



# 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

# Глава 2

## 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, замените 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 здороваются 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 «друго-

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 запретить 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.

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 обоих!

**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 ДЕТЯМ 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**

