

# Свободные родители, свободные дети

**Автор:**

[Адель Мазлиш](#)

Свободные родители, свободные дети

Элейн Мазлиш

Адель Фабер

«Свободные родители, свободные дети» – первая книга Адель Фабер и Элейн Мазлиш – вышла в свет в 1974 году и принесла авторам славу лучших экспертов по воспитанию. Сегодня, почти 40 лет спустя, она по-прежнему является настольной книгой миллионов родителей, а изложенные в ней принципы общения с детьми стали еще актуальнее. В своей книге Адель и Элейн помогают освободить детей от навязанных им ролей, а родителей – от чувства вины и подавляемых негативных эмоций. Иллюстрируя жизненными примерами, авторы показывают, как преодолеть стресс и чувство гнева, как повысить детскую самооценку и привить ребенку самостоятельность и ответственность, как разрешать семейные конфликты так, чтобы и родители, и дети ощущали, что их чувства принимают и уважают.

Адель Фабер, Элейн Мазлиш

Свободные родители, свободные дети

Посвящается всем родителям, которые не раз думали:

«Это можно было сделать и лучше!»

Adele faber, elaine mazlish

Liberated Parents, Liberated Children: Your Guide to a Happier Family

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form. This edition published by arrangement with Grosset & Dunlap, a member of Penguin Group (USA) Inc.

© 1974, 1990 by Adele Faber and Elaine Mazlish

© Новикова Т., перевод на русский язык, 2012

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2012

## Предисловие

Мы обладаем уникальной привилегией. На протяжении пяти лет мы занимались на родительском семинаре под руководством доктора Хаима Гинотта, психолога, лектора, писателя. Он был уникальным учителем, способным легко и доступно разъяснить самые сложные концепции. Доктор Гинотт всегда с готовностью повторял то, что было нам непонятно, и постоянно освежал нашу память новыми, уникальными идеями. А в ответ он требовал, чтобы мы экспериментировали, делились своими достижениями и изучали собственные способности.

Результаты этого обучения были потрясающими. Стараясь применить теорию на практике и придать ей личную интерпретацию, мы осознавали те перемены, которые происходили с нами, нашими семьями и членами нашей группы.

Доктор Гинотт научил нас помогать собственным детям и быть щедрее к самим себе. Мы очень многим обязаны этому человеку. Мы никогда не сможем сделать для него столько, сколько он сделал для нас. Единственное, что мы можем, это описать собственный опыт и поделиться им с другими родителями в надежде на

то, что они смогут почерпнуть из наших книг нечто полезное для себя.

## Благодарность

Мы благодарны нашим детям: Кэти, Лиз и Джону Мазлиш; Карлу, Джоанне и Абраму Фабер. Они постоянно и щедро делились с нами своими идеями и чувствами. Каждый из них внес свой вклад, который заметно обогатил эту книгу.

Мы благодарны Лесли Фабер, которая долгие часы проводила над нашими черновиками. Ее замечания заставляли нас думать, переписывать и улучшать нашу книгу.

Мы благодарны Роберту Мазлишу, который прочел первый и последний варианты этой книги. Его вера в нас помогла нам самим поверить в себя.

Мы благодарны членам нашей группы, с которыми мы делились большими и малыми проблемами семейной жизни. На каждой встрече мы ощущали их поддержку.

Мы благодарны нашему редактору Роберту Маркелу за его доброту и чуткость. Он помог нам пройти все этапы редакционно-издательской подготовки.

Мы благодарны Вирджинии Акслайн, Дороти Барух, Зельме Фрайберг и Карлу Роджерсу, чьи книги помогали нам быть стойкими и продолжать свои опыты.

Мы благодарны Элис Гинотт за ее полезные замечания и дружескую поддержку.

И больше всего мы признательны доктору Хаиму Гинотту за то, что он внимательно прочел нашу рукопись, сделал ценные замечания и постоянно служил для нас источником вдохновения. Мы благодарны ему за то, что он позволил нам опубликовать эту книгу, основанную на разработанных им принципах общения с детьми.

От авторов

Как только мы задумали написать эту книгу, нам сразу же стало ясно: у нас есть серьезная проблема. Как нам рассказать о себе честно, но при этом не нарушить права на частную жизнь членов нашей группы и наших семей? Мы решили придумать несколько вымышленных персонажей, чей жизненный опыт будет включать в себя наши собственные наблюдения и ситуации, в которых оказывались другие родители. Книга написана от лица Джен: ей предстояло столкнуться со всеми нашими радостями, печалью и проблемами. Хотя среди нас не было такой женщины, она будет говорить от нашего имени.

Адель Фабер

Элейн Мазлиш

Вступление к переработанному изданию

Когда мы узнали, что наш издатель собирается переиздать книгу «Свободные родители, свободные дети» в другой обложке, нам стало очень приятно. Покет живет в книжном магазине всего несколько недель. Но это была наша первая книга и написали мы ее 16 лет назад (первое издание вышло в 1974 году), поэтому нам захотелось придать ей более увлекательную форму. Новое издание дало нам возможность написать послесловие, необходимое для читателей XXI века.

Мы начали с того, что перечитали нашу книгу. Это было похоже на перелистывание страниц старого фотоальбома. Мы себя не узнавали. Тогда мы были молодыми матерями, которые пытались найти более эффективные способы общения с собственными детьми. Теперь наши дети уже выросли, а мы начали обучать новое поколение родителей тому, чему научились сами.

Насколько изменился окружающий мир! То, что когда-то казалось нам совершенно естественным и нормальным, теперь звучало очень странно. Почти все матери, о которых мы писали, были домохозяйками, а их мужья

зарабатывали на жизнь. Мы написали только об одной неполной семье и не рассказали о семьях с приемными детьми – просто потому, что мы ничего о них не знали. В нашей книге не говорилось о семьях, в которых работают оба родителя, о мужьях, которые выбрали не работу, а уход за детьми. Не писали мы и о проблеме поисков хорошей няни.

Но в то же время, перечитывая каждую главу, мы понимали, насколько мало изменились некоторые вещи. Матери и отцы и сегодня мечтают, чтобы их дети были счастливы, чтобы у них были друзья, чтобы они хорошо учились, чтобы у них все было хорошо. Родителей и сегодня беспокоят капризы, драки, неаккуратность и упрямство. Родители и сегодня страдают от чувства вины и гнева, которые охватывают их, как любых других родителей.

Мы с гордостью поняли, что наша книга во многом опередила свое время. Нам удалось соединить чувства детей и их желание защитить себя. Мы рассказали о том, как освободить детей от навязанных им ролей. Мы придумали множество способов повышения самооценки. Мы реалистично взглянули на родительский гнев – от слабого раздражения до неконтролируемой ярости – и придумали способы борьбы с этим чувством, чтобы дети не становились его жертвами. Снова и снова мы призывали наших читателей к уважению – уважению к родителям, уважению к детям, уважительному отношению к необходимости совместной жизни.

Закончив читать последнюю главу нашей книги, мы ощутили те же радость и восторг, которые охватывали нас, когда мы писали ее. Эта книга по-прежнему современна, описанные в ней принципы и приемы вполне применимы в жизни современных родителей – они стали еще важнее. Стрессы бывают у всех. Родители испытывают сильнейшее давление, стремясь «сделать все правильно». Многие пытаются сделать это в одиночку. Требования очень высоки. Сил не хватает. Вспышки гнева неизбежны. Но мы убеждены, что честное и содержательное общение сможет сделать вашу семью стабильной и счастливой.

## Глава I

В начале были слова...

Тут уж ни прибавить, ни убавить.

Если то, что я делаю, правильно, то почему же все идет не так?

Я ни минуты не сомневаюсь в том, что если я хвалю своих детей – говорю им о том, как высоко ценю каждое их усилие и достижение, – то они автоматически обретут уверенность в себе и высокую самооценку.

Тогда почему же Джилл так не уверена в себе?

Я убеждена, что если я спокойно и логично объясню детям, почему какие-то поступки совершать нельзя, то они будут реагировать на мои слова адекватно и станут вести себя хорошо.

Но почему же Дэвид каждое мое объяснение встречает в штыки?

Я искренне верю в то, что, если не буду квохтать над детьми, если позволю им самостоятельно делать то, что в их силах, они научатся независимости.

Но почему Энди постоянно плачет и хныкает?

Все это меня нервирует. Но больше всего меня беспокоят мои собственные чувства. И это удивительно! Я изо всех сил стараюсь стать идеальной матерью! Я всегда чувствую себя выше тех матерей-идиоток, которые кричат на детей в супермаркетах! Я твердо намерена не совершать ошибок собственных родителей! Я знаю: мне есть, что дать своим детям – мою теплоту, терпение, радость жизни. Но вот я захожу в детскую, смотрю на пол, заляпанный акварелью, и издаю вопль, который поверг бы в шок любую мать-идиотку из супермаркета. Но самое ужасное – это то, что я говорю: «Отвратительно! Какие вы неряхи! Неужели вас нельзя оставить одних ни на минуту?» А ведь это те самые слова, которые были так ненавистны мне в моем детстве!

Что же случилось с моим хваленым терпением? Куда делась та радость жизни, которой я собиралась делиться с детьми? Как я могла предать свою заветную мечту?

Именно в таком настроении я получила записку из школы, в которой родителей приглашали на лекцию детского психолога. Я страшно устала, но знала, что пойти нужно. Может быть, мне удастся уговорить Хелен пойти вместе со мной?

Впрочем, это довольно сомнительно. Хелен никогда не доверяла специалистам. Она всю жизнь предпочитала полагаться на то, что называла «здравым смыслом и природным инстинктом». В отличие от меня, она никогда ничего не требовала от себя как от матери. Хелен никогда не беспокоилась о далеком будущем собственных детей. Наверное, это потому, что она – скульптор, и у нее много других интересов. Как бы то ни было, иногда я завидовала ее спокойному отношению к жизни и абсолютной вере в саму себя. Мне казалось, что у нее всегда все под контролем... И все же с некоторых пор она начала жаловаться на детей. За последние несколько недель они чуть не перегрызли друг другу глотки. Что бы Хелен ни делала, ничто не помогало. Ни ее инстинкты, ни здравый смысл не позволили ей справиться с их повседневными ссорами.

И я набрала номер Хелен. Я подумала, что в свете последних событий она может забыть о своем предубеждении против профессиональных психологов и пойти со мной.

Но Хелен была непреклонна.

Она сказала, что ни за что не пойдет на лекцию по детской психологии, даже если ее будет читать сам Зигмунд Фрейд.

Она сказала, что устала выслушивать призывы к тому, что детям нужна любовь, спокойствие, четкие границы, любовь, настойчивость, любовь, гибкость, любовь...

Она сказала, что, когда была на такой лекции в последний раз, то потом три дня не могла вытрясти из ушей сакраментальное слово «любовь».

Я услышала, что в доме Хелен раздался дикий вопль:

– Я пожалуюсь! Я пожалуюсь!

– Жалуйся на здоровье! А я снова это сделаю!

– Мама, Билли кинул в меня камень!

– А она прищемила мне палец!

– Я не делала этого. Ты – идиот!

– О господи! – вздохнула Хелен. – Они снова ссорятся! Отдам что угодно, лишь бы вырваться из этого дома!

Я заехала за ней в восемь.

В тот вечер у нас выступал доктор Хаим Гинотт, детский психолог, автор новой книги «Родитель – ребенок: мир отношений» (М.: Эксмо, 2012). Свою лекцию он начал с вопроса:

– На каком языке я разговариваю с детьми?

Мы непонимающе переглянулись.

– Я никогда не оцениваю, – продолжил психолог. – Я сознательно избегаю выражений, которые оценивают характер или способности ребенка. Я забыл о таких словах, как «глупый», «неуклюжий», «плохой». Вместе с ними я исключил такие слова, как «красивый», «хороший», «замечательный», потому что в них нет пользы. Они не помогают детям. Вместо них я использую описания. Я описываю то, что вижу. Я описываю то, что чувствую.

Недавно ко мне подошла девочка из моей группы. Она протянула мне рисунок и спросила: «Мой рисунок хороший?» Я посмотрел на рисунок и сказал: «Я вижу фиолетовый дом, красное солнце, полосатое небо и много цветов. Мне кажется, что я за городом». Девочка улыбнулась и сказала: «Пойду, нарисую еще что-нибудь».

Представьте, что было бы, если бы я ответил: «Твой рисунок хорош! Ты – настоящая художница!» Уверен, что в тот день она больше не стала бы рисовать. К чему развиваться, если тебе уже сделали такие комплименты? Уверен, что оценки губительны для детей. А вот описания делают их

свободными.

Мне самому очень нравятся описания, потому что они позволяют ребенку самому решать проблемы. Вот простой пример. Ребенок разлил молоко. Я говорю ему: «Молоко разлилось», и протягиваю губку. Я не упрекаю, а просто показываю, что нужно сделать.

Если бы вместо этого я сказал: «Неряха! Ты вечно все разливаешь! Ну почему ты не можешь ничему научиться?!», то ребенок всю свою энергию направил бы на защиту, а не на решение проблемы. Вы бы наверняка услышали в ответ: «Бобби меня толкнул! Это не я, это собака!»

В этот момент руку подняла миссис Нобл, признанный авторитет во всех вопросах.

– Доктор Гинотт, – сказала она, – все, что вы говорите, очень интересно. Но мне всегда казалось, что важны не слова, которые вы говорите ребенку, а любовь, которую он чувствует. Если ребенок знает, что его по-настоящему любят, то ему можно говорить все, что угодно. Я хочу сказать, что самое главное – это любовь. Разве не так?

Доктор Гинотт внимательно выслушал миссис Нобл.

– Вы считаете, что слова не важны, а важна любовь. У меня другая точка зрения. Предположим, вы пришли на вечеринку и случайно пролили коктейль. Думаю, вам не понравится, если муж скажет: «Растяпа! Ты снова опрокинула бокал! Когда будут раздавать медали за неопрятность, ты получишь золотую!»

Миссис Нобл растерянно улыбнулась.

– Думаю, вы предпочли бы, чтобы ваш муж сказал: «Дорогая, вино разлилось. Тебе помочь? Вот мой носовой платок».

Мы впервые увидели, что у миссис Нобл нет слов.

– Я не собираюсь преуменьшать значение любви, – продолжал доктор Гинотт. – Любовь – это сокровище. Но даже в материальном мире крупные суммы приходится разменивать на мелочь. В телефоне-автомате вам нужна монетка, а не пятидесятидолларовая купюра. Чтобы наша любовь была полезна для детей, нам нужно научиться делить ее на слова, которые помогали бы им, помогали постоянно – когда проливается молоко и когда они приносят нам свои рисунки. Даже когда мы сердиты, мы все же можем найти слова, которые не причинят вреда тем, кто нам дорог.

После этого доктор Гинотт заговорил о «гневе без оскорблений». Он объяснил, что родители физически не могут постоянно сохранять терпение и спокойствие. Да это и не нужно. Он рассказал о том, что выражать свой гнев бывает полезно – пока родители не начинают оскорблять ребенка.

– Подлинный гнев, – сказал он, – это самое мощное средство, с помощью которого можно изменить поведение ребенка.

– Как же использовать этот совет на практике? – продолжал доктор Гинотт. – Я снова хочу вернуть вас к описаниям. Не нужно нападать на личность. Например, если вас беспокоит беспорядок в комнате ребенка, вы вправе высказать свои истинные чувства – но не прибегая к оскорблениям и обвинениям. Не нужно говорить: «Ну что ты за неряха!» или «Почему ты не в состоянии позаботиться о собственных вещах. Ты ломаешь все хорошее, что я тебе покупаю». Конечно, ребенок может убраться в своей комнате и после таких слов. Но он непременно обидится на родителей и станет плохо относиться к себе.

– Вопрос заключается в том, как родители могут высказать свое раздражение и при этом не обидеть ребенка? Лично я советую использовать описания. Можно сказать: «Мне не нравится, как выглядит эта комната! Когда я вижу, что все разбросано по полу, то просто прихожу в ярость! Мне хочется открыть окно и все выбросить! Меня это очень раздражает. Книги, игры и игрушки должны лежать на своих местах!»

Тут поднял руку мужчина.

– Доктор Гинотт, – сказал он, – мне кажется, что описываемые вами методы подходят, скорее, опытным психологам, а не обычным родителям. Не могу представить себе, чтобы обычный человек так разговаривал с ребенком.

– Я всегда верил в «обычных» родителей, – ответил доктор Гинотт. – Кому важнее всего благополучие ребенка, как не «обычному» родителю? По опыту могу сказать, что, почувствовав пользу этих приемов, родители очень быстро овладевают подобными навыками. Кроме того, они привносят в них теплоту и свой уникальный стиль.

Лекция доктора Гинотта продолжалась целых полчаса. Он рассказал о том, как важно стать «адвокатом» собственного ребенка. Доктор Гинотт сказал, что у любого ребенка хватает судей, прокуроров и присяжных, а нужен ему надежный адвокат и защитник. Он подчеркнул важность признания детских чувств – всех чувств ребенка. Он научил нас избегать таких негативных приемов, как сарказм, обвинения и обещания. Когда он закончил, его окружила группа родителей, которым хотелось поговорить с ним лично.

Мы решили не проталкиваться сквозь толпу. Вместо этого мы просто вышли на улицу, подышали воздухом, сели в машину и посидели молча, пока мотор прогрелся. Мы обе знали, что услышали сегодня нечто важное, но пока не могли разобраться в своих чувствах. Услышанное казалось слишком простым, чтобы быть полезным, и все же мы понимали, что эти простые советы основываются на идее столь сложной, что возможности ее практически безграничны.

По дороге домой мы пытались разобраться в своих мыслях:

Сможем ли мы применить на практике то, что узнали сегодня вечером?

Сработают ли эти приемы?

Не будет ли подобная манера разговора казаться странной?

Как дети отреагируют на наше поведение?

Не поздно ли нам меняться?

Не нанесли ли мы непоправимого ущерба нашим детям?

Как нам рассказать обо всем своим мужьям?

Я вспомнила, как утром раскричалась из-за пятен краски.

– Хелен, – сказала я, – думаю, что я могла бы повести себя по-другому. Если бы я просто сказала: «Я вижу на полу пятна краски. Нужно принести тряпки...»

Хелен посмотрела на меня и покачала головой.

– Не убеждена в этом. Утром ты была очень зла. А сейчас говоришь спокойно. Доктор Гинотт говорил: «Если вы что-то чувствуете, проявите свои чувства».

– Хорошо, – согласилась я. – Как же нужно было сказать?.. «Когда я вижу пятна краски на полу, мне очень неприятно. Мне хочется сразу же выбросить все ваши краски в мусорное ведро. Все это нужно убрать – прямо сейчас!»

– Звучит впечатляюще, – сказала Хелен. – Но сработает ли этот прием с живыми, настоящими детьми? Знаешь, о чем я сейчас подумала? Представь, что они больше никогда и ничего не будут проливать и пачкать!

Мы расхохотались, поняв, что уже ждем следующей детской проделки, чтобы проверить, можем ли мы применить только что полученные знания на практике.

И нам не пришлось долго ждать. Солнце поднялось и село. Молоко было разлито. Мы описали ситуацию. Дети все убрали! Это было маленькое чудо!

Удивленные собственным успехом, мы решили учиться дальше. Мы купили книгу доктора Гинотта «Родитель – ребенок: мир отношений» и с удовольствием обнаружили, что в ней масса практических советов, которыми мы могли пользоваться. Получив возможность перечитывать интересующие нас фрагменты снова и снова, мы воодушевились и приступили к практической работе.

Как-то раз мне нужно было вечером выйти из дома, а мой младший сын Энди вцепился в мою ногу и завыл: «Мамочка, не уходи! Останься дома!» Я осторожно отцепила малыша, кое-как его успокоила, схватила книгу, заперлась в ванной, нашла раздел «Родителям не нужно получать позволения на развлечения» и прочла его с головокружительной скоростью. Из ванной я вышла во всеоружии.

– Милый, – сказала я. – Я знаю: тебе не нравится, что я ухожу. Ты желал бы, чтобы я осталась с тобой... Но мы с папой хотим сходить в кино».

Я произнесла самые простые слова, но они возымели чудесное действие. Мы смогли отправиться в кино без новых слез и скандалов.

Нам очень понравилась глава, посвященная похвалам. Раньше Хелен хвалила своего пятилетнего сынишку Билли словами: «Ты замечательный, чудесный, самый лучший!» Она никогда не понимала, почему он возражает: «Нет, я не самый лучший, Джимми лучше меня» или «Перестань меня баловать!» Теперь же Хелен стала хвалить сына так, как советовал доктор Гинотт. Когда Билли прочистил засорившуюся кухонную раковину, она не стала говорить ему: «Потрясающе! Ты настоящий гений!» На этот раз она решила описать свои чувства и то, что увидела собственными глазами: «Я так беспокоилась, что придется вызывать сантехника. А ты принес вантуз и за две минуты вся вода ушла. Как ты это придумал?» Эти слова стали для малыша лучшей похвалой – ведь мама похвалила его за конкретное дело. «Я просто подумал, – сказал он. – Я хороший сантехник».

Вскоре мы получили сообщение от детской ассоциации, в котором говорилось, что доктор Гинотт организует в нашем районе родительскую группу. К письму были приложены анкеты-заявления. Мы сразу же их заполнили и отослали.

Когда мы собрались в первый раз, нам с Хелен очень понравилось то, что группа оказалась неоднородной. Возраст женщин был самым разным – от двадцати трех до пятидесяти. У них было разное количество детей – от одного до шести. Большинство женщин были замужем, одна была разведена, а еще одна овдовела. Среди нас были домохозяйки, учителя, деловые женщины, были даже художница и музыкант. Разными оказались и наши религиозные убеждения. В нашей группе были протестанты, католики, иудеи и атеисты.

Но всех объединяли дети.

Сначала встречи проводились в форме лекций. На каждой лекции мы овладевали новыми знаниями. Мы узнали о том, как использовать логику в разговорах с детьми, научились апеллировать к эмоциям ребенка. Мы поняли, как использовать детскую фантазию, чтобы дать детям то, чего они не могут получить в реальности.

Я всегда была рационалисткой, и такой подход стал для меня настоящим откровением. Я до сих пор вспоминаю, как объясняла маленькому Дэвиду в машине, что мы все хотим пить, что мы не можем остановиться по среди дороги и напиться, что из-за его слез машина быстрее не поедет...

Каким же облегчением для меня стало осознание того, что в подобной ситуации я могу сказать сыну: «Надо же, мальчик хочет пить! Уверена, сейчас ты бы выпил целое ведро яблочного сока!» А в ответ я могу увидеть улыбку и услышать веселые слова: «Нет! Целую ванну!» Я была очень благодарна доктору Гинотту за его советы.

Другой его совет полностью изменил атмосферу в нашем доме. Я научилась превращать угрозу в возможность выбора.

Раньше я могла сказать: «Ты горько пожалеешь, если снова будешь стрелять из водяного пистолета в доме!» Теперь же я говорила: «Водяной пистолет не подходит для дома. Ты можешь играть с ним в ванной или во дворе. Выбирай сам».

Мы начали замечать, что стали меняться и сами. Мы поняли, что мы стали меньше разговаривать с собственными детьми. Совет доктора Гинотта возымел на нас самое прямое действие: «При любой возможности заменяйте абзац на предложение, предложение на слово, а слово на жест». По мере того, как мы стали говорить меньше, мы начали больше слушать – и слушать по-другому. Мы стали понимать глубинный смысл произнесенных слов.

Воинственные слова Энди: «Ты всегда берешь Дэвида с собой – в библиотеку, к дантисту, в скаутский клуб» – я теперь воспринимала по-другому: «Брат получает слишком много твоего внимания. Меня это беспокоит».

Поэтому я перестала прибегать к долгим объяснениям и сразу же брала быка за рога: «Ты хочешь, чтобы я больше времени проводила с тобой? Я с удовольствием так и поступлю».

Мы научились эмоционально дистанцироваться от детей. Мы перестали обращать внимание на их плохое настроение, на их «штурм и натиск». Хелен часто казалось, что она живет на поле битвы. Теперь она не вмешивалась в конфликты, принимая сторону одного из участников, а сохраняла спокойствие и старалась привести конфликт к взаимоприемлемому разрешению.

Когда дети поссорились из-за того, кто будет качаться на качелях, Хелен сказала им: «Дети, я уверена, что вы сможете прийти к справедливому решению». И истинным триумфом для нее стали слова, которые она услышала через пять минут после своего предложения: «Мамочка, мы во всем разобрались. Мы будем качаться по очереди».

Не все истории имели такой счастливый конец. Довольно часто наши усилия не увенчивались успехом. Новый язык не стал еще для нас естественным. Подобные фразы все еще оставались нам чуждыми, и мы испытывали неловкость, произнося их.

Дети тоже не привыкли к нашему новому отношению. Каждый раз они смотрели на нас с изумлением – а порой мы и сами изумлялись собственным словам.

Да и мужья стали относиться к нам с подозрением. Не нужно было быть профессиональным психологом, чтобы почувствовать враждебность в таких, к примеру, словах: «Ну хорошо, мамочка, ты у нас специалист. Ты сумеешь разобраться с этой истерикой» или «Раз уж я всегда говорю глупости, может быть, ты напишешь мне сценарий?»

Иногда мы вели себя как та корова, которая дала прекрасное молоко, а потом лягнула ведро и все разлила. Мы говорили правильные вещи, а потом не могли устоять перед соблазном и добавляли предложения, которые все портили («Ты скоро все поймешь» или «Жизнь полосатая, белая полоса чередуется с черной»).

Нам было тяжело преодолеть привычную склонность перебарщивать с новыми навыками. Почувствовав силу выражения «Это приводит меня в ярость!», мы были просто в восторге. Так приятно было произносить эти слова. Дети почти всегда обращали на них внимание и тут же исправлялись. А потом я в очередной раз заявила: «Я в ярости!» – и услышала в ответ: «Это твои проблемы!» И тогда я поняла, что превратила действенный прием в бесполезный.

Хелен так часто использовала детскую фантазию и говорила своей семилетней дочери: «Ты хотела, чтобы...», что, в конце концов, Лори взмолилась: «Мамочка, не нужно больше...»

Когда Хелен рассказала об этом доктору Гинотту, он ответил: «Эти выражения действительно наделены большой силой, и пользоваться ими следует разумно. Они подобны острой приправе. В небольших количествах она делает блюдо восхитительным. Но стоит переборщить, и ваша еда станет несъедобной».

Наше обучение подходило к концу, а проблемы все не кончались. Были моменты, когда дети вели себя превосходно – получали хорошие оценки, прекрасно общались с друзьями, сосредоточенно исследовали свой мир, и жить рядом с ними было сущим удовольствием. Но после этих счастливых моментов почти всегда ниоткуда и без предупреждения налетали страшные штормы. (Другие мальчишки поколотили моего сына на автобусной остановке... На следующий день он отказался идти в школу... Он даже начал писаться в постель.) А порой усвоенные нами навыки сами превращались в источник раздражения, потому что вели к новым вопросам, на которые приходилось искать новые ответы.

«Если я позволю ему высказывать все его чувства, и он скажет, что ненавидит своего младшего брата, что мне делать в такой ситуации?»

Может быть, нам был нужен еще один курс. Доктор Гинотт согласился продолжить занятия. Но теперь ситуация изменилась. Во-первых, мы заметили, что наши дети меняются. Наступали новые времена.

Так, дочка Хелен стала часто говорить подругам: «В нашем доме не принято ругать друг друга». А я никогда не забуду тот момент, когда мой старший сын Дэвид вбежал в комнату младшего с криком: «Ты вывел меня из себя! Мне

хочется разбить тебе голову – но я не буду этого делать!» И тут же выскочил! Постороннему человеку эти слова могли показаться незначительными, но для меня это было настоящим чудом. Братья поссорились – и никто не прибежал ко мне с разбитым носом!

Вторым новшеством стало удивительное чувство свободы. Долгое время мы страдали из-за утраты ощущения спонтанности. Неужели теперь всю жизнь придется взвешивать каждое слово и обдумывать каждое предложение? Умом мы понимали, что овладение любым новым навыком лишает стихийности. Даже Горовицу[1 - Владимир Горовиц – американский пианист украинско-еврейского происхождения, один из величайших пианистов двадцатого века. (Прим. ред.)] приходилось заниматься, репетировать и учить ноты, прежде чем он выходил на сцену и творил настоящие чудеса на своем рояле.

Но это нам не нравилось. Было слишком трудно продуманно выстраивать самые близкие и дорогие для нас отношения. Поэтому в тот момент, когда мы почувствовали себя комфортно и естественно, мы ощутили одновременно и чувство глубокого облегчения. Мы стали импровизировать, экспериментировать, пробовать все новое. Мы больше не говорили словами доктора Гинотта. Да, мы пользовались его приемами, но теперь музыка звучала в нашей интерпретации.

И тогда наши занятия кончились. Настало время летних каникул. Мы расстались, но договорились осенью собраться снова.

Лето пришло и ушло – и вместе с ним ушел наш драгоценный опыт. Целое лето нам пришлось провести в обществе детей – детей, детей, одних лишь детей. В июне мы еще играли музыку, к сентябрю же с трудом могли взять несколько фальшивых нот. Мы поняли, что жизнь в обществе детей утомительна и тяжела даже для самых опытных и добросердечных родителей. Дети шумели, когда нам хотелось отдохнуть. Они требовали внимания, когда нам нужно было заниматься собственными делами. Они все раскидывали, когда нам хотелось порядка. Они дразнились, капризничали и скандалили на пустом месте: «Я не хочу чистить зубы!», «Почему я должен надевать пижаму?», «Мне не нужен свитер!».

В такой ситуации все мы быстро скатились к прежнему поведению. Сияние первых успехов постепенно поблекло. Нам не хватало практики.

Доктор Гинотт часто говорил, что наша учеба подобна изучению иностранного языка – французского или китайского. Мы поняли, что занялись чем-то гораздо более сложным. Мы не просто учили новый язык, мы учились «разучиваться» пользоваться другим языком, унаследованным от прошлых поколений.

Нам было тяжело избавиться от фраз-сорняков «почему ты всегда...», «ты вечно...», «ты никогда...», «кто это сделал?», «что с тобой происходит?». Мы должны были заменить их другими, полезными выражениями – «ты хочешь...», «уверена, что ты...», «значит, ты чувствуешь, что...», «было бы полезно, если бы...».

В сентябре мы собрались, полные самых разных переживаний. Мы были настроены скептически, но надеялись, что прошлый энтузиазм вернется. Когда занятие началось, мы с Хелен обнаружили, что были не одиноки в своих настроениях. Другие участники семинара твердили то же самое: «Господи, этим летом я стала прежней!», «Мне кажется, что я забыла все, чему нас здесь учили»...

Доктор Гинотт спокойно выслушал наши слова, а потом задал один вопрос:

– Какова наша основная родительская цель?

– Улучшить отношения с собственными детьми, – ответил кто-то.

– Найти новые способы общения с детьми, – подхватила другая участница семинара.

– Вырастить детей, которые были бы яркими, обаятельными, культурными, аккуратными и воспитанными людьми, – сказала третья.

Доктор Гинотт не удивился последним словам. Он наклонился вперед и сказал:

– Вот как я это понимаю. Мне кажется, что наша главная цель – помочь нашим детям стать человечными и сильными.

Есть ли смысл растить аккуратных, вежливых, милых детей, которые будут смотреть на страдания других людей и даже не подумают им помочь?

Чего мы добьемся, если вырастим блестящих отличников, которые будут использовать свой интеллект, чтобы манипулировать другими людьми?

И неужели мы действительно хотим вырастить настолько воспитанных детей, чтобы они мирились с явной несправедливостью? Слишком много немцев оказалось слишком воспитанными, чтобы противостоять нацистам, а в результате погибли миллионы.

Поймите меня правильно. Я вовсе не против того, чтобы дети росли вежливыми, аккуратными и умными. Но главный вопрос остается прежним: какими методами добиваться этих целей? Если для этого вы используете оскорбления, нападения и угрозы, то ваш ребенок очень быстро научится оскорблять, нападать и угрожать – и отступать, почувствовав угрозу.

Если же мы будем использовать гуманные методы, то сможем привить своему ребенку не просто набор каких-то добродетелей. Мы вырастим настоящего человека, который пойдет по жизни, опираясь на свою силу и чувство собственного достоинства.

На этих словах Хелен поймала мой взгляд. Доктор Гинотт все правильно понял. Наконец-то он сформулировал то, что так тронуло наши сердца во время нашей первой встречи: концепция гуманизации. Мы поняли, что процесс воспитания ребенка должен быть осмысленным и вести к высокой цели. Я начала осознавать, что, говоря ребенку «Молоко пролилось» и протягивая ему губку, я не просто исправляла его мелкий промах. На более глубоком уровне я говорила ребенку: «Я вижу в тебе человека, который способен позаботиться о себе».

Мы говорили нашим детям:

«В трудные моменты мы не должны упрекать друг друга».

«В трудные моменты мы должны искать решения».

«В трудные моменты нужно протягивать друг другу руку помощи».

Мне стало абсолютно ясно, что процесс воспитания – это процесс формирования человека. И с того времени я больше не могла относиться к своей родительской роли по-прежнему. Да, конечно, я продолжала раздражаться, но теперь я видела перед собой новые возможности – возможность выковать характер ребенка, возможность передать ему те ценности, в которые я верила.

Женщина, которая уже отвечала на вопрос доктора Гинотта, снова взяла слово:

– Я не понимала, что делаю такую важную работу.

Доктор Гинотт улыбнулся.

– Все зависит от того, как на это смотреть. Я хочу рассказать вам небольшую притчу.

Крестьянин подошел к трем работникам и спросил:

– Что вы делаете?

– Я зарабатываю на жизнь, – ответил один.

– Я кладу кирпичи, – ответил второй.

– Я строю собор, – ответил третий.

В комнате наступило молчание. Женщина торжественно кивнула.

И тогда я подумала: «Все мы – работники. Наша работа – воспитание детей. Наши кирпичи – повседневные реакции. Наш собор – осознание того, что наши дети растут достойными членами общества».

1. Дети тоже люди

## Глава II

Они чувствуют то, что чувствуют

С самого начала доктор Гинотт постоянно подчеркивал важность признания чувств детей. Он формулировал эти идеи снова и снова.

Все чувства дозволены, действия имеют свои ограничения.

Мы не должны отрицать детского восприятия.

Ребенок может мыслить правильно только тогда, когда будет правильно чувствовать.

Ребенок может действовать правильно только тогда, когда будет правильно чувствовать.

Я не была уверена в том, что верно поняла эти идеи. Действительно ли так важно воспринимать детские чувства? А если это так, то какое отношение все это имеет к желанию наделить ребенка силой и человечностью?

В моем детстве на детские чувства внимания почти не обращали. «Она всего лишь ребенок, что она может понимать? Если ее послушать, то можно подумать, что наступил конец света». Став старше, я окончательно убедилась в том, что никто не собирается принимать мои чувства всерьез, пока я не стану взрослой. Я привыкла к фразам типа «Подобные чувства – абсолютная глупость», «У тебя нет никаких оснований тревожиться», «Ты делаешь много шума из ничего».

Я никогда над этим не задумывалась. Все шло, как должно было идти. Но теперь, когда я сама стала матерью, мне сказали, что моя задача в том, чтобы помочь детям осознать их чувства, потому что для них это очень важно.

«Думаю, тебе приятно сознавать, что ты сумел самостоятельно собрать эту головоломку».

«Похоже, ты расстроилась из-за того, что Томми не смог прийти на твою вечеринку».

Нам говорили, что нужно признавать не только позитивные, но и негативные чувства детей:

«Эта головоломка такая сложная, что собирать ее будет утомительно».

«Тебе, похоже, по-настоящему не нравится, когда тетя Гарриет щиплет тебя за щеку».

Я понимала, что признание чувств имеет смысл. Такой подход способствовал улучшению отношений в семье. Лучше признать чувства, чем бороться с ними.

Утром за завтраком, когда Дэвиду не понравилось, как я сварила яйцо, я не стала затевать долгий монолог на тему о том, что он не понимает, о чем говорит. Я не стала напоминать ему, что это яйцо варилось ровно столько же времени, сколько и то, которое понравилось ему вчера и позавчера. Я просто сказала: «Похоже, тебе больше понравилось бы яйцо вкрутую». Это оказалось гораздо проще, и яичная проблема не переросла в долгий и нудный конфликт.

Но я все еще не понимала глубинной тайны детских чувств. А потом случилось событие, благодаря которому я поняла самую суть процесса.

Как-то вечером разразилась гроза. После очередного удара грома дом погрузился в полную темноту. Когда через несколько секунд свет загорелся снова, я увидела, что дети напугались. Я подумала, что стоит разобраться с этими страхами. Я уже готова была сказать: «Что ж, все оказалось не так страшно, правда?» – но первым заговорил мой муж Тед.

– Это было по-настоящему страшно, – сказал он.

Дети уставились на него.

По-моему, он сделал все правильно, и я решила его поддержать.

– Забавно, – сказала я. – Когда свет снова зажегся, все оказалось таким уютным и знакомым. Но когда та же самая комната погрузилась в полную темноту, в ней неожиданно стало страшно. Сама не понимаю почему. Просто страшно, и все.

Три пары глаз смотрели на меня с огромным облегчением и благодарностью. Я была поражена. Я сделала самое обычное замечание по поводу самого обычного события, однако мои слова имели для детей огромное значение. Они заговорили все разом, перебивая друг друга.

Дэвид: Иногда мне кажется, что в темноте придет грабитель и похитит меня.

Энди: Мое кресло-качалка в темноте показалось мне ужасным монстром.

Джилл: А для меня самое страшное, когда ветки дерева хлещут по окнам!

Дети торопились высказать свои страхи, рассказать о тех мыслях, которые приходят им в голову в темноте. Мы с мужем слушали и кивали. Они говорили и говорили. Наконец, дети умолкли.

В наступившей тишине нас охватило чувство непередаваемой любви и близости. Я понимала, что в нашей семье только что произошло нечто важное. Погасший и загоревшийся снова свет оказался вовсе не мелочью. Он помог нам понять и подтвердить чувства детей. Знают ли об этом другие люди?

Я стала внимательно прислушиваться к разговорам между родителями и детьми. В зоопарке я услышала:

Ребенок (в слезах): Мой палец! У меня болит палец!

Отец: Он не может болеть. Это всего лишь царапина.

В магазине:

Ребенок: Мне жарко.

Мать: Как тебе может быть жарко?! Здесь прохладно.

В магазине игрушек:

Ребенок: Мамочка, посмотри на эту уточку! Разве она не прелесть?

Мать: Это игрушка для малышей. Тебе больше не интересны детские игрушки.

Все это было удивительно. Родители совершенно не понимали простейших эмоций собственных детей. Конечно, они не хотели навредить детям своими словами. Но на самом деле они снова и снова повторяли детям:

Ты не думаешь того, что говоришь.

Ты не знаешь того, что знаешь.

Ты не чувствуешь того, что чувствуешь.

Мне приходилось сдерживаться, чтобы не обратиться к каждому из этих родителей и не дать им совет. И тогда они сказали бы:

«Я вижу, что ты поцарапался. Царапины – это больно».

«Похоже, тебе действительно жарко, верно?»

«Тебе понравилась эта пушистая маленькая уточка, правда?»

Конец ознакомительного фрагмента.

notes

Примечания

1

Владимир Горовиц – американский пианист украинско-еврейского происхождения, один из величайших пианистов двадцатого века. (Прим. ред.)

----

Купить: [https://tellnovel.me/ru/mazlish\\_adel/svobodnye-roditeli-svobodnye-deti](https://tellnovel.me/ru/mazlish_adel/svobodnye-roditeli-svobodnye-deti)

Текст предоставлен ООО «ИТ»

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию: [Купить](#)