

адель
фабер
мазлиш элейн

как
ГОВОРИТЬ
чтобы
дети слушали,
и как слушать,
чтобы дети
ГОВОРИЛИ

«Библия для родителей»
Boston Globe



как ГОВОРИТЬ чтобы дети слушали,
и как СЛУШАТЬ, чтобы дети говорили

О

фабер
адель
мазлиш
элейн

Содержание

| | |
|--|-----|
| Благодарности | 7 |
| Письмо читателям | 9 |
| Как читать и использовать эту книгу | 13 |
| 1. Помогаем детям справиться со своими чувствами | 15 |
| 2. Учимся взаимодействовать | 67 |
| 3. Альтернатива наказанию | 113 |
| 4. Поощрение самостоятельности | 166 |
| 5. Как правильно хвалить | 209 |
| 6. Освобождаем детей от ролей | 244 |
| 7. Всё вместе | 275 |
| О чем все это? | 282 |
| Заключение. Двадцать лет спустя | 284 |

Письмо читателям

Дорогой читатель,

мы никогда не думали, что напишем книгу для родителей из серии «Как делать» о навыках общения. Взаимоотношения между родителями и детьми носят очень личный характер. Идея давать кому-либо указания по поводу того, как разговаривать со своим ребенком, показалась нам не совсем верной. В нашей первой книге *«Свободные родители — свободные дети»* мы старались не учить и не проповедовать — мы хотели рассказать историю. Семинары, которые мы годами проводили вместе со специалистом по поздним детям, психологом доктором Хаимом Гиноттом, глубоко повлияли на нашу жизнь. Мы были уверены, что, если расскажем историю о том, как новые навыки помогли нам по-другому отнестись к нашим детям и к нам самим, читателям передастся наше настроение, они вдохновятся и начнут сами импровизировать.

В определенной степени так и получилось. Многие родители, гордые своими успехами, писали нам, чего им удалось достичь у себя дома только благодаря чтению о нашем опыте. Были и другие письма, объединенные

общим призывом. Люди хотели, чтобы мы написали вторую книгу с конкретными наставлениями... практическими упражнениями... методами... отрывными страницами с напоминаниями... какими-либо материалами, которые помогут им овладеть навыками шаг за шагом.

В течение некоторого времени мы серьезно обдумывали эту идею, но наши первоначальные сомнения вернулись, и мы снова отодвинули эту мысль на задний план. Кроме того, мы были очень заняты и сосредоточены на выступлениях и семинарах, которые готовили для наших лекционных поездок.

Несколько следующих лет мы путешествовали по стране, проводя семинары для родителей, учителей, директоров школ, врачебного персонала, подростков и работников социальных служб. Куда бы мы ни поехали, люди делились с нами своими собственными соображениями по поводу этих новых методов общения — своими сомнениями, разочарованиями и энтузиазмом. Мы были благодарны им за их откровенность и у всех чему-то научились. Наш архив наполнился до отказа новыми захватывающими материалами.

Тем временем продолжали приходить почтовые сообщения не только из Соединенных Штатов, но и из Франции, Канады, Израиля, Новой Зеландии, с Филиппин и из Индии. Госпожа Анага Ганпул из Нью-Дели написала:

«У меня так много проблем, по поводу которых я хотела бы попросить вашего совета... Пожалуйста, скажите, что я могу сделать, чтобы изучить эту тему во всех подробностях? Я зашла в тупик. Старые методы

мне не подходят, а новых навыков у меня нет. Помогите, пожалуйста, с этим разобраться».

Все началось с этого письма.

Мы снова начали думать о возможности написать книгу, которая покажет, «как» действовать. Чем больше мы говорили об этом, тем нам было комфортнее с этой идеей. Почему бы не написать такую «как делать» книгу и не включить туда упражнения, чтобы родители могли обрести желаемые знания?

Почему бы не написать книгу, которая даст родителям шанс в собственном темпе применять на практике то, что они узнали сами или от друга?

Почему бы не написать книгу с сотней примеров полезных диалогов, чтобы родители могли адаптировать этот язык к своему собственному стилю?

В книге могут быть картинки, которые покажут применение этих знаний на практике, чтобы встревоженные родители могли взглянуть на картинку и быстро повторить изученное.

Мы бы могли персонифицировать книгу. Мы бы рассказали о нашем собственном опыте, ответили бы на самые распространенные вопросы и включили бы в нее истории и открытия, которыми последние шесть лет с нами делились родители в наших группах. Но самое главное, мы бы все время держали в голове нашу основную цель — постоянный поиск методов, которые утверждают чувство собственного достоинства и человечность в детях и родителях.

Внезапно наше первоначальное смущение по поводу написания книги «Как делать» исчезло. В любой области искусства и науки есть свои обучающие книги. Почему бы не написать такую для родителей, которые

◆ Как говорить, чтобы дети слушали... ◆

хотят научиться разговаривать так, чтобы дети их слушали, и слушать так, чтобы дети говорили?

Как только мы решились на это, мы начали писать очень быстро. Мы надеемся, что госпожа Ганпул получит бесплатный экземпляр в Нью-Дели до того, как ее дети вырастут.

*Адель Фабер
Элейн Мазлиш*

Как читать и использовать эту книгу

Нам кажется слишком самонадеянным говорить всем, как надо читать книгу (особенно если учесть, что мы обе начинаем читать книги с середины или даже с конца). Но поскольку это наша книга, мы бы хотели уведомить вас, как, по нашему мнению, надо за нее браться. После того как вы к ней привыкнете, пролистайте ее и поглядев на картинки, начните с первой главы. *Делайте* упражнения по мере чтения. Удержитесь от соблазна пропустить их и перейти к «приятным фрагментам». Если у вас есть друг, с которым вы могли бы работать над упражнениями, то так даже лучше. Мы надеемся, вы будете разговаривать, спорить и подробно обсуждать ответы с ним.

Мы также надеемся, что вы запишете ваши ответы так, чтобы эта книга стала личным напоминанием для вас. Пишите аккуратно или неразборчиво, меняйте свое мнение, зачеркивайте или стирайте, но пишите.

Читайте книгу медленно. У нас заняло больше десяти лет узнать все то, что мы в ней рассказываем. Мы не призываем вас так же долго читать ее, но если методы, изложенные здесь, вам интересны, то, возможно, вам

захочется что-то изменить в вашей жизни, тогда лучше делать это потихоньку, а не резко. После прочтения главы отложите книгу в сторону и дайте себе неделю на выполнение задания, перед тем как снова двигаться вперед. (Вы можете подумать: «Столько всего нужно делать, последнее, в чем я нуждаюсь, это задание!» Тем не менее опыт подсказывает нам, что применение знаний на практике и запись результатов помогают обрести навыки.)

В заключение скажем слово о местоимениях. Мы постарались избежать неуклюжих «он/она, ему/ей, сам/сама», свободно переходя от мужского к женскому роду. Мы надеемся, что не пренебрегли при этом ни одним полом.

Вы можете также удивиться, почему некоторые части книги, у которой два автора, написаны как бы от лица одного человека. Это решило неприятную проблему постоянного уточнения, кто ведет рассказ и о чьем опыте идет речь. Нам кажется, что «я» читателями будет восприниматься легче, чем «я, Адель Фабер...» или «я, Элейн Мазлиш...». Что касается нашего убеждения по поводу ценности идей, изложенных в книге, тут мы говорим в унисон. Мы обе видели, как эти методы общения работают на примере наших семей и тысяч других. Для нас огромное удовольствие — поделиться ими с вами.

1

Помогаем детям справиться со своими чувствами

Глава 1

Четыре правила

Я была прекрасной матерью, до того как у меня родились дети. Я отлично знала, почему у всех людей возникают проблемы с их детьми. А потом у меня появилось трое собственных.

Жизнь с детьми может быть очень непростой. Каждое утро я говорила себе: «Сегодня все будет по-другому», и все равно оно повторяло предыдущее. «Ты положила ей больше, чем мне!..», «Это розовая чашка. Я хочу голубую чашку», «Эта овсянка выглядит как блевотина», «Он ударил меня», «Я вообще не прикасался к нему!», «Я не пойду в свою комнату. Ты мне не начальник!»

В конце концов они меня достали. И хотя мне даже в страшных снах не снилось, что я могу на такое пойти, я присоединилась к родительской группе. Группа собиралась в местном центре психопедиатрии, и ее вел молодой психолог доктор Хаим Гинотт.

Собрание оказалось довольно интересным. Его темой были чувства ребенка, и два часа пролетели незаметно. Когда я вернулась домой, у меня голова шла кругом от новых мыслей, а мой блокнот был полон беспорядочных записей:

◆ Как говорить, чтобы дети слушали... ◆

Прямая связь между тем, как дети чувствуют и как они себя ведут.

Когда дети чувствуют себя хорошо, они ведут себя хорошо.

Как мы помогаем им чувствовать себя хорошо?

Принимая их чувства!

Проблема — родители обычно не понимают чувства своих детей. Например: «Ты на самом деле чувствуешь совсем другое», «Ты говоришь это, потому что ты устал», «Нет никакой причины, чтобы так расстраиваться».

Постоянное отрицание чувств может сбить ребенка с толка и взбесить его. Это также учит их не понимать свои чувства и не доверять им.

Я помню, что после собрания я подумала: «Может, другие родители так и поступают. Я — нет». Потом я стала следить за собой. Вот несколько примерных разговоров, произошедших у меня дома за один день.

Ребенок. Мамочка, я устал!

Я. Ты не мог устать. Ты только что дремал.

Ребенок (*громче*). Но я устал.

Я. Ты не устал. Ты просто маленький соня. Давай одеваться.

Ребенок (*вопит*). Нет, я устал!

Ребенок. Мамочка, здесь жарко.

Я. Здесь холодно. Не снимай свитер.

Ребенок. Нет, мне жарко.

Я. Я сказала: «Не снимай свитер!»

Ребенок. Нет, мне жарко.

Ребенок. Это телешоу было скучным.

Я. Нет, оно было очень интересным.

Ребенок. Оно было глупым.

1. Помогаем детям справиться со своими чувствами

Я. Оно было поучительным.

Ребенок. Оно мерзкое.

Я. Не говори так!

Видите, что произошло? Кроме того, что все наши разговоры превращались в споры, я снова и снова убеждала детей не доверять своим ощущениям, а положиться вместо этого на мои.

Однажды я осознала, что делаю. Я решила измениться. Но я точно не знала, как за это взяться. Что наконец помогло мне больше всего, так это попытка взглянуть на все с точки зрения ребенка. Я спросила себя: «Допустим, я была бы ребенком, который устал, которому жарко или скучно. И, допустим, я бы хотела, чтобы важный в моей жизни взрослый узнал, что я чувствую...»

Следующие несколько недель я старалась настроиться на то, что мои дети могли, по моему мнению, испытывать, и когда я это сделала, мои слова, казалось бы, стали естественными. Я не просто использовала технические приемы. Я действительно имела в виду то, что говорила: «Так, значит, ты все еще чувствуешь себя уставшим, несмотря на то что ты только что дремал». Или: «Мне холодно, но тебе здесь жарко». Или: «Я вижу, тебя не особо интересует эта телепрограмма». В конечном счете мы были двумя разными людьми, способными иметь два разных набора чувств. Никто из нас не был прав или не прав. Каждый из нас чувствовал то, что чувствовал.

В течение некоторого времени мои новые знания оказывали мне большую помощь. Заметно уменьшилось количество споров между мной и детьми. Затем как-то раз моя дочь объявила:

— Я ненавижу бабушку.

Она говорила о *моей маме*. Я не колебалась ни секунды.

— Нельзя говорить такие ужасные вещи! — рявкнула я. — Ты прекрасно знаешь, что ты не имела этого в виду. Чтобы я больше не слышала от тебя таких слов.

Эта маленькая схватка научила меня еще кое-чему обо мне самой. Я могла принимать большинство чувств детей, но стоило одному из них сказать мне что-то, что меня разозлит или встревожит, и я тотчас возвращалась к старой линии поведения.

С тех пор я узнала, что моя реакция не была странной или необычной. Ниже вы найдете примеры других высказываний детей, которые часто ведут к автоматическому отрицанию со стороны их родителей. Пожалуйста, прочитайте каждое высказывание и кратко запишите, что, по вашему мнению, должны сказать родители, если они отрицают чувства своего ребенка.

1. Ребенок. Мне не нравится новорожденный.

Родители (*отрицая это чувство*). _____

2. Ребенок. Это был тупой день рождения. (После того как вы из кожи вон вылезли, чтобы сделать этот день чудесным.)

Родители (*отрицая это чувство*). _____

1. Помогаем детям справиться
со своими чувствами

3. Ребенок. Я больше не буду носить пластинку.
Мне больно. Мне все равно, что стоматолог говорит!

Родители (*отрицая это чувство*). _____

4. Ребенок. Меня так взбесило! Только из-за того,
что я пришел на две минуты позже на физкультуру, учи-
тель меня не ввел в команду.

Родители (*отрицая это чувство*). _____

Вы поймали себя на том, что пишете:

«Это не так. Я знаю, что в глубине души ты на самом
деле любишь своего братика/свою сестричку».

«О чем ты говоришь? У тебя был замечательный
день рождения — мороженое, праздничный торт, воз-
душные шарики. Ладно, это последний праздник, кото-
рый для тебя устраивали!»

«Твоя пластинка не может тебе причинять сильную
боль. В конце концов, мы столько денег вложили в это,
что ты будешь ее носить, нравится тебе это или нет!»

«У тебя нет права злиться на учителя. Это твоя
ошибка. Не нужно было опаздывать».

Почему-то нам эти фразы приходят нам в голову
легче всего. Но что чувствуют дети, когда слышат их?
Чтобы понять, каково это, когда ваши чувства не при-
нимают во внимание, выполните следующее упражне-
ние.

Представьте, что вы на работе. Начальник просит сделать дополнительную работу для него. Он хочет, чтобы она была готова к концу дня. Подразумевается, что вы должны немедленно за нее приняться, но из-за серии появившихся неотложных дел вы совершенно забыли про нее. Это такой сумасшедший день, что у вас едва найдется время пообедать.

Когда вы и некоторые сотрудники готовы уйти домой, начальник подходит к вам и просит отдать ему готовую часть работы. Вы быстро пытаетесь объяснить, как были загружены целый день.

Он прерывает вас. Громким злобным голосом он орет: «Меня не интересуют ваши оправдания! За что, черт возьми, вы думаете, я плачу вам, за то, что вы целый день сидите на заднице?» Как только вы открываете рот, чтобы что-то сказать, он говорит: «Хватит». И направляется к лифту.

Сотрудники делают вид, что ничего не слышали. Вы заканчиваете собирать свои вещи и покидаете офис. По дороге домой вы встречаете друга. Вы до сих пор настолько расстроены, что начинаете рассказывать ему о случившемся.

Ваш друг пытается «помочь» вам восьмью разными способами. Читая каждый ответ, настройтесь на немедленный спонтанный отклик и запишите его. (Нет правильных или неправильных реакций. Что бы вы ни чувствовали, это нормально для вас.)

1. Отрицание чувств: «Нет никакой причины так расстраиваться. Глупо испытывать подобные чувства. Ты, наверное, просто устал и делаешь из мухи слона. Не может быть все так плохо, как ты описываешь. Давай, улыбнись... Ты такой милый, когда улыбаешься».

1. Помогаем детям справиться
со своими чувствами

Ваша реакция: _____

2. **Философский ответ:** «Слушай, жизнь именно такая. Не всегда все происходит так, как мы этого хотим. Тебе надо научиться относиться к таким вещам спокойно. Ничто не идеально в этом мире».

Ваша реакция: _____

3. **Совет:** «Знаешь, что я думаю, тебе надо сделать? Завтра утром зайди к начальнику в кабинет и скажи: «Простите, я был не прав». Затем сядь и закончи ту часть работы, которую ты забыл сделать сегодня. Не отвлекайся на срочные дела. И если ты умный и хочешь оставить эту работу за собой, ты должен быть уверен, что ничего подобного больше не повторится».

Ваша реакция: _____

4. **Вопросы:** «Какие именно срочные дела привели к тому, что ты забыл об особом требовании начальника?

«Ты разве не понимал, что он рассердится, если ты сразу же не начнешь этим заниматься?»

«Это когда-нибудь раньше случалось?»

«Почему ты не последовал за ним, когда он покинул комнату, и не попытался объяснить все еще раз?»

Ваша реакция: _____

5. Защита другого человека: «Я понимаю реакцию твоего начальника. У него и так, наверное, жуткий цейтнот. Тебе еще повезло, что он не раздражается чаще».

Ваша реакция: _____

6. Жалость: «Ой, бедняга. Это ужасно! Я тебе сочувствую, я сейчас просто заплачу».

Ваша реакция: _____

7. Попытка психоанализа: «Тебе не приходило в голову, что реальная причина того, почему ты расстроен, кроется в том, что твой начальник символизирует фигуру отца в твоей жизни? Будучи ребенком, ты, возможно, боялся доставить отцу неудовольствие, и, когда твой босс отругал тебя, к тебе вернулись твои ранние страхи вызвать неприятие. Это не так?»

Ваша реакция: _____

1. Помогаем детям справиться
со своими чувствами

8. Сопереживание (попытка настроиться на чувства другого человека): «Да уж, это довольно неприятное переживание. Подвергнуться подобной резкой критике перед другими людьми, особенно после такой нагрузки, — это нелегко пережить!»

Ваша реакция: _____

Вы только что изучили ваши собственные реакции на некоторые совершенно типичные манеры людей разговаривать. Теперь я хочу с вами поделиться некоторыми моими личными реакциями. Когда я расстроена или мне обидно, последнее, что я хочу услышать, это совет, философские излияния, психологический дискурс или другие точки зрения людей. Такой тип разговора только усугубит мое состояние, которое станет еще хуже, чем было до этого. Жалость заставляет меня чувствовать себя несчастной, вопросы — защищаться, а больше всего меня бесит, если я слышу, что у меня нет причин чувствовать то, что я чувствую. Основная реакция на все эти отклики: «Ладно, забудь... Какой смысл продолжать?»

Но как только кто-нибудь готов по-настоящему выслушать меня, признать мою внутреннюю боль и дать мне возможность рассказать больше о том, что меня волнует, как я начинаю чувствовать себя менее расстроенной, менее озадаченной, способной справиться со своими чувствами и моей проблемой.

Я даже могу сказать себе: «Мой начальник обычно справедлив... Думаю, я должна была сразу же принятьсь за этот отчет... Но я все еще не могу ему простить то, что он сделал... Ладно, я просто приду завтра рано утром и первым делом напишу этот отчет... Но когда принесу его ему в кабинет, дам ему понять, как я расстроилась из-за того, что он так разговаривал со мной... Также я дам ему понять, что начиная с сегодняшнего дня, когда он захочет высказать мне какую-то критику, я буду ему признательна, если он это сделает не при всех».

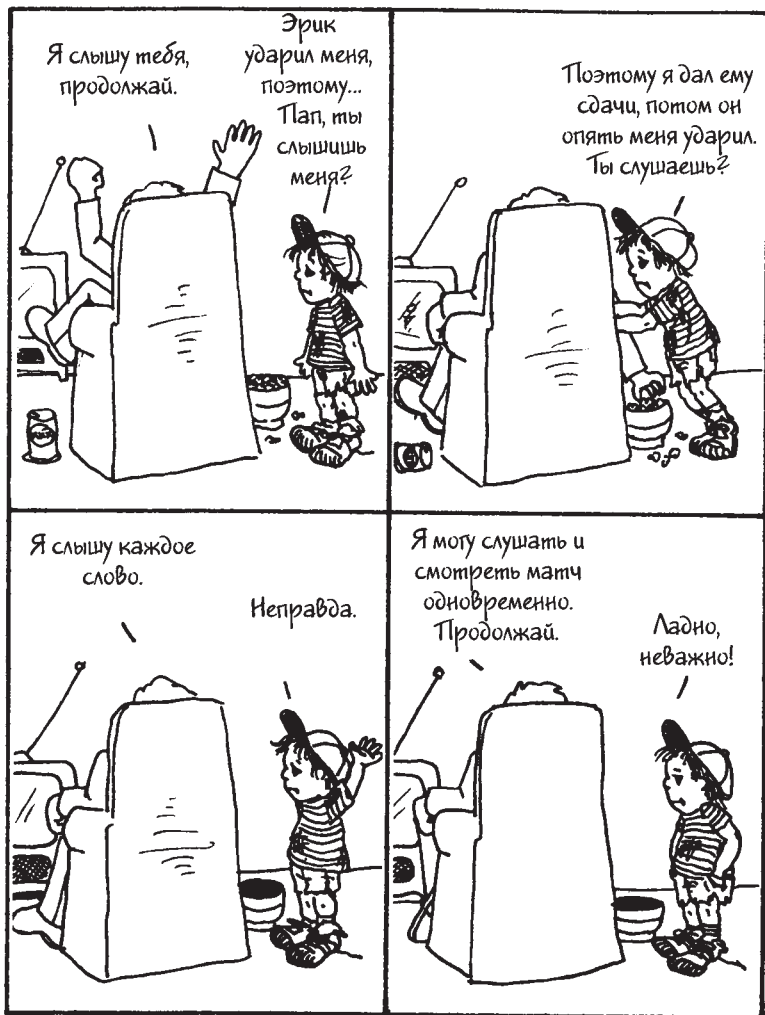
С детьми то же самое. Они тоже могут помочь себе сами, если кто-то готов их выслушивать и сопереживать им. Но слова сопереживания не приходят нам в голову естественным образом. Это не наш «родной язык». Большинство из нас выросло в обстановке отрицания чувств. Чтобы овладеть этим новым языком одобрения, нам нужно узнать его приемы и поупражняться в них. Вот несколько способов помочь ребенку разобраться в своих чувствах.

ЧТОБЫ ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ РАЗОБРАТЬСЯ В СВОИХ ЧУВСТВАХ

1. Выслушайте его внимательно.
2. Разделите его чувства (с помощью слов «да...», «хм...», «понятно»).
3. Назовите его чувства
4. Покажите, что вам понятны желания ребенка, подарите ему желаемое в фантазии.

Далее, на рисунках, вы увидите контраст между этими приемами и тем, как обычно люди отвечают детям, если у них проблемы.

ВМЕСТО ТОГО ЧТОБЫ СЛУШАТЬ ВПОЛУХА



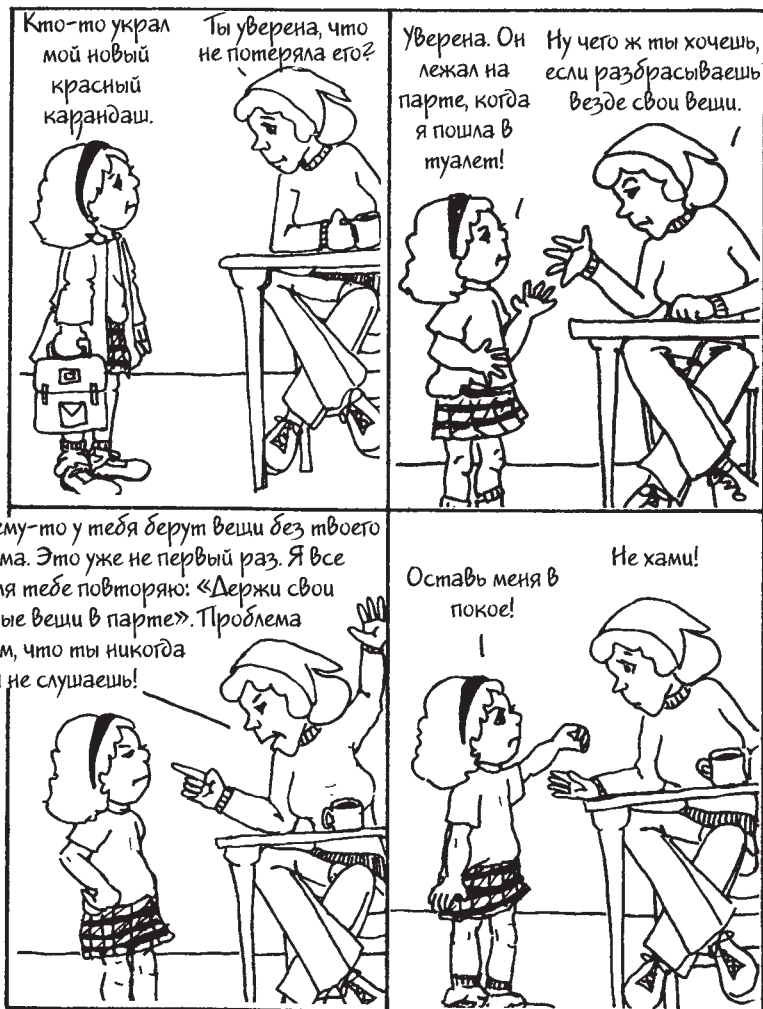
Попытки достучаться до кого-то, кто только говорит, что слушает, могут привести в уныние

I. СЛУШАЙТЕ ВНИМАТЕЛЬНО



Гораздо легче рассказать отцу о своих неприятностях, если он действительно слушает. Ему даже необязательно что-то отвечать. Часто сочувственное молчание — это все, что нужно ребенку

ВМЕСТО ВОПРОСОВ И СОВЕТОВ



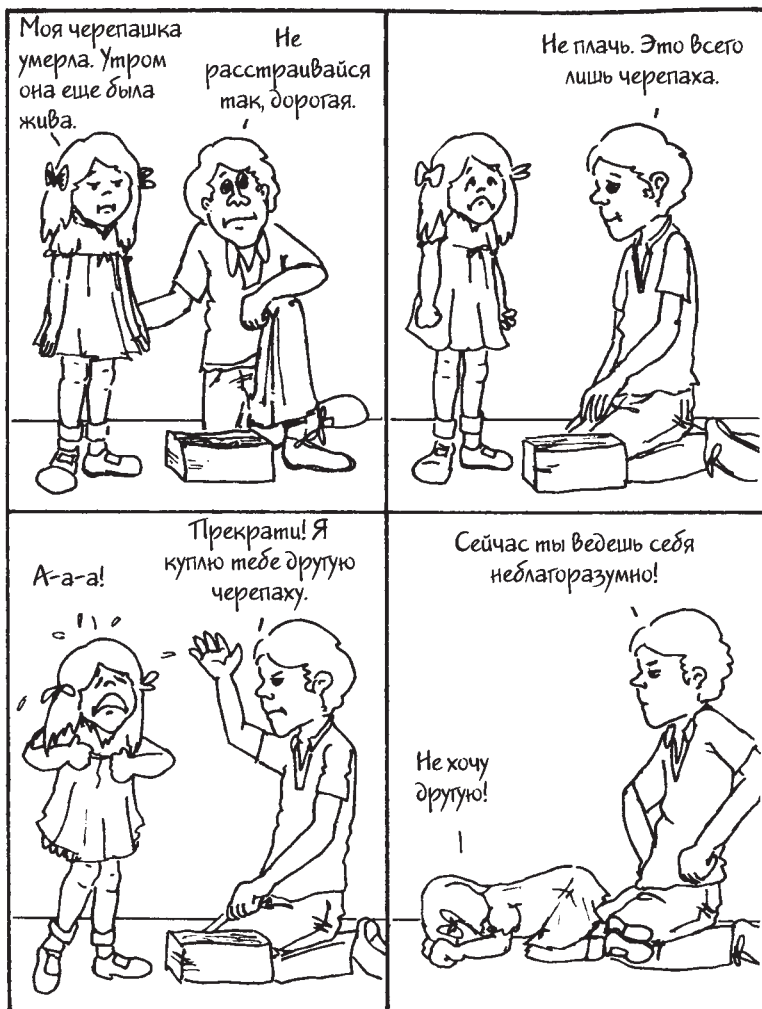
Ребенку сложно думать ясно или конструктивно, когда кто-то задает вопросы, обвиняет или советует ему

II. РАЗДЕЛИТЕ ЕГО ПЕРЕЖИВАНИЯ («Да...», «Хм...», «Понятно»)



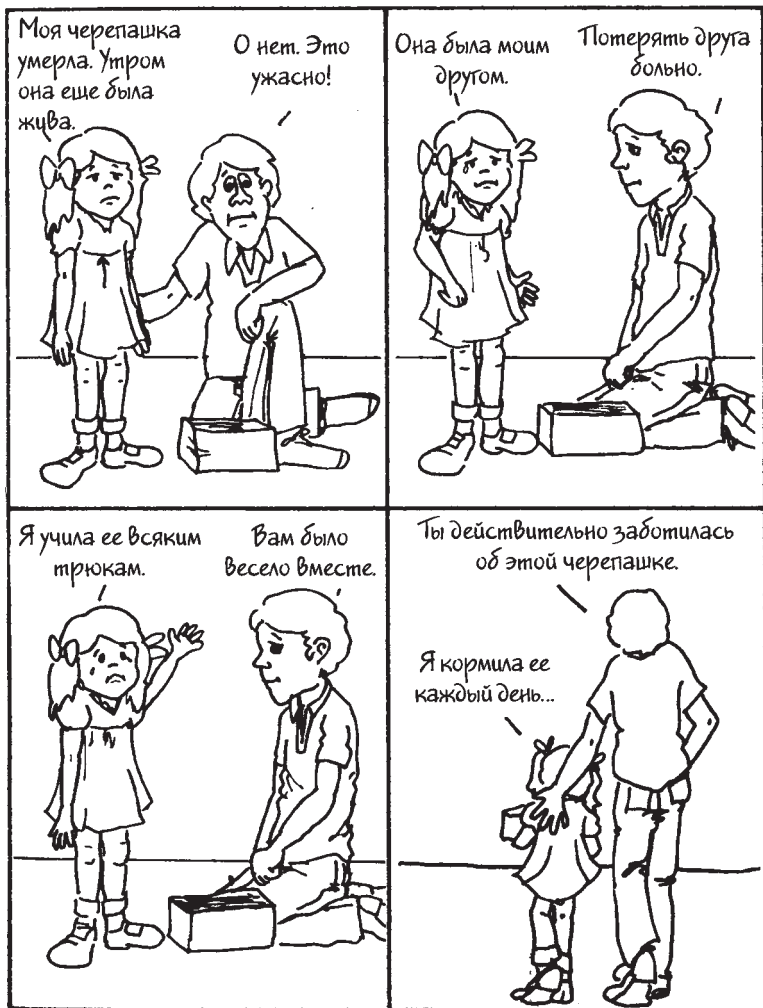
Простые слова «да», «хм...» или «понятно» очень помогают. Подобные слова вкупе с внимательным отношением — это стимул для ребенка понять свои собственные мысли и чувства и, возможно, придумать свое решение проблемы

ВМЕСТО ТОГО ЧТОБЫ ОТРИЦАТЬ ЧУВСТВА



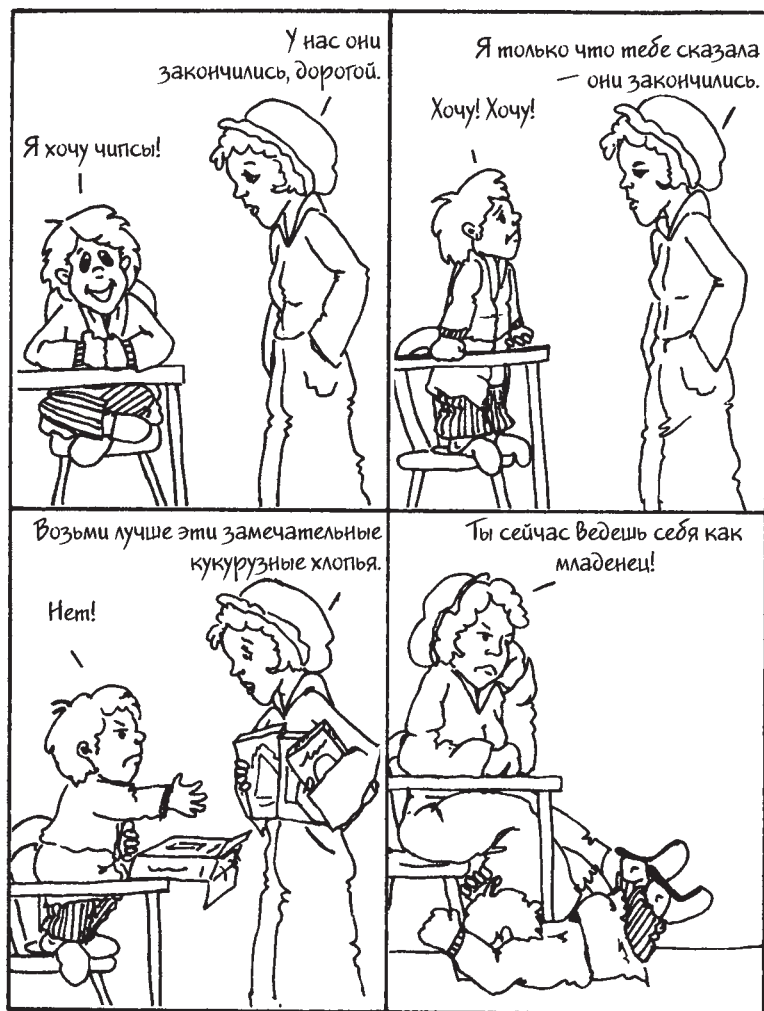
Странно, но как бы мягко мы не убеждали ребенка прогнать плохое чувство, он только еще больше расстраивается

III. НАЗЫВАЙТЕ ИХ



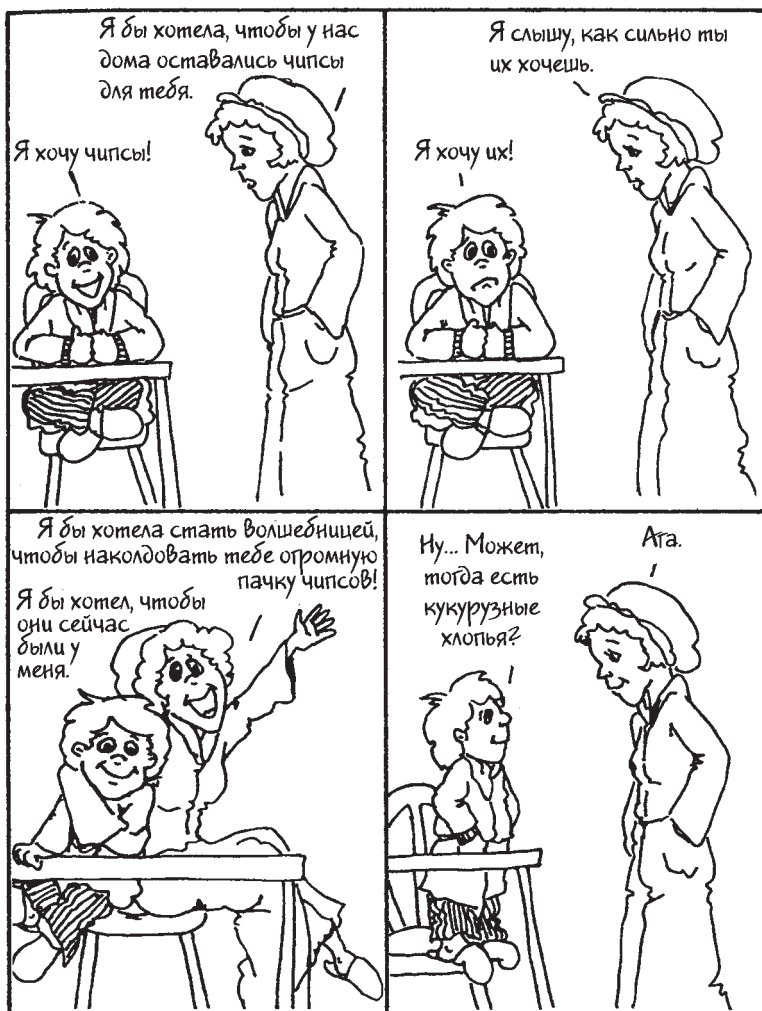
Родители нечасто так реагируют, потому что боятся, что если назовут чувство, то сделают этим еще хуже. Но правда совсем в обратном. Если ребенок слышит название того, что он ощущает, он успокаивается. Кто-то признал его чувства

ВМЕСТО ОБЪЯСНЕНИЙ И ЛОГИЧЕСКИХ ВЫВОДОВ



Когда дети хотят что-то, чего у них нет, взрослые обычно пытаются логически объяснить, почему у них этого нет. Часто чем усерднее мы объясняем, тем сильнее они выражают несогласие

IV. ПОКАЖИТЕ, ЧТО ВАМ ПОНЯТНЫ ЖЕЛАНИЯ РЕБЕНКА



Иногда, если кто-то понимает, как сильно ты желаешь чего-то, реальность гораздо легче пережить

1. Помогаем детям справиться со своими чувствами

Теперь у вас есть четыре возможных способа оказать первую помощь ребенку, у которого проблема: слушать его с полным вниманием, признавать его чувства словами, называть его чувства, понять желания ребенка, подарив ему желаемое в виде фантазии.

Но гораздо важнее, чем все слова, наше отношение. Если мы не относимся к детям с сочувствием, то, что бы мы ни говорили, ребенок будет ощущать, что мы обманываем его или манипулируем им. Только когда наши слова пронизаны искренним сопереживанием, мы разговариваем напрямую с сердцем ребенка.

Из четырех навыков, которые мы проиллюстрировали, самый сложный — это способность выслушать детские излияния, а затем «назвать чувство». Нужны практика и сосредоточенное внимание, чтобы вникнуть в то, о чем говорит ребенок, и определить, что он или она может испытывать. Кроме того, очень важно дать ребенку запас слов для описания его внутренней реальности. Как только у него появятся слова для обозначения чувства, он сможет помочь себе сам.

В следующем упражнении есть шесть фраз, которые ребенок может сказать своим родителям. Пожалуйста, прочитайте каждое высказывание и подумайте:

1) каким словом или несколькими словами вы могли бы описать то, что чувствует ребенок?

2) какой фразой вы могли бы показать, что понимаете его чувство?