только характеристиками ребенка, но и характеристиками окружающей обстановки. Прежде чем принимать медикаменты, возможно, следует попробовать изменить именно ее с учетом проблем в поведении. Более того, изменения окружающей обстановки могут потребоваться даже после назначения медицинских препаратов.

Речь идет не о том, чтобы любой ценой избежать приема лекарств — иногда медикаментозное лечение очень помогает. Но вы должны отказаться от взгляда на ребенка как на проблему, которую необходимо уладить. Некоторые психотерапевты слишком торопятся с назначением лекарственных средств.

РАННИЙ ПОДРОСТКОВЫЙ ВОЗРАСТ

Требования и ожидания, предъявляемые ребенку в начальных классах, весьма высоки, но в средней школе академические и социальные требования возрастают в геометрической прогрессии. Более тесными становятся отношения между одноклассниками, и сами одноклассники демонстрируют способность как к большему сопереживанию, так и к большей жестокости. Ваш ребенок вступает в подростковый возраст — пубертат (правда, иногда быстрее или медленнее своих сверстников), который вовсе не является травматичным событием в жизни, как его иногда представляют. Но этот период, безусловно, повышает информированность подрастающего человека о других аспектах жизни, возможно, прежде не особенно его интересовавших. У него теперь несколько

учителей, а не один или двое, как в начальной школе, и они в течение дня учат сотни детей, а не двадцать–тридцать. Кроме того, некоторые из этих учителей исповедуют принцип «Спасение утопающих — дело рук самих утопающих» и считают своей обязанностью резко выдернуть ребенка из «лона» начальных классов и ввести в суровый мир средней школы. (К счастью, многие учителя и другие работники образования признают среднюю школу самым трудным периодом в развитии детей и проявляют к ним больше сочувствия и отзывчивости.) Вдобавок ко всему ребенок может стать менее разговорчивым и восприимчивым к вашим попыткам помогать ему искать свой путь в жизни. Тот самый малыш, который всегда и практически все вам рассказывал, теперь неохотно идет на контакт. Тот, кто прежде так любил проводить с вами время дома и на улице, теперь испытывает смущение и неловкость, если его видят вместе с вами.

Все эти факторы могут усилить напряженность в отношениях между родителями и детьми. К тому же теперь ребенок начинает более активно разбираться в своих навыках, предпочтениях, убеждениях, ценностях, личностных особенностях и жизненных ориентирах, пытается их осмыслить и освоиться с ними. Иногда этот процесс вызывает в нем чувство неуверенности, выбивает из колеи (хотя он изо всех сил старается не допустить этого). Процесс осмысления может привести к изменению предпочтений, убеждений и ценностей в таких сферах, как пищевые пристрастия, выбор одежды и прически, пирсинг и мнения по самым разным вопросам. И все это не обязательно будет соответствовать вашим ценностям, опыту и здравому смыслу. Если перефразировать Томаса Пейна*, «это времена, которые испытывают души родителей»... и часто заставляют их прибегать

* Томас Пейн (1737–1809) — англо-американский писатель, философ, публицист.

к контролю, а не влиянию. Поэтому мы все еще не покончили с раздвоенностью между методами сотрудничества и односторонних решений. Кроме того, это времена, когда особое значение в партнерстве приобретает помощь, прежде всего, в том, что касается развития хладнокровного восприятия обид и способности не принимать все на свой счет. Если вы с ребенком уже проводили обсуждения беспокоящих вопросов в соответствии с планом Б до начала средней школы, этот опыт должен принести пользу. Ваши дискуссии помогли заложить фундамент для общения и решения проблем, но они не гарантируют того, что ваше чадо и дальше будет с энтузиазмом относиться к совместной работе по плану Б. А если вы еще не начали осваивать план Б? В таком случае сейчас для этого самое подходящее время.

Многие дети без особых трудностей справляются с требованиями и ожиданиями раннего подросткового возраста, хотя и набивают себе шишки. Предположим, вы узнаете, что вашему ребенку достается от некоторых из его одноклассников. Если вы решаете понаблюдать, сможет ли он справиться с проблемой самостоятельно, или считаете, что дети должны улаживать эти вопросы между собой, значит, вы используете план В. Если же решите не откладывать проблему на потом и руководствоваться планом А, то вы предпримете односторонние действия, без участия и согласия ребенка: возможно, обратитесь к директору школы или школьному психологу с требованием принять энергичные и немедленные меры против обидчиков. А учитывая повышенную чувствительность ребенка к тому, как его воспринимают одноклассники, и растущее неприятие одностороннего родительского вмешательства, это может оказаться далеко не идеальным выходом, поскольку дает понять ребенку, что ваша озабоченность проблемой враждебного к нему отношения перевешивает его опасения по поводу того, каким образом вы собираетесь ее урегулировать.

А если применить план Б?

МАТЬ: Я заметила, что в последнее время ты не бываешь у Карлы дома. Что случилось?

ДЖЕН: Ничего.

МАТЬ: Правда ничего?

ДЖЕН: Ну, мне кажется, она больше не хочет со мной дружить.

МАТЬ: Как же так?

ДЖЕН: Не знаю. Она теперь настроена против меня.

МАТЬ: Она настроена против тебя. Как так?

ДЖЕН: Но я не хочу, чтобы ты звонила ее маме или еще что-то в этом роде.

МАТЬ: Нет, я не буду звонить ее маме. Если только ты не попросишь меня.

ДЖЕН: Я не попрошу.

МАТЬ: Поняла.

ДЖЕН: Хорошо.

МАТЬ: Тогда помоги мне понять, что ты имеешь в виду, говоря, что она выступает против тебя.

ДЖЕН: Ну, она подло вела себя по отношению к Маргарет. А Маргарет не очень-то умеет постоять за себя. Поэтому я начала проводить больше времени с Маргарет. И, думаю, Карлу это разозлило. Поэтому она больше не хочет водиться со мной.

МАТЬ: Это сложная ситуация. Хотя с твоей стороны было правильно поддержать Маргарет.

ДЖЕН: Да, теперь Маргарет — единственная, кто хочет дружить со мной. Карла всех убедила игнорировать меня.

МАТЬ: Мне очень жаль.

ДЖЕН: Как говорит дедушка, ни одно доброе дело не остается безнаказанным.

МАТЬ: Не уверена, что дедушка в этом прав. Но мне очень грустно, что с твоим добрым делом вышло не слишком удачно, во всяком случае пока.

ДЖЕН: Ну и ладно.

МАТЬ: Хм... С тобой все в порядке?

ДЖЕН: Да. Я хочу сказать, Маргарет хорошая. Она тихая, но говорить с ней по душам довольно интересно и весело. И потому, у меня есть подруги по футбольной команде.

МАТЬ: Но мне кажется, не очень приятно, когда дети, с которыми ты дружила, начинают тебя игнорировать.

ДЖЕН: Да.

МАТЬ: Тебе нужна моя помощь?

ДЖЕН: Нет. То есть я хочу сказать, что не понимаю, чем ты можешь помочь.

МАТЬ: Не волнуйся. Я ничего не буду делать, не поговорив с тобой. Но хотела бы знать, что мы могли бы предпринять, чтобы выправить ситуацию.

ДЖЕН: Ты знаешь Карлу. Как только она что-нибудь решит, все. Пойми, мне нравилось быть ее подругой, но я не люблю, когда она вредничает. И вот теперь она так ведет себя со мной.

МАТЬ: Ладно. Кто-нибудь из школы знает об этом?

ДЖЕН: Ты имеешь в виду учителей?

МАТЬ: Да.

ДЖЕН: Их это не волнует.

МАТЬ: А напрасно. Во всяком случае, по идее они должны этим заниматься.

ДЖЕН: Не звони учителям!

МАТЬ: Джен, не бойся, я никому не собираюсь звонить. Мы просто разговариваем. Как всегда.

ДЖЕН: Я не должна была даже говорить с тобой об этом.

МАТЬ: Почему же?

ДЖЕН: Не знаю. Я должна была уладить эту проблему сама.

МАТЬ: Понятно. Но почему?

ДЖЕН: Потому что дети моего возраста не должны рассчитывать на помощь родителей.

МАТЬ: Хм... Я этого не знала. Я до сих пор обсуждаю с бабушкой и дедушкой то, что меня беспокоит.

ДЖЕН: Правда?

МАТЬ: Конечно. Иногда они высказывают идеи, которые не приходили мне в голову. А иногда просто приятно поговорить с кем-то о том о сем.

ДЖЕН: Ну, мне кажется, вряд ли что-то можно сделать в этом случае.

МАТЬ: Может быть. И что же ты планируешь?

ДЖЕН: Думаю, я просто посмотрю пока, как пойдет дело. Может быть, Карла остынет.

МАТЬ: Хорошо. Дай мне знать, если ситуация станет хуже... или лучше. Потому что, думаю, нам не следует оставлять это так, как есть. Понимаешь, что я хочу сказать?

ДЖЕН: Да.

Обсуждение проблемы началось с применения плана Б, затем перешло к плану В, по крайней мере на время, из уважения к пожеланиям ребенка. Тем не менее мать собрала важную информацию, касающуюся данного вопроса. Если бы она не решила пустить дело на самотек, то вернулась бы к плану Б, чтобы обсудить возможные способы действий, реалистичные и взаимовыгодные. Естественно, степень срочности вмешательства будет зависеть от конкретных особенностей ситуации.

Эффективен ли план Б, если для решения проблемы понадобится некоторое время? Да, он работает, если вы знаете о заботах и потребностях ребенка больше, чем в ином случае. Он работает, если чадо выслушивает и понимает ваши соображения. Он работает, если вы вместе с ним стараетесь сделать так, чтобы были учтены интересы обеих сторон. Он работает, потому что вы даете понять ребенку, что на вас можно положиться, вам интересны его проблемы, вам не все равно и вы знаете, как быть хорошим партнером.

Если план Б не помогает преодолеть трудности школьников в учебе или отношениях со сверстниками, особенно если ситуация приобретает затяжной характер, стоит обратиться за профессиональной помощью. Но результаты работы с профессиональным помощником будут более высокими, если вы выберете этот способ действия вместе с ребенком, а не в одностороннем порядке.

ПОДРОСТКОВЫЙ ВОЗРАСТ

Для некоторых детей вступление в подростковый возраст означает, что наиболее беспокойный период развития миновал. Другие, чье отрочество прошло относительно тихо, только набирают обороты. В эти годы еще весьма интенсивно развиваются отношения со сверстниками и сохраняются высокие учебные нагрузки. Но теперь в молодежную культуру ко всему прочему добавляются алкоголь, секс, наркотики (хотя эти дополнения могут появиться даже раньше), наряду с такими вещами, как вождение автомобиля, выпускные экзамены и поступление в вуз. Ваше желание оказывать на свое чадо определенное влияние еще не пропало, и потенциальная угроза несовместимости по-прежнему остается весьма серьезной.

К этому возрасту подросток, надо полагать, хорошо знаком с вашими ценностями, житейской мудростью и опытом. Вопрос в том, существует ли у вас обоим ясность относительно ваших ожиданий. Если у вас нет их четкого понимания, ребенок (и его ровесники) будет исходить из предположения, что вы придерживаетесь идеи «все возможно, все разрешено». В этом случае вы можете получить в качестве результата «все что угодно». Понять, отвечает ли чадо вашим ожиданиям, будет очень трудно, если вы оба не знаете, в чем они состоят.

Разумеется, если у вас есть четкое представление о ваших ожиданиях, выбор остается прежним: наблюдая за ребенком,

определить, может ли он справиться с ними самостоятельно (план В); изменить или отложить то или иное ожидание на потом (также план В); вынести одностороннее решение (план А) или совместно выработать реалистичные и взаимовыгодные (план Б).

Итак, давайте перейдем к сути дела. Насколько велико должно быть ваше участие в подготовке ребенка к сдаче выпускных экзаменов? Насколько серьезным оно должно быть в выборе им высшего учебного заведения или другого пути в жизни? Насколько активно вы хотите участвовать в подготовке документов для его поступления в вуз?

А как насчет употребления подростком алкоголя? Вы не против нескольких порций пива на вечеринке? Или ваше ожидание предполагает полное воздержание? Насколько гибкой может быть ваша реакция, если вы не достигнете с ребенком договоренности о полном отказе от спиртного?

Хотите ли вы повлиять на взаимоотношения между мальчиками и девочками, руководствуясь своими представлениями о том, какими они должны быть? В то время как гормоны (и, возможно, друг и сверстники вашей дочери) могут подначивать ее: «Давай, давай, вперед», — вы должны четко для себя прояснить ваши ожидания: либо это категоричное «нет», или торможение ситуации, либо вы не возражаете, чтобы она решала эти вопросы самостоятельно. Относитесь ли вы спокойно к случайным связям или убеждены, что физиология должна быть дополнена каким-то более глубоким содержанием? Относитесь ли вы спокойно практически ко всему, кроме половых контактов? Относитесь ли вы спокойно к половым контактам, при условии что они не приведут к заболеваниям, передаваемым половым путем, или беременности? Готовы ли вы снабдить своего ребенка средствами контрацепции?

А теперь давайте подумаем о ваших возможностях для преодоления несовместимости, хотя вряд ли они изменились. Скажем, ваша дочь и ее друг в последнее время ведут

себя подозрительно серьезно, и у вас появилась догадка (или, может быть, вы каким-то образом это узнали), что на повестке дня уже стоит половой контакт. Вы можете просто наблюдать, сумеет ли она справиться с этим вопросом самостоятельно, возможно, говоря ей, что доверяете ее интуиции и что она достаточно умна, чтобы знать, как избежать беременности и заражения инфекциями, передаваемыми половым путем (план В). План А предполагает, что вы запретите ей вступать в половые отношения и, если она откажется подчиниться, запретите ей встречаться с ее парнем. Но в этом случае вы можете столкнуться с проблемой соблюдения запрета, и, весьма вероятно, контроль за этим также положит конец цивилизованному общению на данную тему. А что можно сказать о плане Б?

МАТЬ: Нам с тобой нужно выбрать время и кое о чем поговорить.

КЛЭР: Пожалуйста, не надо!

МАТЬ: Не надо что?

КЛЭР: Это о Робби, верно?

МАТЬ: В общем, да.

КЛЭР: Я не хочу говорить о Робби.

МАТЬ: Я и не ожидала, что ты захочешь. И нам необязательно говорить об этом прямо сейчас. Но есть несколько вещей, которые я бы все-таки хотела с тобой обсудить.

КЛЭР: Этого не происходит.

МАТЬ: Я вижу, что у вас, ребята, все довольно серьезно, и, мне кажется, ничего страшного не случится, если мы немного об этом поговорим.

КЛЭР: Это как-то неловко!

МАТЬ: Не думаю, что это неловко.

КЛЭР: Что ты беспокоишься? Ничего же не случилось!

МАТЬ: Ну, я знаю, что, когда подростки некоторое время встречаются, может всякое случиться. Я хочу быть уверенной, что с тобой все в порядке.

КЛЭР: Со мной все в порядке! Спасибо.

МАТЬ: Да, но я надеялась на большее.

КЛЭР: А тебе не кажется, что это мое дело?

МАТЬ: Я согласна, что это твое дело. Но думаю, это и мое дело тоже.

КЛЭР: Хорошо, но только не сейчас! Мне нужно подготовиться к этому разговору.

МАТЬ: И когда же?

КЛЭР: В воскресенье вечером. Нет, подожди, по вечерам в воскресенье я готовлюсь к школе. Хм... Лучше в субботу днем, после спортивной тренировки.

МАТЬ: Ты уверена?

КЛЭР: Нет, я даже не хочу говорить с тобой об этом.

МАТЬ: Я не думаю, что это так страшно, как тебе кажется.

КЛЭР: А я думаю, что это будет еще хуже, чем мне кажется. Давай я пообещаю, что, если произойдет что-то действительно серьезное, мы воспользуемся презервативом?

МАТЬ: Хм... Что-то серьезное действительно должно случиться?

КЛЭР: Я не очень уверена.

МАТЬ: Ты хочешь, чтобы случилось что-то серьезное?

КЛЭР: Я не уверена.

МАТЬ: Робби хочет, чтобы случилось что-то серьезное?

КЛЭР: Да.

МАТЬ: Робби настаивает?

КЛЭР: Не то чтобы настаивает.

МАТЬ: Похоже, мы уже говорим об этом. Продолжим?

КЛЭР: Господи!

МАТЬ: Неужели так страшно говорить об этом?

КЛЭР: Нет, не очень. Просто это личное. Это... моя жизнь.

МАТЬ: Да. Я согласна, что это твоя жизнь. Но моей обязанностью всегда было заботиться о твоей безопасности, следить, чтобы ты обдумывала свои поступки. И я не совсем готова полностью отказаться от этой роли. Это не значит, что

я сомневаюсь в твоей рассудительности. Это означает, что я беспокоюсь за тебя и хочу быть уверенной, что ты поступаешь разумно.

КЛЭР: Ты всегда говорила мне, что в любви нет ничего разумного.

МАТЬ: Да, но знаешь, если ты забеременеешь, это будет уж совсем неразумно. И если подцепишь венерическое заболевание, это тоже будет неразумно.

КЛЭР: В школе выдают бесплатные презервативы.

МАТЬ: Да, кажется, я слышала об этом. А вы оба знаете, как ими пользоваться?

КЛЭР: У нас в школе преподавали курс здоровья человека еще шесть лет назад! Это не так уж сложно!

МАТЬ: Можно ли с уверенностью говорить, что, если ты не знаешь, готова ли к этому шагу, значит, ты не готова?

КЛЭР: Я не знаю.

МАТЬ: Видишь ли, когда страсти накаляются, труднее сказать «нет».

КЛЭР: О, Господи!

МАТЬ: Я права?

КЛЭР: Не могу поверить, что мы с тобой об этом говорим!

МАТЬ: А почему бы нам не говорить об этом?

КЛЭР: Не знаю.

МАТЬ: Ну, мне кажется, у тебя нет такого ощущения, что тебя принуждают к чему-то.

КЛЭР: Мне немного обидно, если ты думаешь, что я дам себя принудить к чему-то... и что я буду встречаться с кем-то, кто так себя ведет.

МАТЬ: Я не думаю ни того ни другого. Я просто хотела удостовериться, поговорив с тобой. И, кажется, вопрос о контрацептивах можно считать закрытым.

КЛЭР: Да, мама.

МАТЬ: Ты скажешь мне, если возникнут какие-то опасения в связи с тем, о чем мы говорили?

КЛЭР: Может быть.

МАТЬ: Ты чувствуешь, что готова к эмоциональной стороне отношений?

КЛЭР: Я ничего не стану делать, пока не почувствую себя готовой. И, как ты всегда говорила, никогда не чувствуешь себя готовой, пока что-нибудь не случится на самом деле. Но если это произойдет (а я не говорю, что это должно произойти), но если это случится и мне это будет не по душе, я скажу тебе.

МАТЬ: Хорошо, договорились.

КЛЭР: Мы закончили?

МАТЬ: Закончили.

КЛЭР: По-моему, тебе это далось труднее, чем мне.

МАТЬ: Думаю, ты права.

Механизмы решения проблем и преодоления отрицательного стресса, основу для которых вы заложили в предшествующие годы, оказываются полезными сейчас, когда ваш ребенок находится в подростковом возрасте. Они не гарантируют, что все пойдет гладко, но тем не менее сослужат хорошую службу.

УЧЕБА В ВУЗЕ И ПОСЛЕДУЮЩИЕ ГОДЫ

Думаете, ваша миссия будет выполнена, когда ваш сын или дочь покинут родительский дом? Отнюдь нет. Однако к этому моменту (если не раньше) подавляющее большинство родителей твердо убеждены, что перестали контролировать жизнь своих детей. Будем надеяться, что на этом этапе ваш ребенок имеет четкие представления о своих навыках, предпочтениях, убеждениях, личностных особенностях, целях и жизненных ориентирах, хотя этот путь может измениться в зависимости от жизненных обстоятельств. Но с вами по-прежнему ваши ценности, опыт и житейская мудрость, а ребенок теперь, вероятно, даже более восприимчив к тому полезному, что

вы можете ему предложить. Он все еще нуждается в партнере, хотя, может быть, не так сильно и исключительно на своих условиях. Составляющие плана Б с возрастом не меняются.

То, как вы решаете проблемы, касающиеся жизни ребенка, и что при этом пытаетесь до него донести, накладывает отпечаток на многое в ваших отношениях с ним: как вы общаетесь, пользуетесь ли авторитетом и действительно ли проблемы решаются. Прошу прощения за повторение, но вы в самом деле пожинаете плоды своих усилий. Я слышал, как многие родители выражали свою радость по поводу того, что дети уже взрослые, поскольку их отношения в период пубертата (и даже в детстве) были ужасными, а теперь они наконец могут нормально разговаривать друг с другом. Прекрасно, что сейчас все более или менее наладилось, но они могли бы спокойно разговаривать и сотрудничать с детьми с самого начала. Конечно, я знаю и других родителей и детей, чьи отношения так и не восстановились после конфликтов и взаимных упреков в предыдущие годы.

Необходимо быть партнером ребенка на всем пути его развития, на всех его этапах. В процессе взросления ему нужны от вас разные вещи, но на любом этапе он будет нуждаться в вас как в партнере. А когда он даст вам понять, что партнер ему уже не слишком нужен, вы получите веское доказательство того, что с этой ролью вы справились блестяще.

Вопрос — ответ

Вопрос: Многие примеры применения плана Б кажутся такими простыми! Почему же попытки его использовать даются мне так тяжело?

Ответ: На самом деле это действительно непросто. Вы узнали о некоторых примерах применения плана Б, в которых все

идет довольно гладко, и о других примерах, где все не так однозначно. Одни темы обсуждать легче, другие — сложнее. Но самые большие трудности возникают тогда, когда ребенок неохотно участвует в процессе. Довольно часто это объясняется тем, что он привык к плану А и не заметил, что вы используете менее репрессивный стиль, направленный на сотрудничество. Поэтому понадобится некоторое время, чтобы эта идея до него дошла. А пока, как вы видели в некоторых примерах, его реакция на план Б может быть обескураживающей. Но не падайте духом, стойте на своем. Даже когда кажется, что ребенок отталкивает вас, можно разглядеть признаки того, что он, хотя и без особого желания, участвует в процессе взаимодействия. А это уже прогресс.

Но даже дети, хорошо знакомые с планом Б, не всегда горят желанием поделиться информацией (это типичный признак растущей самостоятельности) и могут сигнализировать об отсутствии энтузиазма не столь цивилизованными способами, какие предпочли бы родители. Постарайтесь не принимать близко к сердцу тон речи или поведение ребенка. Если он озвучивает свои соображения, выслушивает ваши и предлагает потенциальные решения, это прогресс, даже если хромает техника исполнения. Очень многие родители заикливаются на манере общения ребенка и не замечают, что он фактически участвует в процессе обсуждения. Может быть, происходит это не всегда спокойно, но это лучше, чем альтернативный путь.

Вопрос: Эта глава заставила меня вспомнить время, когда моя дочь была совсем маленькой. Тогда у меня было четкое представление о том, какие у нас с ней должны быть отношения. Со временем легко сбиться с намеченного пути: жизнь берет верх. Что вы об этом думаете?

Ответ: Легко утратить видение перспективы: мы очень заняты. И многие родители меньше склонны к сотрудничеству с детьми, по мере того как они становятся старше,

растут ожидания и ставки кажутся еще более высокими. Наверное, полезно поразмыслить над тем, какие слова вы бы хотели услышать от ребенка о вас как о родителях, когда он вырастет. Можно записать это, пока он еще в юном возрасте, и вернуться к этой записи позднее — вы правы: с годами все видится не так ясно. Посмотрите, среди мнений детей о родителях есть много разных вариантов.

- Она всегда так эмоционально на все реагировала, что нам ни о чем не удавалось поговорить.
- Он был прекрасным слушателем.
- Она была очень заботливой.
- Он все понимал.
- Мы никогда не разговаривали по душам. Думаю, он был очень занят зарабатыванием денег.
- Она, по сути, никогда не интересовалась, чем я увлекаюсь.
- Мне кажется, он меня не очень хорошо понимал.
- Он много работал, но почти никогда не пропускал игры, в которых я участвовал.
- Она меня поддерживала, даже когда я совершала ужасные ошибки.
- У меня складывалось впечатление, что мне нельзя сделать ни одной ошибки: он всегда чересчур бурно реагировал на малейший промах.
- Я думаю, он слишком долго играл роль босса, а когда я стал старше, мне уже нужно было что-то другое.
- Он должен быть прав во всем.
- Она все время заставляла меня чувствовать себя недостаточно хорошей.
- Он всегда стремился показать свою власть.
- Она была очень умна и могла угадать, когда я был готов выслушать ее мудрое мнение.
- Она любила меня, но я никогда не был уверен, одобряет ли она то, что я делаю.

- Он принимал меня таким, какой я есть.
- Она показывала свою заботу, критикуя меня, но лучше бы она проявляла ее как-то иначе.

Что бы вы хотели услышать от своего ребенка о самих себе? Пожалуй, было бы неплохо задуматься об этом уже сейчас.

Вопрос: А если в процессе реализации плана Б выяснится, что вызывающие наше беспокойство вопросы прямо противоречат друг другу?

Ответ: Вопросы, вызывающие вашу озабоченность, не могут прямо противоречить друг другу, хотя, возможно, и отражают совершенно разный взгляд на них. На самом деле противоречия появляются, когда вы обходите этап рассмотрения беспокоящих обе стороны вопросов и сразу приступаете к их решению. Причем конфликт возникает не в форме противоречащих соображений относительно волнующей проблемы, а, скорее, в форме противоречащих решений (этот сценарий мы называем борьбой за власть). Вот пример.

РЕБЕНОК: Можно я буду сегодня ночевать у Кейтлин?

МАТЬ: Конечно, если ее мама дома.

РЕБЕНОК: Кажется, ее мама работает сегодня в ночную смену, поэтому ее не будет дома.

МАТЬ: Тогда нет.

РЕБЕНОК: Почему нет?

МАТЬ: А кто еще там будет?

РЕБЕНОК: Тереза и Джейн.

МАТЬ: Ты, должно быть, шутишь. Тереза и Джейн — крайне распущенные девочки: ты знаешь, их родители позволяют им курить. Из того, что ты мне рассказывала, Кейтлин тоже становится неуправляемой в их компании.

РЕБЕНОК: Да, но я не курю.

МАТЬ: Я не хочу, чтобы у тебя возникло искушение попробовать. Если они втроем курят, я думаю, очень тяжело не втянуться.

РЕБЕНОК: Они знают, что я этим не занимаюсь. Поэтому не пытаются втянуть меня.

МАТЬ: Это не подлежит обсуждению. Я не разрешаю тебе там ночевать, если мамы Кейтлин не будет дома.

РЕБЕНОК: Думаешь, мама Кейтлин помешает им курить? На самом деле неважно, дома ли она.

МАТЬ: Прости, но мой ответ «нет».

РЕБЕНОК: Можно я пойду к ним ненадолго, без ночевки?

МАТЬ: Нет.

РЕБЕНОК: Да что это за ерунда! Почему ты мне не доверишь?!

Это пример применения плана А. Теперь попробуем разобраться: а является ли план А лучшей долговременной стратегией для решения данного вопроса? Иными словами, можно ли быть абсолютно уверенным, что лишение девочки ее компании, где сверстники курят, помешает ей пристраститься к сигаретам? Есть ли у родителей другой способ обрести спокойствие, к которому они стремятся? Не следует ли нам попробовать начать все сначала с помощью плана Б?

РЕБЕНОК: Можно я буду сегодня ночевать у Кейтлин?

МАТЬ: Конечно, если ее мама дома.

РЕБЕНОК: Кажется, ее мама работает сегодня в ночную смену, поэтому ее не будет дома.

МАТЬ: Мне это не нравится. А кто еще там будет?

РЕБЕНОК: Тереза и Джейн.

МАТЬ: Правда? Почему тебя так тянет к ним?

РЕБЕНОК: Ну, на самом деле мне хочется дружить с Кейтлин. Но она пригласила еще и Терезу с Джейн. А они мои подруги, и я хочу с ними общаться. Я же не могу сидеть дома

в субботу вечером только потому, что некоторые из моих друзей курят.

МАТЬ: Понимаю. А мальчики будут?

РЕБЕНОК: Никаких мальчиков.

МАТЬ (со вздохом): Я знаю, что ты не хочешь сидеть дома в субботу вечером. И знаю, что некоторые из твоих друзей курят. Но мне не нравится, что мамы Кейтлин не будет дома, чтобы за вами приглядывать.

РЕБЕНОК: Мам, не важно, будет мама Кейтлин дома или нет. Она не знает, что творится в ее собственном подвале.

МАТЬ: Отлично. Меня беспокоит, что Тереза и Джейн могут побуждать тебя курить вместе с ними.

РЕБЕНОК: Мам, они знают, что я этим не занимаюсь. Поэтому они не пытаются меня в это втянуть.

МАТЬ: Они совсем не давят на тебя?

РЕБЕНОК: Они предлагают. Я отказываюсь. Но они не поднимают меня на смех, если я в этом не участвую. Они не такие.

МАТЬ: И ты не чувствуешь себя чужой в их компании?

РЕБЕНОК: Нет. Мне хорошо.

МАТЬ: Но разве обязательно оставаться ночевать?

РЕБЕНОК: Нет. Пойми, мне хочется... это весело. Но только, если ты не рассердишься.

МАТЬ: Хм... Думаю, мне было бы спокойнее, если бы ты не ночевала у Кейтлин, когда ее мамы нет дома. Но если ты очень хочешь, видимо, придется довериться твоему мнению.

РЕБЕНОК: Мы просто собираемся посмотреть фильм ужасов и лечь спать. По-моему, нормально.

МАТЬ: Ты ведь терпеть не можешь фильмы ужасов.

РЕБЕНОК: Я знаю. Но со мной все будет в порядке.

МАТЬ: Ты позвонишь мне, если произойдет что-то такое, что тебе не понравится?

РЕБЕНОК: Да.

МАТЬ: Буду держать мобильник под рукой.

РЕБЕНОК: Я позвоню, если ты мне будешь нужна.

Вопрос: Мой муж (жена) не будет применять план Б, даже не станет читать эту книгу. Что вы можете посоветовать?

Ответ: Примените план Б по отношению к мужу или жене. На этапе эмпатии следует выяснить, что он или она думает. Он все еще полагает, что сотрудничество и капитуляция — одно и то же? Она не уверена в своем умении использовать план Б или боится, что в случае его применения не будут услышаны и учтены ее соображения?

Многие взрослые обращаются к плану А по привычке, а не руководствуясь твердыми убеждениями, которые заставляют действовать в соответствии с ним. Просто такими методами воспитывали их самих, и они никогда об этом серьезно не задумывались. Наша цель — привлечь их внимание к этому вопросу, чтобы, прежде всего, помочь разобраться, позволяет ли привычная строгая дисциплина эффективно справляться с проблемами.

Один вариант (как вы увидите на примере с Дэном и Кристин) предполагает участие мужа (жены) при реализации плана Б в качестве наблюдателя. Даже простое присутствие одного из родителей при обсуждении проблемы по плану Б — уже прогресс. Когда он увидит, что этот план действует, и поймет, как это происходит, он с большей готовностью пойдет на то, чтобы опробовать его самому.

Вопрос: Но мой муж говорит, что план А прекрасно срабатывал, когда он был ребенком. Что мне ему ответить?

Ответ: Это зависит от того, какой смысл он вкладывает в слово «срабатывал». Может быть, немного поразмыслив, он поймет, как было бы здорово, если бы в детстве его соображения были услышаны и он принимал бы участие в решении проблем, которые затрагивали его жизнь. Возможно даже, он придет к выводу, что это было бы хорошей подготовкой к жизни в реальном мире.

Вопрос: Меня учили, что отец и мать должны действовать согласованно, чтобы ребенок не мог внести раскол в их отношения. Какой совет вы можете дать родителям, если один из них применяет план А, а другой с ним не согласен?

Ответ: При таком сценарии не только ребенок вносит раскол. Если один из родителей до сих пор для преодоления той или иной проблемы использует план А, а другой выступает против такого подхода, значит, между ними уже происходит раскол во взглядах на способ решения проблем ребенка. Если один из родителей считает данную проблему приоритетной, а другой — нет, значит, и по этому поводу они разошлись. Следовательно, родителям нужно сесть за «стол переговоров» и прийти к консенсусу по поводу того, над какими нерешенными проблемами они будут вместе с ребенком работать, а какие пока отложат. Затем им придется подумать, поможет ли план А решить приоритетные проблемы. Наконец, они должны научиться грамотно использовать план Б, причем вместе.

Вопрос: Не могли бы вы рассказать о том, как план Б связан с развитием стойкости и самооценки?

Ответ: Стойкость и самооценка — модные, популярные термины, но мы должны, прежде всего, понимать их реальное значение. Стойкость — это способность преодолевать проблемы шаг за шагом и в результате становиться еще сильнее, чем прежде. Когда первый вариант решения вопроса оказывается неудачным, вы воспитываете в себе стойкость, возвращаясь к его обсуждению и совместному поиску решения, более реалистичного и взаимовыгодного. Самооценка отражает представление личности о себе и уверенность в своей способности отвечать на разнообразные ожидания, выдвигаемые жизнью. Очень многие родители говорят мне о низкой самооценке их детей, о том, что они

не очень высокого мнения о самих себе. А побуждая ребенка преодолевать проблемы с помощью систематического, организованного, упреждающего и совместного подхода, вы помогаете ему составить представление о себе и правильно судить о своих умениях. Чем больше решается проблем, тем выше его оценка своих возможностей, и не только в отношении этих проблем, но и тех, которые еще не появились.

Вопрос: А как насчет самоуважения?

Ответ: Если ребенок убежден, что его соображения обоснованны; если он достаточно уверен в себе, чтобы сформулировать свои проблемы понятно для других; если способен найти реалистичные и взаимовыгодные решения; если чувствует себя комфортно в осознании своих особенностей и живет в согласии со своими навыками, предпочтениями, убеждениями, ценностями, чертами характера, целями и жизненными ориентирами; если имеет возможность воспользоваться вашими знаниями, опытом и ценностями — значит, надо полагать, у него все в порядке по части самоуважения.

Вопрос: Трудно сотрудничать с ребенком, если он нечестен, ведь правда?

Ответ: Нечестность, как правило, оказывается побочным продуктом применения плана А, поскольку дети пытаются избежать вашего гнева или боятся вывести вас из себя. Но ваш гнев не способен стимулировать честность. Как мы уже говорили, у ребенка нет никакой необходимости лгать, если вы с должным вниманием относитесь к его тревогам и соображениям и решаете проблемы в сотрудничестве с ним.

Вопрос: Не могли бы вы подробнее остановиться на неуважении?

Ответ: Неуважительное поведение по отношению к старшим также часто выступает побочным следствием применения

плана А. Когда взрослые обсуждают вопросы, беспокоящие ребенка, не обвиняя его, но подтверждая их обоснованность и значимость, он чувствует, что его уважают, и отвечает взаимностью. Следовательно, если ваш наследник говорит: «Ты самый плохой из всех родителей на свете», — значит, существует какая-то нерешенная проблема (возможно, решавшаяся с помощью плана А), над которой вам следовало бы работать вместе. И когда ребенок заявляет: «Я тебя ненавижу», — это тоже указывает на нерешенную проблему (возможно, решавшуюся с помощью плана А), которую тоже следовало бы преодолевать совместно. Чем чаще вы будете обращаться к плану Б, тем реже ребенок будет произносить подобные слова.

После разговора с Черил на работе Кайла вернулась домой и, как обычно, прошла сразу в комнату Брэндона. На этот раз он уже сидел на кровати, разложив перед собой книги.

— Ты проснулся?

— Я не мог спать, — ответил Брэндон.

Кайла опустилась на постель рядом с сыном.

— Извини. Что ты читаешь?

— Историю.

— Хм. Кажется, я даже не знаю, что вы изучаете по истории.

— Сейчас проходим Первую мировую войну.

— Интересно?

— Вроде бы. Но не то, что дает на занятиях миссис Отт.

Она просто целый урок читает лекцию, и мы должны все это записывать, а я не понимаю половину из того, что она говорит.

— Ясно, — сказала Кайла. — И сейчас ты готовишься к ее уроку?

— Да, но это вряд ли поможет, потому что она строит вопросы тестов только по материалу, который сама дает на уроке.

— А ты не можешь уследить за тем, что она рассказывает на уроке.

Брэндон кивнул:

— Вот почему я получаю не очень хорошие оценки на ее тестах.

В дверях появился Тони:

— У вас все в порядке?

— Да, у нас все хорошо, — ответила Кайла.

— Как получилось, что он еще не встал?

— Мы беседовали, — объяснила Кайла. — У нас все хорошо.

Тони показал табель Брэндона:

— А вот здесь ничего хорошего.

Кайла вдруг вспомнила, что оставила табель на своем комоде, когда уходила на работу. Брэндон был в ужасе.

— Вот об этом мы и говорили, — сказала она.

Тони вошел в комнату.

— По-моему, мы тут слишком много болтаем. Ты позволяешь ему дурить тебе голову, но это твое дело. А я не позволю никому делать из себя дурака, особенно маленьким детям.

— Не думаю, что он дурит мне голову, — возразила Кайла.

— Каждый вечер я спрашиваю его, не помочь ли ему с уроками, и он всегда отвечает, что все под контролем. Плохая оценка по истории говорит о том, что нет никакого контроля. Оценка по математике тоже означает отсутствие контроля. Господи, сколько еще ты собираешься верить в этот бред?

— Я ни во что не верю, — сказала Кайла. — Он знает, что ему нужно улучшить оценки.

— Он знает? Вот как? Он знает? — Тони свирепо посмотрел на Брэндона. — Давай, вылезай из постели.

Брэндон вытаращил глаза, но не двинулся с места.

— Тони, я сейчас не нуждаюсь в твоей помощи, — умоляюще произнесла Кайла.

— Черта с два ты не нуждаешься, — усмехнулся Тони. Он нагнулся, чтобы схватить Брэндона и выдернуть из постели, но Кайла оттолкнула его руку.

— Не трогай его, — рявкнула она. — Я сказала, мне не нужна твоя помощь.

Тони попытался убрать Кайлу с дороги. Брэндон вскочил и схватил Тони за руку. Тот развернулся и швырнул мальчика на пол.

— Оставь его в покое! — закричала Кайла.

Брэндон поднялся с пола и попытался схватить Тони, который был раза в два выше. Тони снова швырнул его на пол. Кайла встала между Тони и Брэндоном:

— Я сказала, оставь его в покое!

Тони уставился на Кайлу и ухмыльнулся.

— Мне это не нужно, — выдал он. — Ты хочешь дать ему испортить свою жизнь — это твое дело. Он твой.

Тони двинулся прочь из комнаты. Кайла заплакала. Брэндон подошел и стал ее утешать.

— Прости, мама.

Что полезного можно вынести из этой истории? Только то, что вы уже знаете: люди рискуют выставить на всеобщее обозрение свои худшие черты, если игнорируются интересы и потребности, но при этом принимаются односторонние, не подкрепленные необходимой информацией решения.

Дениз пригласила к разговору Шарлотту и Хэнка, и теперь они втроем сидели за обеденным столом. Она позаботилась о том, чтобы Шарлотта и Хэнк не оказались рядом.

— Можно мне сесть к тебе на колени, мамочка? — спросила Шарлотта.

— Мне бы хотелось, чтобы ты пока сидела на стуле, — ответила Дениз. — Но позже, когда мы решим нашу проблему, я возьму тебя на колени.

Хэнк начал паясничать.

— Я пригласил вас сюда на собрание, потому что... — объявил он фальшиво-официальным голосом.

Дениз прервала его:

— Давайте начнем. Мне еще нужно приготовить обед... или, может быть, я просто закажу пиццу.

— Я хочу пиццу! — вставил Хэнк.

— Хм... может быть... но сейчас мы не это обсуждаем, — Дениз глубоко вздохнула и приступила к осуществлению плана Б. — Я уже говорила с вами обоими о проблеме с телевизором, поэтому мне известны соображения каждого. Сейчас я хочу все это снова обсудить, чтобы найти решение, которое устроило бы всех.

Дети не выразили недовольства повесткой дня, поэтому Дениз продолжила:

— Хэнк, тебя беспокоит то, что Шарлотта часто смотрит телевизор, и ты не можешь смотреть свои шоу, когда тебе хочется. Я правильно поняла?

— Мне кажется, ты хорошо справляешься, мамочка, — заметила Шарлотта.

— Не забудь сказать о том, что она твоя любимица и ты всегда принимаешь ее сторону, — съязвил Хэнк.

— Ну, она не моя любимица, хотя я знаю, тебе кажется, что я всегда принимаю ее сторону, но в данный момент я не принимаю ничью сторону — по сути, я принимаю обе стороны... ну, неважно. Думаю, если нам удастся решить проблему, тебе не будет казаться, что я всегда принимаю ее сторону, потому что мы намерены искать решение, которое удовлетворит вас обоих.

Комментариев от Шарлотты и Хэнка не последовало, и Дениз продолжила:

— Хотелось бы знать, есть ли какой-нибудь способ, — начала она, понимая, что должна повторить соображения обоих детей, — сделать так, чтобы Хэнк мог иногда смотреть свои шоу, не заставляя смотреть их Шарлотту.

Затем она дала детям возможность сделать первую попытку предложить выход из ситуации:

— Вы оба высказали мне свои идеи по поводу решения этой проблемы, поэтому давайте слушаем некоторые из них сейчас, когда мы обсуждаем это все вместе.

— Ты можешь попросить папу дать тебе деньги, чтобы купить мне новый телевизор, — начал Хэнк.

Дениз не поняла, говорит ли он серьезно.

— Хм, я не думаю, что папа захочет дать деньги, — ответила она. — Шарлотта, а что ты скажешь?

— Я тебе уже говорила, что мы можем составить расписание, — подключилась Шарлотта. — Там будет отмечено время, когда я могу смотреть телевизор и когда Хэнк.

Дениз взглянула на Хэнка:

— Что ты думаешь об этом предложении?

Она боялась, что он немедленно отвергнет любую идею, выдвинутую младшей сестрой. Но Хэнк ее удивил.

— Значит, получается, что ты смотришь телевизор в определенное время, и я смотрю его в определенное время?

Шарлотта кивнула.

— Мапочка, можно я сяду к тебе на колени, ведь мы уже решили проблему?

— Ты что, комнатная собачка? — презрительно ухмыльнулся Хэнк.

Дениз старалась не отклоняться от курса.

— Перестань, Хэнк. Если серьезно, что ты думаешь об идее составить расписание?

— Мне нравится, — сказал Хэнк. — В любом случае все мои шоу записываются. Все дело в том, что Шарлотта считает телевизор своей собственностью, поэтому я не могу ничего смотреть, пока не заберу у нее пульт.

— Я не считаю телевизор своей собственностью, — возразила Шарлотта.

— Ну да, тогда почему же ты всегда...

Дениз сразу же пресекла попытку увести дискуссию в сторону:

— Эй! Телевизор — моя собственность! Давайте вернемся к нашей проблеме. Шарлотта, когда ты хотела бы смотреть телевизор?

— Как только прихожу домой от миссис Травано, — ответила Шарлотта, имея в виду воспитательницу из детского сада.

— Значит, это где-то около шести часов вечера, — уточнила Дениз. — Хэнк, ты почти всегда приходишь домой сразу после школы, следовательно, у тебя есть время посмотреть телевизор до того, как придет Шарлотта.

— Да, но я делаю уроки сразу после школы, — возразил Хэнк. — Поэтому я не хочу смотреть телевизор в это время, я хочу смотреть его после уроков.

— Хорошо, ты приходишь домой примерно в три тридцать. Сколько времени ты тратишь на домашнюю работу?

— Не меньше двух часов.

— И ты делаешь уроки сразу после школы?

— Нет, — сказал Хэнк. — Сначала я немного отдыхаю. Но не перед телевизором.

— А ты разве не смотришь телевизор, когда я укладываю Шарлотту спать?

— Пожалуй, да.

— Значит, если мы хотим составить расписание, нужно выяснить, когда вы оба будете смотреть телевизор.

Хэнк внес предложение:

— Как насчет того, чтобы Шарлотта смотрела телевизор в течение часа с шести вечера, когда она приходит домой от миссис Травано, а я буду смотреть с семи?

— Сколько я смогу смотреть? — спросила Шарлотта.

— Час, — ответил Хэнк. — Это две серии «Американской семейки»... или одна серия «Финес и Ферб» и одна «Собака точка ком».

Кажется, девочка была довольна.

— Это тебя устраивает, Шарлотта?

Та кивнула.

— А ты, Хэнк, будешь смотреть после этого? — решила уточнить Дениз.

— Ага.

— А если я захочу, чтобы мы ужинали вместе, всей семьей, как мы иногда делаем? — спросила Дениз. — Как это скажется на расписании?

Хэнк проявил уступчивость в этом вопросе:

— Она смотрит час, даже если в расписание вклинивается ужин.

Шарлотта что-то обдумывала:

— А могу я смотреть то, что смотрит Хэнк?

Хэнк удивился:

— Ты имеешь в виду «Бассейн с акулами»?

— Да. Мне кажется, Лори — прелесть. И она так красиво одета.

— Ты можешь смотреть вместе со мной, — согласился Хэнк. — Только не доставай меня насчет переключения каналов. И не проси объяснять, что происходит на экране.

— Я не буду задавать тебе никаких вопросов, — заверила Шарлотта. — Мамочка, а теперь я могу посидеть у тебя на коленях?

— Мы закончили? — спросила Дениз.

— Я закончил, — отозвался Хэнк.

— Я закончила, — повторила за братом Шарлотта, взбираясь к Дениз на колени.

— Нужно записать наше решение? — подытожила Дениз.

— Нет, мы все поняли, — ответил Хэнк.

«Все прошло совсем неплохо», — подумала Дениз. Через минуту она позвонила в пиццерию.

Ваша первая попытка реализовать план Б с детьми обязательно пройдет так же гладко. Возможно, вам придется избавиться от множества старых неэффективных навыков общения. Придерживайтесь главных принципов: сначала

выслушать одного ребенка, при этом желательно, чтобы второй его не прерывал; затем выслушать другого, также не прерывая; и наконец, обсудить решения, учитывающие интересы обеих сторон. Вы выступаете в роли посредника, а не арбитра.

Дэн и Кристин ехали на машине в торговый центр.

— Я поговорил с Тэйлор о нашей проблеме: о том, что мы часто не знаем, где она находится, — сообщил Дэн.

— Все-таки поговорил? — переспросила Кристин.

— Да, несколько дней назад.

— И?

— И я думаю, мы пришли к возможному решению. Но я хочу убедиться, что оно приемлемо для тебя.

— И что это за решение?

— Она готова отправлять нам эсэмэски каждый час, чтобы мы знали, где она находится и что с ней все в порядке. А если она не сделает этого, мы сами можем отправить ей сообщение.

— И чем это отличается от моих звонков по телефону? Господи, этот ребенок всегда недоволен.

— Ну, по-моему, разница есть, — сказал Дэн. — Когда ты звонишь ей, ее друзья знают, что это ты. Ей неловко. А когда она получает сообщение, это может быть кто угодно. Сохраняется анонимность.

— Видите ли, ей неловко, что мать хочет удостовериться, что с ней все в порядке! — обиженно заметила Кристин.

— Думаю, в этом возрасте подростки действительно испытывают неловкость, если мать постоянно названивает, чтобы убедиться, что все в порядке. Особенно если она делает это очень часто.

— А если она не будет посылать нам сообщения? Если она не станет отвечать на мои эсэмэски? Что тогда?

— Тогда мы снова будем говорить об этом. Но мне кажется, это решение вполне осуществимо. А то, что мы делаем сейчас, уж точно не работает.

Кристин удержалась от саркастической реплики и глубоко вздохнула.

— Ладно, значит, вот какой выход вы нашли. Я рада, что вы смогли поговорить друг с другом. Плохо, что я не могу сделать то же самое.

— В том-то и дело. Я еще не дал окончательного согласия. Я сказал ей, что нужно узнать твое мнение. Думаю, нам необходимо собраться вместе, втроем, и завершить дело.

— Втроем? Это все испортит. Меня ваше решение устраивает. Просто скажи ей об этом. Я не хочу неприятностей.

— Хм... Мне не очень-то хочется в одиночку решать проблемы с Тэйлор, — сказал Дэн.

— Почему? У тебя это отлично получается! А я не могу даже разговаривать с ней.

— И все-таки я бы хотел, чтобы мы попытались как-то уладить это.

— И что теперь — мы устроим небольшой семейный совет?

— Перестань, Кристин. Я знаю, это нелегко, но давай попробуем. Тебе не придется ничего говорить. Говорить буду я.

— Это будет выглядеть неестественно, — возразила Кристин. — Представь, я буду просто сидеть, сложив руки.

— Я только хочу сказать, если тебе будет легче, необязательно что-нибудь говорить, если ты не хочешь.

— Она готова это сделать?

— Не то чтобы она была в диком восторге от этой идеи, но она готова. Ей очень хочется, чтобы мы ладили друг с другом, хотя она и сомневается, что это в принципе возможно.

Дэн заехал на парковку.

— Что ж, я не хочу быть слабым звеном, — сказала Кристин.

Через несколько дней родители и Тэйлор собрались в ее комнате.

Тэйлор открыла совещание:

— Все это так странно!

— Да, это действительно кажется немного странным, — согласился Дэн. — Мы нечасто вот так сидим и разговариваем.

— Мы никогда так не сидим и не разговариваем! — заметила Тэйлор. — Во всяком случае, втроем.

И она посмотрела на мать:

— Ты скажешь что-нибудь?

— Наверное, не много, — отозвалась Кристин. — Я думаю, лучше, чтобы говорили вы с отцом.

— Мы с отцом уже поговорили! — сказала Тэйлор.

— Да, — подтвердил Дэн, — но я хотел, чтобы твоя мама стала одной из сторон в наших договоренностях, вот почему мы сейчас это обсуждаем все вместе.

Кристин закатила глаза:

— Отлично, давайте уже покончим с этим.

— Так вот, — начал Дэн, — мы с тобой договорились, что ты будешь отправлять нам эсэмэски каждый час, чтобы мы знали, где ты находишься и что с тобой все в порядке. И твою маму такое решение устраивает.

— Это касается времени, когда я не в школе, не на танцах и не на тренировке по волейболу, правильно? — решила уточнить Тэйлор.

— Да. Если мы и так знаем, где ты, нет нужды отправлять нам сообщение, — сказал Дэн.

— А когда я должна это делать? В начале каждого часа? — спросила Тэйлор.

— Да, нас это устроит, — подтвердил Дэн, обращаясь к Кристин за одобрением, и она кивнула.

— А если я как раз в это время танцую? Я не могу одновременно посылать сообщение, — заметила Тэйлор.

— Нет, это входит в то время, когда тебе не нужно будет отправлять сообщения, — ответил Дэн.

— А если я забуду? — поинтересовалась Тэйлор.

— Тогда мы можем отправить тебе эсэмэску, — сказал Дэн. — Как мы и договаривались.

— И мама перестанет мне звонить? — снова спросила Тэйлор.

— Если наш план сработает, у мамы не будет необходимости звонить тебе, — пояснил Дэн.

— А если у нее возникнет какой-нибудь дурацкий вопрос, который может и подождать? — продолжила выяснять Тэйлор.

— Мама подождет, — сказал Дэн, снова взглянув на Кристин, и та опять кивнула.

— Ладно, договорились, — согласилась Тэйлор. — Что-нибудь еще? Кристин больше не могла сдерживаться:

— Ты намерена это делать?

— Я знала, что ты не сможешь молчать! — повысила голос Тэйлор.

— Я просто хочу знать, собираешься ли ты это делать на самом деле, — повторила Кристин.

— А ты собираешься не звонить мне каждые пять минут? — потребовала ответа Тэйлор.

— Эй! Прекратите! — не выдержал Дэн. — Я исхожу из того, что все мы можем сделать то, о чем договорились. В противном случае не нужно было вообще об этом договариваться. А если решение не сработает, мы снова всё обсудим.

Тэйлор и Кристин молчали.

— Значит, давайте остановимся на этом решении и посмотрим, что из этого выйдет, — подвел итог Дэн.

— Мы закончили? — спросила Тэйлор, берясь за мобильник.

— Да, думаю, закончили, — ответил Дэн.

Дэн и Кристин вышли из комнаты Тэйлор.

— Она ведет себя просто чертовски неуважительно, — отметила Кристин, когда они пришли на кухню.

— Не знаю, по-моему, все прошло неплохо, — возразил Дэн. — В любом случае, это гораздо лучше, чем слушать, как вы орете друг на друга.

— Ну, она не собирается выполнять это решение, — сказала Кристин.

— Может быть, и нет. Но все-таки, думаю, она будет это делать.

— Значит, нам придется вот так каждый раз собираться, чтобы решить какую-то проблему с Тэйлор? — спросила Кристин.

— Конечно, почему бы нет? — ответил Дэн. — А вот самая хорошая новость: я не намерен быть посредником всякий раз, когда нужно будет решать с ней очередную проблему. Я считаю, ты тоже должна попробовать.

Это ничего, если один из родителей умеет применять план Б лучше, чем другой, по крайней мере поначалу? На самом деле такое случается сплошь и рядом. А хорошо, если один из родителей становится настоящим экспертом в использовании плана Б? Это нежелательно, но лучше, чем не иметь ни одного специалиста в этом деле. Однако родитель, который работает по плану Б в большей степени интуитивно, должен помочь другому освоить этот метод, а не отмахиваться от того, что супругу (супруге) он дается не так легко и естественно. Наименее удачные сценарии те, когда у родителей нет единого мнения относительно ожиданий, из-за чего ребенку приходится лавировать в потоке разных требований, и когда один из родителей все еще полагается на план А, в то время как другой пытается решать проблемы с помощью плана Б. Выполнение родительских обязанностей включает и партнерские отношения с ребенком. Необходимо сотрудничать друг с другом.

ГЛАВА 9

Как увидеть картину в целом

Наконец мы добрались до долгожданной главы 9. Теперь вы знаете о решении проблем в сотрудничестве больше, чем могли представить. Поэтому далее мы готовы более детально рассмотреть, вероятно, самый веский довод в пользу воспитания детей таким образом, как описано в этой книге, — необходимость развивать в ребенке наиболее позитивные качества человеческой натуры.

Какие из этих качеств самые важные? Какие в первую очередь мы должны демонстрировать как пример и стараться воспитывать в наших детях? Вот некоторые из них, которые мы уже упоминали в нашей книге:

- эмпатия,
- понимание того, как чьи-либо действия задевают других людей,
- умение разрешать противоречия бесконфликтным путем,
- способность принимать иную точку зрения,
- честность.

Люди, овладевшие этими навыками, способны проявлять сострадание и готовность к сотрудничеству. Если эти навыки

отсутствуют, на поверхность выходят такие пагубные черты, как бесчувственность, конфликтность, эгоизм, безнравственность и склонность к саморазрушению. Как мы уже обсуждали в этой книге, в разные моменты жизни каждый из нас способен обнаруживать прямо противоположные стороны человеческой природы.

Как утверждают Юваль Ной Харари, автор книги «Краткая история человечества»*, и Стивен Пинкер, автор книги *The Better Angels of Our Nature: Why Violence Has Declined* («Лучшее в нас. Почему снижается уровень насилия»), мир стал гораздо менее жестоким, чем когда-либо прежде. Однако нам так не кажется. Создается впечатление, что те из нас, кто лишен прав и оказался выброшенным на обочину жизни, все более настойчиво стремятся к использованию экстремальных актов насилия, чтобы заставить общество услышать их, внять их заботам и потребностям, и все чаще получают доступ к оружию, чтобы добиться достижения своих целей. Очевидно, что наши региональные, национальные и мировые лидеры все больше демонстрируют неспособность услышать друг друга, найти точки соприкосновения и выработать взаимовыгодные решения. Результат известен: тупиковые ситуации, поляризация общества и откровенная враждебность. Оказывается, политическим лидерам свойственны те же контрпродуктивные модели поведения, что и родителям с их детьми. Ничто человеческое им не чуждо.

Впрочем, вернемся к вопросу, поставленному во введении. Помогают ли формированию желаемых качеств те методы, с помощью которых мы дисциплинируем и обучаем своих детей, взаимодействуем с ними и решаем проблемы, касающиеся их жизни? К сожалению, слишком часто ответ бывает отрицательным. При нашем неизменном пристрастии

* Харари Ю. Sapiens. Краткая история человечества. М. : Синдбад, 2016.

к плану А мы до сих пор показываем пример использования силы и власти для преодоления проблем и по-прежнему упускаем возможность помочь детям научиться находить решения, которые учитывают интересы не только их самих, но и других людей.

Рассмотрим еще одну тенденцию, которая вызывает беспокойство: как отмечает Дэвид Брукс в своей книге «Путь к характеру», уровень способности понимать чувства другого индивида у современных студентов колледжей опустился на 40% по сравнению с показателем у их предшественников, зато средний уровень нарциссизма вырос за последние двадцать лет на 30%. Брукс утверждает, что ментальное пространство, которое ранее занимала борьба за нравственные ценности, постепенно заполняется борьбой за достижения. Поскольку общение, обмен информацией происходит быстрее и интенсивнее, все труднее расслышать голоса, идущие из глубины души. В условиях напряженной конкуренции мы тратим больше времени, энергии и внимания на то, чтобы подняться по лестнице успеха, сделать карьеру. Меритократическая система* формирует у нас большое самомнение, заставляет чрезмерно гордиться собой, быть излишне самоуверенными, раздувать и демонстрировать свои достижения.

Создается впечатление, что мы заменили установку «отец знает лучше нас», в которой интересы индивида подчинены интересам авторитетного лица, на установку «здесь главное — я», предполагающую, что индивид поглощен исключительно своими проблемами и интересами. Если это так, необходима переоценка ценностей. Но это не значит, что нам нужно вернуться к «старым добрым временам», поскольку

* Меритократия (букв. «власть достойных», от лат. *meritus* — достойный и греч. *kratos* — власть) — принцип управления, согласно которому руководящие посты должны занимать наиболее способные люди, независимо от их социального происхождения и финансового положения.

они не были такими уж добрыми. Это значит, что нам нужна другая модель, которая бы перекинула мостик между эгоцентризмом и полным самоотречением.

Итак, давайте подумаем, какой может быть эта другая модель. Нужно начать с признания, что все мы хотим, чтобы наши соображения были услышаны, оценены по достоинству и приняты во внимание. Далее следует методика, которая позволяет нам выработать решение, учитывающее те самые соображения и интересы. Если этого не происходит, люди — дети, родители, любой человек — становятся злыми, разочарованными, бесправными, отчужденными, растет склонность к насилию и расколу на враждующие лагеря.

То, к чему мы здесь стремимся, — это совершенно другой способ влияния. Истинная сила нашего вида — в способности формировать позитивные свойства человеческой натуры. Детям нужно, чтобы взрослые воспитывали, учили, дисциплинировали их и взаимодействовали с ними, используя методы, стимулирующие развитие таких свойств. Они не могут достичь этой цели самостоятельно.

Между тем у нас есть своего рода мертвые зоны — факторы, которые заставляют нас чрезмерно бурно реагировать на проблемы и поведение детей и принимать единоличные поспешные решения с позиции силы чаще, чем необходимо. Вы уже прочитали главу о родительских тревогах, добавим к этому еще несколько факторов.

*Стресс**. Жизнь требует напряжения всех сил. Воспитание детей требует того же. Гонка к вершинам успеха — это напряжение сил ваших и вашего ребенка. Такой стресс повышает

* Это понятие, прочно укоренившееся в нашем языке, казалось бы, не требует пояснений. Однако для уточнения смысла авторского текста все-таки дадим краткое определение. Стресс (от англ. stress — напряжение) — состояние напряжения, возникающее у человека под влиянием сильных воздействий.

риск утраты объективного восприятия действительности, риск перегнуть палку, риск ответных реакций и односторонних решений. Как бы сильно вы ни хотели, чтобы чадо было успешным, ваши отношения с ним гораздо важнее. Значение вашей родительской роли изначально заключается не в том, каких высот вы помогаете ему достичь (Брукс называет это добродетелями для резюме), а в том, какой личностью помогаете стать. Объективным показателем умело выполненной родителем работы будет не только поступление ребенка в престижный вуз, но и его поступки, свидетельствующие о способности к состраданию и эмпатии.

Превосходство. Вне всякого сомнения, у вас есть опыт и знания, которыми не обладает ваш ребенок. Но и у него есть определенные представления: о своих навыках, предпочтениях, убеждениях, ценностях, личностных особенностях и жизненных ориентирах. При правильном использовании объединенная мощь этих знаний способна принести огромную пользу, при неправильном — содействовать формированию таких психологических установок, как «мы — они» и «правильно — неправильно». Эти установки могут заставить нас вкладывать больше сил в то, чтобы принизить и проигнорировать интересы друг друга, чем в то, чтобы признать их правомерность и стремиться к достижению взаимовыгодных результатов.

Ощущение, что ребенок использует вас в своих интересах. Да, в силу сложившегося порядка вещей существует дисбаланс в обмене предметами обихода и услугами между вами и ребенком. Действительно, временами он будет воспринимать это как само собой разумеющееся. И порой будет пренебрегать вашими интересами, а когда вы это почувствуете, то, как и большинство из нас, можете оказаться перед искушением ответить с помощью действенных авторитарных методов, чтобы безоговорочно взять реванш, иногда угрожая

лишением своих вещей и услуг. Но, вероятно, было бы гораздо лучше напомнить ребенку, что у вас тоже есть свои интересы и соображения, которые нужно учитывать, и что, пока этого не произойдет, вопрос не будет улажен. Око за око, зуб за зуб — не самый эффективный подход к решению проблем.

Риск переусердствовать. Многие успешные люди достигли поставленных целей благодаря своей энергии, старанию и упорству. Все это прекрасные качества. Проблема в том, что, когда их чадо, испытывая трудности, не отвечает конкретным ожиданиям, они часто реагируют на это с прищущим им напором и берут на себя ответственность за то, чтобы гарантированно обеспечить выполнение требований. Нередко из-за этого они игнорируют навыки ребенка, его предпочтения, убеждения, ценности, личностные особенности, цели и жизненные ориентиры и не замечают причин, которые мешают ему справиться с тем или иным ожиданием. Помните: нерешенные проблемы — ваши общие с ним проблемы. И справиться с ними только вашей энергией, старанием и упорством невозможно — вам все равно нужен партнер. А энергия, старание и упорство в любом случае пригодятся, когда вы будете решать проблемы вместе.

Ощущение, что вы должны знать ответы на все вопросы. Ведь вы же взрослый. Реальность такова, что знать ответы на все вопросы невозможно, однако многих родителей это не удерживает от соответствующих попыток! Они испытывают глубочайшее разочарование, когда их односторонние, не основанные на необходимой информации решения, которые они навязывают детям, не достигают цели. Нет смысла слишком эмоционально переживать по поводу таких решений: они были обречены с самого начала. К счастью, у вас есть настоящий партнер (ваш ребенок), и, если вы готовы выслушать и рассмотреть его соображения, а также дать ему возможность выслушать ваши, у вас будет гораздо больше шансов вместе найти ответы.

Страх показаться слабым. Значительная часть отношений между людьми рассматривается через призму противопоставления силы и слабости. Будь то спорт, бизнес, государственная деятельность, система правосудия или международные контакты — силой восхищаются, а слабость презируют. К сожалению, воспитание детей не становится исключением. Но это ложное противопоставление. Люди, в том числе и родители, совершают крайне нерациональные поступки, когда ими движет безрассудное стремление продемонстрировать свою силу. Воспитание детей не предполагает балансирования между силой и слабостью. И сотрудничество с ребенком в решении проблем, влияющих на его жизнь, не является проявлением слабости. Наоборот, это проявление силы. И по многим причинам, о которых мы уже упоминали, это хорошая стратегия для выстраивания взаимоотношений с ребенком.

«Усталость от сострадания». Мы живем в информационном веке, и наша жизнь переполнена запросами на сострадание. Люди, голодающие и умирающие от болезней во многих уголках мира; гражданские войны и кровавые преступления в других частях света; беженцы, погибающие при попытках покинуть свои страны; вооруженное насилие, цунами, наводнения, жестокое обращение с животными — к этому негативному потоку информации мы постепенно привыкаем. Печально сознавать, но такая усталость иногда заставляет нас реагировать с меньшим сочувствием и эмпатией даже при общении с собственными детьми.

Забывчивость. Вы еще можете припомнить некоторые ошибки, совершенные вами в детстве и подростковом возрасте, но уже забыли, что они преподали вам ряд весьма важных уроков. Вы забыли, что эти уроки лучше усваивались именно через собственные ошибки, а не когда преподносились взрослыми, осыпавшими вас своей мудростью. Вы забыли, что не были особо расположены воспринимать эту мудрость. Сейчас, может быть, самое время напрячь свою память. Это

не означает, что вы будете спокойно смотреть, как ваше чадо портит свою жизнь, или что ваши знания и опыт пропадут впустую. Это означает, что вы должны проявить мудрость и изобретательность, чтобы помочь ребенку ими воспользоваться. Это означает, что вы должны уметь видеть лес за деревьями.

Каким образом методика, изложенная в этой книге, способствует формированию навыков, отражающих позитивные стороны человеческой натуры? Давайте поразмышляем об этом.

КАЧЕСТВА, ВОСПИТЫВАЕМЫЕ С ПОМОЩЬЮ ПЛАНА Б

Этап эмпатии помогает ребенку развивать умение обдумывать и прояснять вопросы, которые его беспокоят. Кроме того, он учится формулировать свои соображения таким образом, чтобы они были рассмотрены и учтены при принятии решения. Это один из важнейших жизненных навыков! Как часто люди, в том числе и дети, демонстрируют наименее желательные черты, когда сталкиваются с проблемой и не могут разобраться, в чем она состоит, или выразить ее словами. Иногда это обусловлено нашей уверенностью в том, что наши тревоги и соображения не будут услышаны, поскольку наш партнер не дает возможности их высказать. Иногда причина в том, что нас захлестывают эмоции, вызванные этими тревогами, и в итоге мы демонстрируем бурную реакцию, вместо того чтобы сформулировать сами проблемы. А бывает и так, что наша реакция обусловлена одним только ожиданием схватки. Этап эмпатии позволяет не спешить с решением и помогает обеим сторонам правильно сфокусировать внимание: на проблемах, а не на власти.

Что уясняют дети на этапе эмпатии? Что их заботы и потребности заслуживают внимания и будут услышаны,

рассмотрены и учтены, что от них не отмахнутся и не принизят их значения. Чему учит родителей этап эмпатии? Как проявлять сочувствие и учитывать проблемы и соображения другого человека. Почему родители так часто удивляются, узнавая о том, что волнует их ребенка? Как вы теперь знаете, нередко это происходит потому, что они никогда его не слушали... и не спрашивали об этом. Дети, чьи проблемы выслушивают и учитывают, гораздо чаще расположены выслушивать и учитывать проблемы других. Как узнать, что вы двигаетесь в правильном направлении? Это может показать разговор, подобный приведенному ниже.

ХЭДЛИ: Мам, у меня проблема.

МАТЬ: Хочешь поговорить об этом?

ХЭДЛИ: Вроде того.

МАТЬ: Хорошо, давай поговорим.

ХЭДЛИ: Мне кажется, я обидела одну из своих подруг и не знаю, что делать.

МАТЬ: Расскажи, что случилось.

ХЭДЛИ: Ну, ты знаешь, что я дружу с Луизой и Мэри.

МАТЬ: Да, знаю.

ХЭДЛИ: И ты знаешь, что они не очень хорошо ладят друг с другом.

МАТЬ: Да, ты мне говорила.

ХЭДЛИ: И это иногда ставит меня в неловкое положение.

МАТЬ: Да.

ХЭДЛИ: Так вот, вчера вечером Мэри пригласила меня к себе, а Луизу не позвала. И попросила не говорить Луизе, потому что не хотела ее приглашать.

МАТЬ: Понятно.

ХЭДЛИ: Мне нужно было сказать Мэри, что я не хочу врать Луизе, но я в тот момент торопилась и пообещала не говорить ей.

МАТЬ: Так-так.

ХЭДЛИ: А потом Луиза позвонила мне и спросила, не могу ли я кое-что сделать вместе с ней.

МАТЬ: Думаю, я знаю, к чему ты клонишь.

ХЭДЛИ: Ага. Поэтому я наврала Луизе о том, где я нахожусь. А она узнала, что я была у Мэри. И теперь не хочет со мной разговаривать.

МАТЬ: Понимаю.

ХЭДЛИ: И что мне делать?

МАТЬ: А сама-то ты что думаешь?

ХЭДЛИ: Ну, мне действительно неприятно, что она обиделась. И я хочу извиниться перед ней. Но мне не хочется сваливать все на Мэри. Тогда будет еще хуже.

МАТЬ: Хорошо. А можно ли найти способ извиниться перед Луизой, не сваливая вину на Мэри?

ХЭДЛИ: Наверное, мне нужно это обдумать.

МАТЬ: Ладно. Дай мне знать, если захочешь снова обсудить это.

Еще один пример.

ЭМИЛИ: Пап, можно мне взять машину в субботу утром?

ОТЕЦ: Господи, Эм, зачем она тебе?

ЭМИЛИ: Ну, по субботам я участвую в раздаче завтраков в приюте для бездомных.

ОТЕЦ: Повтори, пожалуйста.

ЭМИЛИ: Я по субботам раздаю завтраки в приюте для бездомных.

ОТЕЦ: А когда ты решила это делать?

ЭМИЛИ: Не знаю... Я некоторое время над этим думала. Мне жалко этих людей. Кое-кто из моих друзей говорит про них гадости... что они, например, ленивые... но многим из них просто не повезло, и они оказались в тяжелом положении, а у кого-то есть психологические проблемы. Ведь это же очевидно.

ОТЕЦ: Для многих это не так очевидно. Думаю, очень здорово, что ты хочешь помогать. Во сколько ты должна там быть?

ЭМИЛИ: Раздача начинается в семь утра, поэтому мне нужно быть там примерно в шесть тридцать, чтобы все подготовить.

ОТЕЦ: В субботу ты обычно отсыпаясь. Ты уверена, что действительно хочешь этим заниматься?

ЭМИЛИ: Мне кажется, это важнее.

Способность ребенка рассказать о том, что его волнует, имеет первостепенное значение, поскольку вопросы, вызывающие беспокойство, определяют вступление в силу плана Б, а долгосрочные взаимовыгодные решения должны дать ответ на озабоченности обеих сторон. Однако эта способность важна не только для участия в реализации плана Б, но и вообще для жизни.

В мире много детей (я работал с ними в тюрьмах и интернатах), которые долгое время подвергались репрессивному воздействию со стороны общества. Многие из них потеряли надежду быть услышанными и понятыми, но при этом все-таки сохраняют способность оценить по достоинству, когда кто-то их выслушивает, серьезно относится к их проблемам и старается их решить. В такие моменты мы понимаем, что у них еще есть потенциал для проявления лучших человеческих качеств.

Тот факт, что в западном обществе возлагают большие надежды на психотерапевтов, вероятно, говорит о том, что многие люди ищут тех, кто бы их выслушал и услышал, вне круга своих постоянных контактов. А о чем мы разговариваем с психотерапевтом? О наших повседневных взаимоотношениях. Замечательно, что существует так много профессиональных «слушателей», но как-то грустно сознавать, что мы так сильно от них зависим.

На этапе определения причин беспокойства взрослых дети также постигают и практикуют многие навыки, в том числе навык эмпатии, умение учитывать мнение другого человека и понимание того, как чье-либо поведение влияет на других.

Эти навыки играют колоссальную роль в выстраивании нами отношений на основе сострадания и уважения друг к другу. Они помогают нам воздерживаться от поступков, наносящих вред окружающим. В западном обществе сильна опора на правила и законы и обеспечение их исполнения. Но это все рычаги внешнего управления, которые оказываются не очень надежными, когда дело касается воспитания лучших человеческих качеств. Как мы уже говорили, нашей целью должно быть формирование механизмов внутреннего контроля, а для этого необходимо дать ребятам возможность на практике овладеть навыком чуткого отношения к заботам и интересам других людей. Тем не менее подход, который мы часто используем в решении проблем со своими детьми, отнюдь не способствует привитию таких навыков! Применяя план А, вы учите их прямо противоположному: вы не проявляете эмпатию, не принимаете во внимание точку зрения ребенка, не демонстрируете понимания того, как ваше поведение воздействует на него.

Мы легко убеждаем себя в правильности своей позиции и часто оправдываем свои самые неприглядные поступки верой в свою правоту. Из-за этого мы начинаем путать правомерность наших проблем (что есть данность) и предполагаемую обоснованность навязываемых нами решений, забывая при этом об эмпатии и интересах других. Если вы навязываете свои решения, значит, соображения другого человека будут наверняка отброшены и забыты. А это совсем не то, чему мы хотим учить наших детей! И совсем не так должны решать с ними проблемы.

Как узнать, что ребенок продвигается в правильном направлении? Далее я привожу диалог, который мне случайно удалось услышать.

РИД (во время товарищеской встречи по баскетболу): Фол!

ТАКЕР: Нарушения не было!

РИД: Придурок, ты практически сбил меня с ног!

ТАКЕР: Не будь размазней! Это контактная силовая игра.

РИД: Ты всю игру перебарщивал с силой.

ТАКЕР: Вот и разберись с этим, слабак.

РИД: Я и разбираюсь — объявляю о нарушении правил.

ТАКЕР: Разберись как мужчина.

РИД: Что ты хочешь сказать?

ТАКЕР: Прямо здесь и прямо сейчас.

РИД: Ты имеешь в виду драку?

ТАКЕР: Именно, слабак.

РИД: Из-за баскетбола?

ТАКЕР: Ну да, размазня.

РИД: Придурок, я просто не желаю терпеть твои грубые выпады на протяжении всей игры. И совсем не собираюсь с тобой драться.

ТАКЕР: Слабак.

РИД: Слушай, можно играть так, чтобы не фолить на мне? Иначе я вообще не хочу играть.

ТАКЕР: Тебе надо играть в баскетбол с девчонками.

РИД: Ну все, продолжать, думаю, бесполезно. С меня хватит. Дай мне знать, когда захочешь поговорить об этом без драки.

Родители тоже усваивают и применяют на практике многие навыки на этапе определения причин беспокойства взрослых. Как мы уже отмечали, родители, как и дети, часто не очень четко представляют себе свои проблемы и просто иначе формулируют свои ожидания или навязывают решения вместо озвучивания того, что их беспокоит. Взрослые обнаруживают, что их проблемы будут услышаны и приняты во внимание; это новый опыт для некоторых из них, особенно вне контекста плана А.

Многие дополнительные навыки отрабатываются на практике во время этапа привлечения к участию, включая умение оценивать вероятные последствия чьих-либо действий;

умение рассматривать разные варианты решения проблемы; умение отступить от оригинального плана, идеи или решения; умение учитывать ситуативные факторы, которые диктуют необходимость скорректировать план работы.

Как это происходит на этапе привлечения к участию? Давайте вспомним, какие действия он предполагает. Вместе с ребенком вы рассматриваете предлагаемые решения и оцениваете, насколько они реалистичны и взаимовыгодны. Добиваясь реалистичности решения, вы на практике учитесь определять, способны ли обе стороны гарантированно выполнить каждая свою часть. А добиваясь его взаимовыгодности, вы и ваш ребенок тренируете умение учитывать интересы обеих сторон.

Есть ли шансы на практическое выполнение решения, которое вы наметили до применения плана Б? Скорее всего, нет. Ведь, нарисовав в своем воображении это решение, вы не прошли этапа эмпатии, и, следовательно, оно не учитывало информацию о проблемах, которые беспокоят ваше чадо. Вероятно ли принятие решения, которое придумал ребенок до применения плана Б? Вряд ли, поскольку оно не было основано на информации о том, что беспокоит вас. Таким образом, вы оба на практике учитесь отступать от своих первоначальных решений. Более того, вы даже можете прийти к выводу, что едва ли вообще стоит обдумывать решения, пока вы не выслушаете и не проясните соображения друг друга.

Меня часто спрашивают, сталкивался ли я когда-нибудь с проблемами, которые просто невозможно было решить к взаимной выгоде. Мой ответ — нет. Но с чем мне доводилось сталкиваться, так это с ситуациями, когда люди приходили к выводу, что проблема неразрешима, поскольку невозможно было примирить их конкурирующие решения, то есть совместить несовместимое. Причина в том, что они перескакивали через этап обсуждения своих соображений

и сразу приступали к принятию решений: не основанных на необходимой информации, а потому не учитывавших интересы обеих сторон. Как вам известно, такого понятия, как конкурирующие проблемы, не существует. Проблемы одной из сторон не могут быть более серьезными или важными, чем проблемы другой. Проблемы обеих сторон должны быть выявлены и учтены при выработке решения. Таким образом, единственная причина, которая делает проблему нерешаемой, — это невозможность учесть интересы обеих сторон. Но такое должно случаться крайне редко.

Вопрос — ответ

Вопрос: Реальный мир основан именно на силе и контроле, а вовсе не на сотрудничестве, разве не так?

Ответ: Вне всяких сомнений, некоторые аспекты реального мира связаны с применением силы и контроля. Управление многими компаниями производится с этих позиций, таким же образом выстроена работа правовой системы, на этом основано управление некоторыми государствами и политическими институтами. Нельзя отрицать, что ваш ребенок должен знать, как действовать, если жизнь повернет в эту сторону. Но вы вряд ли собираетесь использовать автократию или системы, задуманные как противоборствующие, в качестве образцов для воспитания своего ребенка. В современном обществе чаще востребованы подходы, ориентированные на сотрудничество, а не конфронтацию или диктаторство. И хотя в мире все еще происходит силовое противоборство, гораздо эффективнее умело лавировать в конфликтующей среде, чем вступать в конфликты. К счастью, одновременно в мире идут процессы взаимодействия и сотрудничества, и именно в сотрудничестве проявляются самые замечательные свойства человеческой натуры.

А если когда-нибудь у вашего чада будет начальник, признающий только план А? Прежде всего, у молодого сотрудника, возможно, достанет самосознания, чтобы решить, что он не желает работать под руководством приверженца плана А. Или он будет достаточно предусмотрительным, чтобы понять, что его начальник, сторонник плана А, может стать для него средством достижения собственной цели, и постарается овладеть навыками планирования и решения проблем, чтобы иметь достойную стратегию ухода с этого места работы. Как заметил мой друг Тони Вагнер, автор книг *Creating Innovators: The Making of Young People Who Will Change the World* («Создание инноваторов: как воспитать молодежь, которая изменит мир») и *The Global Achievement Gap: Why Even Our Best Schools Don't Teach the New Survival Skills Our Children Need* («Глобальный разрыв в академических достижениях: почему даже лучшие школы не учат новым навыкам выживания, которые необходимы нашим детям»), вероятность того, что когда-нибудь ваш ребенок будет работать на начальника, осуществляющего руководство по плану А, постепенно уменьшается. Растет число компаний, которые ценят служащих (и руководителей), умеющих взаимодействовать на основе сотрудничества, а не командуя и навязывая свои решения.

Будет ли мир время от времени реагировать на действия вашего ребенка с помощью плана А? Безусловно. Если он не отвечает ожиданию вести машину в пределах скоростных ограничений, его остановит полиция и вручит повестку в суд. Судья может наложить на него штраф. А его страховая компания может обязать его уплатить более высокую страховую премию. Если у него возникнут трудности с выполнением таких требований, как отключение мобильного и пристегивание ремнем безопасности в самолете, никто не станет разыгрывать с ним план Б. Пилот не поднимет воздушное

судно, пока он не подчинится правилам; в конце концов другие пассажиры могут возмутиться, и его просто снимут с рейса. Надо признать, что некоторые люди соблюдают скоростные ограничения за рулем, пристегиваются ремнями безопасности и выключают мобильники в самолете, поскольку боятся, что их поймают и накажут. Другие выполняют эти требования, потому что понимают, что так безопаснее — для них самих и окружающих, — и осознают возможные последствия своего поведения для других людей. Последний вариант более надежен. Мотивы, побуждающие ребенка поступать правильно, в значительной степени зависят от того, как вы его воспитываете и как помогаете ему преодолевать трудности, с которыми он сталкивается при выполнении требований.

Если бы нам пришлось выбирать, какой набор навыков важнее для жизни в реальном мире — слепое следование авторитету, натренированное с помощью плана А, или выявление и высказывание своих проблем, внимательное отношение к проблемам других и поиск реалистичных и взаимовыгодных решений, то есть навыки, усвоенные с помощью плана Б, — ответ был бы вполне очевиден. Просто мы должны быть уверены, что наш родительский подход отражает эту реальность.

Вопрос: Разве большинство школ не ориентировано на применение плана А по отношению к учащимся?

Ответ: Да. В школах до сих пор широко используется план А в случаях невыполнения требований. И это весьма досадно. Дело в том, что все эти оставления после уроков, временные отстранения от занятий и исключения из школы не решают каких-либо проблем. Наоборот, такие оперативные меры способны лишь эффективно отталкивать детей. Устаревшие методы дисциплинарного воздействия плохо влияют не только на учащихся с вызывающим поведением — они наносят вред и всем остальным в школе.

Как все это соотнести с вашими методами воспитания? Очень вероятно, что в тот или иной момент вам позвонят из школы (это может быть классный руководитель, школьный психолог, директор) и сообщат, что у вашего ребенка возникли трудности с выполнением тех или иных учебных или поведенческих требований. В этом случае, возможно, вы почувствуете сильное желание воспользоваться своим правом и наказать чадо, проявив себя как решительный родитель, который не чурается строгих мер.

Не поддавайтесь искушению. Вы, конечно, можете попытаться доказать администрации школы, что умеете быть жестким по отношению к ребенку, но, с другой стороны, можете удивить всех и заняться сбором информации, расспрашивая своего ученика о том, что ему мешает выполнять требования, и вовлечь школу в процесс совместного решения проблемы. Педагогам, загруженным работой и обремененным бóльшим количеством всяческих программ, чем люди любой другой профессии, как и всем остальным, свойственно желание улаживать дела «прямо сейчас!». Помогите им снизить темпы в случае с вашим ребенком. Пытаясь уладить проблемы по-быстрому, можно потратить на них гораздо больше времени: дело в том, что скороспелые решения обычно оказываются неэффективными.

Процесс решения проблемы в сотрудничестве с персоналом школы часто начинается с встречи, во время которой вы четко даете понять, что первым этапом работы должно быть выяснение причин, мешающих ребенку успешно выполнять ожидания. Убедите учителей, что вы не пытаетесь найти для него оправдания, а хотите разобраться, почему у него возникли трудности. Постарайтесь объяснить, что все компромиссные решения, методы адаптации, мотивационные стратегии и методы поощрения, которые могли ими применяться, не достигли цели, так как не были основаны

на необходимой информации. Помогите им осознать, что вы считаете их соображения обоснованными и важными, воспринимаете их серьезно и хотите, чтобы они обязательно были учтены. Позаботьтесь о том, чтобы ребенок принимал участие в процессе решения проблемы.

Могли бы школы чаще применять метод сотрудничества с детьми, которые испытывают трудности с выполнением учебных и поведенческих требований? Безусловно.

Вопрос: А вы не считаете, что многие навыки, о которых говорится в этой главе, усваиваются через религиозное воспитание? И не является ли тот факт, что люди сегодня относятся друг к другу с меньшим состраданием, отчасти следствием снижения в западном мире интереса к религии и ослабления участия в религиозной жизни?

Ответ: Нет сомнения в том, что в большинстве религий (когда их интерпретируют так, как было задумано изначально) большое значение в отношениях между людьми придается состраданию, любви и прощению. В некоторых случаях к такому поведению побуждал «страх перед Богом», то есть мировоззрение было обусловлено верой в Бога и страхом перед ним (хотя даже это никогда не мешало совершать моральные прегрешения). Но, по-моему, многие люди пришли к выводу, что религия заставляет их проходить через слишком тяжелые испытания ради обретения того, что они на самом деле ищут: душевного подъема и наставлений по выстраиванию отношений с окружающими, помощи в решении возникающих между нами проблем и в воспитании навыков, соответствующих лучшим свойствам человеческой натуры. Недостаточно говорить об этих навыках раз в неделю. Они должны быть вплетены в полотно повседневной жизни. Религия может помочь людям придерживаться такого мировоззрения, но его

можно сформировать и без религии. Конечно, мы знаем, что существуют определенные интерпретации религиозных учений, которые вытаскивают на свет все худшее, что есть в человеке. И это особенно печально.

Вопрос: Не способствует ли информация, которая обрушивается на детей в наши дни, развитию в большей степени эгоцентризма, нежели альтруизма?

Ответ: Это зависит от того, откуда вы ее черпаете. Хотя примеры сотрудничества, эмпатии и великодушия все-таки попадают в центр всеобщего внимания, доминирующие позиции занимает информация (особенно в сфере рекламы), которая ориентирована на формирование эгоцентризма, на желание удовлетворить свои потребности (прямо сейчас!) и преуспеть в том проекте, где, как нас постоянно убеждают, одна сторона выигрывает, а другая проигрывает, который и называется жизнью.

Нам не нужно больше победителей или побежденных. Нам нужно больше людей, ориентированных на достижение взаимовыгодных результатов. Нам не нужно больше таких, которые живут по принципу «я прав, а ты — нет». Нам нужно больше людей, которые умеют слушать друг друга и признавать право каждого на свою точку зрения. Черно-белое мышление годится для эффектных газетных заголовков, а серый — цвет взаимопонимания, достижения единства взглядов. Перед нами стоят проблемы, которые нужно решать, и, чтобы добиться успеха, нам придется подключить свои лучшие человеческие качества и самые замечательные задатки. Такие задатки есть в каждом, но их необходимо развивать.

Вопрос: Я просто хочу, чтобы мой ребенок жил счастливой, содержательной жизнью. И я хочу быть счастлива вместе с ним. Ведь это правильные цели, как вы думаете?

Ответ: Видимо, вам придется подумать над тем, что вы вкладываете в понятия «счастливая» и «содержательная». Давайте еще раз обратимся к Харари, который приводит следующую мысль Ницше: «Если знаешь, *зачем* жить, сумеешь вынести любое *как*. Содержательная жизнь может приносить огромное удовлетворение даже в пору трудностей и лишений, тогда как бессмысленная становится суровым испытанием, какой бы комфортной она ни была». И, думаю, вам будет интересно узнать, что самые важные прогностические факторы удовлетворенности жизнью во взрослом состоянии закладываются в детстве: это эмоциональное здоровье и просоциальное поведение. Наименьшее значение имеют успехи в учебе. Ваше ощущение счастья от общения с ребенком в значительной степени зависит от того, насколько совпадают ваши родительские ожидания и результаты, которые вы получаете. Если у вас есть жесткие, заранее заданные представления о том, кем должен быть ваш наследник, велика вероятность, что вы не будете счастливы и довольны тем, что имеете. Если таких жестких представлений нет и вас устраивает, что ваша роль как родителя — адекватно реагировать на тот «материал», которым вы располагаете, поддерживать баланс между влиянием на ребенка и пониманием того, что он собой представляет, освоиться с этой данностью и в соответствии с ней помочь ему жить, тогда, скорее всего, у вас все будет замечательно.

Когда Брэндон пришел из школы, Кайла, которая ждала его, сказала:

- Нам нужно поговорить.
- Знаю.
- Мне кажется, ты неудачно выбрал время для выполнения домашних заданий, — заметила Кайла.

Брэндон не стал возражать.

- Поэтому нам нужно подумать, что мы будем делать.

Брэндон кивнул.

— Мне жаль, что из-за меня вы с Тони поссорились.

— Не думаю, что мы поссорились из-за тебя. Есть некоторые проблемы, на которые я долгое время закрывала глаза, и в конце концов ситуация дошла до критической точки.

— Я не позволю ему распускать руки, — заявил Брэндон.

— Я ценю то, что ты заступаешься за меня. Но это мое дело. И Тони никогда раньше так себя не вел. Он пообещал, что такое больше не повторится. Ему очень стыдно. Поэтому я хочу, чтобы ты дал мне возможность самой позаботиться об этом. Но мы с тобой и, возможно, с Тони должны решить проблему с выполнением домашних заданий.

Брэндон кивнул.

— Тогда давай это обсудим. Объясни мне, что тебе мешает позволить Тони помогать тебе делать уроки.

— На самом деле он мне совсем не помогает. Он только орет на меня и говорит, что я недостаточно стараюсь. Но в заданиях много такого, чего я не понимаю. Его окрики не помогают что-либо понять. Становится только хуже.

Кайла кивнула.

— По каким предметам тебе особенно нужна помощь?

— История, — без колебаний ответил Тони.

— Ладно, это я знаю. А еще?

— Математика.

— Это я тоже знаю. Что вы сейчас проходите по математике?

— Квадратные уравнения, — сказал Брэндон.

Кайла засмеялась:

— Да уж, это выше моего понимания.

Брэндон не оценил юмора:

— Тони тоже говорит, что это выше его понимания.

— Что-нибудь еще? — продолжила выяснять Кайла.

— Нет, в основном эти два предмета.

— А с каким материалом по истории тебе надо помочь?

— Со всем. Мне нужна помощь в подготовке к экзаменам, с организацией работы над проектами, — сообщил Брэндон. — Мне нужно делать проекты каждые две недели.

— А Тони не может помочь?

— Он и не пытается. Он только начинает злиться и говорит, что я лентяй. А я не лентяй.

Кайла поморщилась.

— Ладно. Я тоже не думаю, что ты лентяй. Меня волнует то, что, если тебе не помогать по математике и истории, по этим предметам у тебя будут не очень хорошие оценки. А если Тони продолжит помогать тебе, вы так и будете все время ссориться и ты не получишь помощь, которая тебе нужна. — Кайла на секунду замолчала, Брэндон продолжал слушать. — В общем, хотелось бы понять, есть ли такой способ помочь тебе с математикой и историей, чтобы вы с Тони перестали ссориться и ты бы исправил свои оценки по этим предметам.

Брэндон задумался.

— У нас есть математический кружок, где занимаются после школы, — сказал он. — Но я туда не хожу, потому что после уроков у меня тренировка по бейсболу.

— У тебя ведь тренировки два раза в неделю? И игра один раз в неделю?

— Угу.

— А математический кружок, как часто он собирается?

— Не знаю.

— А можно это выяснить? Я к тому, что, может быть, ты будешь посещать математический кружок в те два дня недели, когда у тебя нет бейсбола?

Брэндон согласился проверить, есть ли такая возможность, и добавил:

— Но остается еще история.

— Да, остается. Что мы можем придумать?

— Ты могла бы мне помочь.

— Я? Но я должна работать, милый.

— А как насчет дней, когда ты не работаешь? Это два дня в неделю... иногда три. Ты могла бы мне помогать в эти дни. По вечерам. После бейсбола... и после математического кружка.

Кайла задумалась.

— Полагаю, это могло бы сработать. А этой помощи тебе будет достаточно?

— Думаю, да, — похоже, Брэндона такое решение вполне устраивало. — А кто скажет Тони, что он мне больше не помощник?

— Я скажу ему, когда он придет с работы, — пообещала Кайла. — Но я хочу, чтобы мы обговорили все это вместе.

Вечером, за ужином, Кайла приступила к обсуждению.

— С этого дня я буду помогать Брэндону делать домашние задания, — заявила она.

Тони поднял глаза от тарелки с пастой:

— Когда ты будешь это делать?

— В те дни, когда я не хожу на работу. По вечерам.

Тони хмыкнул и покачал головой:

— Мама опять спешит на помощь.

— Нет, дело не в том, что мама спешит на помощь, — возразила Кайла. — Я просто подумала, что мы можем найти другое решение проблемы домашних заданий.

— Здорово, — произнес Тони. — Что хотела, то и получила. Рад, что ты сама увидишь, какими глупостями забита его голова.

— Что ж, посмотрю, как пойдет дело, — ответила Кайла, надеясь, что разговор на этом закончится.

Но Тони не успокоился:

— Он всегда будет рассчитывать на то, что мамочка спасет положение.

— Я не собиралась спасать положение, — сказала Кайла. — Я просто хочу найти способ помочь ему с выполнением домашних заданий.

— И ты собираешься спасти его, когда у него будет такой начальник, как я? — спросил Тони.

Неожиданно Брэндон вступился за себя:

— У меня не будет такого начальника, как ты.

Тони молча осмысливал это заявление. Он медленно жевал, сверля глазами Брэндона. Потом усмехнулся. Кайла и Брэндон обменялись взглядами, не зная, что думать. Улыбка Тони стала шире, и, хмыкнув, он кивнул:

— Да, думаю, у тебя не будет.

Кайла и Брэндон смотрели на Тони, понимая, что он еще не закончил.

— Брэндон, должен сказать, ты не потерпишь, чтобы кто-то тебя отчитывал, — засмеялся Тони. — Кажется, я даже уважаю тебя за это. Если бы я сказал такое своему отцу, он бы так наподдал мне, что я отлетел бы в другой конец комнаты. Когда я сейчас об этом думаю, я не испытываю особого уважения к нему за то, что он не давал мне раскрыть рта.

Кайла облегченно выдохнула. Брэндон, казалось, был в шоке.

— Вот что, парень, — продолжил Тони. — Я не отказываюсь помогать тебе с твоими уроками. Если не возражаешь, я хочу понаблюдать, как твоя мать будет помогать тебе. А я буду помалкивать. Посмотрим, справится ли она лучше меня. Если да, я предприму еще одну попытку, но буду делать так, как она. Я не хочу быть тебе врагом. И постараюсь, чтобы вчерашняя история больше никогда не повторилась.

Спустя несколько месяцев после того, как Дениз опробовала план Б для решения проблемы с Хэнком и Шарлоттой, в один из дней она проснулась раньше обычного. Дениз собралась на работу, но оставалось еще десять минут до того момента, когда нужно было будить детей в школу, и она воспользовалась случаем посидеть спокойно на кухне и выпить кофе. Две минуты она наслаждалась возможностью не думать ни о чем конкретно, после чего в ее голове начал прокручиваться список проблем и задач.

Нерешенная проблема с Хэнком, который не хотел завтракать перед школой, осталась в прошлом. Дениз выяснила, что после

хлопьев у него болел живот, а затем оказалось, что причиной этого была непереносимость лактозы. Перебрав несколько видов заменителей молока, Хэнк остановился на миндальном молоке и теперь ел хлопья с ним. Проблема решена, подумала Дениз.

Улаживание проблемы, касавшейся споров и ссор между Хэнком и Шарлоттой по поводу телевизора, потребовало некоторой корректировки расписания, но в общем-то все тоже наладилось.

Дениз применила план Б и к Нику. Проблема была в том, что он никак не мог найти себе занятие, помимо видеоигр и просмотра YouTube на компьютере. Она также обнаружила, что он заходит на сайты с контентом, содержащим сцены насилия. Ник согласился не посещать эти сайты и соблюдать временные ограничения на пользование интернетом: 1 час в будние дни и 1 час 15 минут по выходным. Он также выразил готовность не удалять свою историю просмотров; они выяснили, как отключить режим инкогнито, поэтому Дениз могла проверять, на какие сайты он заходил. Эти решения исправно выполнялись. Но у Ника все равно никак не получалось найти себе другие занятия. Он говорил, что у него нет друзей по соседству. И поэтому теперь смотрел телешоу вместе с Шарлоттой, когда не сидел за компьютером. Над этой проблемой надо еще поработать, пришла к выводу Дениз. Займемся ею завтра, перед сном.

«Что дальше?» — размышляла она. Оценки Хэнка по геометрии и всемирной истории в последнем табеле оставляли желать лучшего. «На этой неделе придется поговорить с ним об этом, — подумала Дениз. — Нужно только договориться когда». Хэнк по-прежнему без особого энтузиазма относился к совместному решению проблем, но все-таки, хотя и через силу, соглашался участвовать в обсуждении.

Шарлотта сообщила ей, что не хочет идти на день рождения к своей подруге Андреа в выходные. Дениз поборолла желание сказать дочери, что идти или не идти на день рождения — не вопрос

выбора. Нужно в этом разобраться, отметила для себя Дениз. Завтра, когда буду укладывать ее спать.

Ее мысли снова вернулись к Нику. Он не вынимает посуду из посудомоечной машины, если ему не напомнить. Дениз решила, что это не первоочередная проблема. Пока нужно сосредоточиться на поиске какого-нибудь занятия, помимо сидения перед экраном. Ребенку нужен друг. Она хмыкнула. «Ты просто придумала решение за него, — поймала она себя на мысли, — еще не избавилась от этой привычки». Затем она подумала о другом: в последнее время он приходит от отца очень расстроенным. Вот эта проблема приоритетная. Поговорим о ней завтра, перед сном.

Она посмотрела на часы и вздохнула. «Ну что ж, начнем нашу вечеринку», — внутренне улыбнулась она себе.

Через месяц после обсуждения обмена эсэмэсками (решение уже показало свою эффективность) Кристин и Тэйлор оказались как-то дома вдвоем, когда девочка пришла из школы. В последние недели Кристин исполняла роль наблюдателя, тогда как Дэн решил еще несколько проблем с Тэйлор: одна касалась времени ее возвращения домой, другая — вечеринки, на которую она хотела пойти, в доме у подруги, чьих родителей Дэн и Кристин не знали. Когда Кристин проходила мимо закрытой двери в комнату Тэйлор, ее напугали звуки, напоминавшие плач. Она остановилась и прислушалась. Определенно, дочь плакала.

Кристин тут же запаниковала: был бы дома Дэн! Но его не было в городе. «Что делать? — подумала Кристин. — Она же не скажет мне, в чем дело».

Кристин стояла у двери, не в силах двинуться с места. «Если Тэйлор выйдет, а я тут стою, она разозлится, — размышляла Кристин. — Я не могу здесь стоять просто так».

Она отошла от двери. Потом остановилась, повернула назад и тихо постучала.

Рыдания прекратились.

— Что? — последовала резкая реакция.

— У тебя все в порядке? — спросила Кристин.

— Да, — всхлипнула Тэйлор.

— По твоему голосу этого не скажешь.

— Ты что, подслушиваешь под дверью?

— Нет. Просто проходила мимо.

— У меня все отлично.

— Можно войти?

— Как хочешь, — отозвалась Тэйлор.

Кристин медленно открыла дверь. Тэйлор вытерла глаза рукавом.

— Что случилось, милая? — спросила Кристин.

— Так, пустяки, — ответила Тэйлор.

— Непохоже.

— Да, может быть, и не пустяки, но я не хочу, чтобы ты распахивалась, — пояснила Тэйлор.

— Хочешь поговорить с отцом об этом? — спросила Кристин. — Можешь ему позвонить.

— Может быть, позвоню позже, — сказала Тэйлор.

— А мне не хочешь рассказать?

— Нет. Я не люблю тебе о чем-либо рассказывать. Ты с ума сходишь по любому поводу. Ты все воспринимаешь как катастрофу.

— Да, действительно, — согласилась Кристин.

Тэйлор удивило это признание.

— Вот именно.

— И это мешает тебе рассказывать о своих делах.

— Если тебе о чем-то рассказываешь, все становится еще хуже. К тому же я могу решать свои проблемы сама.

— Мне жаль, что, если ты мне что-то рассказываешь, это только усугубляет дело. Я очень стараюсь не реагировать слишком бурно. Разве ты не заметила, что мне сейчас удастся просто сидеть и слушать, когда вы с отцом что-то обсуждаете?

— Заметила, — подтвердила Тэйлор, все еще всхлипывая.

— Знаю, ты считаешь, я не способна на это, но теперь я могу просто слушать.

— Ты права, я считаю, ты на это не способна, — усмехнулась Тэйлор.

Кристин опустилась на кровать Тэйлор:

— Я хочу попробовать.

Тэйлор не поддавалась на уловку:

— Это что, типа психологический эксперимент?

— Нет, просто мать, которая упускает свою дочь.

— Что значит, ты меня упускаешь?

— Я хочу сказать, что когда-то давно мы с тобой были очень близки. А потом я начала чересчур волноваться и переживать за тебя, и ты перестала со мной разговаривать. Мне очень жаль, что так случилось. Я хочу, чтобы ты могла рассчитывать на мою помощь.

Тэйлор не совсем понимала, как следует относиться к этим переменам в Кристин:

— Хм, ладно.

— В общем, я знаю, это глупо, но, мне кажется, теперь я могу слушать.

Тэйлор все еще не поддавалась:

— Ты прочитала еще одну книгу?

— Нет, в последнее время я ничего не читала, — улыбнулась Кристин. — Но я прочитала кучу книг о том, как быть родителем, и до сих пор не добилась в этом особых успехов.

Никакой эмпатии со стороны Тэйлор:

— Значит, ты хочешь, чтобы я начала делиться с тобой своими проблемами, потому что тебе кажется, что теперь ты можешь слушать?

— Не знаю... надеюсь, что ты, может быть, дашь мне шанс когда-нибудь.

Кристин догадалась, что дочери очень хотелось проверить сообщения на мобильнике, к чему она обычно прибегала в неудобных ситуациях.

— Хм, ладно, — произнесла Тэйлор.

Кристин встала:

— Ну что ж, что бы тебя ни расстроило, я готова выслушать, если ты захочешь мне рассказать.

И она повернулась к двери.

— Мам?

— Да? — отозвалась Кристин, поворачиваясь к Тэйлор.

— Ты совсем не плохая мама.

— Очень мило с твоей стороны, — сказала Кристин, чувствуя, как слезы подступают к глазам, и стараясь сохранить самообладание.

— Просто ты слишком обо мне беспокоишься.

— Я хочу, чтобы у тебя все было хорошо.

— Знаешь, чем больше ты беспокоишься о том, чтобы все было хорошо, тем труднее добиться, чтобы все было хорошо у нас с тобой. Меня не напрягает, если что-то идет не совсем гладко в моей жизни. В твоей жизни тоже не все идет правильно, но ты просто не обращаешь на это внимания и живешь дальше. Я тоже так могу. Помнишь песню, которую ты раньше включала в машине? Какие там были слова? «Ты плачешь, ты учишься... ты кричишь, ты учишься... ты теряешь, ты учишься... ты истекаешь кровью, ты учишься...» Помнишь?

Кристин кивнула:

— Наверное, нужно дать тебе возможность учиться на своем опыте. Просто обязательно дай мне знать, если я буду тебе нужна. Думаю, теперь я смогу тебя выслушать.

Кристин поспешно вышла из комнаты и закрыла за собой дверь. Спускаясь по лестнице, она выдохнула с облегчением и подумала: «Я могу это делать».

Воспитание человека

Прочитав эту книгу, вы узнали, что представляете собой как родитель, какие качества пытаетесь культивировать в своем ребенке и какую роль играете в его жизни. На родителей обрушивается столько рекомендаций и советов о том, как надо воспитывать детей, что вполне можно понять, если вы решите просто переключиться на автопилот и следовать своей интуиции. Однако если вы серьезно обдумаете, что важно, а что нет, каковы ваши первостепенные задачи и какие результаты вы на самом деле стараетесь получить, то можете избежать чувства, будто на вас давят извне. На этом этапе пора иметь достаточно ясное представление о своих приоритетах и ожиданиях.

Мы установили, что главная задача развития ребенка — разобраться в том, что он собой представляет: каковы его навыки, предпочтения, убеждения, ценности, личностные особенности и жизненные ориентиры, — освоиться с этим знанием и далее жить в согласии с ним. Мы также выяснили, что вы как родитель должны поддерживать баланс: примирившись с тем, что представляет собой ваш ребенок, помочь ему жить в гармонии со своим «я» и позаботиться, чтобы он перенял ваши житейскую мудрость, опыт и ценности. При этом мы показали, что традиционные методы

дисциплинарного воздействия, делающие упор на использовании власти и контроля, вряд ли помогут поддерживать этот баланс, а ваша новая роль (партнер в решении проблем) и другой подход (решение проблем в сотрудничестве) позволят вам добиться больших успехов.

Мы рассмотрели многочисленные социальные, учебные и поведенческие ожидания, предъявляемые детям в процессе их развития, через призму совместимости и несовместимости. В условиях совместимости (между ожиданиями и способностью ребенка им соответствовать) в жизни все благополучно. Если возникает несовместимость, перед вами встают проблемы, которые требуют решения. От вашего подхода к их преодолению в значительной мере зависит, будут ли они разрешены и какими станут ваши взаимоотношения с ребенком. Конечно, совместимость — вещь хорошая, но именно несовместимость и ее устранение дают толчок для наибольшего развития.

Мы определили, что дети добиваются успехов, когда могут, что преуспевание более предпочтительно и что ключевой фактор в достижении успеха — навыки, а не мотивация. Теперь вы знаете, что навыки играют роль локомотива, который тащит поезд, мотивация же — последний, служебный, вагон.

Вы достаточно много прочитали о том, как решать проблемы в сотрудничестве. Три этапа плана Б формально закрепляют некоторые из важнейших аспектов родительских обязанностей: осмысление волнующих ребенка проблем и его точки зрения; внесение на рассмотрение вопросов, которые беспокоят вас, и вашей позиции; наконец, совместная выработка реалистичных и взаимовыгодных решений. Решать проблемы в партнерстве с ребенком может быть трудной задачей (возможно, это будет отступлением от методов, которыми воспитывали вас самих), но это очень важно. И вам это вполне по силам.

Мы рассказали об одной из основных характеристик хорошего партнера — умении быть помощником. Помощники не усугубляют положение дел еще больше, они приносят пользу, содействуя, подсказывая и поддерживая. Помощники не обидчивы и стараются не давать воли своим чувствам, чтобы это не мешало оказывать помощь. Серьезной помехой может стать родительская тревога, но мы уже обсуждали, как сохранить самообладание и не допустить, чтобы беспокойство, неразрывно связанное с заботой о благополучии ребенка, не вынудило вас проявлять свои худшие качества. Существует еще одна группа дополнительных факторов, которые могут заставить вас проторить дорогу к плану А. Полезно иметь о них представление, чтобы задуматься, является ли этот путь наиболее удачным и стоит ли по нему идти.

Итак, мы узнали, что на полуострове между царством диктатуры и провинциями под руководством слабака лежат плодородные земли — территории партнерства. Туда не так легко попасть: на дороге полно ухабов и нет прямых авиарейсов. И там трудно жить: царство диктатуры маячит на горизонте и манит к себе. Тем не менее стоит продолжать возделывать почву и сеять семена того, что вы стараетесь получить в итоге: влияние на свое чадо, а также делающие его возможным доверительные отношения и взаимопонимание. Проблемы, возникающие в жизни ребенка, не должны провоцировать конфликты. Это всего лишь проблемы, которые нужно решать.

Метод воспитания на основе партнерства, помогающий вам поддерживать баланс между влиянием на ребенка и помощью ему в осознании своего «я» и налаживании в гармонии с ним своей жизни, способствует также развитию лучших человеческих качеств, среди которых эмпатия, честность, стремление сотрудничать, стойкость, самостоятельность, умение оценить последствия своих действий для окружающих,

способность принимать иную точку зрения и умение разрешать разногласия, не доводя до конфликта. Вы хотите, чтобы ваш ребенок обладал этими характеристиками, проявлял лучшие стороны своей натуры, был лучшим другом (подругой), супругом (супругой), родителем, соседом и гражданином. Благодаря воспитанию, полученному в детстве, он обретет те качества и способности, которые позволят ему соответствовать требованиям, предъявляемым каждой из этих ролей. Это именно то, чего потребует от него реальный мир. Это те характеристики, которые реальный мир все более настойчиво требует от людей.

Все начинается с того, как мы воспитываем своих детей. Воспитываем ли мы их так, чтобы развивать в них лучшие качества человеческой натуры? Не так часто, как могли бы. Но мы знаем, что нужно, чтобы сделать иначе. Тот подход, с которым вы познакомились в этой книге, пойдет на пользу вам, вашему ребенку и всем остальным. Ответ на вопрос Гиллея: «Если не сейчас, то когда?» — теперь еще более очевиден.

Мы подошли к концу нашего повествования. А вас ждут ваши дети.

Благодарности

Я получил множество откликов и замечаний на черновые варианты этой книги. Особенно я признателен моему редактору Шеннон Уэлч в издательстве Simon & Schuster и моему бессменному редактору Саманте Мартин за их эрудицию, ценные рекомендации и терпение.

Книга отражает знания и житейскую мудрость людей, которые оказывали влияние на мое мировоззрение в течение многих лет, и, прежде всего, моей семьи. Моя бабушка по материнской линии, Клара Снайдер, была эмансипированной женщиной, опередившей свое время. Она имела вполне определенное мнение по разным вопросам. Но самые твердые убеждения касались ее семьи. Мой дед по материнской линии, Герман Снайдер, научил меня стойкости. Его жизнь изобиловала взлетами и падениями: он терял деньги почти так же легко, как зарабатывал, выжил в пожаре, но продолжал делать свое дело. Мой дед по отцовской линии, Генри Грин, научил меня ценить юмор и не воспринимать себя слишком всерьез. Моя бабушка по отцовской линии, Ленор Грин, была сильным и решительным человеком, прекрасно разбиралась в людях и всегда называла вещи своими именами. Их уже нет с нами, но они оставили свой след в этой книге.

Мой отец, Ирвинг Грин, умер двадцать пять лет назад. Мы не осознавали, пока он не ушел, что он был тем связующим

раствором, который скреплял всю семью. Моя мать, добрая свободная душа, научила меня, как заботиться о тех, кому повезло меньше, а позднее — как преодолевать невзгоды. Мои близкие отношения с сестрой Джил Эммерман и братом Греггом Грином (о чем вряд ли можно было помыслить в детстве) свидетельствуют о том, что я счастливчик. Они всегда рядом, когда нужны мне. Моя жена Мелисса — еще одна добрая душа, чье мужество и стойкость в борьбе с превратностями жизни служили примером и вдохновляли.

Мне повезло не только с семьей. Модель родительского воспитания, изложенная в этой книге и известная теперь как метод совместного решения проблем, разработана с учетом разных влияний, включая теорию социального научения, системную теорию семьи, транзакционные/взаимодействующие модели развития, теорию адекватности, нейропсихологию и психопатологию развития. У меня были прекрасные учителя, познакомившие меня с этими моделями и блестящими умами, которые их создавали. Я стал психологом благодаря Бетси Альтмайер, которая помогла мне выбрать этот путь на старшем курсе Университета Флориды. В аспирантуре Виргинского политехнического университета многие поддерживали мой интерес к этой профессии, включая моего куратора Томаса Оллендика и одного из моих клинических руководителей, профессора Джорджа Клума. Том объяснил мне значение таких понятий, как открытость, справедливость и самоотдача, научил мыслить критически. Джордж помогал мне постигать природу человека и взаимоотношений между людьми. Большое влияние на меня оказали коллеги из разных стран мира, и их так много, что здесь нет возможности упомянуть всех.

Кроме того, я многое узнал от тысяч родителей, учителей и детей, с которыми мне повезло работать в течение многих

лет. Работать с вами было большим удовольствием и честью для меня. Благодарю вас за оказанное мне доверие.

Но лучшими учителями стали мои собственные дети, Талия и Джейкоб. Быть их отцом — самый волнительный опыт в моей жизни. Долгое время они заставляли меня смеяться и учиться у них. И хотя я упоминаю их в самом конце, они знают, что для меня они всегда будут стоять на первом месте.

Об авторе

Росс Грин — основатель и директор некоммерческой организации *Lives in the Balance* (www.livesinthebalance.org), автор метода совместного и упреждающего решения проблем. В течение двадцати лет преподавал на факультете психиатрии Гарвардской медицинской школы. В настоящее время приглашенный профессор-консультант факультета психологии Виргинского политехнического университета. Доктор Грин консультирует общеобразовательные школы и специальные учебные заведения, психиатрические стационары, интернаты и центры для содержания под стражей несовершеннолетних нарушителей. Читает лекции по всему миру. Его исследования спонсируют Министерство образования США, Национальный институт по вопросам злоупотребления наркотиками, Институт медицинских исследований Стэнли и Консультативная группа по вопросам правосудия в отношении несовершеннолетних штата Мэн. Живет в штате Мэн.

Самым маленьким
Детское чтение
Умные книжки
Для школы
Детское творчество
Родителям
KUMON



Все детские книги
на одной странице:
mif.to/deti

Подписывайтесь на полезную
рассылку: книги, скидки и подарки
mif.to/d-letter



#mifdetstvo

Научно-популярное издание

Грин Росс

В партнерстве с ребенком

Как слышать друг друга и вместе находить решения

Руководитель редакции *Анастасия Троян*

Шеф-редактор *Екатерина Союзова*

Ответственный редактор *Татьяна Медведева*

Литературный редактор *Елена Абдюханова*

Арт-директор *Елизавета Краснова*

Дизайн обложки *Ольга Панькова*

Верстка *Вячеслав Лукьяненко*

Корректоры *Надежда Болотина, Лидия Киселева, Юлия Молокова*

Известный детский психолог Росс Грин рассказывает о том, как сотрудничать с детьми и сообща находить решения волнующих вопросов. Практические советы и четко прописанные шаги, множество реальных историй и вариантов диалогов между ребенком и взрослым, поддержка и оптимизм автора — книга может стать настольной для всех родителей, особенно в минуты полного отчаяния.

Если ребенок злится, уходит в себя, плохо учится, если что-то в его поведении нас не устраивает, мы ссылаемся на плохое воспитание и дурной характер. Если так ведет себя взрослый (наш партнер, друг, коллега), мы пытаемся с ним говорить и договариваться.

Согласитесь, это странно. По сути, от детей мы хотим НАМНОГО большего, чем от наших партнеров. Но им ГОРАЗДО тяжелее, чем взрослым. Ведь дети только начинают свой путь — а мы требуем двигаться по нему быстрее.

В книге Росса Грина раскрыт вопрос выстраивания правильных и здоровых отношений с самыми близкими людьми.

Однозначно рекомендую ее всем родителям планеты!

*Максим Батырев, основатель компании Batyrev Consulting Group,
бизнес-спикер, автор бестселлеров серии «45 татуировок»,
организатор ежегодной конференции
по осознанному родительству*



Книги для детей
и родителей на сайте
mann-ivanov-ferber.ru

facebook.com/mifdetstvo

vk.com/mifdetstvo

instagram.com/mifdetstvo

ISBN 978-5-00117-412-7



9 785001 174127 >