адель
фабер
элейн
мазлиш

как говорить, чтобы подростки слушали, и как слушать, чтобы подростки говорили

«Лучшее руководство по общению с подростками».
Chicago Tribune

Воспитание по Фабер и Мазлиш

Элейн Мазлиш

Как говорить, чтобы подростки слушали, и как слушать, чтобы подростки говорили

«Эксмо»

2005

Мазлиш Э.

Как говорить, чтобы подростки слушали, и как слушать, чтобы подростки говорили / Э. Мазлиш — «Эксмо», 2005 — (Воспитание по Фабер и Мазлиш)

После невероятного успеха книги «Как говорить, чтобы дети слушали, и как слушать, чтобы дети говорили» обеспокоенные родители и учителя из разных стран стали присылать письма А. Фабер и Э. Мазлиш с просьбой написать аналогичную книгу про общение с подростками.В своей новой книге авторы показали, как, используя свою знаменитую методику общения, найти контакт с детьми переходного возраста, построить с ними доверительные отношения, говорить на такие сложные темы, как секс, наркотики и вызывающий внешний вид, помочь им стать независимыми, брать ответственность за свои поступки и принимать взвешенные, разумные решения.

© Мазлиш Э., 2005
© Эксмо, 2005

Содержание

Книги серии «Воспитание по Фабер и Мазлиш» 6
Мы хотели бы поблагодарить… 8
Как возникла эта книга 9
От авторов 12
Глава 1 13
Истории 29
Джоан 29
Джим 30
Лора 30
Линда 31
Карен 32
Майкл 32
Стивен 33
Конец ознакомительного фрагмента. 35

Адель Фабер, Элейн Мазлиш
Как говорить, чтобы подростки слушали, и как слушать, чтобы подростки говорили

Adele Faber, Elaine Mazlish
HOW TO TALK SO TEENS WILL LISTEN & LISTEN SO TEENS WILL TALK

© 2005 by Adele Faber and Elaine Mazlish.
Published by arrangement with HarperCollins Publishers, Inc.
© Куликов Д. А., перевод на русский язык, 2010
© Издание на русском языке, оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2010

Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.

* * *

Книги серии «Воспитание по Фабер и Мазлиш»

КНИГИ СЕРИИ
“ПСИХОЛОГИЯ. ВОСПИТАНИЕ ПО
ФАБЕР И МАЗЛИШ”

«Как говорить, чтобы дети слушали, и как слушать, чтобы дети говорили»

Эта книга – разумное, понятное, хорошо и с юмором написанное руководство о том, как правильно общаться с детьми. Никакой нудной теории! Только проверенные практические рекомендации и масса живых примеров на все случаи жизни! Авторы – всемирно известные специалисты в области отношений родителей с детьми – делятся с читателем как своим собственным опытом (у каждой – трое взрослых детей), так и опытом многочисленных родителей, посещавших их семинары. Книга будет интересна всем, кто хочет прийти к полному взаимопониманию с детьми и навсегда прекратить «конфликты поколений».

«Как говорить, чтобы подростки слушали, и как слушать, чтобы подростки говорили»

В своей новой книге авторы показали, как, используя свою знаменитую методику общения, найти контакт с детьми переходного возраста, построить с ними доверительные отношения, говорить на такие сложные темы, как секс, наркотики и вызывающий внешний вид, помочь им стать независимыми, брать ответственность за свои поступки и принимать взвешенные, разумные решения.

«Братья и сестры. Как помочь вашим детям жить дружно»

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

Мировые эксперты по общению с детьми и авторы бестселлеров Адель Фабер и Элейн Мазлиш решили посвятить этой проблеме целую книгу.

«Идеальные родители за 60 минут. Экспресс-курс от мировых экспертов по воспитанию»

Долгожданная новинка от экспертов №1 по общению с детьми Адель Фабер и Элейн Мазлиш! Полностью адаптированное под современные реалии издание 1992 года! В книге вы найдете: выдержки из легендарной методики Фабер и Мазлиш – кратко самое важное; разборы сложных ситуаций в комиксах; тесты на «правильную реакцию»; практические упражнения на закрепление навыков; ответы на актуальные вопросы родителей.

Идеальный формат для занятых родителей!

> *Наша потребность как родителей заключается в том, чтобы в нас нуждались, а потребность подростков состоит в том, чтобы не нуждаться в нас. Этот конфликт совершенно реален, и мы сталкиваемся с ним ежедневно, помогая тем, кого мы любим, стать от нас независимыми.*
>
> ***Доктор Хаим Дж. Гинотт***
> ***«Между родителями и подростком»***
> ***(The Macmillan Company, 1969)***

Мы хотели бы поблагодарить…

Родных и друзей за терпение и понимание, которое они проявляли на протяжении всего долгого процесса создания этой книги, а также за то, что они были так добры к нам и не спрашивали: «Ну, и когда вы наконец ее закончите?» Родителей, принимавших участие в наших мастер-классах, за их готовность попробовать новые способы общения с членами своих семей и поделиться полученным опытом с остальными участниками группы. Рассказывая свои истории, они вдохновляли и нас, и друг друга.

Подростков, с которыми мы работали, за то, что они поведали нам о себе и своем внутреннем мире. Благодаря их честности и искренности мы смогли получить бесценную информацию о том, что их беспокоит в жизни.

Нашего великолепного иллюстратора Кимберли Энн Коу за то, что, взяв неумело нарисованных нами схематичных человечков и вложенные в их уста слова, она смогла трансформировать их в чудесно разнообразный набор персонажей, благодаря которому эти слова обрели жизнь.

Нашего литературного агента и доброго друга Боба Маркела за то, что он с самого начала нашего проекта относился к нему с энтузиазмом, а также за непоколебимую веру в нас и поддержку в течение того времени, пока мы проходили через бесконечную череду черновых версий, положенных в основу этой книги.

Нашего редактора Дженнифер Брель: подобно «идеальному родителю», она верила в нас, поддерживала в том, что мы сделали хорошо, а также с уважением подсказывала нам, что мы могли бы сделать еще лучше. Каждый раз она оказывалась совершенно права.

Нашего наставника доктора Хаима Гинотта. С момента его смерти мир претерпел радикальные изменения, но его убежденность в том, что «для достижения гуманных целей необходимо применять гуманные методы», останется справедливой навсегда.

Как возникла эта книга

Потребность в ней существовала уже очень давно, хотя мы ее и не замечали. Но потом к нам начали приходить письма следующего содержания:

> *Дорогие Адель и Элен,*
>
> *ПОМОГИТЕ! Пока мои дети были маленькими, книга «Как говорить, чтобы дети слушали, и как слушать, чтобы дети говорили» была моей настольной Библией. Но теперь им уже 11 и 14 лет, и я оказалась перед лицом совершенно нового комплекса проблем. Не думали ли вы написать книгу для родителей тинейджеров?*

Вскоре после этого нам позвонили по телефону:

> *«Наша общественная организация планирует проведение ежегодной конференции на День семьи, и мы надеялись, что вы согласитесь выступить с программной речью на тему общения с подростками».*

Мы были полны сомнений. До сих пор нам еще не приходилось выступать с программой, сосредоточенной исключительно на общении с подростками. Тем не менее идея показалась нам интересной. Почему бы и нет? Мы могли бы дать общий обзор базовых принципов эффективных коммуникаций, только на этот раз на примере подростков, а необходимые навыки продемонстрировать в процессе ролевых игр друг с другом.

Новый материал представлять всегда сложно, ведь нельзя быть уверенным, что публика поймет и примет его. Однако на этот раз люди все поняли. Они внимательно слушали и с энтузиазмом реагировали. В период «вопросов и ответов» они спрашивали наше мнение по любым поводам, начиная с «комендантского часа» и круга друзей и заканчивая дерзостями в разговоре и возможностью запрета выходить из дома. По окончании выступления мы оказались в кольце родителей, которые хотели бы поговорить с нами с глазу на глаз.

> *«Я – мать-одиночка, и мой 13-летний сын начал водить компанию с самыми трудными подростками из школы. Они и наркотики пробуют, и вообще неизвестно чем еще занимаются. Я прошу его держаться от них подальше, но он меня не слушает. У меня такое ощущение, что я ввязалась в битву, которую заведомо проиграю. Как мне до него достучаться?»*
>
> *«Я ужасно расстроена. Я увидела в компьютере своей 11-летней дочери письмо, присланное одним из ее мальчишек-одноклассников: «Я хочу с тобой посексить. Хочу вставить своего безобразника в твою ерунду». Не знаю, что делать. Может быть, мне надо позвонить его родителям? Может быть, стоит рассказать об этом школьным учителям? И что сказать дочери?»*
>
> *«Я только что выяснила, что моя 12-летняя дочка курит травку. Как мне поговорить с ней об этом?»*
>
> *«Я напугана до смерти. Убирая в комнате сына, я нашла его стихотворение, в котором он говорит о самоубийстве. В школе у него все в полном порядке. У него есть друзья. Я не вижу, чтобы он был несчастлив. Но, возможно, я что-то упускаю и не замечаю чего-то важного? Стоит ли дать ему понять, что я видела это стихотворение?»*

«В последнее время моя дочь проводит много времени в Интернете с одним 16-летним парнем. Ну, то есть он говорит, что ему 16, но кто знает? Теперь он хочет с ней встретиться. Думаю, мне надо пойти с ней. Что вы думаете по этому поводу?»

В машине по пути домой мы говорили без остановки: «Смотри, с какими проблемами сталкиваются сегодня родители!.. Насколько изменился мир, в котором нам приходится теперь жить!.. Но правда ли все так сильно изменилось? Разве нам и нашим друзьям не приходилось беспокоиться по поводу секса, наркотиков, давления со стороны их сверстников и даже проблемы самоубийства, когда наши собственные дети проходили через юношеский период?» Но почему-то все услышанное нами в этот вечер казалось более серьезным и страшным. Поводов для беспокойства стало гораздо больше. Да и возникать эти проблемы стали раньше. Возможно потому, что пубертатный период стал начинаться раньше.

* * *

Несколько дней спустя у нас снова зазвонил телефон, и на этот раз звонок был от директора школы:

«Мы проводим экспериментальную программу с участием учеников средних и старших классов и раздали по экземпляру книги «Как говорить, чтобы дети слушали, и как слушать, чтобы дети говорили» родителям всех участвующих в программе учеников. В силу того что книга оказалась чрезвычайно полезной, мы подумали, не захотите ли вы встретиться с родителями и провести для них несколько мастер-классов?»

Мы сказали директору, что подумаем об этом и перезвоним, когда придем к какому-нибудь решению.

* * *

Несколько следующих дней мы предавались воспоминаниям и размышлениям о подростках, которых некогда знали лучше всех – о собственных детях. Мы повернули время вспять и вытащили из памяти давным-давно спрятанные под замок воспоминания о черных полосах, светлых моментах и тех временах, когда нам приходилось жить, затаив дыхание. Шаг за шагом мы смогли вернуться в эмоциональное состояние тех времен и еще раз испытать все тогдашние страхи и волнения. Мы снова задались вопросом, почему тот этап жизни был настолько сложным.

Нельзя сказать, что нас никто об этом не предупреждал. С самого момента рождения детей мы постоянно слышали: «Радуйтесь им, пока они еще маленькие»… «Маленькие дети, маленькие проблемы; большие дети, большие проблемы». Нам снова и снова повторяли, что в один прекрасный день наш милый ребенок превратится в угрюмого и замкнутого постороннего человека, который будет критиковать наши вкусы, подвергать сомнению установленные нами правила и отвергать наши жизненные ценности.

Тем не менее, пусть даже мы и были относительно подготовлены к переменам в поведении своих детей, никто не подготовил нас к чувству утраты.

Утраты старых близких взаимоотношений. *(Что это за враждебная личность живет в моем доме?)*

Утраты доверия. *(Почему он так себя ведет? Неужели это из-за того, что я сделала что-то не так… или чего-то не сделала?)*

Утраты ощущения удовлетворенности, возникающего от чувства, что ты кому-то нужен. *(«Нет, тебе совсем не обязательно ехать… Со мной поедут мои друзья».)*

Утраты восприятия себя самих в качестве всемогущего защитника, способного уберечь своих детей от любых неприятностей. *(Уже за полночь… Где же она? Чем сейчас занимается? Почему до сих пор еще не вернулась домой?)*

Но во много раз сильнее чувства утраты оказывается страх. *(Как нам провести детей через эти трудные годы? Как нам самим через них пройти?)*

Если мы чувствовали себя таким образом целое поколение назад, то каково же приходится сегодняшним мамам и папам? Они воспитывают детей в условиях более злобной, жестокой, грубой, материалистичной, сексуализированной и исполненной насилия, чем когда-либо в истории, культуры. Так как же им не растеряться? Как же им не бросаться в крайности?

Легко понять, почему некоторые из них прибегают к крайним мерам, то есть устанавливают жесткие законы, карают за любые, пусть даже самые незначительные, их нарушения и стараются держать своих детей-подростков на коротком поводке. Кроме того, мы можем понять, почему другие сдаются, машут рукой, отводят глаза и надеются на лучшее. Однако оба эти подхода – «делай, как сказано» или «делай, что хочешь» – устраняют возможности общения.

Как молодой человек может открыться перед постоянно наказывающими его родителями? Как он может просить совета у родителей, которые все ему позволяют? Тем не менее ключ к благополучию наших детей-подростков (а иногда даже к их физической безопасности) заключается в возможности получать доступ к мыслям и ценностям родителей. Подростку необходимо высказывать свои сомнения, рассказывать о своих страхах, а также исследовать разные варианты поведения в общении со взрослым человеком, способным выслушивать его, не вынося никаких суждений, и помогать принимать ответственные решения.

Кто, если не мать или отец, сможет быть рядом в любой день этого критического периода жизни, чтобы помочь детям противостоять соблазнительным медийным посылам? Кто поможет им сопротивляться давлению со стороны сверстников? Кто поможет им справиться с влиянием группировок и проявлениями жестокости, с жаждой признания и боязнью неприятия, со страхами, нервозностью и путаницей, сопутствующими периоду юношества? Кто поможет им найти баланс между стремлением к конформизму и желанием оставаться верными самим себе?

Жизнь с подростками может быть чрезмерно сложной. Мы знаем и помним это. Но, кроме того, мы помним и то, как на протяжении всех этих неспокойных лет держались за выработанные нами навыки и как они помогли нам преодолеть самые бурные воды, не уйдя на дно.

Теперь пришло время поделиться с другими людьми всеми этими знаниями, которые так много значили для нас, и узнать у сегодняшнего поколения, что имеет такое же больше значение для них.

Мы позвонили директрисе и назначили время первого мастер-класса для родителей детей подросткового возраста.

От авторов

Эта книга основана на результатах множества проведенных нами по всей стране семинаров, а также мастер-классов, данных нами для родителей и их детей, как вместе, так и по отдельности, в Нью-Йорке и на Лонг-Айленде. Чтобы наш рассказ был максимально простым для понимания, мы слили в одну все множество групп, с которыми работали, а из нас двух составили одного, ведущего занятия. Хотя мы изменили имена и немного трансформировали реальные события, суть происходящего передана абсолютно верно.

Адель Фабер и Элен Мазлиш

Глава 1
Как разобраться в чувствах подростка

Я не знала, чего ожидать. Припустив бегом с парковки к входу в школу, я изо всех сил держалась за свой раздутый ветром зонтик и думала, что вряд ли в такой холодный, отвратительный вечер кому-нибудь может прийти в голову выбраться из теплого дома и поехать на мастер-класс, посвященный проблемам тинейджеров.

Главный методист школы встретила меня у дверей и провела в кабинет, где уже сидели, дожидаясь меня, два десятка родителей.

Я представилась, похвалила их за смелость, позволившую им выйти на улицу в такую погоду, а затем раздала всем бейджики, чтобы они написали на них свои имена. Пока они писали и болтали между собой, у меня была возможность изучить группу. Состав был пестрый: мужчин явилось почти столько же, сколько женщин, люди принадлежали к разным этническим группам, некоторые из них пришли парами, некоторые – поодиночке, некоторые были в рабочей форме, соответствующей их профессиям, некоторые – в джинсах.

Когда люди закончили писать, я попросила их представиться и рассказать немного о своих детях.

Никто не стал медлить. Один за другим родители описывали своих детей, возраст которых находился в диапазоне от 12 до 16 лет. Почти все они упоминали о том, насколько трудно в сегодняшнем мире справляться с подростками. Тем не менее у меня все время возникало ощущение, что люди были настороже и сдерживались, чтобы не рассказать лишнего группе совершенно незнакомых людей.

«Прежде чем мы двинемся дальше, – сказала я, – хочу заверить вас в том, что все, обсуждаемое нами здесь, останется в полном секрете. Все, сказанное в этих четырех стенах, не выйдет за их пределы. Никого не касается, чей ребенок курит, пьет, прогуливает уроки или занимается сексом гораздо раньше, чем нам хотелось бы. Все с этим согласны?»

Родители согласно закивали головами.

«Я рассматриваю нас как партнеров по увлекательному предприятию, – продолжала я. – Моя задача – познакомить вас с методиками общения, способными вывести взаимоотношения между родителями и детьми на более удовлетворительный уровень. Вашей задачей станет проверка и тестирование этих методик: вы должны опробовать их в действии дома, а потом рассказать о результатах перед группой. Что в них оказалось полезным? Что сработало, а что не удалось? Совместными усилиями мы определим самые эффективные способы, позволяющие помочь нашим детям совершить трудный переход из детства во взрослую жизнь».

Тут я сделала паузу, чтобы понять реакцию группы. «А почему этот переход обязательно должен быть «трудным»? – запротестовал один из отцов. – Не помню, чтобы у меня в подростковом возрасте были такие сложности. Моим родителям не приходилось так со мной мучиться…»

«Это потому, что ты не был проблемным ребенком», – сказала его жена, усмехаясь и похлопывая его по руке.

«Ну да, возможно, когда мы были тинейджерами, это было легче, – заметил другой мужчина. – Сегодня в мире открыто творятся такие вещи, о которых мы тогда и не подозревали…»

«Что ж, давайте все вместе вернемся в «тогда», – сказала я. – Мне кажется, в нашем собственном отрочестве есть вещи, уяснив которые, мы сможем добиться более глубокого понимания того, что приходится переживать детям сегодня. Давайте начнем с попыток вспомнить, что было самым лучшим в этом периоде нашей жизни».

Майкл, тот мужчина, который не был «проблемным» ребенком, высказался первым: «Для меня самое лучшее было – заниматься спортом и тусоваться с друзьями».

«А для меня, – сказал кто-то еще, – свобода передвижения. Я мог самостоятельно ездить на метро. Уезжать в город. Я мог сесть на автобус и поехать на пляж. Это было так здорово!»

Тут же подключились остальные.

«То, что мне разрешали носить высокие каблуки и пользоваться косметикой, а еще весь этот ажиотаж насчет мальчишек… Мы с подружками втюривались в одного и того же мальчика, а потом все время обсуждали: «А как ты думаешь, ему больше нравлюсь я или ты?»

«Тогда было очень просто жить… По выходным я мог спать до полудня. Не надо было беспокоиться, где найти работу, как заплатить за квартиру и содержать семью. Никакого волнения по поводу завтрашнего дня. Я знал, что всегда могу рассчитывать на родителей».

«Для меня это было время разобраться в себе, экспериментировать, примеряя на себя разные образы, а также мечтать о будущем. У меня была свобода фантазировать, но при этом семья обеспечивала мне полную безопасность».

Одна из женщин покачала головой: «А для меня, – с печалью сказала она, – в подростковом возрасте самым лучшим было то, что я из него выросла».

Я посмотрела на имя, написанное на бейджике: «Карен, судя по вашему тону, это был не самый чудесный период вашей жизни».

«Да, – сказала она, – я с большим облегчением рассталась со всем, что тогда происходило».

«А с чем конкретно?» – спросил кто-то.

Карен пожала плечами, прежде чем ответить. «С беспокойством на предмет того, примут ли меня сверстники… с необходимостью стараться изо всех сил… и изо всех сил улыбаться, чтобы нравиться людям… и никогда толком не вписываться в компании… всегда чувствовать себя аутсайдером».

Другие быстро начали разрабатывать заданную Карен тему, причем участие принимали и те, кто только что говорил о своей юности в восторженных тонах:

«Да, это касается и меня. Я помню постоянное ощущение неловкости и неуверенности. Я в те времена была толстой и просто не могла смотреть на себя в зеркало».

«Конечно, я говорила, как меня волновали взаимоотношения с мальчиками, но, если говорить по правде, это было больше похоже на какую-то манию… влюбляться в них, разрывать отношения, терять из-за них подруг. Я ни о чем, кроме мальчишек, думать не могла, и это отражалось на отметках. Мне еле-еле удалось закончить школу».

«У меня в те дни главной проблемой было давление со стороны других ребят, которые пытались заставить меня делать то, что, по моему пониманию, было неправильно или опасно. Я натворил много глупостей».

«Я помню, что все время находилась в состоянии смятения. Кто я? Что я люблю? Чего я не люблю? Я – это по-настоящему я, или я кому-то подражаю? Могу ли я оставаться собой и тем не менее быть принятой другими?»

Мне нравилась эта группа. Я очень ценила их искренность. «Скажите мне, – спросила я, – если посмотреть на все эти бурные годы, говорили или делали ли ваши родители нечто такое, что помогало вам?»

Люди начали вспоминать.

«Мои родители никогда не кричали на меня в присутствии моих друзей. Если я делал что-то не так, скажем, слишком поздно приходил домой и приводил с собой друзей, родители ждали, пока мы останемся одни. Но зато потом я получал по полной программе…».

«Отец обыкновенно говорил мне что-нибудь такое: «Джим, тебе надо держаться за свои убеждения… Если мучают сомнения, спроси совета у своей совести… Никогда не бойся оши-

баться, иначе никогда ничего не сделаешь правильно». Я всегда думал: «Ну вот, опять он за свое…». Но в действительности эти его слова почему-то засели во мне навсегда».

«Мама все время подталкивала меня к самосовершенствованию. «Ты можешь сделать лучше… Проверь еще разок… Переделай все заново». Она никогда не позволяла мне ни от чего «отвертеться». Папа, с другой стороны, считал меня просто идеальной. Я всегда знала, к кому в какой ситуации надо идти… Это была отличная комбинация!»

«Мои родители настаивали, чтобы я приобрел множество самых разных навыков, например научился следить за финансами, менять колесо у машины. Они даже заставляли меня ежедневно читать по пять страниц на испанском. Тогда я все это ненавидел, но в результате смог найти хорошую работу, потому что знал испанский язык».

«Я знаю, не стоило бы об этом говорить, потому что здесь, наверно, присутствует много работающих матерей, включая и меня саму, но я была счастлива, что моя мама находится дома, когда я возвращаюсь из школы. Если в этот день у меня случались какие-нибудь неприятности, я всегда могла рассказать о них ей».

«Итак, – сказала я, – многие из вас в подростковом возрасте ощущали реальную поддержку со стороны родителей».

«Это только одна сторона медали, – сказал Джим. – Наряду с позитивными высказываниями отца, было много болезненного и обидного. Что бы я ни делал, ему всегда казалось, что я недостаточно стараюсь. Он мне прямо говорил об этом».

После этих слов Джима всех словно прорвало. На меня обрушился поток безрадостных воспоминаний.

«Я не чувствовала почти никакой поддержки со стороны матери. У меня было множество проблем, и я крайне нуждалась в советах, но все, чего мне удавалось от нее добиться, это одни и те же древние истории типа «а вот когда я была в твоем возрасте…». Через некоторое время я научилась держать все в себе».

«Мои родители всегда делали меня виноватым: «Ты наш единственный сын… Мы ожидаем от тебя большего… У тебя такой потенциал, а ты его не используешь…»

«А в нашей семье потребности родителей всегда стояли выше моих. Они свои проблемы сбрасывали на меня… Я была старшей из шести детей, и считалось, что я должна готовить еду, стирать и ухаживать за братьями и сестрами. У меня не было времени быть подростком».

«А у меня все было в точности наоборот. Со мной носились, как с маленьким ребенком, и пытались оградить буквально от всего, в результате чего я не чувствовала себя способной принять ни единого решения без родительского одобрения. Мне пришлось много лет ходить к психотерапевту, чтобы начать чувствовать хоть какую-то уверенность в себе».

«Мои родители были из другой страны, у них были совершенно другие культурные установки. В нашем доме все было строго-настрого запрещено. Я не могла покупать, что хочу, ходить, куда хочу, носить то, что мне нравится. Даже будучи уже почти выпускницей, я должна была спрашивать на все разрешения».

Последней заговорила женщина по имени Лора.

«А у моей мамы была другая крайность. Она была слишком мягким человеком. Она не ставила мне вообще никаких правил. Я могла уходить и приходить, когда хотела. Я могла гулять часов до двух или трех ночи, и всем на это было наплевать. Мне никогда не устраивали комендантских часов и никак не вмешивались в мою жизнь. Она даже позволяла мне прямо дома «обдалбываться» наркотиками. В 16 лет я уже пила и сидела на кокаине. Страшнее всего было то, с какой скоростью я катилась по наклонной. Я до сих пор злюсь на мать за то, что она даже не пыталась хоть как-то меня регламентировать. В результате она просто уничтожила много лет моей жизни».

Группа погрузилась в тишину. Люди находились под большим впечатлением от услышанного. В конце концов, Джим сказал: «Господи, как же родители могут испортить ребенку жизнь, желая ему добра».

«Но всем нам удалось выжить, – запротестовал Майкл. – Мы выросли, женились или вышли замуж, обзавелись собственными семьями. Так или иначе, мы смогли превратиться в нормально функционирующих взрослых людей».

«Может быть, это и правда, – сказала Джоан, женщина, рассказавшая о лечении у психотерапевта, – но слишком уж много времени и энергии ушло на то, чтобы оставить в прошлом все плохое».

«А ведь есть вещи, которые в прошлом не оставишь, – добавила Лора. – Именно поэтому я сегодня здесь. Меня начинает беспокоить поведение моей дочери, и я не хочу повторить с ней то, что со мной сделала моя мать».

Этим замечанием Лора вернула всю группу в настоящее. Мало-помалу люди начали рассказывать о том, что в текущий момент беспокоит их в своих детях.

«Меня очень тревожит новая манера поведения сына. Он не желает жить ни по чьим правилам. Он – такой же бунтарь, каким был я в свои 15 лет. Но я это скрывал, а он делает все открыто, упрямо выходит за любые возможные рамки».

«Моей дочке всего 12 лет, но ее эго жаждет признания… особенно со стороны мальчиков. Я боюсь, что когда-нибудь она поставит себя в очень сомнительное положение исключительно ради собственной популярности».

«А меня очень беспокоит, как у моего сына идут дела в школе. Он больше совсем не старается. Я не знаю, то ли он слишком увлекся спортом, то ли просто обленился».

«А моего сына нынче интересуют только его новые дружки, да и еще как бы выглядеть покруче… Мне совсем не нравится эта его компания. Они явно оказывают на него дурное влияние».

«А в моей дочери словно живут два разных человека. Вне дома – она просто куколка, чудесный, приятный ребенок, сама вежливость. Но дома от нее такого не дождешься! Стоит только запретить ей что-то делать или отказать в чем-то, как она в ту же минуту начинает вести себя ужасно грубо…»

«Очень похоже на мою дочь. Только она выпендривается таким образом исключительно с моей новой женой. Возникают крайне напряженные ситуации, особенно если мы все вместе едем куда-нибудь на уик-энд».

«А меня беспокоит вообще все, что происходит в молодежной среде. Дети в нынешние времена совсем не задумываются о том, что пьют или курят. Я часто слышу рассказы о вечеринках, где парни подсыпают в стаканы девушкам наркотики, или об изнасилованиях на первом же свидании».

Воздух наэлектризовался коллективными страхами моей группы.

Карен нервно засмеялась: «Ну, теперь, когда мы узнали, в чем наши проблемы, быстрее давайте нам ответы!»

«Быстрых ответов не существует, – сказала я. – С подростками так не бывает. Ведь невозможно защитить их от всех существующих в сегодняшнем мире опасностей, избавить их от эмоциональных встрясок подросткового периода или спрятать от поп-культуры, бомбящей их нездоровыми идеями. Но если вы сможете создать в своем доме психологический климат, позволяющий детям свободно выражать свои чувства, возникает шанс, что они будут вести себя более открыто и прислушаются к вашим чувствам, а также к вашей «взрослой» точке зрения. Они смогут легче переносить устанавливаемые вами ограничения. В результате повысится вероятность того, что ваши жизненные ценности послужат им защитой».

«Вы хотите сказать, что надежда еще есть! – воскликнула Лора. – Что еще не поздно? На прошлой неделе я проснулась в ужасном состоянии полной паники. Все мои мысли были

только о том, что моя дочь больше не маленькая девочка и что дороги назад уже нет. Я лежала, парализованная страхом, и думала обо всех ошибках, которые наделала в ее воспитании, а потом меня охватила депрессия и страшное чувство собственной вины.

Но вдруг меня осенило. Эй, люди, я же еще не умерла! Она же еще не покинула родительский дом, и она всегда останется моей дочерью. Может быть, я смогу научиться быть для нее гораздо лучшей матерью. Пожалуйста, успокойте меня и скажите, что еще не поздно».

«По своему опыту, – заверила я ее, – могу вам сказать, что улучшать взаимоотношения со своим ребенком никогда не поздно».

«Правда?»

«Правда».

Настало время приступить к первому упражнению.

* * *

«Представьте, что я – ваш ребенок-подросток, – сказала я группе. – Я собираюсь рассказать вам кое-что из того, что у меня на уме, и попросить вас реагировать таким образом, чтобы он гарантированно оказался неприемлемым для большинства детей. Итак, начнем.

«Не знаю, хочу ли я поступать в колледж…».

Мои «родители» бросились в бой без промедления:

«Не дури. Конечно, ты будешь поступать в колледж».

«Глупее этого я ничего в жизни не слышал».

«Поверить не могу, что ты это мне говоришь… Ты что, хочешь довести до инфаркта бабушку с дедушкой?»

Все засмеялись, а я продолжила озвучивать «свои» заботы и несчастья.

«Почему именно мне всегда приходится выбрасывать мусор?»

«Потому что ты все равно ничего больше в доме не делаешь, только спишь да ешь».

«А почему именно ты всегда на все жалуешься?»

«А почему твой брат никогда не устраивает мне сцен, когда я прошу помощи у НЕГО?»

«Сегодня приходил полицейский и прочитал нам длиннющую лекцию про наркотики. Ну и бред же он нес! Судя по всему, он просто пытался нас запугать».

«Запугать вас? Да он пытался вдолбить вам в голову хоть какие-то разумные мысли!»

«Знаешь, если я поймаю тебя с наркотиками, тогда ты узнаешь, что такое страх…»

«У вас, сегодняшней молодежи, одна беда – вы считаете, что знаете все на свете. Ну, так я могу тебе сказать, что вам еще многому предстоит научиться».

«Да наплевать, что у меня температура. Этот концерт я ни за что на свете не пропущу!»

«Это ты так думаешь… А на самом деле ты никуда дальше кровати сегодня не пойдешь».

«Почему тебе обязательно надо вести себя по-дурацки? Ты же еще больная…»

«Это не конец света: концертов будет еще много. Включи их самый свежий альбом, закрой глаза и представь, что ты на концерте».

Майкл фыркнул: «Да уж, такие аргументы, несомненно, ждет большой успех!»

«В действительности, – сказала я, – будучи вашим ребенком, я не услышала ни одного «реально успешного» аргумента. Вы отмахивались от моих чувств, высмеивали мои мысли, критиковали мои суждения и давали непрошеные советы. При этом вы делали все это с необыкновенной легкостью. По какой причине?»

«Потому что все это сидит у нас в головах, – ответила Лора, – потому что мы сами постоянно выслушивали все это в юношестве. Это совершенно естественная реакция».

«Я тоже думаю, что для родителей вполне естественно, – сказала я, – отбрасывать болезненные или неприятные чувства. Нам очень трудно выслушивать, как наши дети выражают свое смятение, недовольство, разочарование или уныние. У нас не хватает сил видеть их несчастными. Поэтому мы из лучших побуждений отмахиваемся от их чувств и пытаемся насаждать свою взрослую логику. Мы хотим показать им, как испытывать «правильные» чувства. Но только прислушиваясь к ним, мы можем принести им максимальное спокойствие. Именно наше приятие их безрадостных чувств может помочь нашим детям справиться со своими бедами».

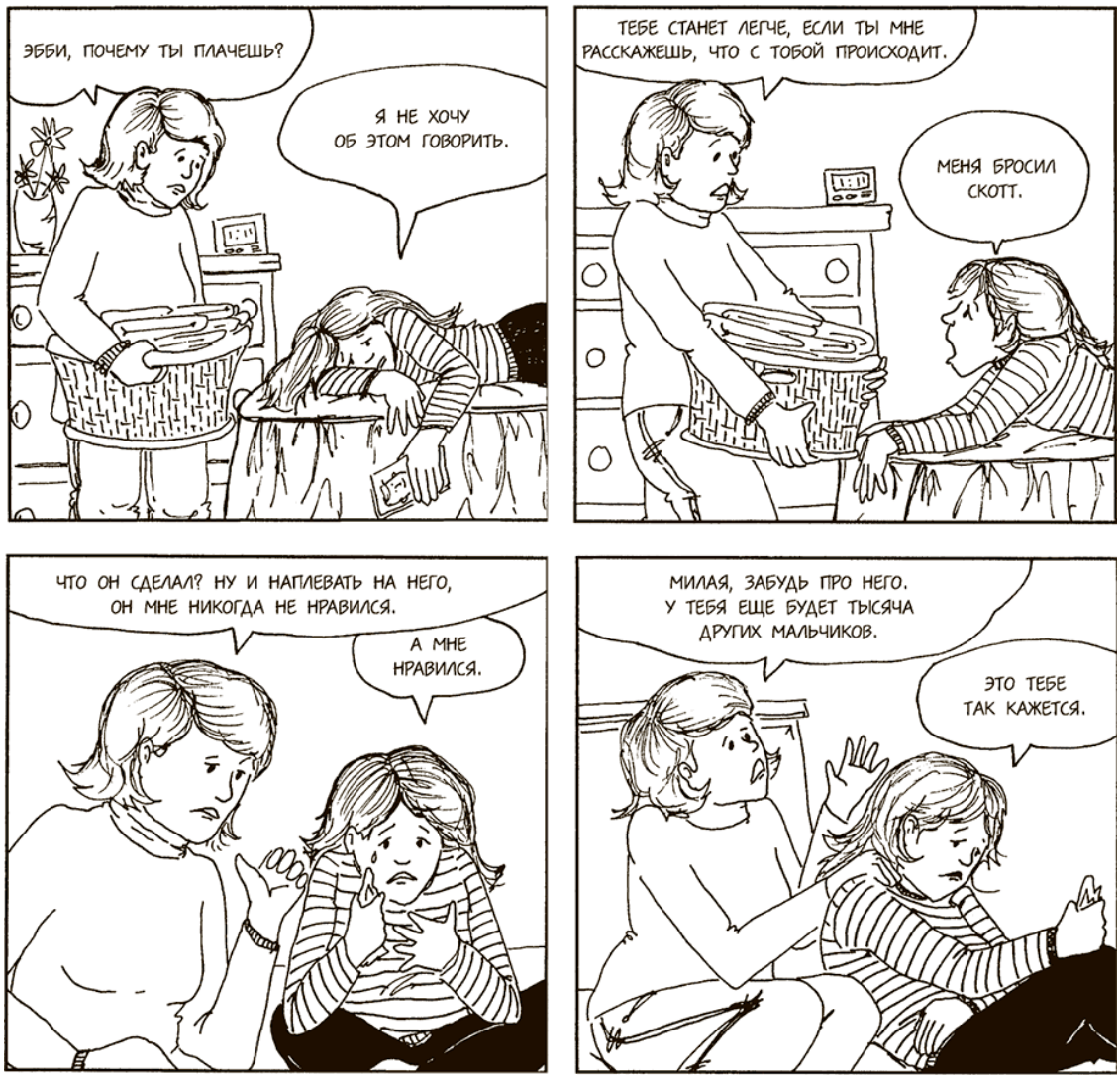
«О боже! – воскликнул Джим. – Если бы сегодня здесь была моя жена, она бы сказала: «Видишь, вот о чем я тебе все время пытаюсь сообщить. Не надо мне логики. Не задавай всех этих вопросов. Не говори мне, что я сделала не так или как я должна буду поступить в следующий раз. Просто *выслушивай* меня!»

«Знаете, что я вдруг поняла? – сказала Карен. – Чаще всего я все-таки прислушиваюсь к людям… ко всем, кроме своих детей. Если будет расстроена одна из моих подруг, мне даже в голову не придет говорить ей, как надо поступить. Но с детьми совсем другая история: я сразу же начинаю вмешиваться в их жизнь. Может быть, это потому что я слушаю их как мать. А будучи матерью, чувствую, что должна все поправить».

«В этом-то и состоит главная трудность, – сказала я. – Изменить мышление с «как мне все исправить» на «как мне помочь своим детям, чтобы они смогли исправить все самостоятельно».

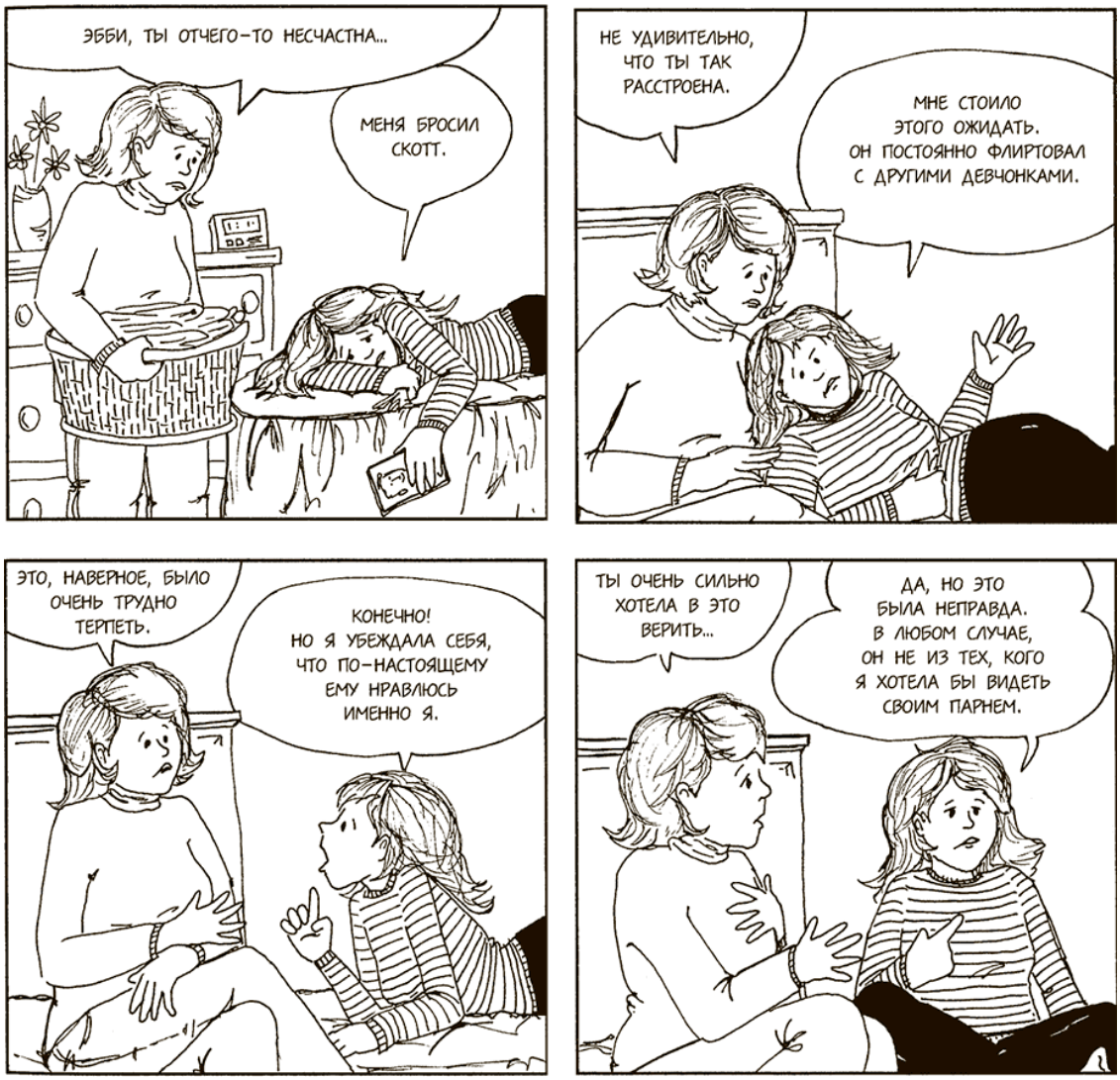
Я залезла в свой портфель и раздала участникам группы иллюстрации, приготовленные для этой первой встречи. «Здесь, – сказала я, – в форме комиксов изложены основные принципы и навыки, которые могут оказаться полезными для наших детей в те моменты, когда им плохо или когда у них какие-то неприятности. В любом случае вы заметите разительный контраст между теми словами, которые только добавят им страданий, и теми, которые могут помочь им справиться со своими проблемами. Конечно, нет никаких гарантий, что наши слова дадут позитивные результаты, изображенные на картинках, но, по крайней мере, они не нанесут еще больший ущерб».

Вместо того чтобы отмахиваться от чувств…



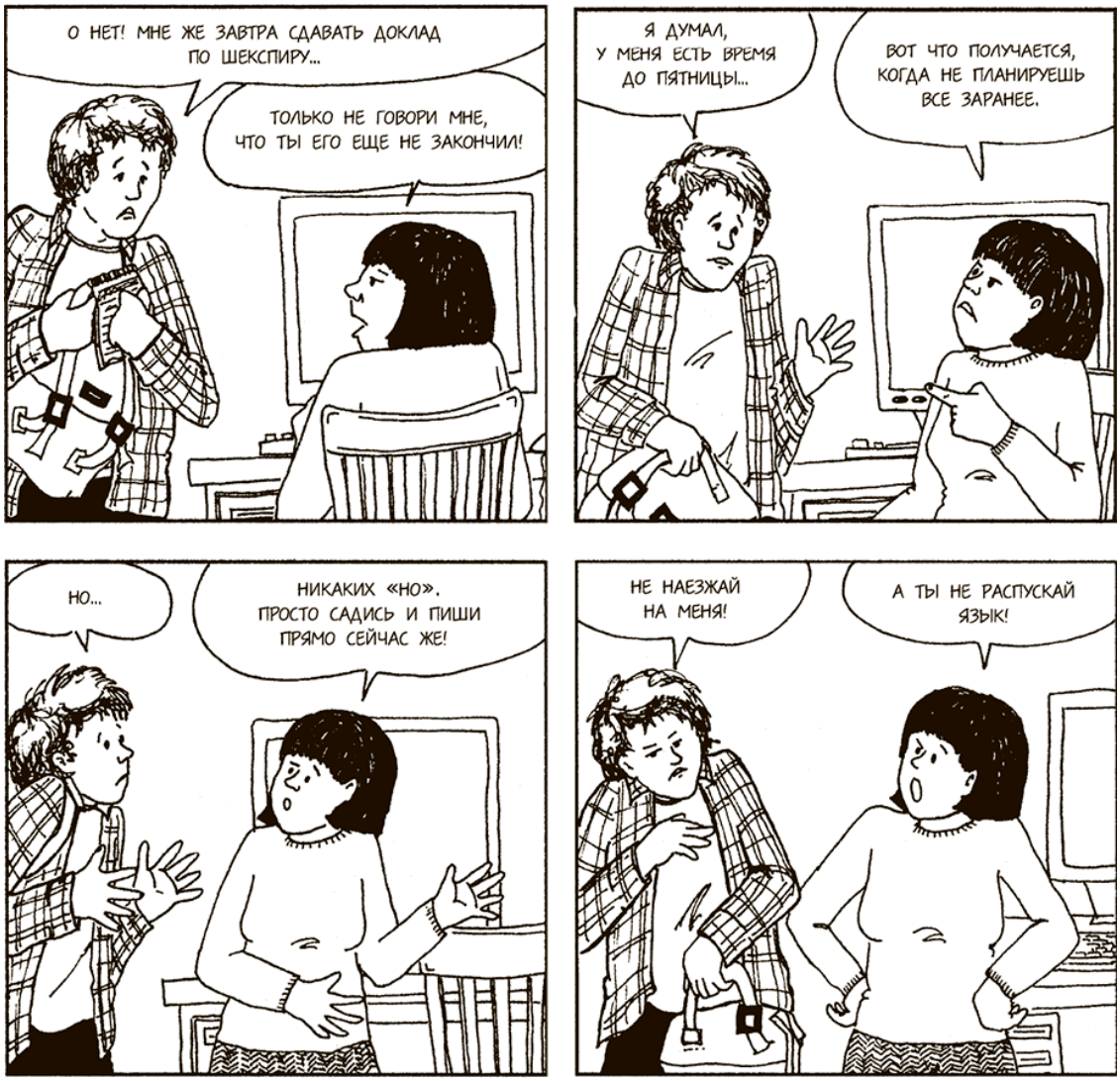
Мама не хочет, чтобы Эбби было плохо.
Но, отмахиваясь от болезненных чувств дочери, она только усиливает ее горе.

Идентифицируйте мысли и чувства



Маме не под силу полностью избавить Эбби от боли, но, выразив свои мысли и чувства в словах, она помогает дочери справиться с реальностью и набраться смелости двигаться дальше по жизни.

Вместо того чтобы игнорировать чувства…

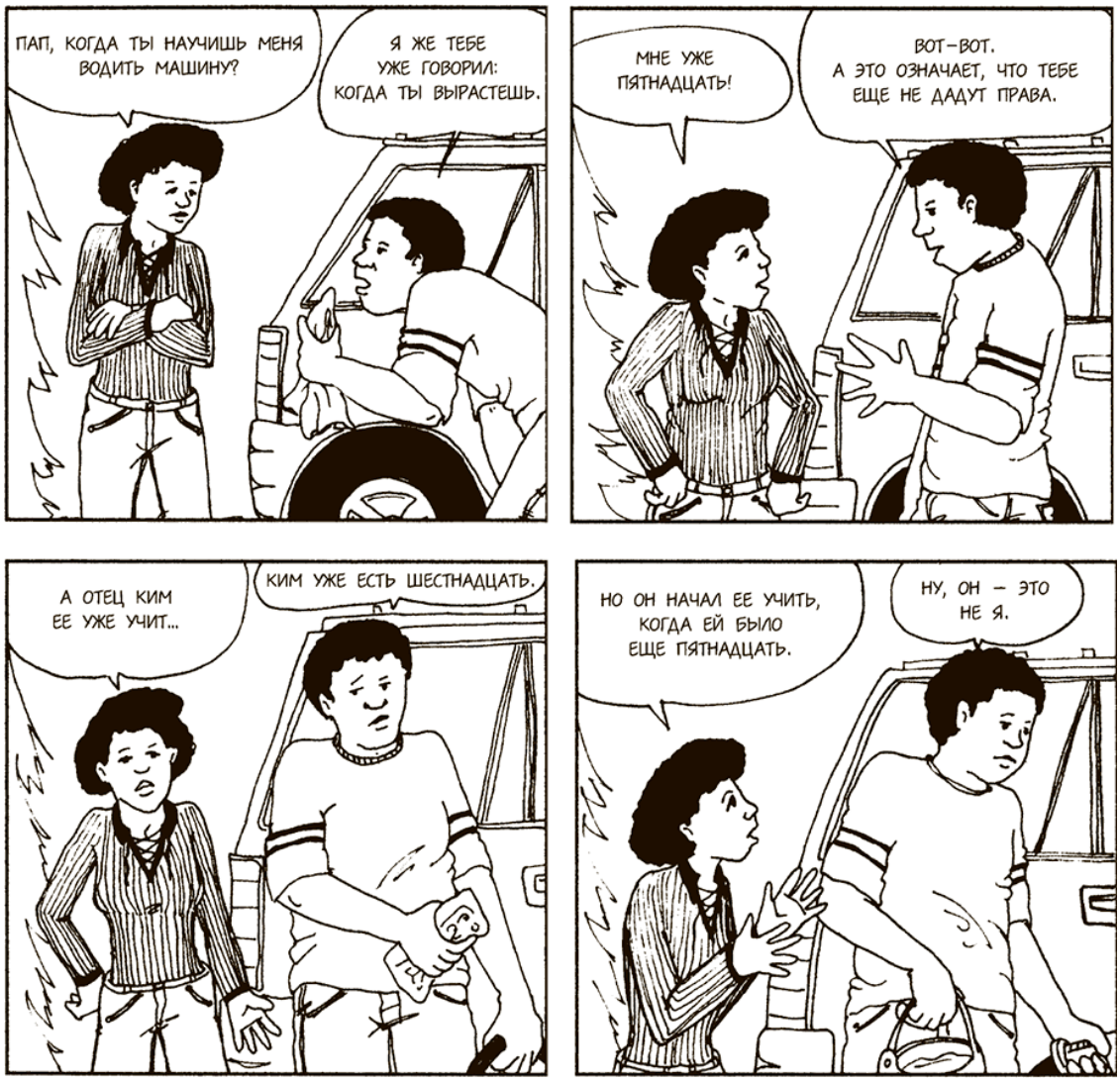


Мать действует из лучших побуждений. Она хочет, чтобы сын хорошо учился. Но, критикуя его поведение, игнорируя его беспокойство и указывая ему, что надо делать, она мешает сыну самому решить, что следует предпринимать.

Реагируйте на чувства словами или междометиями (Неужели!.. ммм… понятно)

Даже минимальные сочувственные отклики со стороны матери помогают сыну почувствовать себя понятым и дают ему свободу сосредоточиться на том, что надо сделать.

Вместо логических выкладок и объяснений…

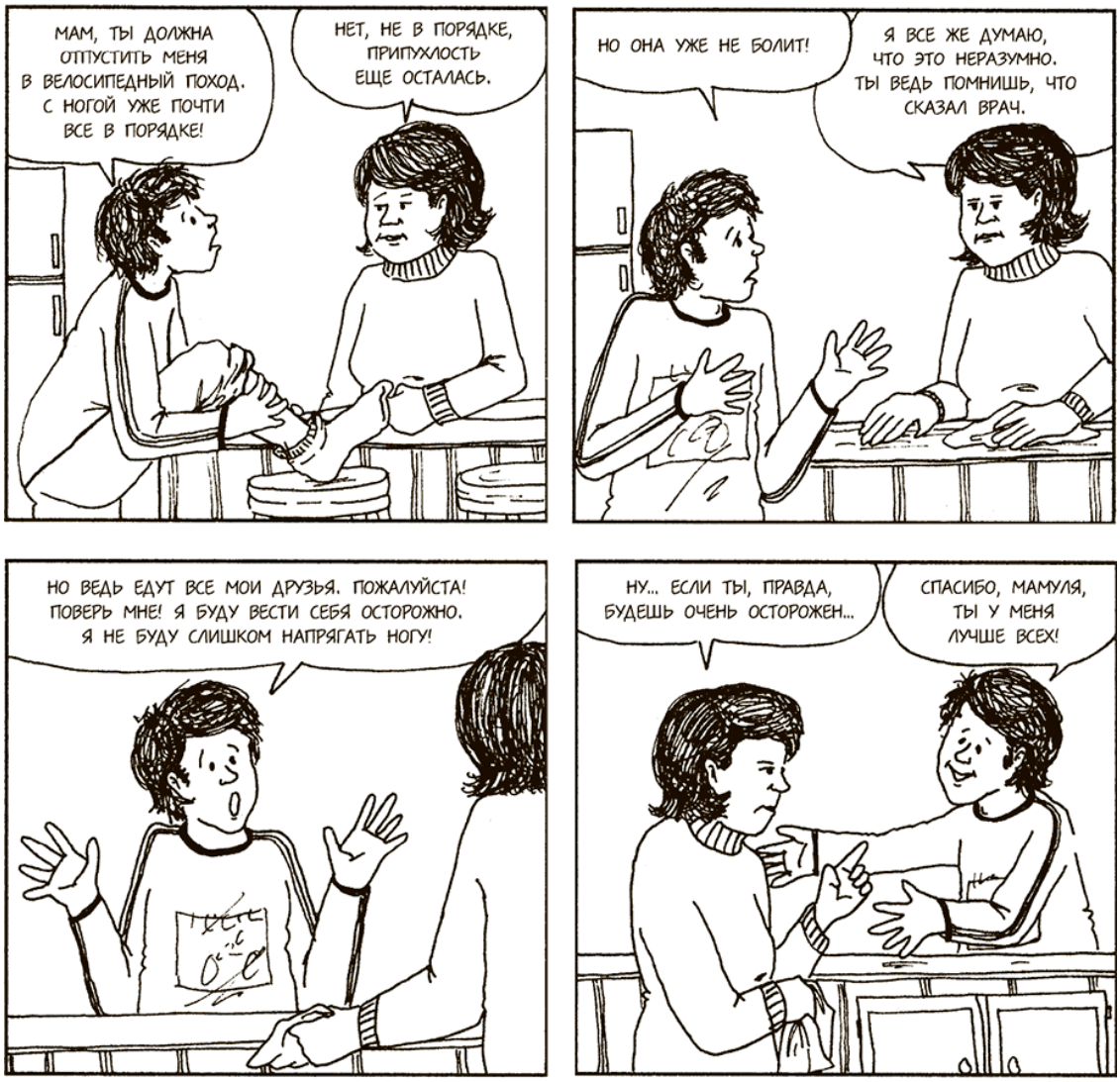


Отвечая на неразумную просьбу своей дочери разумными доводами, отец только углубляет ее обиду.

Предложите в виде фантазии то, чего не можете дать в реальности

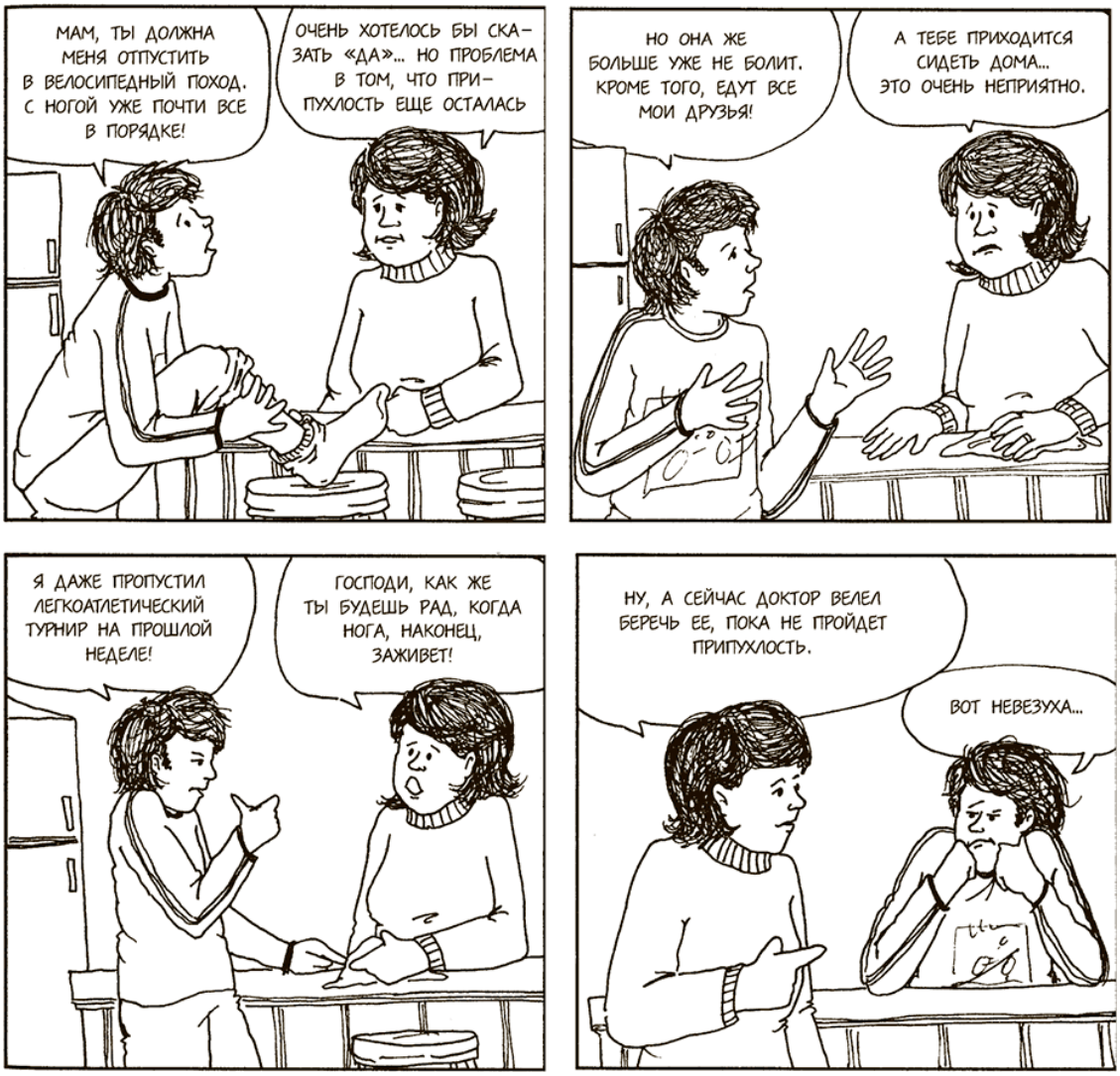
Давая дочери желаемое в фантазиях, отец помогает ей принять реальность такой, какая она есть.

Вместо того чтобы действовать вопреки здравому смыслу…



Чтобы доставить радость сыну и избежать противостояния, мать игнорирует правильное, с ее точки зрения, решение и идет по пути наименьшего сопротивления.

…посочувствуйте, одновременно с этим корректируя неприемлемое поведение



С сочувствием относясь к бедам сына, мать помогает ему согласиться с устанавливаемыми ею жесткими рамками.

Комментарии посыпались еще до того, как все закончили читать.

«Вы, наверно, бывали у меня дома! Все, что не следует говорить, звучит в точности, как то, что постоянно говорю я».

«Меня удивляет, что все эти сценарии заканчиваются так удачно. Мои дети никогда не сдадутся и не поддадутся на подобные слова с такой легкостью».

«Но здесь речь идет вовсе не о том, как заставить детей сдаться или поддаться: мы говорим о попытках по-настоящему прислушаться к их чувствам».

«Да, но чтобы сделать это, надо начать совершенно по-новому их слушать».

«…и совершенно по-новому говорить. Это как овладеть абсолютно новым языком».

«Да, еще и хорошо с ним освоиться, – сказала я. – А чтобы сделать его своим родным языком, полезно тренироваться. Давайте прямо сейчас и начнем. Представим, что я опять играю роль вашего ребенка. Я вновь расскажу вам о тех же самых своих проблемах, только на этот раз, мамы и папы, вы будете реагировать, используя любые из только что проиллюстрированных навыков».

Люди немедленно принялись листать свои буклеты с комиксами. Я дала им немного времени, а потом снова пошла по списку своих бед. Некоторые участники группы реагировали

быстро, другие не торопились с ответами. Люди начинали говорить, замолкали, меняли построение фраз и в итоге находили подходящие слова.

«Не знаю, хочу ли я поступать в колледж…»

«Судя по всему, у тебя есть какие-то серьезные сомнения по этому поводу».

«Ты не знаешь, пойдет ли тебе впрок учеба в колледже?»

«Знаешь, что было бы очень здорово? Взять магический шар и увидеть в нем, какой будет твоя жизнь, если ты не пойдешь в колледж… или если пойдешь».

«Почему именно мне всегда приходится выбрасывать мусор?»

«Господи, я слышу по твоему голосу, как тебе это не нравится».

«Да, это не самое любимое из твоих занятий. Давай завтра поговорим, как выполнять работу по дому всем по очереди. А пока мне просто нужна твоя помощь».

«А ведь здорово было бы, если бы мусор сам собой уходил на помойку!»

«Сегодня приходил полицейский и прочитал нам длиннющую лекцию про наркотики. Ну и бред же он нес! Судя по всему, он просто пытался нас запугать».

«Так ты думаешь, он преувеличивал и пытался напугать вас, чтобы вы держались подальше от наркотиков?»

«Да, тактика запугивания – это реально неприятно».

«Судя по всему, тебе хотелось бы, чтобы взрослые давали детям честную информацию и доверяли им самостоятельно принимать ответственные решения».

«Да наплевать, что у меня температура. Этот концерт я ни за что на свете не пропущу!»

«Вот уж не повезло тебе заболеть… да еще не когда-нибудь, а именно сегодня! Ты же дожидалась этого концерта несколько недель…»

«Я знаю. Ты уже настроилась пойти на концерт. Проблема в том, что с такой высокой температурой тебе нужно лежать в постели».

«Ты же знаешь, что таких концертов будет еще очень много… Но я понимаю, что тебе не хочется пропустить именно этот».

* * *

По завершении упражнения участники, судя по всему, были вполне собой довольны. «Мне кажется, я начинаю понимать, что к чему, – воскликнула Лора. – Надо пытаться вложить в свои слова то, что, по твоему мнению, чувствует твой ребенок, но одновременно с этим держать при себе *свои* чувства».

«А у меня есть возражения, – сказал Джим. – Когда же я смогу поговорить о *моих* чувствах, высказать то, что хочется? Например: «Выполняя дела по дому, ты вносишь свой вклад в жизнь семьи», «Учеба в колледже – это большая честь, так ты сможешь изменить свою жизнь», «Принимать наркотики – глупо, ты испортишь себе жизнь».

«Да, – согласился Майкл, – в конце концов, мы же родители. Когда же нам говорить о *своих* ценностях или о том, во что верим *мы*?»

«У вас всегда будет возможность донести до детей то, что вы хотите им сказать, – сказала я. – Однако у вас появится больше шансов быть услышанными, если вы дадите детям понять, что прислушиваетесь к ним. Но даже в этом случае никаких гарантий дать нельзя. Они могут обвинить вас в непонимании, сказать, что вы предъявляете им необоснованные или устаревшие требования. Но не делайте неверных выводов: несмотря на неприятие и протесты, ваши подростки хотят знать вашу точную позицию по всем вопросам. Ваши жизненные ценности и убеждения играют критически важную роль в определении того, какие решения они будут принимать в течение жизни».

Я сделала глубокий вдох. В этот вечер мы сделали немало. Родителям пришло время отправиться по домам и проверить на практике все полученные сегодня знания. До сих пор единственным доказательством для них была сила моего убеждения, но только опробовав все эти навыки в действии на своих детях и своими собственными глазами увидев полученные результаты, они смогут выработать такую же убежденность в себе.

«До встречи на следующей неделе, – сказала я. – Мне не терпится услышать о том, что будет происходить у вас в течение этого времени».

Истории

Я не знала, что выйдет из нашей первой встречи. Одно дело – изучать новые принципы и пробовать применить их к гипотетическим проблемам в кругу других пришедших на мастер-класс родителей, и совсем другое – остаться в одиночестве в собственном доме и пытаться справиться с реальными детьми и их проблемами. Тем не менее многие из родителей все-таки пошли на это. Ниже с незначительными изменениями приводятся рассказы о том, что им пришлось в результате испытать. Вы заметите, что авторы большинства историй – те родители, которые наиболее активно вели себя во время нашего занятия. Однако часть рассказов поступила от людей, которые редко включались в обсуждение, но хотели в письменной форме поделиться с нами информацией о том, каким образом новоприобретенные навыки повлияли на их взаимоотношения с детьми-подростками.

Джоан

Я видела, что моя дочь Рэчел в последнее время ходит как в воду опущенная. Но когда я спрашивала, что происходит, она всегда отвечала: «Ничего». Я говорила ей: «Как же я смогу помочь тебе, если ты не рассказываешь мне, в чем дело?» Она отмахивалась от меня: «Я не хочу об этом говорить». Я просила: «Может быть, если ты мне все расскажешь, тебе станет легче…» Тогда она бросала на меня косой взгляд, и на этом все разговоры заканчивались.

Но в свете того, что мы обсудили на мастер-классе на прошлой неделе, я решила попробовать «новый подход». Я сказала: «Рэчел, в последнее время ты сама не своя… Что бы это ни было, с тобой произошло нечто такое, отчего ты чувствуешь себя очень плохо».

Ну, тут у нее по щекам покатились слезы, и вся история постепенно вышла на белый свет. Две девочки, которые были ее лучшими подругами в начальной и средней школе, теперь влились в новую популярную тусовку и стали ее полностью игнорировать. Они перестали, как раньше, занимать для нее место в столовой и приглашать с собой на любые вечеринки. Теперь, проходя мимо нее в коридоре, они даже не здоровались с ней. Кроме того, она была совершенно уверена, что именно одна из них разослала другим ребятам из школы электронные письма о том, что Рэчел выглядит толстухой, потому что носит «дебильную», совсем не брендовую одежду.

Я была в ужасе. Мне, конечно, доводилось слышать, что в школах происходят такие вещи, и я знала, насколько жестокими могут быть некоторые девчонки, но я и представить себе не могла, что нечто подобное может случиться с моей дочерью.

Больше всего в жизни мне хотелось избавить ее от боли, забрать ее боль себе. Посоветовать ей навсегда забыть об этих мерзких, испорченных девчонках. У нее появятся новые подруги. Настоящие подруги, которые ценили бы ее как прекрасного человека. Но я не сказала ничего подобного. Вместо этого я просто стала говорить о ее чувствах. Я сказала: «Да, солнышко, такие ситуации трудно переживать. Очень больно узнавать, что люди, которым ты доверяешь и считаешь их своими друзьями, вовсе тебе не друзья».

«Как же можно быть такими жестокими!» – сказала она и еще немного поплакала. Потом она рассказала мне, что в ее классе есть еще одна девочка, которую они точно так же «срамили» в Интернете, утверждая, что от нее постоянно пахнет мочой.

Я поверить не могла во все услышанное! Я сказала Рэчел, что такое поведение многое говорит о самих этих девочках, а не о тех, кого они так унижают. Очевидно, чувствовать себя особенными членами «закрытого клана» эти девочки могли, только сделав изгоями всех остальных.

Она кивнула головой, и после этого мы долго с ней разговаривали… о «настоящих» и «ненастоящих» друзьях и подругах и о том, как увидеть это различие. Через некоторое время стало заметно, что она начала чувствовать себя немного лучше.

Однако про себя я этого сказать не могла. Поэтому на следующий день, как только дочь ушла в школу, я позвонила школьному психологу. Я сказала, что мой звонок нужно оставить в секрете, но, по моему мнению, ей следует знать обо всем происходящем.

Я не знала, какой будет реакция психолога, но она сказала, что очень рада моему звонку. В последнее время по школе стало ходить все больше и больше слухов о «кибернетических преследованиях», и она планировала обсудить эту проблему с директором и решить, что можно сделать, чтобы помочь всем учащимся понять, насколько вредоносным может быть столь грубое и клеветническое поведение в Сети.

К концу нашей беседы я почувствовала себя гораздо лучше и даже подумала: «Кто знает, может быть, из этого всего выйдет что-нибудь позитивное».

Джим

Мой старший сын подрабатывает в ресторане. В прошлую субботу он вернулся с работы домой, швырнул рюкзак на стол и начал ругаться на своего начальника. Каждое второе сказанное им слово было нецензурным.

Выяснилось, что, когда начальник спросил моего сына, не сможет ли он по выходным работать несколько лишних часов, он ответил: «Может быть, смогу…». Но, придя в субботу в ресторан в готовности согласиться на предложение, он обнаружил, что «этот подонок» (если цитировать сына дословно) уже отдал эти сверхурочные часы кому-то другому.

Ну, парню повезло, что я не взорвался и не высказал ему все, что хотел сказать: «А почему тебя это удивило? Чего ты ожидал? Пора бы уже повзрослеть! Как человек должен руководить, если его подчиненный заявляет ему, что «может быть» поработает? «Может быть» не значит вообще ничего».

Но я не стал его пилить, даже не стал выговаривать ему за сквернословие… на этот раз. Я просто сказал: «То есть ты не чувствовал себя в силах сразу дать ему совершенно определенный ответ?» Он сказал: «Да, я хотел сначала подумать обо всем этом!»

«Угу!» – ответил я.

«Моя жизнь состоит не только из этой работы. Ты сам знаешь», – сказал он.

«Вся эта ерунда на него не действует», – подумал я.

Но потом, совершенно неожиданно, он вдруг сказал: «Я, наверно, сам виноват. Надо было, вернувшись домой, позвонить ему, а не оставлять дело в подвешенном состоянии».

Как вам это нравится? Стоило только проявить немного понимания, как он тут же сообразил, что должен был сделать с самого начала, и взял на себя ответственность за ошибку!

Лора

Через несколько дней после нашего семинара мы с дочерью пошли в магазин покупать ей джинсы, и это была большая ошибка с моей стороны. Что бы она не мерила, все ей «не подходило» – то размер, то цвет, то марка. Наконец она нашла себе подходящую пару: акцентирующие все детали ее задницы штаны в обтяжку, с низкой талией, натянув которые она еле смогла застегнуть молнию.

Я не сказала ни слова, а просто оставила ее в примерочной и пошла искать брюки на размер больше. Когда я вернулась, она все еще любовалась на себя в зеркале. Бросив один-единственный взгляд на принесенные мною джинсы, дочь начала орать: «Эти я даже мерить не буду! Ты хочешь, чтобы я выглядела, как «ботанка»! Ты сама жирная, и поэтому считаешь,

что всем надо носить шмотки, которые на них болтаются. А я не собираюсь, как ты, прятать от всех свое тело!»

Я была так оскорблена и настолько разозлилась, что чуть не обозвала ее маленькой сучкой. Но я этого не сделала, а сказала: «Я подожду тебя снаружи». Ни на что большее я была не способна.

Она сказала: «Ну, а что с джинсами?»

«Я подожду тебя снаружи», – повторила я и оставила ее в примерочной.

Когда дочь наконец оттуда вышла, мне меньше всего хотелось «идентифицироваться с ее чувствами», но я все равно это сделала. Я сказала: «Я знаю, как тебе понравились эти джинсы. Понимаю, что ты расстроена, потому что я их не одобряю». Но потом дала ей понять, как чувствую себя я сама. «Когда со мной говорят в таком тоне, во мне что-то выключается. Я больше не хочу ходить по магазинам, не хочу больше никому помогать, у меня нет никакого желания даже разговаривать».

Всю дорогу домой никто из нас не проронил ни слова. Но уже возле самого дома она пробормотала: «Прости меня».

Это, конечно, было не слишком серьезное извинение, но услышать его я была рада. Кроме того, я была счастлива, что не сказала дочери ничего, за что потом мне пришлось бы просить у нее прощения.

Линда

Не знаю, улучшились ли мои взаимоотношения с сыном, но, как мне кажется, я достигла некоторого прогресса в общении с его друзьями. Это 13-летние близнецы-двойняшки Ник и Джастин, оба очень смышленые, но совершенно неуправляемые. Они курят (подозреваю, не только простые сигареты), путешествуют автостопом, а однажды, когда родители запретили им выходить из дома, вылезли через окно спальни и пошли тусоваться в гипермаркете.

Моему сыну льстит их интерес к его персоне, но меня это беспокоит. Я уверена, что он уже ездил с ними куда-нибудь на попутках, хотя сам он это отрицает. Будь моя воля, я бы запретила ему встречаться с ними вне школьных стен! Но муж говорит мне, что так будет только хуже, ведь в этом случае он все равно найдет способ видеться с ними, только будет врать, что не делает этого.

Итак, в последние месяцы наша стратегия состояла в том, что по субботам мы приглашали близнецов к себе на обед. Мы решили, что, приходя к нам домой, они постоянно будут у нас на глазах, а после этого мы сами сможем отвезти их туда, куда им хочется. По крайней мере, хоть один вечер в неделю мы сможем быть уверены, что они не стоят на каком-нибудь темном углу, протянув руку и дожидаясь, пока их не подберет какой-нибудь незнакомец на машине.

Однако до сих пор нам не удавалось завязать разговора ни с одним из братьев. Но после состоявшегося на прошлой неделе мастер-класса мы добились определенного прогресса.

Они вдвоем страшно поносили своего учителя физики и обзывали его «тупым придурком». В обычном случае мы встали бы на защиту учителя. Но не на этот раз. В этот раз мы попытались понять, какие чувства испытывают к нему близнецы. Мой муж сказал: «Кажется, этого учителя вы по-настоящему ненавидите». Они стали рассказывать нам все больше и больше: «Он такой зануда… Все время орет на нас без всякой причины. А если он тебя вызвал, а ты не знаешь ответа, то он начинает унижать тебя в присутствии всего класса».

Я сказала: «Ник, могу поспорить, что если бы вы с Джастином были бы учителями, вы бы никогда не стали бы кричать на детей или подвергать унижениям за невыученные уроки».

«Это точно!» – почти одновременно сказали они.

А муж добавил: «Кроме того, с вами уж точно не было бы скучно… Тем, у кого вы были бы учителями, сильно бы повезло».

Они посмотрели друг на друга и рассмеялись. Мой сын сидел с открытым ртом. Он поверить не мог, что его «крутые» друзья могут вот так беседовать с совершенно «не крутыми» родителями.

Карен

Прошлой ночью мы со Стейси просматривали старый фотоальбом. Я показала на фотографию, где она в трехлетнем возрасте сидит на своем велосипеде, и сказала: «Смотри, какая ты была хорошенькая!»

«Ага, – ответила она, – была *тогда*». «Что ты имеешь в виду, говоря «была тогда» таким тоном?» – спросила я. «Сейчас-то я выгляжу совсем иначе…» Я сказала: «Не говори глупостей. Ты выглядишь прекрасно!» «Вовсе нет, – сказала она. – Я выгляжу отвратительно. Волосы у меня слишком короткие, грудь слишком маленькая, а задница слишком здоровая…»

Я всегда чуть не плачу, когда она начинает так о себе говорить. Все это напоминает мне о собственных страхах, которые мучили меня, когда я была в ее возрасте, и о постоянных приставаниях матери с советами по поводу того, как можно усовершенствовать свою внешность: «Не горбись… Подними плечи… Сделай уже что-нибудь с волосами… Возьми косметику и хоть немного приведи себя в порядок… А то выглядишь, как страх Господень!»

Поэтому вчера, когда Стейси начала свой сеанс самоуничижения, первым моим инстинктивным желанием было попробовать ее утешить: «У тебя все в полном порядке с попкой, волосы у тебя со временем вырастут, грудь тоже. В крайнем случае, всегда можно пользоваться бюстгальтером со специальными вкладышами».

Ну, то есть я так сказала бы *раньше*… Но на этот раз я подумала: *«Хорошо, я пойду на поводу у ее чувств».* Я обняла ее за плечи и сказала: «Судя по твоим словам, тебя не очень-то устраивает твоя внешность… Знаешь, чего мне очень хочется? Мне хочется, чтобы, встав в следующий раз перед зеркалом, ты увидела в нем то, что вижу в тебе я».

В ее лице я внезапно увидела заинтересованность: «А что ты во мне видишь?»

Я сказала ей правду: «Вижу прекрасную девочку… прекрасную и внутри и снаружи».

«Ой, ну ты же просто моя мама», – сказала она и вышла из комнаты.

Минуту спустя я увидела, как дочь позирует перед большим зеркалом в холле. Она положила руку на бедро и даже улыбалась своему отражению.

Майкл

Помните, я говорил о негативном отношении сына к школе? Ну, наутро после нашего семинара он спустился завтракать, как обычно, в дурном настроении. Он топал туда-сюда по кухне и жаловался, каким нагрузкам он подвергается в школе. Ему предстояло в один день сдать две сложные контрольные (испанский и геометрию).

Я чуть было не среагировал на это так, как обычно реагирую, когда он начинает вести себя подобным образом: «Если бы ты делал домашние задания и учился, как следует, тебе не пришлось бы волноваться перед контрольными». Но тут на меня многозначительно посмотрела, ткнув локтем в бок, моя жена, и я вспомнил пример про фантазии. Поэтому я сказал: «А здорово было бы, если бы по радио вдруг сделали объявление… «Внимание, сегодня ожидается снегопад! Возможен сильный ураган. Все школы сегодня будут закрыты!»

Это его удивило. Он даже улыбнулся. Поэтому я решил развить успех. «Знаешь, что было бы по-настоящему здорово? Если бы ураган случался *каждый раз*, когда у тебя контрольная».

Он, скажем так, почти рассмеялся и сказал: «Да уж… хорошо бы!» Но к моменту, когда надо было уходить в школу, настроение у него уже немного поднялось.

Стивен

Чуть больше года назад я повторно женился, и моя 14-летняя дочь Эми возненавидела мою новую жену с самого первого дня. Каждый раз, когда я забираю Эми из дома матери к нам с Кэрол на уик-энд, происходит одна и та же история. Стоит ей только сесть в машину, как она находит какой-нибудь повод покритиковать Кэрол.

Что бы я ни говорил Эми, достучаться до нее я не могу. Я указывал ей, что она ведет себя по отношению к Кэрол несправедливо, что она не дает ей возможности наладить отношения, что Кэрол изо всех сил старается быть ей другом. Но чем больше я говорю, тем сильнее она старается доказать мою неправоту.

Очень хорошо, что я был на прошлой неделе на мастер-классе… В следующее воскресенье, когда я забрал Эми, она опять начала с места в карьер: «Терпеть не могу бывать у тебя в доме! Кэрол все время висит у меня над душой. Зачем тебе вообще надо было на ней жениться?»

Разбираться с этим и одновременно вести машину я не мог, а потому остановился и выключил зажигание. Думать я мог только об одном: *«Успокойся. Не спорь с ней. Даже не пытайся что-нибудь ей втолковать. На этот раз просто слушай. Пусть она выговорит все, что у нее внутри»*. Поэтому я сказал: «Хорошо, Эми, мне кажется, у тебя накопилось много серьезных претензий. Ты не хочешь сказать мне еще чего-нибудь?»

«Ты все равно не желаешь слушать, что я говорю, – сказала она. – Ты меня вообще никогда не слушаешь».

«Теперь выслушаю. Потому что я слышу, как тебе плохо и как ты сердита».

Этого оказалось достаточно! Она начала изливать на меня длинный список своих претензий: «Она не такая милая, как тебе кажется… Она жутко лицемерит… Ее, кроме тебя, ничего не интересует… Она просто притворяется, что я ей нравлюсь».

Я ни разу не встал на защиту Кэрол и не попытался убедить Эми в том, что она ошибается. Я просто слушал и издавал звуки типа *«угу»* и *«ммм»*.

Наконец, она вздохнула и сказала: «Эх, все это бессмысленные разговоры…»

Я сказал: «Нет, не бессмысленные. Мне очень важно знать, что ты чувствуешь».

Она посмотрела на меня, и я увидел в ее глазах слезы.

«Знаешь, – сказал я, – нам надо как-то постараться проводить по выходным больше времени вместе, только нам с тобой».

«А как же Кэрол? – спросила она. – Она на нас не рассердится?»

«Кэрол все поймет», – сказал я.

В общем, чуть позже в тот же день мы с Эми взяли собаку и пошли на долгую прогулку в парк. Конечно, я не могу с уверенностью сказать, что все это связано с семинаром, но лучшего уик-энда у нас с Кэрол и Эми еще не было.

Памятка

Принимайте чувства подростка

Подросток:

О нет! Что мне делать? Я сказала Гордонам, что смогу в субботу посидеть с их ребенком, а теперь мне позвонила Лиза и пригласила к себе с ночевкой!

Родитель:

Тебе надо сделать следующее…

Вместо того чтобы отмахиваться от чувств своего ребенка и давать советы:

1. Идентифицируйте мысли и чувства.

«Судя по всему, ты просто разрываешься на две части. Ты хочешь пойти к Лизе, но при этом тебе не хочется разочаровывать Гордонов».

2. Реагируйте на чувства словами или междометиями.

«Эээх!»

3. Предложите в виде фантазии то, чего не можете дать в реальности.

«А здорово было бы, если бы ты могла себя клонировать! Тогда одна ты могла бы сидеть с ребенком, а другая – пойти к Лизе».

4. Посочувствуйте, одновременно внося коррективы в поведение.

«Я понимаю, как тебе хочется пойти к Лизе. Но проблема в том, что ты уже дала слово Гордонам. Они на тебя рассчитывают».

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.