

Содержание

Мы хотели бы поблагодарить...	11
Как появилась эта книга	13
От авторов	18
<i>Глава 1. Братья и сестры — в прошлом и настоящем</i>	19
<i>Глава 2. Пока не исчезнут негативные чувства</i>	35
<i>Глава 3. Опасности сравнения</i>	76
<i>Глава 4. Равенство унижает</i>	94
<i>Глава 5. Братья и сестры — и их роли</i>	118
Если он «такой», я буду другим	118
Освободите детей для перемен	130
Больше никаких проблемных детей	146
<i>Глава 6. Когда дети дерутся</i>	165
Как вмешиваться с пользой	165
Как вмешиваться так, чтобы оставался выход	184
<i>Глава 7. Примирение с прошлым</i>	221
Послесловие к новому изданию	236

Общение с читателями	238
I. Как справиться с юными соперниками	248
<i>Права собственности</i>	251
<i>Наказывать ... или не наказывать</i>	255
II. Один дома	267
III. Новые способы улучшения отношений между братьями и сестрами	276
Заключение.....	286
Дополнительное чтение, которое может оказаться полезным	287
Указатель	289

2

Глава

Пока не исчезнут негативные чувства...

Следующее наше занятие началось неофициально. Люди входили и раздевались.

— Знаете, а делать заметки, когда дети ссорятся, отличная идея, — сказала одна женщина. — Я была так занята этим делом, что у меня не осталось времени на волнения.

— Хотела бы я сказать то же самое о себе, — заметила другая. — К концу недели я смотреть не могла на свою старшую дочь.

Она достала свой блокнот и раскрыла на первой странице.

— Хотите послушать, что она заявила своей младшей сестре за завтраком?

- Хорошо, что мне не нужно сидеть рядом с тобой.
- Ты воняешь.
- Папа любит меня больше, чем тебя.
- Ты — уродина.
- Ты не знаешь алфавита.
- Ты не умеешь завязывать шнурки.
- Я красивее тебя.

По комнате прокатился понимающий гул. Участники семинара занимали свои места.

— Я думал, мой сын перерос период детской жестокости, — печально сказал один мужчина. — Но он стал подростком и все еще мучает своего брата. Я даже повторить не могу, как он его называет.

— Не понимаю, что заставляет их быть такими жестокими, — вступила в разговор другая женщина. — Мой пятилетний сын таскает малышку за волосы, засовывает ей пальцы в нос, в уши, в рот. Ей еще повезло, что у нее пока есть глаза.

Я отлично понимала, о чем говорят эти люди. Помню собственное изумление и ярость при виде двух длинных царапин на спине младшего сынишки. А трехлетний старший стоял рядом и ехидно усмехался! Какой гадкий, испорченный ребенок! Ну почему он это сделал?

Чтобы разобраться с причинами детской «жестокости», я предложила группе следующее упражнение. (Дорогой читатель, думаю, вам будет полезно записать собственные реакции. Если вы мужчина, заменяйте слово «муж» на «жена», а «он» — на «она».)

Представьте, что муж обнимает вас и говорит: «Дорогая, я так тебя люблю! Ты такая замечательная, что я решил завести себе другую точно такую же жену!».

Ваша реакция: _____

Когда новая жена появляется, вы видите, что она очень молодая и красивая. Если вы отправляетесь куда-то втроем, люди вежливо здоровятся с вами, а потом восхищенно восклицают, глядя на новую жену: «Ах, разве она не прелесть? Здравствуй, солнышко... Ты такая красивая!». А потом поворачиваются к вам и спрашивают: «Ну, как тебе нравится новая жена?»

Ваша реакция: _____

Новой жене нужна одежда. Муж роется в вашем шкафу, перебирает ваши свитера и брюки и отдает их ей. Когда вы начинаете протестовать, он говорит, что вы заметно поправились, и одежда все равно уже вам мала, а ей прекрасно подойдет.

Ваша реакция: _____

Новая жена быстро взрослеет. Каждый день она становится умнее и хитрее. Одним прекрасным днем вы изо всех сил пытаетесь разобраться с новым компьютером, который вам только что купил муж. Но тут появляется новая жена и говорит: «Давай я тебе покажу! Я уже все знаю!»

Ваша реакция: _____

Когда вы говорите, что разберетесь сами, новая жена начинает плакать и бежит к мужу. Через несколько минут она возвращается с ним. Ее лицо заплакано, муж нежно ее обнимает. Он говорит вам: «Ну почему ты не пустила ее за компьютер? Неужели так сложно поделиться?»

Ваша реакция: _____

Однажды вы видите новую жену в постели с вашим мужем. Он ласкает ее, а она хихикает. Неожиданно звонит телефон. Муж поднимает трубку. Потом он говорит вам, что произошло нечто важное и ему нужно срочно уходить. Он просит вас остаться дома с новой женой и проследить, чтобы с ней все было в порядке.

Ваша реакция: _____

Ну как, ваши реакции оказались не самыми нежными? Участники нашего семинара с готовностью признались, что под респектабельной, цивилизованной маской в них скрывались мелочность, жестокость, зависть, мысли о мести и даже об убийстве. Те, кто считали себя спокойными, трезвомыслящими людьми и обладали высокой самооценкой, были поражены тем, насколько раздражало их само присутствие «другого»

го». Все почувствовали исходящую от нового члена семьи угрозу.

— Меня вот что беспокоит, — заметила одна женщина. — Исходя из этого упражнения, можно сказать, что подобные чувства испытывает только первенец. В моем доме злится малышка. Ей всего полтора года, но она уже нападает на своего четырехлетнего брата без всякого повода. Вчера он смотрел телевизор. Она подкралась сзади и ударила его по голове погремушкой. Тем же утром она лежала со мной в постели и мирно сосала свою бутылочку. Однако стоило прийти старшему брату, как она перестала есть и так лягнула его, что он свалился с постели.

Завязалась долгая дискуссия о чувствах младшего ребенка. У некоторых родителей оказались подобные проблемы: их младшие с самого раннего возраста нападали на старших. Другие же родители рассказывали, что младшие буквально боготворят старших и очень обижаются, когда те отвергают их любовь. Один из родителей сообщил о младшем сыне, которому казалось, что на него никто не обращает внимания, из-за чего он ужасно страдал.

Направление разговора обеспокоило одного из родителей.

— Честно говоря, — сказал он, — мне кажется, что мы придаем чувствам слишком много значения. Я пришел сюда, чтобы положить конец постоянному накалу эмоций в моем доме. После напряженного дня я возвращаюсь домой, и что я вижу? Три девчонки орут, жена кричит на них, и все бросаются ко мне,

жалуясь друг на друга. Я не хочу больше слышать о том, кто и почему что-либо чувствует! Я просто хочу, чтобы все это кончилось.

— Я понимаю ваше раздражение и нетерпение, — ответила я. — Но в этом и кроется ирония. Если мы хотим, «чтобы все это кончилось», нам придется с уважением разобраться с теми эмоциями, которые больше всего хотелось бы запереть в темный чулан, а потом выбросить ключ.

Мужчина нахмурился.

— Я знаю, как это раздражает, — продолжала я. — Один ребенок орет на другого... Но если мы запретим детям проявлять свою ярость, эти чувства могут накопиться и выплеснуться в другой форме — например, проявиться в физических симптомах или эмоциональных проблемах.

Мужчина скептически смотрел на меня.

— Попробуем разобраться, что происходит с нами, когда мы становимся взрослыми и уже не можем позволить себе проявлять свои негативные чувства, — предложила я. — Давайте вернемся к примеру с «новой женой». Предположим...

— Мне это сложно, — перебил меня другой участник семинара. — В конце концов, в Америке многоженство запрещено. Это незаконно. А вот родители могут иметь больше одного ребенка на вполне законных основаниях.

— Конечно, — согласилась я. — Но ради наших целей будем считать, что культурные нормы изменились и второго супруга можно иметь по закону.

Глава 2. Пока не исчезнут негативные чувства...

По причине недостатка мужчин или женщин законодатели позволили и даже обязали представителей пола, находящегося в меньшинстве, иметь нескольких партнеров.

— Ну, хорошо, — проворчал мужчина, — согласен.

— А почему бы вам и не согласиться? — вспыхнула его соседка. — Вы же и есть меньшинство!

Я подождала, пока утихнет смех, и заговорила снова.

— Прошел год с тех пор, как в доме появился новый муж или новая жена. Вы не только не привыкли к его присутствию, но оно вас еще больше раздражает. Иногда вы гадаете, все ли с вами в порядке. Иногда вы настолько переполнены болью и обидой, что не можете спать. Вы сидите на краешке постели, и тут входит ваш партнер. Вы не можете сдержаться и выплескиваете на него свои чувства: «Я не хочу, чтобы этот человек оставался в нашем доме. Я несчастлив. Почему ты не можешь избавиться от него/нее?»

Ваш муж или жена реагируют по-разному. Запишите свои реакции на следующие утверждения:

1. Это чушь! Ты ведешь себя ужасно, у тебя нет никаких оснований для подобных мыслей.

Ваша реакция: _____

Братья и сестры _____

2. Эти твои слова очень меня огорчают. Если ты действительно так думаешь, держи свои мысли при себе, я не хочу этого слышать.

Ваша реакция: _____

3. Послушай, не заставляй меня делать невозможное. Ты отлично знаешь, что избавиться от нее нельзя. Теперь мы — семья.

Ваша реакция: _____

4. Почему ты так негативно настроена? Постарайся разобраться со всем сама и не приставай ко мне со всякими мелочами.

Ваша реакция: _____

5. Я женился снова не для себя. Я знаю, что иногда тебе одиноко, вот и подумал, что тебе нужно общество.

Ваша реакция: _____

6. Ну же, дорогая, забудем об этом. Мои чувства к тебе не могут измениться из-за кого-то другого. В моем сердце любви хватит на вас обеих!

Ваша реакция: _____

Участники семинара снова были поражены собственными чувствами. Некоторые говорили, что чувствовали себя «глупыми», «виноватыми», «поступающими неправильно», «сумасшедшими», «потерпевшими поражение», «беспомощными», «брошенными».

Другие говорили: «Для меня это неприемлемо», «Наверное, я плохой человек», «Я должен был притвориться, что счастлив, чтобы сохранить хотя бы ту частицу любви, которая мне осталась», «Мне не с кем поговорить, до меня никому нет дела».

Но больше всего поразило участников семинара вспыхнувшее в них желание навредить новому партнеру — любой ценой. Все хотели причинить новичку как можно больше проблем, боли — даже физической. При этом было не важно, что они могут причинить боль себе или вызвать гнев партнера. Им доставляло удовольствие унижать новичка в его глазах. Более того, им хотелось наказать и своих партнеров — за ту рану, которую они им нанесли.

Анализируя причины этой «чрезмерной» реакции, мы были вынуждены признать, что в них нет ничего необычного. Мы часто реагируем на «неразумные»

эмоции других отрицанием, логикой, советами или убеждением.

Когда я спросила у участников семинара, какой реакции они ждут от партнеров, они ответили хором: «Избавься от нее!», «Избавься от него!». Подобные слова потребовали самого серьезного осмысления.

— Если мой муж «избавится от нее» по моей просьбе, это меня напугает: однажды он сможет так же поступить со мной.

— Муж должен сказать мне, что любит меня больше, а она ничего для него не значит.

— На время я могу успокоиться, но потом буду думать, не скажет ли он ей то же самое обо мне.

— Так как же мне удовлетворить вас, люди? — шутливо возопила я.

Наступила короткая пауза, а потом на меня обрушился шквал предложений.

— Я хочу иметь право говорить об этой новой жене все, что угодно, — правду или нет. А он не должен защищать ее, а также унижать и злить меня.

— Или смотреть на часы...

— Или включать телевизор...

— Главное для меня — это знать, что он понимает мои чувства.

Мне неожиданно стало ясно, что большинство предложений последовало от женщин. Возможно, это объяснялось тем, что я сразу заговорила о «новой жене», а не о «новом муже». А может быть, женщины

привыкли более откровенно, чем мужчины, выражать свои чувства.

На этот раз я обратилась только к мужчинам.

— Ваши «жены» только что высказали свои потребности. Я хочу попросить вас удовлетворить их. Как вы поведете себя, если жена скажет: «Я не хочу больше терпеть в доме этого человека. Я несчастлива. Ты должен избавиться от нее»?

Мужчины непонимающе смотрели на меня.

Я повторила задачу:

— Что вы скажете жене, чтобы она знала — вы понимаете ее чувства?

Вновь последовали недоумевающие взгляды. Наконец, одна смелая душа взяла слово.

— Я не знал, что ты так к этому относишься, — сказал этот храбрец.

Тут набрался смелости и другой мужчина.

— Я не знал, что для тебя это так серьезно, — произнес он.

Вступил третий участник семинара:

— Я начинаю понимать, насколько эта ситуация тяжела для тебя.

Я повернулась к женщинам.

— А что вы можете сказать своему супругу, чтобы он знал: вы понимаете его чувства по отношению к новому мужу?

Поднялась одна рука.

— Должно быть, тебе тяжело постоянно видеть его рядом.

Еще одна рука:

— Ты всегда можешь рассказать мне о том, что тебя беспокоит.

И наконец:

— Я хочу знать о твоих чувствах... потому что они очень важны для меня.

Раздался громкий вздох. Некоторые зааплодировали. Людям явно понравилось то, что они услышали.

Я повернулась к мужчине, который «пришел на семинар, чтобы избавиться от излишней эмоциональности дома».

— Что вы теперь думаете? — спросила я.

Мужчина печально улыбнулся.

— Думаю, вы весьма ловко показали нам, что мы должны сделать для наших детей, вместо того чтобы пытаться просто заткнуть им рот.

Я кивнула.

— Даже взрослые люди, понимающие, что это была всего лишь игра, чувствуют себя комфортнее, когда могут обнаружить свои негативные чувства. Дети точно такие же: им нужно иметь возможность высказывать свои чувства и желания в отношении братьев и сестер. Даже не самые достойные желания...

— Да, — согласился он со мной. — Но взрослые умеют держать себя в руках. Если дать детям возможность высказывать любые чувства, боюсь, они сразу же начнут проявлять их.

— Следует различать возможность высказывать чувства и возможность действовать, — ответила я. —

Глава 2. Пока не исчезнут негативные чувства...

Мы разрешаем детям высказывать все свои чувства, но не позволяем им причинять друг другу боль. Наша задача — научить их выражать свой гнев, не причиняя боли.

Я потянулась за материалами, которые подготовила к этому занятию.

— На этих рисунках вы увидите, как применить подобную теорию на практике с малышами, детьми постарше и подростками.

ВМЕСТО ТОГО ЧТОБЫ ОТРИЦАТЬ НЕГАТИВНЫЕ ЧУВСТВА ПО ОТНОШЕНИЮ К БРАТУ ИЛИ СЕСТРЕ, ПРИЗНАЙТЕ ИХ

Вместо...



Выразите чувства словами



Вместо...



Выразите чувства словами



Вместо...



Выразите чувства словами



ПРЕДЛОЖИТЕ ДЕЯМ ФАНТАЗИЮ, КОТОРОЙ НЕТ В РЕАЛЬНОСТИ

Вместо...



Выскажите то, чего
не может желать ребенок



Вместо...



Выскажите то, чего
не может желать ребенок



Вместо...



Выскажите то, чего
не может желать ребенок



ПОМОГИТЕ ДЕТЯМ НАПРАВИТЬ СВОИ ВРАЖДЕБНЫЕ ЧУВСТВА НА СИМВОЛИЧЕСКИЕ ИЛИ ВЫДУМАННЫЕ ОБЪЕКТЫ

Вместо...



Поощряйте творческое
воображение



Вместо...



Поощряйте творческое
воображение



Вместо...



Поощряйте творческое
воображение

