

Рекомендации

Предложение определенных мер и принятие решений — неотъемлемая часть семейного консультирования. Мы отнюдь не считаем, что клиент лучше всех знает, что нужно делать в том или ином случае, и что нужно ждать, пока клиент не «созреет» для принятия собственного решения. Если бы клиент знал, что ему делать с данной проблемой, то ему не пришлось бы обращаться к консультанту. Консультанты, которые в своей работе опираются на адлерианские принципы, занимают в процессе консультирования самую активную позицию с использованием разнообразных приемов и средств воздействия. Они управляют, дают советы и пытаются мотивировать клиента применять различные методы для разрешения своей проблемы. Большинство клиентов чувствуют прилив уверенности в своих силах, когда они покидают сеанс с конкретными рекомендациями, которые они могут и хотят использовать.

Обычно консультант рассказывает о своем видении семейной проблемы сразу после того, как поговорит с родителями и с их детьми. Затем консультант приглашает членов семьи рассмотреть конкретные рекомендации по преодолению имеющихся трудностей. Например:

Консультант: *Насколько я понимаю проблему, мать расстраивается каждый раз, когда Томми не заходит из школы домой, чтобы переодеться перед тем, как пойти на улицу поиграть с другими детьми, и пачкает свою красивую одежду. Вы наказываете его, не выпуская на улицу оставшуюся часть дня. Томми чувствует себя несправедливо наказанным, и это приводит к спору. Можно ли справиться с этой проблемой таким способом, который устроил бы*

вас всех? Что бы вы могли сделать в следующий раз, когда снова возникнет такая ситуация?

Мать: *Я действительно не знаю, что еще можно сделать. Я не могу позволить ему пачкать или рвать хорошую одежду. Мы уже говорили ему, что он должен прийти домой и переодеться перед тем, как пойти на улицу.*

Консультант: *А что ты думаешь, Томми? Есть ли у тебя какие-то предложения?*

Томми: *Я очень аккуратен. Я редко когда пачкал свою одежду. Мам, когда я последний раз испачкал свою одежду?*

Консультант: *Что вы скажете, мистер Смит, есть ли у вас какие-нибудь предложения?*

М-р Смит: *Я не понимаю, почему Томми должен наряжаться в школу в самую лучшую одежду. Моя жена считает, что он должен наряжаться.*

Консультант: *Миссис Смит, как вы относитесь к тому, что только что сказал Ваш супруг?*

Мать: *Но почему он не может прийти домой и переодеться? Я не понимаю, почему он не может пойти в этом мне навстречу?*

Консультант: *Вы могли бы избежать всякого спора, если бы предоставили Томми выбор – играть очень осторожно и не пачкать свою одежду или носить в школу повседневную одежду. Позвольте ему решить. Что ты скажешь на это предложение?*

Томми: *Мне оно очень нравится.*

М-р Смит: *Я согласен.*

Мать: *Двое против одного. Я бы не возражала, если бы он действительно не пачкал свою одежду, но я хочу попробовать.*

Консультант: *Вы, наверное, хотели бы «сделать», а не «попробовать»?*

Мать: *Я так и поступлю.*

Консультант может поискать и другие возможности и позволить семье решить, какие из них наиболее для них привлекательны. Консультант должен помочь клиенту понять, что у таких

предложений гораздо больше шансов воплотиться в реальность, если клиент верит в них и если родители дают ребенку выбор. Когда ребенку предоставлено право принимать решения, он получает возможность рассмотреть вопрос по существу, и будет связывать их последствия уже со своим собственным выбором, а не с несправедливым родительским обращением или наказанием.

Как уже говорилось, консультанту следует воздерживаться от того, чтобы давать сразу слишком много рекомендаций, потому что в этом случае их выполнение превращается для родителей в непосильную задачу, и в случае, если они с ней не справятся, они могут утратить веру в свои силы. Как только родителю или ребенку виден результат, то у них прибавляется уверенности в себе. На следующей встрече они захотят пойти дальше и принять дополнительные рекомендации. Важно, чтобы консультант вместе с членами семьи обсудили возможность того, что ожидаемые изменения могут происходить достаточно медленно и что им ни в коем случае не следует сдаваться, если не будет немедленного положительного результата.

Родителям следует помнить, что в процессе борьбы за власть дети часто находят новые способы помериться силой после того, как родители успешно уклонятся от предыдущего конфликта. Дрейкурс (Dreikurs, 1968) упоминал это явление как «удвоение усилий» ребенка по контролю над ситуацией. Это явление обычно носит временный характер, если родители применяют эффективные методы воздействия на своих детей.

Следует настойчиво подчеркивать важность последовательного выполнения полученных рекомендаций. Последовательность является самым важным аспектом любого коррекционного воздействия. Если родитель непоследователен, то ребенок поймет, что над ним можно взять верх, стоит только ему только удвоить свои усилия. Замечания родителей типа «Я устал» или «Я поступал в большинстве случаев» укажут внимательному консультанту на непоследовательность выполнения рекомендаций.

Поддержка и поощрение

Дрейкурс часто говорил, что «ребенок нуждается в поощрении, подобно тому как растение нуждается в воде» (Dreikurs et al., 1959). Это утверждение в равной степени может быть применено

ко всем людским начинаниям. Ролло Мей (1975) писал, что великие философы – Кьеркегор, Ницше, Камю и Сартр – сходились на том, что «мужество – это не отсутствие отчаяния, а способность переступить через него и идти вперед». Доскональное владение принципами, навыками и техниками поощрения может стать одним из самых эффективных инструментов, используемых консультантом для оказания помощи родителям. Как говорилось в предисловии к недавней публикации на эту тему: «Оно (поощрение) является самым эффективным способом стимулировать в других людях желание измениться и усилить их чувства собственной значимости и довольства собой» (Dinkmeyer & Losoncy, 1980).

Признанные авторитеты адлерианской психологии утверждали, что плохое поведение детей зачастую является результатом утраты веры в свои силы. Родители зачастую просто не сознают, что систематически высказывают неодобрение в отношении детей, заставляя их чувствовать себя хуже, чем они есть на самом деле. Постепенно ребенок от всего отстраняется, чувствует плохое к себе отношение и непонимание и думает, что от родителей уже больше нечего ожидать. По мере того как дети еще больше теряют уверенность в своих силах, они уже не видят какой-либо возможности улучшить свои взаимоотношения с родителями, и потому начинают вести себя все хуже и хуже. На самом деле уверенность в своих силах теряют не только дети, которые ведут себя плохо, но и родители, которые не могут наладить эффективное общение. Они не способны позитивно взаимодействовать друг с другом. Результатом является деструктивное поведение ребенка и неэффективный ответ на него со стороны родителей. Отсюда следует, что детям, в особенности тем, которые ведут себя плохо, нужно постоянно ощущать поддержку и одобрение со стороны взрослых (Dreikurs et al, 1959). Маккей (McKay, 1979) указывал также на то, что не уверенные в себе родители не могут оказать поддержку разувверившимся детям. Поэтому крайне важно, чтобы каждый консультативный сеанс включал в себя элементы тренинга уверенности в себе для всех членов семьи, а консультант должен учить членов семьи, в особенности родителей, приемам поддержки и поощрения друг друга.

Далее мы опишем основные принципы, на которых строится уверенность в себе, разъясним их важность и приведем приемы и упражнения, облегчающие их применение.

Взаимное уважение

Часто свои плохие внутрисемейные отношения члены семьи объясняют недостаточным уважением друг к другу. Обычно дети и подростки жалуются именно на то, что родители и другие взрослые не проявляют к ним должного уважения. Если сами родители не являют собой пример вежливости и уважительного обращения внутри семьи, то как могут дети научиться быть вежливыми и уважительными? И как они могут усвоить, что для них очень важно быть вежливым и деликатным при контакте с другими людьми, вне семьи? Дети часто без уважения относятся и к родителям, и к учителям. Это может проявиться в неучтивом тоне и в лексике их высказываний прямо во время консультации. Первая обязанность консультанта в таких случаях – донести до сознания членов семьи пагубность той атмосферы взаимной грубости и неуважения, в которой они живут, и научить их уважительно обращаться друг с другом. Моусак (1978) указал, что поскольку адлерианская психология ориентирована на полезность, то можно дать следующее определение взаимного уважения: «Человек ведет себя с другими и выказывает им знаки внимания как к равным себе, достойным людям». Далее Моусак объясняет, что это не значит, что дети равны родителям по опыту и мудрости, но их нельзя считать глупыми только потому, что они – дети. Все члены семьи должны иметь равные права и получать одинаково уважительное обращение, демонстрируемое доброжелательным тоном голоса и приемлемым содержанием высказывания. Сарказм и оскорбительная речь не только являются проявлением неуважением, но и наносят ущерб взаимоотношению двух людей, независимо от их возраста или статуса. Более того, уважение не может возникнуть по заказу; его можно только заслужить и взрастить на основе имеющихся взаимоотношений.

Первым шагом по установлению атмосферы взаимного уважения в семье должна быть уверенность в том, что родители относятся к самим себе с должным уважением. Такова правда жизни, что никто не будет уважительно относиться к человеку, который не уважает сам себя. Если мать позволяет своим детям быть грубыми и резкими, позволяет им манипулировать собой, рабски им прислуживает, то она не проявляет к себе никакого уважения, а потому и дети не будут уважительно к ней относиться. В такой ситуации мать должна быть твердой в том,

что она будет делать, а чего – нет. Вероятно, она не сможет заставить детей оказывать ей помощь в домашних делах, но она может отказаться выполнять все прихоти ребенка и быть прислугой подростку. Но при этом родители должны научиться с уважением относиться к своим детям, к их взглядам, к их потребностям. Ничто так не приводит подростка в ярость, как требование сделать что-то заранее не оговоренное, когда он собрался, например, пойти поплавать с друзьями и уже стоит на пороге дома. Мы твердо убеждены, что если бы члены семьи общались друг с другом с тем же уважением и дипломатичностью, с которым они общаются со своими друзьями, то большинство семейных проблем просто исчезло бы.

В отдельных случаях консультант может прийти к выводу, что с некоторыми членами семьи необходимо провести одну или две индивидуальные консультации, чтобы предотвратить открыто враждебный диалог, демонстрирующий неуважение и еще больше ухудшающий взаимоотношения. Во время индивидуальных встреч с детьми и взрослыми можно проработать их неуважительное по отношению к другим членам семьи поведение, и при этом консультант обычно может избежать синдрома «поисков виноватого», которым страдает большинство семей. Старое золотое правило – поступай с другими так, как ты хочешь, чтобы поступали с тобой, – самый лучший совет для этих случаев, и в этой форме он вполне доступен пониманию большинства семей.

Равноправие

Равноправие как принцип поддержания собственного достоинства в контексте человеческих взаимоотношений является прямым следствием принципа взаимного уважения. Действительно, все то, что обсуждалось в предыдущем разделе в отношении взаимного уважения, можно было бы с полным основанием повторить и при обсуждении равноправия. В некотором смысле, вся наша книга как раз и посвящена вопросам *установления взаимного уважения и равноправия в семейных взаимоотношениях.*

Но что же означает равноправие в повседневной жизни? Каким образом семья может с пользой для себя применять принцип равноправия, если среди ее членов имеются существенные различия в возрасте и в образованности? Для большинства впол-

не будет приемлем принцип равноценности. Дрейкурс (Dreikurs, 1972) подчеркивал, что равноправие может быть понято как «равноценность», и указывал, что этот идеал появился только при демократии. Возникает следующий вопрос – каковы отношения между членами семьи, когда они принимают равноценность каждого? Дрейкурс обрисовал этапы становления и трудности на пути разработки стратегий поведения, диктуемых новыми демократическими условиями семейной жизни, но делает вывод, что альтернативы этому процессу нет. И мы снова возвращаемся к Моусаку (1978), отмечавшему, что взрослые проявляют уважение к детям тем, что выслушивают их, доброжелательны и дружелюбны, признают их право на собственную точку зрения, проявляют понимание и удерживаются от осуждения. Важно научиться тому, как не соглашаться и не быть при этом грубым, считаться с доводами других и не проявлять неуважения. Далее приводится пример неуважительного отношения отца к сыну.

Шестнадцатилетний мальчик сказал своему отцу, что ему приятно чувствовать себя взрослым, когда люди обращаются к нему «мистер». Отец засмеялся и сказал: «Не думай, что это делает тебя мужчиной и что ты много знаешь. Как я представляю, зелен ты еще». Сын смик и сказал: «Я сожалею, что сказал тебе об этом».

Такое обращение с молодыми людьми, которые так сильно хотят, чтобы их уважали и относились как ко взрослым, часто приводит к отчуждению. Постепенно молодые люди теряют доверие к своим родителям, никогда не проявляют к ним уважения и разговаривают с ними все меньше и меньше.

Говоря о родителях, обращающихся с ними как с равными, дети и молодые люди используют яркие выражения: «Мама обращается со мной как со взрослой», – говорит шестилетняя девочка. «Я могу по-настоящему поговорить со своей мамой», – высказывание 15-летней девочки. Или, напротив: «Нет никакого смысла разговаривать с моими родителями. Что бы я ни говорил, это никогда ничего не меняло», или «Она обращается со мной как с младенцем!» Эти высказывания могут подсказать консультанту уровень равноправия и взаимного уважения членов семьи в отношениях друг с другом.

Понимание

Мало какой из принципов поощрения и поддержки столь же эффективен, как демонстрация клиенту, что его понимают. Понимание ведет к согласию между консультантом и клиентами всех возрастов. Оно устанавливает доверие. Клиент думает: «Вот тот, кто понимает меня и мои проблемы. Этот человек может помочь мне разрешить мои трудности». Консультант может продемонстрировать понимание в самом начале консультации, задав один из следующих вопросов:

Может быть, вы очень много работаете, но никто не ценит ваших усилий?

Может быть, вы очень стараетесь всем угодить?

Может быть, другие члены семьи находятся в более привилегированном положении по сравнению с вами?

Может быть, вы считаете, что не можете получить от супруга никакой помощи?

Может быть, из-за этой ситуации вы чувствуете растерянность и злость?

После того как консультант выяснит эти вопросы и клиент немного успокоится, можно переходить к оказанию помощи родителям, объясняя им, каким образом они невольно поддались провокациям детей и какова их роль в семейной ситуации.

Доверие

Пожалуй, ничто так сильно не подрывает уверенность ребенка в своих силах, как прямо или косвенно высказанное родителями сомнение в том, что ребенок сможет решить поставленные задачи и добиться успеха. Таким образом, недоверие родителей передается ребенку. Это ведет к снижению и без того низкой самооценки и уверенности ребенка в своих силах.

Пример. Один из авторов книги консультировал отца и его 12-летнего сына, Нормана. У мальчика были проблемы в школе и дома. Он отказывался помогать в домашних делах, и это приводило к множеству споров, в особенности с матерью. Когда

консультанту в конце концов удалось договориться с Норманом, что он будет сам заправлять и расстилать свою постель, отец отреагировал на это фразой: «Я готов с вами (консультантом) поспорить – он никогда не выполнит своего обещания».

Таким вот образом многие родители, высказывая сомнения в искренности ребенка, вносят свой вклад в развитии у него чувства неуверенности. В этом состоянии ребенку часто не остается ничего иного, как подстроиться под ожидания его родителей.

Мы неоднократно убеждались, что когда мы оказываем ребенку доверие, он старается выполнить установленные договоренности и добиться поставленной цели. Ожидания должны быть разумными, и родители должны верить в то, что ребенок их оправдает. Дрейкурс подчеркивал взаимосвязь между доверием и ощущением поддержки, утверждая: «Чувство поддержки базируется на вашей вере в ребенка. Она передает ему вашу убежденность в его силах и способностях. Если у вас нет веры в ребенка, каков он есть, то вы не сможете укрепить его уверенность в себе» (Dreikurs et al. , 1959). Поэтому консультанты должны демонстрировать уверенность в том, что родители и дети смогут выполнить все их рекомендации.

Обращение за помощью

Большинство людей положительно откликаются на искреннюю просьбу о помощи. Консультанты налаживают эффективный контакт с клиентом, если обратятся к нему с личной просьбой. Существует множество способов попросить помощи у клиентов и таким образом укрепить их уверенность в своих силах. Далее приводятся несколько советов:

«Трудновато решить, что же делать в такой ситуации. Не могли бы вы мне помочь и подсказать какие-то другие способы справиться с этими трудностями?»

или

«Гарри, я очень хочу помочь вашей семье, но чтобы это сделать, мне нужна ваша помощь. Как вы думаете, вы могли бы не нарушать порядок в течение ближайших десяти минут? Это мне сильно помогло бы».

или

«Вы могли бы помочь мне лучше понять проблему, если бы мы разыграли только что описанную ситуацию в лицах. Предположим, что я – ваш сын. Будьте любезны, «разбудите» меня теми же словами, произнеся их в том же тоне, которыми вы будите сына первый раз. Теперь, предположим, я никак не ответил на это, покажите, как вы будите его во второй раз. Теперь я по-прежнему не встал с постели. Покажите, что вы делаете и говорите в третий раз».

В последнем примере разыгрываемая в лицах ситуация позволяет матери, а также и консультанту, лучше понять, как возрастает ее раздражение, разочарование и злость и как сын использует свою власть над матерью для того, чтобы ее расстроить. Консультанту станет легче помочь матери, ибо после сеанса с ролевой игрой она будет лучше понимать ситуацию.

Еще один прием заключается в том, чтобы попросить детей помочь родителям запомнить рекомендации консультанта и на следующей сессии сообщить, что происходило на протяжении следующей недели. Дети почти гарантированно все запомнят и сообщат все детали, причем даже более подробно, чем их родители.

Логические последствия

Применение метода логических последствий, включающего предоставление возможности делать самостоятельный выбор и принимать ответственность на себя, косвенным образом оказывает и эффект поддержки, укрепляя веру в свои силы. Использование этого метода устраняет из семейной динамики взаимоотношения старший–младший и потому становится фактором, способствующим укреплению уверенности в себе. Эту тему мы затронем в следующем разделе.

Искренность

Человек, который только приступил к занятию адлеровским консультированием, вначале часто выражает сомнение, но затем бывает искренне удивлен, что техника прямой конфронтации может

приводить к взаимопониманию и налаживанию дружественных отношений между консультантом и членами семьи. Консультант может добиться подобных отношений, если будет использовать во время конфронтации доброжелательный тон и демонстрировать клиенту свое уважение. Консультант всем своим видом должен показывать, что у клиента есть и силы, и возможности справиться с ситуацией. Избегание же открытой и честной оценки неправильного поведения в семье свидетельствует о слабости и неспособности справиться с проблемами клиентов. Такой подход никогда не приведет к укреплению уверенности в своих силах.

Право на принятие решения

Важной частью нашей демократической традиции является право на принятие тех решений, которые затрагивают непосредственно нас. Этим правом обладают и пятилетний ребенок, решающий, что ему надеть в детский сад, и взрослый, выбирающий, где ему поселиться или чем ему зарабатывать на жизнь. Родители и учителя зачастую принимают за детей такие решения, которые вполне могли бы быть приняты самими детьми. Поступая таким образом, они не только систематически занижают у детей чувство уверенности в себе, но и лишают их возможностей научиться управлять событиями своей жизни. Следующие примеры иллюстрируют это высказывание:

«Я не хочу, чтобы ты надевал этот зеленый свитер с фиолетовыми брюками. Почему ты не носишь серый свитер, который тебе подарила бабушка?»

или

«Не трать свои карманные деньги на подарок Джимми. Что он вообще за все время дарил тебе на день рождения? Ничего! Поэтому не трать на него ни гроша».

Критики утверждают, что у детей не хватает опыта и знаний для решения встающих перед ними проблем. Это аргумент обычно выдвигается для защиты права взрослых принимать за детей все решения. Если же поговорить с детьми, то можно выяснить, какие решения, по их мнению, они способны принимать самостоятельно, а принятие каких решений они хотят и будут счастливы

предоставить другим. В разных семьях это будет по-разному в зависимости от накопленного ребенком опыта подготовки и принятия решений.

Обязательно следует проработать с семьей вопрос о том, как определить, какие решения могут быть полностью доверены детям. Консультанту следует всегда помнить, что поведение целенаправленно и селективно, и потому взрослым следует лишь помогать детям найти самое лучшее из всех возможных решений, а не брать это дело полностью на себя. Консультанту следует также внушить детям, что их право принимать собственные решения неотделимо от ответственности за полученные результаты.

Постановка целей

Одна из многочисленных жалоб родителей в отношении своих детей заключается в том, что они бессмысленно проводят свое время, что у них нет осознанной цели, и они не заглядывают далее завтрашнего дня. Иногда эти жалобы вполне справедливы, и консультант может оказать серьезную поддержку детям и их родителям, помогая им планировать и ставить цели. Каждая консультационная встреча должна приводить к постановке целей и разработке плана действий. Многие из поставленных целей будут носить краткосрочный характер и формулируются в виде рекомендаций, предназначенных для изменения неправильного поведения. Однако по мере налаживания хороших взаимоотношений с клиентами консультант должен помочь им поставить для каждого члена семьи и для всей семьи в целом более долгосрочные цели.

Примером краткосрочной цели может служить поручение ребенку взять на себя обязанность убирать за собой постель или помогать мыть посуду в течение следующей недели. Другим примером является согласие родителей удерживаться от придирок в течение того же времени. К постановке более долгосрочных целей обычно переходят только после того, как снизится уровень враждебности и в семье установится более дружеская атмосфера. Долгосрочной целью может быть планирование путешествия во время отпуска или же пересмотр бюджета семьи, дающий ее членам возможность тратить больше денег на покупки.

Помогая семьям ставить перед собой цели, мы также определенным образом упорядочиваем их жизнь, чего им явно до этого не хватало. Существует так много семей, плывущих по течению,

ведущих бесцельное существование, задумываясь только о завтрашнем дне. Зачастую это вносит свой вклад в развитие у детей неправильного поведения. Консультант окажет таким семьям огромную поддержку, если поможет им актуализировать цели, способные организовать их повседневную активность. Возможно, наилучшим органом семейного планирования является семейный совет. Более подробно об этом будет рассказано в следующем разделе.

Кроме того, в процессе работы по постановке целей консультант может научить семью самым необходимым и полезным навыкам общения. Консультанту следует проявлять осторожность и контролировать, чтобы семья и отдельные ее члены ставили перед собой реально достижимые цели. Достижение как краткосрочной, так и долгосрочной цели укрепит уверенность в своих силах; неудача же в их достижении приведет к обратному эффекту.

Право на участие

Поскольку все члены общества стремятся к равноправию, они заявляют также и о своем праве на участие в общественной жизни. Эта тенденция не проходит незамеченной для современных детей и подростков. Адлерианская модель семейного консультирования обеспечивает все условия для полного участия в консультативном процессе всех членов семьи. Она задает общую схему консультирования, с помощью которой консультант может попытаться превратить семью в сплоченную, демократическую ячейку общества, поддерживающую усилия всех ее членов.

Последовательность

Детей всегда раздражает, когда родители и учителя ведут себя непоследовательно. Все дети хотят знать границы, в пределах которых они могут чувствовать себя в безопасности (т. е. знать, что принадлежит им, а что – взрослым). Однако по самым разным причинам родители часто меняют свои методы, колеблются, чувствуют вину за проявленную грубость и потакают явной вседозволенности – все это приводит к непоследовательности. Такая изменчивость в поведении связана прежде всего с тем, что родители не имеют достаточно четкого представления об эффективных

воспитательных стратегиях. Дети чувствуют родительскую нестабильность и непоследовательность и используют это для того, чтобы добиться своего. Как только родители начинают следовать определенной стратегии и становятся последовательными в способе ее реализации, дети сразу понимают, что нытьем уже ничего не удастся добиться, и они начинают вести себя гораздо более приемлемым образом. Однако если родители ведут себя непоследовательно и непредсказуемо в отношении детей, то и от детей трудно ожидать предсказуемых ответных действий.

Мифы о поощрении

Существует множество ошибочных, мифических представлений о том, что именно может служить поощрением.

«Потенциал» ребенка. Типичный пример — когда указывают на потенциал ребенка. Родители часто повторяют: «У тебя есть потенциальные возможности, почему ты их не используешь. Ты можешь это сделать, если только будешь работать; «четверка» вполне хорошая оценка, но если ты будешь работать чуть-чуть больше, то ты сможешь добиться «пятерки». Все подобные комментарии подрывают уверенность ребенка в своих силах. На самом деле они выражают мысль, что ребенок не дотягивает до того уровня достижений, на котором должен находиться, что он увивляет от работы и огорчает своих родителей.

Награда за успех, наказание за неудачу. Еще один миф состоит в том, что в качестве поощрения можно использовать награду за достижения и наказание за неудачу. Эта тема будет более полно обсуждаться в следующем разделе; однако достаточно сказать, что проблемные семьи редко добиваются успеха, используя награждение и наказание. По-видимому, мы живем в обществе, ориентированном на ошибки, и тогда становится понятно, почему так много родителей и учителей считают, что ошибки детей должны быть обязательно исправлены для предотвращения их дальнейшего повторения. Нужно вспомнить о теории целенаправленного поведения и о четырех целях плохого поведения, чтобы понять, каков будет результат напоминания ребенку о его ошибках.

Неуместная состязательность. Наличие конкурентных отношений в таких сферах деятельности, где они совсем неуместны, — это почти бич нашего общества. Состязательность все больше проникает в повседневную жизнь семьи и в учебный процесс, поскольку считается, что она мотивирует достижения. На самом же деле результат чаще всего бывает противоположный. Возможно, атмосфера состязательности может вызвать прилив энергии у уверенного в своих силах ребенка, имеющего опыт высоких достижений, но остальные члены семьи или же другие члены группы будут, как правило, переживать свою вторую ранговую позицию как явный провал. В основании счастливой семейной жизни лежит сотрудничество, но никак не состязательность. Поэтому совершенно непродуктивно культивировать в семье конкурентные отношения. Признание важности того факта, что в семье нужно развивать отношения сотрудничества, вылилось в новую тенденцию по разработке кооперативных и иных семейных игр без элемента состязательности. Тем же, кто поднимает вопрос о том, как эти дети смогут подготовиться наилучшим образом к жизни в конкурентном мире, мы решительно отвечаем, что развитие навыков сотрудничества — это самая лучшая подготовка к учебе и жизни в демократическом обществе.

Расхолаживающие слова. Часто родители считают, что они мотивируют детей вести себя лучше, если предваряют действия ребенка предостережениями. Корзини и Пейнтер (Corsini & Painter, 1975) указали на то, что полученный результат зачастую бывает противоположен желаемому. Они привели несколько примеров таких предостережений:

Не испачкайся!

Будь внимателен!

Давай я покажу тебе как делать.

Если это могут сделать дети младше тебя, то и ты сможешь.

Эти же авторы привели несколько примеров расхолаживающих высказываний, которые произносятся *после* того, как дети уже что-то сделали:

Ты мог бы сделать это лучше.

Я уже говорил тебе тысячу раз...

Когда ты станешь ответственным?

Если бы ты только прислушался ко мне!

Похвала вместо поощрения

Многие взрослые не делают разницы между похвалой и поощрением. Консультанту придется научить родителей находить эту разницу. В нашей культуре похвала направлена в основном на человека, что-то совершившего: «Ты такая хорошая девочка — ты сумела получить в табеле одни пятерки». Такие утверждения дают основания для следующего вывода: «А буду ли я по-прежнему хорошей девочкой, если мне не удастся получить одни пятерки?» — или, возможно, несут более тонкий намек: «Для того чтобы мама одобряла меня, мне надо быть безупречной». Более уместен комментарий такого рода: «Это просто замечательный табель, ты должна быть по-настоящему рада». Или же в случае табеля с плохими оценками: «Что ты думаешь по поводу своих оценок? Ты хочешь об этом поговорить? Могу ли я чем-нибудь помочь?» Существует множество способов приободрить ребенка и укрепить его веру в свои силы. Основной принцип заключается в одобрении действий и усилий и в поддержке любого результата.

Стремясь подбодрить своего ребенка, родители часто неправильно используют похвалу. Они могут похвалить ребенка тогда, когда и результат и усилия незначительны или неудовлетворительны. Обычно ребенок понимает такую неискренность. Такая незаслуженная похвала часто усиливает у ребенка чувство собственной неполноценности и еще больше удручает его. Родители или консультант могут попробовать перевернуть эту негативную ситуацию, попросив ребенка объяснить, что его не устроило в услышанной похвале. После того как дети объяснят свои негативные чувства, им можно помочь выбрать позитивный подход для улучшения сложившейся ситуации.

Слова одобрения

Консультанту необходимо научить родителей тому, как формулировать высказывания, призванные ободрить и поддержать ребенка. Одобрение должно основываться на реальных возможностях и достоинствах детей и способствовать росту их уверенности

и самооценки. Согласно Динкмайеру и Дрейкурсу (Dirkmeyer & Dreikurs, 1963), те родители, которые часто высказывают слова одобрения, ценят своих детей такими, какие они есть, верят в них и дают им возможность поверить в себя. Такие родители искренне убеждены в способностях своих детей и завоевывают их доверие, делая все, чтобы развить у них чувство самоуважения. Одобрение можно выказать жестами вроде улыбки, подмигивания или похлопывания по спине. Его можно выразить и словами. Реймер (Reimer, 1967) предложил следующие фразы, которые могут быть использованы для поощрения ребенка:

Ты хорошо делаешь. Следует поощрять детей тогда, когда они этого не ожидают. Можно указать на какое-то полезное действие или на участие ребенка в каком-то мероприятии.

Ты определенно стал лучше поддерживать порядок в своей комнате. Обычно дети продолжают стараться, если видят некоторые улучшения. Но они не всегда способны увидеть это, потому что сами становятся перфекционистами. Когда же мы указываем им на положительные сдвиги, то они их видят.

Мы любим тебя, но нам не нравится то, что ты делаешь. Детям часто кажется, что после того, как они совершили ошибку или плохо себя повели, их уже не любят так, как раньше. Ребенок никогда не должен думать, что его не любят родители.

Ты можешь мне помочь... ты мне помогаешь... Каждому важно почувствовать свою полезность. Дети хотят быть полезными, и мы должны предоставить им такую возможность.

Давай попытаемся сделать это вместе. Дети, считающие, что они должны все делать идеально, часто боятся попробовать что-то новое из-за страха совершить ошибку.

Итак, ты совершил ошибку! И что ты из этого извлек? С тем, что произошло, уже ничего не поделаешь, но человек всегда может извлечь что-то на будущее. Ошибки могут научить детей многому, если только они не впадут в состояние растерянности.

Продолжай попытки. Не сдавайся. Это может помочь детям, которые хотят отступить, если они не добились успеха.

Я думаю, ты сам сможешь выправить положение, но если тебе понадобится моя помощь, ты знаешь, где меня найти. Взрослым нужно выразить уверенность в том, что дети в состоянии сами решить свои проблемы, если им предоставить такую возможность, и что они обязательно их решат.

Я понимаю, что ты чувствуешь (не с сочувствием, а с соперничеством), но я уверен, что ты с этим справишься. Здесь также выражается уверенность, что ребенок может справиться со своими проблемами.

Я заметил, как упорно ты над этим трудился. Я по-настоящему восхищаюсь твоим упорством и способностью не сдаваться. Дети испытывают удовлетворение, когда их усилия замечены.

Воспитание детей с опорой на естественные и логические последствия (сопоставление авторитарного и демократического методов)

Родители перед дилеммой

В современном мире уже утратили свою эффективность традиционные, основанные на наказании методы исправления плохого поведения детей, малолетних правонарушителей или преступников. Исправление плохого поведения или реабилитация правонарушителей возможны только при условии, что дети и подростки будут делать то, чего от них требует мир взрослых. Проблема заключается в том, что большинство людей, включая детей и подростков, не желает принимать авторитарные отношения старший-младший, или начальник-подчиненный, являющиеся основой популярной в прошлом системы поощрения и наказания. Женщины и представители национальных меньшинств более не приемлют обращения с ними как с людьми низшей категории; доказательства этому встречаются повсеместно. Для большинства из нас не так очевидно, что дети и подростки также восстают

против этого, не желая принимать превосходство родителей, школы, общественных авторитетов и свое подчиненное положение в обществе.

Родителям бывает сложно понять, почему дети больше не желают положительно реагировать на те методы воспитания, которые были эффективны, когда они сами были детьми. Родители часто спрашивают: «Почему с нашими собственными детьми старые методы уже не работают?» Консультант должен помочь родителям понять, что теперь они живут в другое время и в другом мире по сравнению с тем, когда они были детьми, что происходит смена автократической этики на демократическую и что радикально меняются сами условия жизни людей. Консультант должен помочь родителям осознать, что дети больше не приемлют автократической структуры отношений и будут бороться с теми, кто попытается давить на них, а в случае наказания будут стремиться отомстить. Отошли в далекое прошлое дни, когда мать могла испугать своего ребенка фразой: «Погоди, я скажу твоему отцу, что ты натворил!» В прошлом отец был, как правило, безоговорочным авторитетом в семье и все, включая мать, должны были ему подчиняться. Сейчас же роль главы семьи может в равной степени принадлежать и отцу, и матери. Если кто и господствует в семье, то чаще всего это дети или подростки. Поэтому родители вынуждены учиться новым приемам воспитания — приемам, которые отрицают любой вид давления или доминирования.

Современные дети уже пришли к пониманию, что идеалом современной жизни является сосуществование на демократических принципах, хотя и не всегда могут выразить это словами. Они знают свои права и не позволят помыкать собой. Поэтому родителям, консультантам и учителям очень важно иметь в своем арсенале эффективные методики обучения детей знаниям о необходимости общественного регулирования (то есть знаниями того, что ни одно общество не может существовать без определенного порядка, выраженного в виде законов, правил и предписаний). Для детей и подростков, осознанно игнорирующих правила семейной и общественной жизни, предлагается воспитательная система естественных и логических последствий, основанная на принципах демократического сосуществования и сотрудничества. Это система, в которой ребенок может соотнести последствия своего плохого поведения со своими же поступками. Например, если ребенок упорно оставляет свой велосипед на улице, и велосипед украли, то будет логично, что ему придется ходить

без велосипеда до тех пор, пока он не накопит деньги на покупку нового. Родители не должны покупать ему за свои деньги новый велосипед вместо украденного, но и не должны ругать или винить его. Утраты велосипеда для него будет достаточно, чтобы усвоить урок о правильном обращении со своей собственностью.

Надо различать «естественные» и «логические» последствия. Естественные последствия наступают без какой-либо специальной или намеренной подготовки. Например, если ребенок разбил тарелку и порезал руку осколком, то естественным последствием пореза руки будет рана и боль. Еще одно часто встречающееся событие – ребенок сбегает по лестнице, падает и получает травму. Испытываемая в результате этого боль учит ребенка, что надо воздерживаться от подобных «неправильных» действий. Естественные последствия учат очень быстро. Когда ребенок сталкивается с «естественными последствиями», то родителю следует воздержаться от наказания и от добавления «логических последствий».

Основная задача перехода от автократической к демократической модели семьи состоит в замене волевого авторитета родителей на структуру логических последствий, при которой последствия будут переживать все члены, если хотя бы один из членов семьи пренебрежет принятыми в семье правилами. Такая система возлагает ответственность за поведение непосредственно на каждого человека, включая детей.

Исторический экскурс

Об эффективности метода естественных последствий для обучения детей примерно сто лет назад писал английский философ и эссеист Герберт Спенсер. Он считал (Spencer, 1885), что неизбежные последствия неправильного поведения являются самыми лучшими учителями. Позднее Адлер (Adler, 1963), обсуждая применение этого метода к действиям и реакциям людей внутри социальных групп (семья, класс и т. п.), писал о «железной логике социального порядка». Дрейкурс и Грей (Dreikurs & Grey, 1970) указывали, что идеи Спенсера согласуются с логикой здравого смысла и вполне могут быть применены в повседневной жизни. Дрейкурс (Dreikurs, 1958b) кратко обрисовал те заблуждения, которые присущи системе поощрений и наказаний, и некоторые принципы эффективно действующей системы логических последствий.

Различия между наказанием и естественным последствием очень существенны. Из опыта нашей работы в досуговых детских центрах мы вынесли, что большинству родителей очень трудно понять, насколько глубокими и далеко идущими являются различия между наказанием и естественными или логическими последствиями, составляющими неотъемлемую часть подхода, предложенного Альфредом Адлером для воспитания детей. Основные различия между ними состоят в следующем. Наказание налагается на ребенка за прошлые проступки; последствия, которые естественно или логично следуют из нарушения порядка, самоочевидны и потому вступают в силу сразу же, как только ребенок нарушает установленный порядок. Здесь царствуют законы порядка и объективной реальности, а не произвол взрослого, являющегося источником неприятных последствий. У ребенка всегда есть выбор, и он в состоянии оценить, что получится в результате его действий. Родитель может сохранить свои дружеские отношения с ребенком, поскольку он не несет никакой персональной ответственности за имевшую место неудачу.

Дрейкурс (Dreikurs, 1958b) продолжает:

Если взрослый впадает в гнев, то самое лучшее естественное последствие превращается в наказание. Однако существуют ситуации, когда различия между применением наказания и естественными последствиями не столь очевидны. Но опытный учитель должен проявлять чуткость и выделять все мало-мальски важные проявления этих различий, поскольку и сам ребенок на каждый из этих подходов реагирует совершенной по-разному.

Появление этих новых воспитательных методов указывает на постепенный переход от автократического к демократическому обществу, где основой межличностных взаимоотношений становится равноправие и взаимоуважение. Но мы не сможем применить эти новые методы, пока сами не освободимся от привитой традициями склонности к автократии.

Основные принципы метода естественных и логических последствий

Из вышеизложенного можно вывести несколько принципов эффективного применения системы логических последствий. Важно довести до сведения родителей, что эффективное использование логических последствий совсем не означает, что все эти принципы обязательно должны соблюдаться в каждой конкретной ситуации. Но все же чем больше принципов соблюдается, тем выше вероятность того, что мы сможем предотвратить плохое поведение ребенка в будущем. Важно отметить, что неправильное, или «плохое», поведение — это такое поведение, которое огорчает или расстраивает семью или группу.

Принцип 1. Принцип связанности. Последствие должно быть непосредственно связано с неправильным поведением. Если подросток по неуважительным причинам не сумел вовремя подготовиться к тому, чтобы вместе с семьей пойти на спортивное мероприятие или в кино, то семье следует пойти без него. Пропуск данного мероприятия является очевидным последствием. Связь между опозданием и пропуском мероприятия устанавливается непосредственно, логично и легко воспринимается ребенком. Следует ли лишать ребенка просмотра телевизионных программ из-за того, что он плохо вел себя на воскресном пикнике? Ребенок не увидит никакой логической связи, и у него не появится никакого стимула улучшить свое поведение при следующем выходе на природу. Поначалу может оказаться нелегко обнаружить логические последствия, но семейные обсуждения и чтение специальной литературы (см. библиографический указатель в конце данной главы) помогут подобрать решение для большей части ситуаций.

Принцип 2. Принцип осмысленности. Последствие должно иметь смысл для ребенка. Часто наказание или последствие того или иного поступка не несет для ребенка никакого смысла, поскольку оно находится за пределами его житейского опыта. Например, пятилетний ребенок не в состоянии понять ценность пяти долларов. Если от него потребуют заплатить за то, что он сознательно поломал и что стоит примерно столько же или больше, то этот опыт вряд ли будет для него осмысленным и полезным. Однако у ребенка 11 или 12 лет обычно уже достаточно опыта

обращения с деньгами, и потому он сможет понять причинную связь между уплатой пяти долларов и утраченной или порванной библиотечной книгой. Последствия должны оказаться в пределах детского опыта, чтобы они приобрели смысл и оказали нужное воздействие.

Принцип 3. Принцип предварительного знания. Последствия неправильного поведения должны быть известны заранее. Необходимо, чтобы они были установлены наперед и предпочтительно — по соглашению всех членов семьи. Предварительное знание последствий возлагает ответственность на человека, который сделал этот выбор. Возвращаясь к примеру, приведенному для принципа 1, ребенок может вернуться домой вовремя и пойти в кино вместе со всей семьей, или же он может продолжить свою игру и не пойти в кино — ответственность лежит на самом ребенке, и ему предоставлено право выбора. Этот пример подводит нас к следующему принципу.

Принцип 4. Принцип выбора. Действенность принципа выбора такова, что часто он приводит к сотрудничеству там, где при системе наказания, выносимого вердиктом взрослых, могли бы возникнуть враждебность и противодействие. Система логических последствий дает человеку выбор. При воспитании подростка наиболее полезен второй тип выбора, когда человеку предоставляется право выбора одного из нескольких возможных логических последствий. Наличие трех или большего количества альтернатив часто делает ситуацию гораздо более приемлемой.

Пример. Родни хотел пригласить нескольких друзей на вечеринку. Он хотел использовать для этого гостиную и начал спорить с матерью. Мать предоставила ему на выбор три варианта: 1) он мог использовать гостиную при условии, что он согласен прибраться там и оставить комнату после себя в таком виде, в каком она была ему предоставлена; 2) он мог использовать подвальную игровую комнату, где ему пришлось бы меньше убирать и чистить; или 3) он мог нанять уборщиков, которые привели бы все в порядок, и заплатить им из своего кармана.

Принцип 5. Принцип неотложности. Последствия должны наступать как можно быстрее после того, как произошел факт неправильного поведения. Задержка в применении последствий

обычно приводит к пространным спорам, возражениям и утрате эффективности. Например, если маленький ребенок злоупотребляет свободой передвижения, пытаясь вскарабкаться по лестнице или залезть в камин, то мать может немедленно лишить ребенка этой свободы, поместив его в детский манеж. Перенесение этого запрета свободы на следующий день может оказаться неэффективным; ребенок просто не увидит связи между своими действиями и ограничением свободы.

Применительно к более взрослым детям принцип неотложности не так важен. Например, если существует правило, согласно которому одежда не будет постирана до тех пор, пока она не окажется в корзине для грязного белья, то потребуются несколько дней или, может быть, две-три недели, чтобы ребенок истощил запасы чистой одежды. Он почувствует неприятные последствия своего неправильного поведения лишь спустя много дней или недель, но и тогда они смогут возыметь эффект.

Принцип 6. Последствия должны быть недолгими. Они должны продлиться на большой отрезок времени только в том случае, если ребенок нарушает соглашение. Долгосрочные последствия редко бывают эффективными. Например, Стив и его родители договорились, что если он будет иметь в учебной четверти неудовлетворительную отметку по любому предмету, то в течение следующей четверти, которая длится девять недель, на его развлечения будет наложен полный запрет — следствие с неоправданно тяжелым наказанием. Можно было бы ограничить его вечернюю активность, заняв учебой время, отпущенное на развлечения, но время действия ограничения должно быть оправданным. Нет нужды говорить, что оговоренные последствия не сработают должным образом, даже если Стив согласен на них. Последствия будут эффективны в большинстве ситуаций, если они применяются на протяжении одного-двух дней, не более.

Принцип 7. Последствия влекут за собой действие. Особенно важно, что последствия подразумевают действие, а не разговор или нравоучительную лекцию. Чем меньше сказано родителями — тем лучше. Предостережения, напоминания и угрозы приводят к тому, что в сознании ребенка даже самое невинное последствие превращается в наказание. Самыми эффективными обычно оказываются те последствия, которые наступают без

всякого обсуждения. Консультант может помочь родителям в конструировании последствий и в информировании о них детей. Логические последствия могут оказаться неэффективны в отношении ребенка, вступившего в яростную борьбу за власть, пока не ослабеет его потребность делать по-своему. Последствия никогда не следует применять в состоянии злости или гнева.

Принцип 8. Принцип участия. Чем больше членов семьи принимают участие в планировании последствий, тем лучше. Бывает полезно, хотя в этом и нет абсолютной необходимости, чтобы все члены семьи согласились с оговоренными последствиями. Будет весьма полезно, если эти последствия будут применяться ко всем членам семьи (после обсуждения на семейном совете). Если родители хотят, чтобы эта система работала, они сами должны служить образцом тех установок и способов поведения, которые они хотят привить своим детям.

Пример. На консультацию пришла семья с тремя мальчиками. Основной проблемой была уборка книг, игрушек, предметов верхней одежды и т. п., которые разбрасывались по всему дому. Семья согласилась на систему «депозита». Это означало, что все, что не окажется к определенному вечернему часу на соответствующем месте, будет помещено в некую коробку, откуда ничего нельзя будет забрать в течение некоторого, заранее согласованного периода времени. Одной из первых вещей, попавших в коробку, оказалась сумочка матери. Она испытывала неудобства в течение нескольких дней, поскольку ключи от машины, водительские права и кошелек находились в этой сумочке. Однако она оказалась на высоте и справилась с этим, подав детям хороший пример. Где могла, она ходила пешком, а другие дела отложила до тех пор, пока не получила обратно свою сумочку и ключи от автомобиля.

Принцип 9. Принцип постоянства. Если родители не примут эти принципы и не будут следовать им методично и последовательно, то все окажется бесполезно. Дети очень быстро поймут, что могут сыграть на настроении родителей. Стоит только продержаться достаточно долго, и родители им уступят. Постоянство, настойчивость крайне важны; в противном случае система становится лишь новым вызовом для манипулирующего родителями ребенка или подростка. Постоянство помогает

также родителям уберечься от неоправданных карательных действий в те моменты, когда у них кончается терпение из-за плохого поведения детей.

Применение естественных и логических последствий

Дети и подростки в целом принимают систему логических последствий. Они видят в ней смысл и логику и приветствуют возможность принять на себя большую ответственность, которую предоставляет им эта система. Родители обычно интуитивно чувствуют, что посредством системы логических последствий можно научить детей быть более ответственными. Консультант должен постараться подчеркнуть этот аспект.

Хотя некоторые дети изменяют свое поведение уже после нескольких применений метода логических последствий, другим требуется несколько недель или месяцев для того, чтобы система стала эффективно действовать. Консультанту всегда следует заранее предупредить родителей о возможности отсроченного результата; в противном случае этот подход останется одной из тех рекомендаций, которые хорошо выглядят в теории, а на практике не работают. Весомым аргументом для родителей будет то, что нынешнее конфликтное состояние дел в семье складывалось на протяжении нескольких месяцев, а возможно, даже и лет, и нет совершенно никаких оснований ожидать, что уже на следующий день все будет гладко и слаженно работать.

Данную воспитательную систему нужно внедрять постепенно. Консультанту следует попросить родителей выбрать одну или две проблемы, которые, по их убеждению, можно было бы успешно решить. После того как будет достигнут первый успех, можно приступить к более сложной проблеме.

Консультанту следует объяснить членам семьи те принципы, которые лежат в основе системы логических последствий. Для этого консультант может испробовать самые разные способы. Данный этап крайне важен для того, чтобы семья смогла научиться справляться с новыми ситуациями по мере их появления, не полагаясь на помощь консультанта. Если семья будет понимать принципы системы логических последствий, то она сможет применить их в новых ситуациях.

Родителей должно вдохновлять то, что при использовании системы логических последствий они смогут создать налаженную,

хорошо организованную семейную жизнь, в атмосфере которой дети научатся нести ответственность за свои поступки.

Консультант не должен бояться переусердствовать, напоминая, что система логических последствий *обязательно должна* распространяться на всех членов семьи. Обычно детям кажется, что взрослые делают только то, что им нравится, и они крайне остро воспринимают такое семейное консультирование, которое направлено исключительно на их проблемы. Присоединение к воспитательной системе родителей будет очень способствовать возникновению у детей желания сотрудничать.

Когда система последствий терпит неудачу

Система логических последствий может потерпеть неудачу при следующих условиях:

1. Было отведено недостаточное количество времени для того, чтобы последствия возымели эффект.
2. Родители действовали друг против друга; когда один говорил «да», то другой говорил «нет».
3. Система применялась непоследовательно.
4. При попытке применить систему логических последствий родители могли разозлить ребенка, сказав ему что-то провокационное.

Пример. Мать предоставила ребенку выбор: надеть теплую жилетку перед выходом на улицу или остаться дома. Мальчик надел жилетку и направился к двери. В это время мать произнесла: «Я знаю, я еще натерплюсь с тобой». При этих словах мальчик сбросил с себя жилетку и вышел на улицу.

В случае, когда семья сообщает, что для нее система логических последствий не сработала, Дрейкурс и Грей (Dreikurs & Grey, 1970) советуют попросить эту семью разыграть в мельчайших деталях, включая интонации, всю ситуацию в лицах. Таким образом консультант сможет определить, почему все пошло не так, и предложить коррекционные меры.

Использование парадоксальных намерений

В последние годы в терапии и консультировании часто используется техника парадокса, в особенности в семейном консультировании и в семейной терапии. Сторонниками использования этой техники выступали многие известные терапевты, среди них Франкл, Вексберг, Вацлавик, Викланд и Фиш, разработавшие теорию коммуникации и изменения, в которой подчеркивается важность парадоксальной интервенции (Mozdzierz, Macchitelli & Lisiccki, 1976).

Вексберг (Wexberg, 1937/1970) придумал новый термин «антисовет», чтобы описать методический прием, заключающийся в том, что терапевт предлагает продолжать или даже активизировать неправильное или плохое поведение. Франкл (Frankl, 1960) предложил другое название этой технике — «парадоксальные намерения». Дрейкурс (Dreikurs, 1967) утверждал, что если консультант сможет убедить клиента воспроизвести симптом, на который тот жалуется, то этот симптом, скорее всего, исчезнет.

Пример. Клиент утверждал, что из-за морской болезни он не может путешествовать на корабле. Консультант заключил с этим клиентом пари, что каждый раз, когда ему во время путешествия станет плохо, он выиграет определенное количество денег. Клиента настроили на то, чтобы он выиграл это пари, но все его попытки почувствовать тошноту потерпели неудачу. Получилось так, что клиент пересек океан, и ему ни разу не стало плохо.

Хотя большинству людей парадоксальные намерения кажутся странными, их используют уже на протяжении многих лет. Еще в 1920 году К. Данлеп начал применять «негативную практику» к таким проблемам, как привычка грызть ногти, заикание, энурез. Он просил пациента намеренно вызвать симптом, надеясь, что после этого симптом исчезнет. Адлер (Adler, 1963) тоже прописывал клиентам вызывать симптомы. Его техника известна в парадоксальной психотерапии как «переструктурирование», или «рефрейминг».

Консультант, использующий парадоксальные намерения, должен прямо излагать свои указания, чтобы их было легко понять.

Он может сказать так: «Не хотели бы вы попробовать нечто, что на первый взгляд вам могло бы показаться странным? Я хотел бы, чтобы вы записали всевозможные способы, которыми вы могли бы разозлить вашу мать». Или так: «Я хочу, чтобы вы сделали следующее: каждый раз, когда вы посчитаете, что мать вами пренебрегает, вы делаете что-нибудь, чтобы по-настоящему разозлить ее. Я прошу вас сделать это, хотя и не знаю, сделаете ли вы это или нет, потому что вам нужно доказывать себе и другим, что никто не вправе говорить вам, что вы должны делать».

Консультантам следует использовать парадоксальные намерения с большой осторожностью; они никогда не должны злоупотреблять этой техникой и не должны ожидать от нее чуда. Эта техника работает не во всех случаях. Некоторых клиентов такие предложения могут шокировать, и они могут даже разозлиться. Другие могут отнестись к ним как к своего рода шутке или обидеться на то, что консультант пытается ими манипулировать. Консультант может прибегнуть к юмору, чтобы не создалось впечатление, что он циничен, стремится унижить или уязвить клиента. Ниже даны примеры применения этой техники.

Пример. Консультант заметил, что один из детей откинулся в кресле и перекинул ноги через подлокотник. Ребенок подтвердил, что он часто лежит так в школе и что учителя часто бывают этим недовольны. Консультант заверил мальчика, что его это совершенно не волнует, и пусть он сидит таким образом до тех пор, пока ему будет удобно в этой позе. В тот самый момент, когда мальчик получил разрешение, он выпрямился в кресле и просидел прямо все оставшееся время.

Пример. На консультацию пришла мать четверых детей. Она жаловалась на то, что одна из дочерей постоянно придумывает ей унижительные клички. Матери помогли понять, что с помощью кличек дочь пытается вызвать у матери раздражение и заставить ее беспокоиться. Мать поняла намерение консультанта после того, как он попросил девочку еще чаще давать матери клички. Вначале девочка отказалась, но затем они с консультантом пришли к соглашению, что она должна будет придумывать матери клички как минимум семь раз в неделю, а мать должна будет вести счет. Девочке разрешили использовать данное ей «право» в любой форме и любым способом – по одной кличке каждый день или все семь сразу в один день – выбор за ней. В первый день она дала матери три клички.

Мать вела счет этим случаям и оставила их без комментариев. На второй день это произошло только один раз и больше не повторялось. Так было потому, что мать не реагировала на клички, как она это делала раньше, и все удовольствие от называния ее неприличными кличками прошло. Цель дочери была эффективно удалена. Мать перестала расстраиваться, и девочка прекратила провокации.

Пример. *Восьмилетняя Мила разозлилась на то, что ей не разрешили войти в комнату брата. Она визжала и кидала в мать обувь и другие предметы. Мать поднесла обувь обратно девочке и попросила ее кинуть снова, но с большей силой. Такая реакция удивила ребенка. На мгновение она застыла, не зная, что делать, но спустя некоторое время надела обувь и ушла со словами: «Не буду». Это была форма наказания матери, давшей ей разрешение.*

Никогда не следует использовать парадоксальные намерения в качестве наказания или как доказательство превосходства положения консультанта. Эта техника предназначена для того, чтобы помочь клиенту понять цели поведения ребенка, как в случае с Милой, и осознать, что свое поведение можно контролировать, как в случае с человеком, страдающим от морской болезни.

Семейный совет

Для детей очень важно чувствовать свою принадлежность к семье и ощущать свою значимость. Это достигается созданием атмосферы, когда дети и взрослые испытывают взаимное уважение, прислушиваются друг к другу и свободно обмениваются мыслями и чувствами. Многие семьи понимают, к чему надо стремиться, но не знают, как это претворить в жизнь, и потому они, вопреки своим добрым намерениям, зачастую лишь увеличивают существующую дисгармонию и разногласия. Мы советуем организовать семейный совет – систему, которая уже проверена на практике и оказалась весьма эффективной.

Семейный совет функционирует следующим образом:

- Семейный совет надо назначать в удобное для всех время. Следует избегать срочного, внепланового сбора

на семейный совет. Начинать семейный совет нужно строго в назначенное время, даже если кто-то из членов семьи отсутствует. Не следует никого разыскивать и понуждать к участию в совете, но члены семьи должны сознавать, что если они откажутся, то упустят возможность проголосовать по решениям, которые могут оказать важными и для них самих.

- Должны быть приглашены все члены семьи, включая самых маленьких детей, способных понимать устную речь.
- Все решения должны приниматься совместно, а не по праву большинства. Исполнение принятых решений обязательно для всех членов семьи.
- Члены семьи устанавливают исходные правила проведения совета, которые должны учитывать интересы каждого. Эти правила и характер проведения встречи могут различаться у различных семей. Некоторые предпочитают простые правила, тогда как другие, в особенности семьи со взрослыми детьми, предпочитают более сложные, с выбором председателя, секретаря и часто казначея. Семьи с маленькими детьми обычно избирают председателя, в чьи обязанности входит предоставлять право голоса человеку, поднявшему руку, и дать ему разрешение высказаться. Упреков в несправедливости можно избежать, если председатель будет по очереди вызывать каждого члена семьи, чтобы тот выразил свою точку зрения и выдвинул свои предложения по каждому из рассматриваемых вопросов. Если какой-либо член семьи предпочтет не высказываться, то председатель переходит к следующему человеку. Такая процедура предоставляет каждому возможность быть услышанным. Все должностные позиции должны занимать на условиях полной ротации, чтобы каждый член семьи смог побывать в различных ролях и чтобы избежать фаворитизма.
- Семья должна решить, сколько должно длиться каждое собрание.
- Членам семьи надо позволить выступать столько времени, сколько им необходимо, не стоит прерывать их, если только не станет очевидным, что кто-то

пытается не дать другим возможности высказаться, неоправданно затягивая изложение своей точки зрения. Это может разозлить других членов семьи, и они могут отказаться от участия в собрании. Лучше, если семья договорится о регламенте. При превышении этого максимального времени председатель должен напомнить выступающему о необходимости подвести итог и закончить свою речь. Родители должны избегать искушения использовать эту возможность для чтения лекций и нравоучений. Это настроит детей против участия в собраниях семейного совета, и они могут отказаться подчиняться принятым решениям.

- Семье следует обсудить и решить, что делать с теми ее членами, которые не придерживаются принятых договоренностей. Родителям следует избегать навязывания своих взглядов.
- Семейный совет не должен обращать внимание на языковые или грамматические особенности речи выступающих. Если это представляет проблему для какого-нибудь члена семьи, то можно обсудить ее на следующем собрании, но не в смысле обвинения, а как собственно проблему. Отец может сказать примерно так: «У меня есть проблема. Возможно, это из-за моего воспитания. Я над этим работаю, но в настоящий момент я расстраиваюсь, когда кто-нибудь сквернословит или грязно ругается. Мне нужна в этом помощь. Как бы вы могли мне помочь?» Указывая пальцем на самого себя и преподнося это как свою собственную проблему, человек обычно вызывает гораздо большее участие со стороны виновного. Собрание обязательно должно восприниматься как время, когда каждый может чувствовать себя в безопасности независимо от того, как он выражается свои мысли. В тот момент, когда появится страх высказать то, что человек думает или хочет сказать, исчезнет и свобода и собрание лишится всякого смысла.
- Полезно в самом начале каждого собрания уделять немного времени тому, чтобы каждый член семьи мог высказать слова признательности за что-то, что было сделано другим членом семьи за прошедшую неделю.

- Семья может составить список ежедневных домашних обязанностей. Члены семьи, включая родителей, должны будут выбрать домашнюю обязанность, которую они будут выполнять в течение следующей недели. На следующем собрании они могут по желанию сменить домашнюю обязанность. Обязанности должны меняться. Никого не нужно обременять обязанностью, которая ему неприятна. По взаимному согласию обязанностями можно поменяться, не дожидаясь следующего собрания. Все распределенные таким образом обязанности должны быть четко записаны, и их список должен быть вывешен в таком месте, где каждый желающий мог бы легко с ними ознакомиться. Это исключит оправдания типа «Я забыл».
- На семейный совет может быть вынесена любая тема. Например, при планировании программы семейных развлечений на неделю один ребенок может пожелать провести вечеринку, другому может потребоваться дополнительная сумма денег на конкретную покупку, более взрослый ребенок может попросить выделить ему время, когда он может пользоваться семейным автомобилем. Родители могут обсудить время и место проведения отпуска. Возможен приезд родственников или друзей, но нет гостевой комнаты. Кто отдаст свою комнату и на какое время?
- Во время собрания или после него можно отвлечься и порадовать себя заранее припасенными бутербродами и освежающими напитками.

Родители часто говорят, что они не знают, как им довести до детей идею семейного совета. Мы рекомендуем сделать это в то время, когда в семье воцаряется атмосфера дружелюбия и взаимной симпатии, например, во время ужина или сразу после него. Родители могут сказать детям: «Мы услышали (прочитали) о системе, которая очень помогает родителям и детям научиться лучше ладить друг с другом. Она называется семейным советом. Она основывается на демократических принципах, когда каждый член семьи, независимо от возраста, обладает правом высказать свое мнение и участвовать в принятии решения. Как вы относитесь к тому, чтобы опробовать ее в нашей семье? Если все это окажется

неэффективным, то мы в любой момент можем остановиться. Лично я хотел бы попробовать. А как вы считаете?» Если дети проявят интерес, то родителям следует объяснить цель семейного совета и основные принципы его функционирования.

Первое собрание следует начинать с выражения позитивных чувств по отношению к семье. Отец может сказать что-то типа: «Мы уже давно одна семья. За что каждый из нас любит свою семью? Конечно, в каждом из нас много хорошего. Например, я очень счастлив, что вы — мои дети, и что ваша мама — моя жена. Мне всегда приятно вас видеть». Мать может добавить: «Мне нравится, когда мы собираемся вместе и поем; еще мне нравится то, как стала одеваться Соня, как поддерживает в порядке свою одежду Даниел», и т. п. Каждого приглашают высказать свои положительные чувства по отношению к семье. После того как это сделано, кто-то из родителей может спросить: «Все ли у нас так хорошо? Может быть, кого-то что-то беспокоит? Всегда существует возможность совместными усилиями улучшить ситуацию. Кто хочет начать?» Затем в свои обязанности вступает председатель.

Семейный совет — прекрасное место, где могут быть поставлены общие для семьи цели. Консультант должен понимать, что очень трудно, если не невозможно, поставить перед семьей какие-то цели без согласия на это всех членов семьи. Отсюда отнюдь не следует, что работа над достижением индивидуальных целей мало что значит. Но все же цель отдельного члена семьи будет достигнута гораздо быстрее и с большей вероятностью, если она понятна и другим членам семьи и если они ее одобряют. Таким образом, индивидуальные цели становятся целями семейными. Чем больше согласия будет между отдельными членами семьи, тем легче удастся достигнуть и общих для семьи целей. Но если в семье существуют разногласия и конфликты, то будет гораздо лучше, если семья сосредоточится на краткосрочных целях. Можно спросить каждого члена семьи, что бы он хотел сделать именно на этой неделе, а затем все обсудить и прийти к согласию. После того как семья добьется успеха в осуществлении краткосрочной цели, она может постепенно увеличивать сроки и переходить к долгосрочным целям, например, таким: к Рождеству Оскар уменьшит количество выкуриваемых им сигарет, родители позволят Джози приходить домой позже после ее следующего дня рождения, а следующей осенью Стив поступит в школу и будет ходить туда вместе с другими детьми. Главная цель

семейного совета состоит в том, чтобы помочь каждому члену семьи понять, почему возникла данная проблема, каков вклад в нее каждого члена семьи и что мог бы сделать каждый из них для улучшения сложившейся ситуации. Все решения должны быть обоснованны, чтобы их можно было применять без оглядки на возможную неудачу.

Некоторые семьи перестают проводить собрания семейного совета после того, как добились улучшения внутрисемейных отношений, а дети стали более ответственными. Это ошибка. Мы бы посоветовали проводить собрания реже или сделать их менее продолжительными, но семейный совет должен продолжать собираться, потому что он уже стал авторитетным органом принятия решений и основным местом для обмена мнениями. По мере того как члены семьи приобретают опыт по принятию решений, они могут ставить на обсуждение все более трудные и запутанные проблемы.

В заключение приведем пример, демонстрирующий эффективность семейного совета:

Трехлетний мальчик, в семье которого регулярно проводятся собрания семейного совета, обратился к консультанту. Он сказал, что семья решила, что мама может прятать все игрушки и всю одежду, которую дети разбрасывают по всему дому. Теперь он хотел узнать, в течение какого времени ей позволено их прятать. Консультант спросил его: «Ты не обсудил это на вашем собрании?» Мальчик ответил: «Вот как? А я и не знал, что это можно было обсудить; я подниму этот вопрос на нашем следующем собрании».

Обучение детей

Детей зачастую надо учить выполнению множества обычных ежедневных дел, дающих им чувство ответственности и уверенности в себе. Одна мать жаловалась на то, что ее семилетняя дочь не может правильно застегнуть свое пальто. Когда ее спросили, откуда она знает, что дочь не может застегнуть пальто, она ответила, что это ясно видно из того, как она это делает. Когда ей задали вопрос, показывала ли она когда-нибудь своей дочери, как нужно

правильно застегивать пуговицы на пальто, платье или блузке, то мать ответила: «У нее же есть глаза, и она может посмотреть, как я это делаю». Часто матери полагают, что ребенок «видит» и потому автоматически учится, как надо делать. Возможно, некоторые дети и способны на это, но далеко не все и не всегда. Не всегда ребенок «видит» или, если даже и видит, он не всегда знает, как выполнить то, что от него ожидают. Консультант должен объяснить родителям, что их завышенные ожидания, особенно когда ребенок не знает, как выполнить то или иное задание, подрывают его уверенность в себе и чувство собственной значимости. Утратив веру в свои способности, ребенок огорчается и теряет стимул к деятельности.

Детей нужно учить определенным навыкам: как завязывать шнурки на ботинках, как застегивать пуговицы на платье, застегивать молнию на куртке, застилать постель, сидеть за столом, выбрасывать мусор из мусорного ведра и т. д. Все это не является само собой разумеющимся. Знания и умения не приходят к ребенку только на основе того, что он «достаточно взрослый» или что он много раз видел, как это делают другие. Никогда не следует обучать детей в состоянии спешки, раздражения или злости. Это может навсегда отбить у ребенка желание учиться. Кроме того, данная задача может ассоциироваться у ребенка с неприятным переживанием. Обучение следует проводить тогда, когда родитель в спокойном состоянии, когда он располагает достаточным временем и когда ребенок имеет соответствующий настрой. Родитель может сказать: «Давай попрактикуемся в том, как застегивать пальто, как застилать постель» и т. д. Как только ребенок достаточно овладеет навыком, скорее всего, он будет справляться сам и попросит помощи только в крайних, непредвиденных ситуациях.

Родителям следует отмечать факт попытки или даже небольшое улучшение в выполнении задания. Многие родители не считают нужным высказывать одобрение при плохом или неполном выполнении задания. Они ждут, когда ребенок в совершенстве овладеет заданием. Это ошибка, потому что может убедить ребенка: что бы он ни делал, как бы сильно ни старался, результат все равно будет плохой, неудовлетворительного качества. Это действует расхолаживающе, и ребенок может отказаться от попыток научиться тем многочисленным, но жизненно необходимым рутинным навыкам. Эти навыки, прежде всего навыки самообслуживания, могут стать полем битвы между родителем и ребенком, вызвать серьезные проблемы во взаимоотношениях.

Сравнивая братьев и сестер

Родители часто сравнивают братьев и сестер друг с другом, не сознавая тот урон, который может нанести такое сравнение. Даже во время консультации родитель может высказаться о том, что как легко воспитывать одного ребенка и как трудно воспитывать его брата или сестру. Часто от него можно услышать: «Я просто не могу этого понять. В конце концов, у обоих детей одни и те же родители, они получили одно и то же воспитание. Почему же они так непохожи?»

Таким родителям необходимо понять закономерности развития семейной структуры (см. главу 5), то соперничество, которое обычно идет между детьми, и то, как сами родители отягощают проблему, сравнивая этих детей. Чем больше родители хвалят одного ребенка, тем более угнетающе это может действовать на другого, особенно в том случае, когда эти дети близки по возрасту. За редким исключением критикуемый ребенок будет избегать подражания своему хваленому брату или сестре, и его развитие может пойти совершенно в другом направлении. Этот ребенок не уверен, что сможет быть достаточно хорошим и что родители будут любить его так же, как того ребенка, которым они так гордятся. Ребенок, который желает занимать определенное, заметное место в семье, может провоцировать своих родителей посредством асоциального поведения, заставляя их все время беспокоиться о нем или же мстят им за несправедливость. Вот так дети зачастую воспринимают эту ситуацию.

Следует настоятельно рекомендовать родителям, чтобы они воздерживались от сравнения своих детей, а вместо этого поощряли каждого из них, кто развивает свою индивидуальность и не пытается быть на кого-то похожим. Далее приведены некоторые специфические области, в которых сравнения противопоказаны:

1. Избегайте сравнения табелей успеваемости или общего обсуждения школьных успехов. Ребенка, у которого дела идут успешно, конечно, порадует похвала, но тем самым будет подчеркнуто отставание его брата или сестры, результаты которых оказались средними или ниже среднего.
2. Избегайте сравнения по интеллекту. У большинства взрослых есть родственники или друзья, которые большую часть своей жизни считали себя «глупыми»

из-за того, что их родители относились к их брату или сестре как к «умнице». Часто один ребенок может быть более активен в сравнении с другим в школе, в любительском спорте или в каком-то другом роде деятельности. Следует избегать подобных сравнений.

3. Родителям не следует хвастаться успехами и популярностью своих детей. Даже если ничего не говорить о ребенке, которому не удастся добиться успеха, равного успеху его брата или сестры, то и самого факта такого замалчивания порою оказывается достаточно, чтобы у этого ребенка развилось чувство собственной неполноценности.
4. Матери часто сравнивают пережитые ими трудности или отсутствие трудностей при рождении ими детей, а также во время первых месяцев и лет жизни ребенка. «С Джонни было так легко нянчиться» или «С Майком было трудно с самого его рождения» — типичные фразы, в которых содержится сравнение и которых следует избегать.
5. Родителям следует избегать сравнения привлекательности или непривлекательности детей, их схожести с кем-то из родителей или родственников, если при этом присутствует элемент критики. Например, если одного мальчика сравнивают с дедушкой, который по всеобщему мнению признан красавцем, а другого с дядей Карлом, признанным «уродом», то мальчик, которого сравнивают с дядей Карлом, наверняка обидится и в результате почувствует себя не вполне полноценным. При представлении своих детей надо любой ценой избегать фраз типа: «Это Лиза, мой маленький гадкий утенок».

Давая указания, будьте конкретными

Для ребенка важно, чтобы те указания и инструкции, которые дает ему родитель, были ясными и конкретными; именно такие указания он лучше понимает и обычно принимает в расчет. Но очень

часто указания бывают сформулированы весьма туманно, и ребенок либо не понимает их, либо делает вид, что не понимает. Далее приводится ряд примеров:

Вместо того чтобы сказать ребенку, что он может пойти во двор и немного поиграть, было бы лучше, если бы родитель сказал так: «Сейчас 3:00, я рассчитываю, что ты вернешься к 3:20». Для ребенка «немного» может означать и час, и более.

Вместо того чтобы сказать: «Ты можешь сам отрезать кусок пирога» – было бы лучше сказать ребенку: «Ты можешь сам отрезать кусок пирога шириной не больше трех твоих пальцев».

Говорите: «Ты можешь потратить четверть доллара по своему усмотрению», а не «Ты можешь потратить сколько-то денег на то, что ты хочешь, но только не очень много».

Такие точные указания уменьшают вероятность неправильного понимания и дальнейших споров. По возможности следует давать за раз только одно указание. Такие инструкции должны быть простыми и нетрудными для понимания и выполнения. Весьма полезно, чтобы ребенок повторил инструкцию, чтобы убедиться, что он все правильно услышал и понял.

«Пожалуйста, пойди в ванную, вымой руки, а затем иди к нам в столовую».

После того как это будет сделано:

«Будь так любезен, положи, пожалуйста, салфетки возле каждой тарелки, с той стороны, где сейчас лежат вилки. Хорошо? Теперь повтори то, о чем я тебя попросила».

После того как ребенок выполнит одно задание, родитель может дать ему другое. При такой последовательности действий у ребенка больше шансов добиться успеха, что, в свою очередь, вызовет у него приятное переживание собственной полезности. Часто дети плохо справляются со своей работой именно из-за того, что им было дано слишком много указаний и ребенок их перепутал

или что-то забыл. Четырехлетняя девочка сказала консультанту: «Я запуталась, когда мама попросила меня сделать так много всего разного».

По мере того как дети развиваются и взрослеют, они все меньше нуждаются в подробных и конкретных указаниях. Родителям следует избегать давать указания тогда, когда в них уже нет никакой необходимости.

Последовательность

Последовательность, логичность решений и действий — достоверный признак хорошей организации семейной жизни. Изредка, в экстренных ситуациях, ежедневный распорядок может быть изменен, однако почти невозможно поддерживать его без твердого, неукоснительного следования заведенным правилам. Когда родители спрашивают консультанта об исключениях, то консультант может сказать: «О да, вы, конечно, можете делать исключения — дважды в год — на День независимости и на Рождество». Обычно после этого родители все правильно понимают. Вот типичный пример непоследовательности:

Семья обсудила вопрос и пришла к соглашению, что в будние дни по утрам никто не должен смотреть телевизор. Однажды утром мать увидела, что семилетний Эдгар, полуодетый, смотрит мультфильм по телевизору. Она сердито выключила телевизор. Эдгар: «Ну, мама, только сегодня, пожалуйста, можно посмотрю только несколько минуток. Я обещаю, что потом я его выключу». Мать: «Хорошо, но помни, только несколько минут».

Такая непоследовательность поощряет детей к корыстному использованию настроения родителя. Ребенок всегда надеется, что если он начнет ныть и просить, то родитель уступит.

Но все же мы должны предупредить родителей, чтобы они не становились чрезмерно жесткими и не игнорировали особые ситуации. Может так случиться, что утром, перед уходом детей в школу, по телевизору показывают что-то совершенно исключительное. Если это обсуждалось в семье и все четко знают, что именно можно считать «исключительным» (возможно, это важные

новости, появление на экране звезды, вызывающей особое восхищение у детей, или взлет космического челнока), то детям придется согласиться с тем, чтобы встать на несколько минут раньше и использовать эти минуты для просмотра выбранной телевизионной программы. Все должны понимать и быть согласны с тем, что это — особая ситуация и что она не будет повторяться в обычные дни.

Часто в летние месяцы семья отходит от заведенного распорядка. Кажется вполне оправданным изменить семейный распорядок на время летних каникул, но полный отход от расписания может привести к путанице и дополнительным проблемам. Поскольку обычно эти отклонения от повседневного распорядка не относятся к родителям, то дети начинают считать себя привилегированными людьми. Один или оба родителя обязаны ходить на работу и продолжать делать домашние дела, а дети зачастую освобождаются от своих нормальных обязанностей. Такая непоследовательность вполне может нивелировать те положительные достижения, которые были достигнуты за то время, когда детей учили бескорыстной, коллективной работе на благо всей семьи.

Другие коррекционные меры

Существует целый ряд дополнительных коррекционных приемов, позволяющих улучшить взаимоотношения между родителями и детьми.

Научиться говорить кратко

Зачастую родители говорят слишком много. Общеизвестно, что чтение лекций, объяснения, напоминания, нагоняи и другие средства не способны сколь-нибудь серьезно улучшить плохое поведение детей. Эффективно действие, а не слова. Уже в очень раннем возрасте дети овладевают умением отключаться и не слышать своих родителей, точно так же как это делают студенты, чтобы не слышать скучную лекцию, или подобно тому, как погружаются в свои мечты во время скучной проповеди прихожане.

Пример. *Шестилетний ребенок однажды в разговоре со своим семейным консультантом дал такой комментарий о родителях и учителях, говорящих слишком много: «Дети учатся не слушать все, что они слышат».*

Пример. *Ребенок сказал: «Мама, почему когда я задаю тебе простой вопрос, ты даешь мне такой длинный и сложный ответ?»*

Основная причина, по которой так много родителей так много говорят, состоит в том, что они не знают, что еще они могут сделать в данном случае. Поэтому перед консультантом как раз и стоит задача научить родителей более эффективным приемам воздействия, которые заменили бы чтение лекций, крики и наказания.

Отказаться от борьбы за власть

В большинстве неблагополучных семей консультанту придется объяснять родителям, как они могут распознать, находятся ли они с ребенком в состоянии борьбы за власть и как им выйти из нее без потерь. Этот шаг должен быть сделан в первую очередь, что откроет дорогу эффективному применению других воспитательных воздействий. Следующий пример иллюстрирует типичную борьбу за власть:

Мать выключает телевизор, который смотрит ребенок.

Мать: *Никакого телевизора, пока не сделаешь домашнее задание.*

Ребенок: *Я уже его сделал.*

Мать: *Когда это ты его сделал? Покажи.*

Ребенок: *Я сделал его в школе. (Он включает телевизор. Мать выключает его; он его включает. Она шлепает его по щеке).*

Мать: *Когда я говорю «Выключи телевизор!», он будет выключен. Тебе лучше вбить это себе в голову; а теперь покажи мне свою домашнюю работу.*

Нужно объяснить родителям, что они вовлечены в борьбу за власть и что у них нет шанса на победу. Дети и подростки почти всегда эти битвы выигрывают, и на это есть две основные причины.

Во-первых, они могут тратить значительную часть своего времени на выстраивание стратегии борьбы, тогда как родители вовлечены в выполнение многих других важных обязанностей. Вторая причина — дети не всегда борются честно. Единственный выход для родителей — это отказ от борьбы. Отказ дает родителям сильное преимущество, потому что это то, что они делают сами, а не то, что они пытаются заставить сделать своих детей.

Установление правил и распорядка семейной жизни

Дрейкурс (Dreikurs, 1958a) неоднократно подчеркивал, что первейшая обязанность родителей заключается в том, чтобы поддерживать распорядок семейной жизни. Если дома не заведены правила распределения ежедневных обязанностей и не предъявляются определенные требования к поведению в семье, то можно ли ожидать, что дети смогут усвоить, что они должны соответствовать ожиданиям школы, общественности и общества в целом? Если, например, в доме не установлен распорядок выполнения ежедневных домашних дел и члены семьи вспоминают о своих обязанностях только после напоминания, то весьма вероятно, что и к школьным заданиям дети будут относиться точно так же.

Заведенный домашний распорядок обычно благоприятствует развитию чувства защищенности у всех членов семьи. Он предотвращает появление самых разных проблем, которым просто нет места в организованном домашнем хозяйстве. К тому же хорошо спланированное распределение семейных дел освобождает время, которое семья может использовать для более приятного времяпрепровождения.

Установление определенного распорядка семейных дел поможет также избежать хаоса и споров. Желательно, чтобы план ежедневных дел был обсужден и одобрен семейным советом. В планируемый распорядок надо включить следующие элементы:

- 1) время утреннего подъема и время отхода ко сну;
- 2) время, когда будут подаваться завтраки, обеды и ужины;
- 3) время выполнения повседневных обязанностей и работы по дому;
- 4) время просмотра телевизионных передач;
- 5) дни и время приема душа и ванны;

- 6) время, когда дети должны быть дома после школьных занятий;
- 7) время для упражнений на музыкальных инструментах и для занятий спортом;
- 8) день и время, когда нужно складывать грязную одежду в определенное место, отведенное для нуждающихся в стирке вещей;
- 9) время для ухода за домашними животными и их кормления;
- 10) время для совместного отдыха и развлечения родителей и детей;
- 11) время и длительность телефонных разговоров с друзьями и знакомыми;
- 12) день и время, когда можно приводить домой друзей для игры и/или для совместной трапезы.

Подобное планирование не подразумевает жесткости; оно рекомендуется семьям, где нет никакого планирования и где каждый приходит и уходит тогда, когда ему захочется.

Избегайте угроз

Родители порой даже не отдают себе отчета в тех абсолютно неэффективных приемах, которые они используют, пытаясь заставить ребенка изменить свое поведение. Часто они кричат, оскорбляют, критикуют, пытаются подкупить и угрожать, и все безрезультатно. Угрозы почти всегда ведут к противодействию, к повторению поведения, которое они запрещают, что вызывает у них еще большую злость. Когда родитель говорит ребенку: «Сделаешь это еще раз, и я накажу тебя еще сильнее», то ребенок часто слышит только первую часть — «Сделаешь еще раз». Угроза наказания обычно остается незамеченной. Дети, которые слышат от родителей: «Если я еще раз поймаю тебя за этим, то я тебя...», становятся более осторожными в своих действиях и стараются, чтобы их не поймали.

Пример. Двенадцатилетний Йоко рассказал своему консультанту, что он обязан делать свою домашнюю работу сразу же

по возвращении из школы домой, а он этого терпеть не может. Но он нашел хороший выход из ситуации. Он прячет свои книги под крыльцом и говорит своей матери, что учительница попросила учеников оставлять в классе учебники в те дни, когда она ничего не задает на дом.

Другая девочка рассказала консультанту, что она как следует поддает своему брату, потому что мать угрожает наказанием только в случае, если она по-настоящему избьет своего брата. Она добавила: «Мама сказала, что она не будет вмешиваться в нашу драку до тех пор, пока я не ударю слишком сильно, поэтому я и бью сильно».

Из этих примеров мы можем увидеть, как быстро дети могут уловить отношение родителей и стиль их поведения. Они точно знают, что нужно делать, чтобы вызвать у родителей злость и заставить их вмешаться.

Развлекайтесь вместе с детьми

Удивительно было узнать, как мало семей планирует совместные развлекательные мероприятия, за исключением ежегодного отпуска или просмотра телепередач. Уклад жизни в таких семьях зачастую мрачен и безрадостен. Дети, стремясь к новым впечатлениям, могут затеять драку или что-то иное, лишь бы только нарушить монотонность семейной жизни, спровоцировать родителей и привлечь их внимание. Консультант обязан донести до сознания родителей, что дети должны и даже обязаны получать их внимание — прежде всего позитивное внимание.

Многие взрослые не могут вспомнить, чтобы их родители когда-нибудь сбрасывали с лица серьезное выражение, просто играли или совершали глупости, и т. п. А жаль. Детям нравится видеть своих родителей смеющимися, веселящимися, когда они отходят от своей роли серьезных «всезнающих» взрослых.

Некоторые родители сосредоточены только на семейном увеселении, на «коллективности», тогда как у детей есть потребность побыть с родителем наедине. Мы настоятельно рекомендуем, чтобы на каждую неделю планировалось время, которое родитель должен провести с каждым ребенком (чтобы они были только вдвоем). По мере взросления ребенка частота таких встреч может

уменьшиться, а длительность — увеличиться. И дело здесь не просто в том, чтобы удостовериться, что с детьми все в порядке, а чтобы дать им почувствовать, что они очень важны для родителей. Именно таким образом развивается чувство сопричастности и безопасности.

Если нужно, то консультант может дать родителям конкретные советы о том, что им сказать и что сделать, когда они проводят время наедине с ребенком. На практике полезными могут оказаться следующие советы:

1. Следует спросить детей, хотят ли они, чтобы каждый родитель зарезервировал для них специальное время для совместных развлечений в дополнение ко времени, когда семья развлекается в полном составе. Это время должно быть внесено в распорядок, иначе такие встречи будут происходить только тогда, когда каждому из них будет нечего делать.
2. Важно качество, а не количество проведенного вместе времени.
3. Следует предоставить ребенку выбор того, чем бы ему хотелось заняться в пределах разумного отрезка времени.
4. Предлагаемые мероприятия, которые родитель и ребенок могли бы провести вместе (в течение короткого промежутка времени):
 - Прослушивать совместно с ребенком его любимые записи.
 - Корчить смешные рожицы — у кого получится смешней.
 - Вырядиться в старые одежды, представляя определенный персонаж.
 - Пойти куда-нибудь поблизости по выбору ребенка.
 - Сыграть в игры, которые предпочтет ребенок.
 - Поговорить о том, о чем хочет ребенок.
 - Поиграть вместе с ребенком во дворе или в доме в какие-нибудь спортивные игры по его выбору.
 - Покататься на велосипеде, на коньках или позаниматься другими видами спорта, доступными и ребенку, и взрослому.

- Попеть или потанцевать.
- Покататься на машине или просто прогуляться вместе.

Список совместных дел может быть бесконечным. Важно, чтобы консультант сумел убедить родителей в том, что проводимое с ребенком время принадлежит ребенку и что оно должно тратиться по выбору самого ребенка, конечно, ограничиваясь разумными пределами.

Конструктивный подход к дисциплине

Чтобы следовать адлеровским принципам, консультанту нужно будет отказаться от некоторых устоявшихся приемов и начать применять новые подходы. Трудно отказаться от старых привычек и методов. Родителям нужно помочь в реализации демократического стиля воспитания детей посредством предоставления им образцов приемлемого поведения, а не приказывая и требуя, как это принято в популярной автократической манере воспитания. Многие взрослые продолжают читать наставления даже тогда, когда к их словам уже никто не прислушивается. Тем, кто хочет попробовать новый подход, могут помочь следующие советы о том, что следует и чего не следует делать.

Принцип: Повторяется то, на что обращают внимание. Если мы хотим добиться хорошего поведения, то мы должны подмечать именно его, а не жаловаться на плохое поведение.

- Не придирайтесь, не ворчите, не браните, не читайте лекции и наставления, не напоминайте и не упрашивайте
- Укрепляйте позитивное, конструктивное, кооперативное поведение, открыто демонстрируя ваше одобрение
- Активнее используйте поощрение, как это было описано в этой главе
- Сохраняйте благожелательность

Принцип: Крайне важно, чтобы ребенок ощущал свою принадлежность и приятие.

- Не используйте слова, принижающие чувство собственного достоинства, оскорбления, сарказм, нелюбезные сравнения, избегайте насмешек, проявлений пренебрежительного отношения
- Не ожидайте совершенства
- Выражайте любовь словами и жестами
- Обучайте новым навыкам и помогайте их осваивать
- Предоставляйте детям свободу, предполагающую ответственность за свои поступки
- Сохраняйте чувство юмора

Принцип: Мы все равноправны, особенно в вопросе права на уважительное отношение.

- Не подвергайте детей слишком суровой критике
- Попытайтесь понять причину, лежащую в основе поведения ребенка
- Поддерживайте дисциплину и используйте систему естественных и логических последствий

Что следует и чего не следует делать родителям

Многие из приводимых далее рекомендаций более подробно разъясняются в других главах этой книги. Они собраны здесь для того, чтобы у консультанта под рукой была информация, к которой он может обратиться, когда будет подбирать рекомендации для родителей. Предлагаемые советы «Чего делать не следует» автоматически указывают на то, что «Следует делать». И хотя эти советы применимы к большинству ситуаций, консультанту следует предупредить родителей, чтобы они не старались следовать инструкции слишком буквально. В правилах всегда есть исключения, и всегда можно принять решение на основе здравого смысла.

- *Не дайте впутать себя в драки ваших детей.* Возможно, вы обращали внимание, что они меньше дерутся, когда вас нет дома. Обычно дети дерутся, чтобы заставить вас беспокоиться по их поводу. Попросите детей драться где-нибудь, откуда вам не будет их слышно или сами удалитесь туда, где вам не будет их слышно. Хорошим местом является ванная. Когда они прекратят потасовку, выйдите и займитесь своими повседневными делами, но при этом ничего им не говорите. Они поймут ваше молчаливое сообщение.
- *Не защищайте ребенка, которого вы считаете «слабым».* Этот ребенок должен научиться решать свои проблемы и находить способы поладить со своими братьями и сестрами. Зачастую такой ребенок сознательно провоцирует других детей для того, чтобы пришел родитель и заступился за него. Этим вы только усилите соперничество между детьми.
- *Не мешайте супругу (супруге) воспитывать детей по-своему.* Вмешиваясь, вы обижаете супруга (супругу) и демонстрируете неуважительное отношение к его (ее) решению. Более того, ребенок скоро научится использовать одного родителя против другого в своих интересах. Если ребенок жалуется вам на другого родителя, скажите ему, что он сам должен найти способ это уладить. Убедитесь в том, что ребенок знает, что вы не будете вмешиваться.
- *Не говорите слишком много.* Когда родители читают детям длинные нотации, они становятся к ним глухи. Есть ситуации, когда вы должны действовать. Например, когда ребенок не принимает во внимание ваши предупреждения не использовать острый нож, просто отберите его у него, ничего при этом не говоря.
- *Не проявляйте чувства жалости к ребенку.* Ребенок может начать сам испытывать к себе жалость и ожидать особого к себе отношения. Жалость снижает уверенность в своих силах. Проявление жалости подразумевает, что вы не верите в способность ребенка разумно разрешить свои проблемы, и это вызывает у него чувство неполноценности. Скажите ребенку, что вы понимаете трудность задачи, но вы уверены

в его способности с ней справиться. Проявите сочувствие и понимание.

- *Не ставьте перед ребенком нереальных целей.* Ваши слишком завышенные стандарты обескураживают ребенка. Ребенок может посчитать, что он не способен оправдать ваших ожиданий, и откажется от всяких попыток что-либо сделать. Выказывайте поддержку и одобрение его усилиям, даже если ему и не удастся добиться высоких результатов.
- *Не критикуйте.* Никто не становится лучше благодаря критике. Делайте упор на положительном вместо того, чтобы замечать отрицательное. Ободряйте ребенка, чтобы он не сдавался и не стыдился совершать ошибки.
- *Не поощряйте в ребенке стремление посплетничать о других членах семьи или о своих друзьях.* Это учит вашего ребенка возвышаться за счет других. Скажите своему ребенку, что вы не одобряете сплетен.
- *Не делайте за ребенка того, с чем он может справиться сам, кроме случаев, когда вы очень сильно торопитесь.* Когда вы начинаете делать что-то за ребенка, этим вы подрываете его уверенность в своих силах и даете сигнал, что вполне нормально ожидать выполнения его работы другими людьми.
- *Не используйте телесных наказаний.* Вместо этого используйте систему естественных и логических последствий. Ребенок реагирует положительно, если он понимает связь между тем, что он совершил, и тем, что последовало за его поступком. Всегда предоставляйте ребенку выбор перед тем, как вы примените систему последствий. Скажите ребенку: «У тебя есть выбор: пойти со мной за покупками и вести себя хорошо или остаться дома, пока я буду совершать покупки». Помните, что система логических последствий не действует, когда ребенок находится с вами в состоянии борьбы за власть. В этом случае надо вначале изменить свои взаимоотношения с ребенком, и лишь затем вы сможете эффективно использовать систему логических последствий.
- *Не заставляйте ребенка повинаться.* Это не приведет к внутреннему желанию подчиниться. Ребенок может

привыкнуть подчиняться только при сильном давлении. Обсудите ситуацию с ребенком и придите к соглашению. Такое соглашение должно включать в себя логическое последствие на случай, если ребенок нарушит соглашение.

- *Не создавайте таких взаимоотношений, при которых ребенок чувствует себя любимым, только когда его хвалят.* Избегайте слишком частой похвалы. Похвала может стать конечной целью ребенка. Он может начать думать, что когда вы его не хвалите, то он — «плохой». Лучше сказать: «Мне нравится то, что ты сделал; это прекрасная работа», а не: «Это великолепно!» или «Это самое лучшее из того, что я когда-либо видел».
- *Не позволяйте ребенку диктовать вам свои условия.* Это демонстрирует ваше неуважение к себе и учит ребенка приказывать и ожидать подчинения от других.
- *Не напоминайте ребенку постоянно, что ему делать.* Это подкрепляет желание ребенка видеть вас все время беспокоящимся о нем. Скажите ребенку раз или два, что вы от него хотите, и если он предпочтет вас не слушать, то действуйте через логическое последствие. Помните: нужны действия, а не слова!
- *Не бегите в школу ради того, чтобы защитить своего ребенка от учителя или других детей.* Вы только внушите ребенку, что учитель настроен против ребенка, или что это — плохой учитель. Этим вы только увеличите имеющийся между ними антагонизм. То же самое справедливо применительно к сложностям во взаимоотношениях с другими детьми. Скажите ребенку, что ему следует подумать над тем, как найти способ улучшить взаимоотношения, и что вы уверены, что он сможет найти правильное решение. Вы можете предложить обсудить эту проблему и оказать ребенку определенную помощь, но решить данную проблему — это его обязанность.
- *За исключением особых случаев не готовьте пищу для ребенка отдельно.* У него могут появиться проблемы с едой. Некоторые дети отказываются от приема приготовленной вами пищи, чтобы наказать вас или чтобы заставить вас уступить. Скажите ребенку, что он может есть, может не есть, это — его дело. Если он отказывается есть,

убедитесь, что он знает, что до следующего приема пищи есть нечего. Никаких закусок. Важно, чтобы вы использовали этот совет в доброжелательной манере и были последовательны.

- *Не требуйте, чтобы ребенок прекратил читать или смотреть телевизионную программу в тот же момент, когда вы попросили его что-то сделать.* Дайте ребенку несколько минут, чтобы дочитать параграф или чтобы оторваться от телевизора в момент, когда на экране появится рекламная пауза. Не обращайтесь с ребенком как с собакой, не требуйте подчинения командам.
- *Не потакайте ребенку.* Ребенок не узнает границ дозволенного и может научиться манипулировать вами так, что вы будете во всем уступать ему. Будьте последовательны. Если вы сказали «нет», то не отступайте от этого. Уступить ребенку вы можете, но только в крайней ситуации. Тогда вы открыто допускаете, что ошиблись в своих рассуждениях и видении ситуации.
- *Не платите ребенку за выполнение повседневных домашних обязанностей.* Мы платим слугам. Платя ребенку за оказание помощи семье, мы лишаем его удовольствия, получаемого от внесения своей доли в общее дело. У ребенка может развиться такое убеждение, что вы должны платить всякий раз, когда он делает для семьи что-то полезное. Выдавайте ребенку деньги на карманные расходы независимо от того, делает он что-то или нет. Деньги на карманные расходы даются независимо от потребностей ребенка и не в качестве платы за что-то, что ребенок должен сделать. Не используйте карманные деньги как награду или наказание.
- *Не отдавайте предпочтения кому-то из детей, обращаясь с ним лучше, чем с другими.* Этим нарушается принцип равноправия и создается почва для возникновения обид и чувства несправедливости.
- *Не позволяйте себе при разговоре с ребенком умалять его чувство собственного достоинства.* Всегда относитесь к ребенку с уважением, обращайтесь с ним с той же степенью вежливости и предупредительности, как и со взрослым.

- *Не отказывайте ребенку, если он хочет вам помочь.* Не говорите ребенку, что он еще слишком мал, что он не знает, что делать, что после его помощи у вас будет еще больше работы, и т. п. Этим вы отваживаете ребенка от удовольствия, получаемого от осознания приносимой им пользы. Вы заставляете ребенка чувствовать себя неполноценным и недостаточно подготовленным. Ребенок может утратить веру в свои силы и уже не будет предлагать свою помощь. Позднее, когда вы посчитаете, что ему уже пора принять на себя определенные обязанности, ребенок вполне может от этого отказаться.
- *Не будьте чрезмерно упрямым.* Упрямство может привести ребенка к убеждению, что если он будет долго настаивать на своем и ныть, то добьется своего.
- *Не давайте детям оскорбительных или унижительных кличек.* Это может способствовать развитию у ребенка чувства неполноценности и послужит ему примером при общении с другими людьми. Помните, что ребенок лепит себя с вас и что его поведение по большей части не то, чему его «научили», а то, чему он «подражает».
- *Не сравнивайте детей.* Сравнивая ребенка с братом, сестрой или другим ребенком независимо от того, в его это пользу или нет, вы тем самым увеличиваете конкуренцию между детьми.
- *Не следуйте двойному стандарту по отношению к своему поведению и к поведению ваших детей.* Например, не ждите, что ребенок будет проявлять внимание к своему внешнему виду, если вы сами не обращаете внимания на свой внешний вид. Если вы настаиваете на том, чтобы ребенок не тратил время, проводя его у экрана телевизора, то и сами не смотрите телевизор часами. Дети не понимают двойного стандарта.
- *Не относитесь с пренебрежением к общепринятым правилам и порядку.* Ребенок, который не привык к порядку и не научился каким-то повседневным домашним обязанностям, может столкнуться с трудностями при адаптации к школьной жизни.

- *Что бы ребенок ни делал, не отстраняйтесь от него. Отвергайте только его поведение. Ребенок всегда должен чувствовать, что вы его любите, хотя при этом вы можете сказать, что вам не нравятся его поступки.*
- *Будьте доброжелательны, когда вы проявляете твердость в отношении ребенка.*
- *Не лгите ребенку и никогда не просите ребенка лгать ради того, чтобы выфучить вас или чтобы сберечь деньги. Например, не следует говорить: «Подними, пожалуйста, трубку телефона, и если это – миссис Браун, то скажи ей, что меня нет дома». Или: «Скажи кондуктору, что тебе только десять; ты выглядишь моложе своих лет. Таким образом мы сможем сэкономить половину оплаты проезда на автобусе». Или не следует писать записки с надуманными оправдательными причинами, когда ребенок пропускает школьные занятия. Ребенок может научиться тому, что вовремя солгать – это очень выгодно, и будет лгать, когда ему это потребуется.*
- *Не запрещайте ребенку приводить домой друзей из-за того, что они создают дома беспорядок и излишне шумят. У ребенка не появится чувство, что он – равноправный член семьи. К тому же это может помешать развитию у ребенка социального интереса. Поговорите с друзьями ребенка и попросите их не создавать беспорядка во время игры.*
- *Не планируйте вечеринок для вашего ребенка, не обсудив с ним, какой должна быть вечеринка, кого нужно пригласить, как, по его мнению, должна быть оформлена комната, и т. п.*
- *Не давайте обещаний, если не можете их выполнить. Нарушая свое обещание, вы учите ребенка тому, что не следует серьезно относиться к обещаниям.*
- *Не говорите своему сыну, что мальчики не плачут или что мальчики не играют в куклы, а если кто играет, то это не мальчик, а – девчонка. Это может нанести урон его представлению о себе как ребенке мужского пола. Займите его деятельностью, которая способствовала бы развитию его мужских черт. Предоставьте ему возможность для их развития, не упоминая при этом, почему вы это делаете.*

- *Не говорите своей дочери, что она здорово выглядит, когда ведет себя как крутой парень.* Она может прийти к выводу, что мальчиков ценят выше и ими больше дорожат, и у нее могут появиться трудности с развитием феминных черт личности.
- *Не проявляйте сверхопеку.* Например, не позволяя своему ребенку поехать на загородную прогулку вместе с классом из-за того, что может что-то случиться, или не позволяя ребенку сесть в городской автобус и проехать всего несколько кварталов или пройти их пешком, несмотря на то, что он в состоянии прекрасно с этим справиться. Вы прививаете ребенку страх перед риском и лишаете его нового опыта и ощущения независимости.
- *Не сидите рядом с ребенком, заставляя его делать домашнее задание.* Заставляя ребенка делать домашнее задание, вы тем самым берете на себя ответственность за его выполнение. Ответственность за школьные дела должна лежать на ребенке. Это не значит, что вы не можете уделить несколько минут тому, чтобы объяснить ребенку то, что он не понимает или не знает, как сделать. Дети, родители которых сидят с ними и помогают им выполнять домашнее задание, зачастую не работают в классе до тех пор, пока учитель не сядет рядом с ними.
- *Не завершайте свою похвалу словом «но».* Например: «Мне нравится, что ты убрал свою постель, но на следующий раз не забывай подоткнуть углы одеяла». В следующий раз вы можете показать ребенку, как правильно убирать постель. Когда вы вставляете в похвалу «но», то вы внушаете ребенку, что он ни с чем не справляется достаточно хорошо, и он может отказаться от всяких дальнейших попыток.
- *Не выбрасывайте школьные тетради и рисунки вашего ребенка, предварительно не обсудив этого с ним.* Вы демонстрируете пренебрежительное отношение к правам ребенка и укрепляете его ощущение, что он не является равноправным членом в доме. Нет никаких сомнений в том, что если бы ребенок, не спросив

предварительно вашего мнения, выкинул ваши вещи, вы бы этого не одобрили.

- *Не стыдитесь признаться ребенку, что вы совершили ошибку.* Родители, которые никогда не признаются в ошибках, внушают ребенку, что и он тоже никогда не должен совершать ошибок.
- *Не хвастайтесь тем, как вы перехитрили другого человека.* Ребенок может прийти к выводу, что для победы совершенно естественно использовать любые средства.
- *Не бойтесь оставлять ребенка с компетентной няней.* Ребенок может стать чрезмерно зависимым от вашего присутствия и будет испытывать страх перед чужими.
- *Не бойтесь спрашивать совета у ребенка.* Это дает ребенку почувствовать, что вы доверяете его суждению и цените его.
- *Не делайте вид, что вы в неведении, когда вы уверены, что ребенок взял что-то, ему не принадлежащее.* Например, не говорите: «Интересно было бы узнать, кто взял доллар из моей сумочки», когда вы точно знаете, что это сделал ребенок.
- *Не проявляйте чрезмерного любопытства, заглядывая в ящики и карманы ребенка.* Этим вы демонстрируете неуважение к его собственности и вынуждаете его более тщательно прятать от вас свои вещи. Обнаружив это, ребенок может на вас обидеться.
- *Не подслушивайте разговоры ребенка по телефону.* Этим демонстрируется неуважение и пренебрежительное отношение к личной жизни ребенка.
- *Постарайтесь всегда найти время для совместных игр с детьми.* Избегайте такого положения дел, когда вам некогда поиграть с детьми. Когда родители играют с детьми и вместе с ними развлекаются, их отношения укрепляются. Каждый день вам следует уделять несколько минут на то, чтобы выслушать своих детей и немного с ними поразвлечься.
- *Не принимайте самостоятельно все решения.* Устройте семейный совет, на котором все члены семьи могут принять участие в составлении планов и принятии решений.

- *Не подавайте еду ребенку, пришедшему к столу неряшливым или грязным. Попросите его выйти из-за стола и умыться или ходить голодным до следующего приема пищи.*
- *Не используйте в отношении детей иронию. Они ее не понимают. Обычно они обижаются на это.*
- *Не просите супруга установить дисциплину. Используйте систему естественных и логических последствий. Ребенок должен как можно скорее испытать на себе последствия, еще до того, как он успеет забыть о своем неправильном поведении.*
- *Не скрывайте от ребенка свою любовь к нему. Будьте к нему нежны и как можно чаще говорите ему, что вы его любите его. Но при этом не душийте его своей любовью.*
- *Если вы хотите, чтобы дети чего-то не совершали, то не делайте этого сами у них на глазах. Например, если хотите, чтобы дети никогда не использовали ругательства, не ругайтесь сами. Если хотите, чтобы ребенок не пил и не курил, не употребляйте алкоголь и не курите сами. Всегда помните, что большинство детей смотрят на своих родителей как на образец того, каким должен быть человек.*
- *Не наказывайте и не стыдите ребенка в тех случаях, когда он использует ругательства. Либо проигнорируйте их, либо упомяните об этом на семейном совете, сказав, что у вас есть проблемы с такого рода выражениями и что вам нужна помощь (скорей всего, ваш ребенок захочет прийти на помощь). Если ребенок продолжает использовать ругательства, обратитесь к нему с просьбой использовать их в течение дня только три раза. Постепенно вы сможете уменьшить количество дозволенных ругательств. Вы скажите свою признательность, если вы заметите, что ребенок проявляет старание.*
- *Не кричите на ребенка и вообще на кого-либо. У родителей, которые используют крик, обычно кричат и дети.*
- *Не ждите от ребенка любви к чтению, если вы сами не являетесь примером читающего человека.*

Использованная литература

- Adler, A. (1963). *The problem child*. New York: Capricorn Books, G. P. Putman's Sons.
- Corsini, R. J. , & Painter, G. (1975). *The practical parent*. New York: Harper & Row, pp. 29-30.
- Dinkmeyer, D. , & Dreikurs, R. (1963). *Encouraging children to learn*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Dinkmeyer, D. , & Losoncy, L. E. (1980). *The encouragement book*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Dreikurs, R. (1958a). *The challenge of parenthood* (rev. ed.). New York: Hawthorn Books, pp. 58-70.
- Dreikurs, R. (1958b). The cultural implications of reward and punishment. *The International Journal of Social Psychiatry*, IV(3).
- Dreikurs, R. (1967). *Psychodynamics, psychotherapy, and counseling*. Chicago: Alfred Adler Institute.
- Dreikurs, R. (1968). *Psychology in the classroom* (2nd ed.). New York: Harper & Row.
- Dreikurs, R. (1972, November). The realization of equality in the home. *The Individual Psychologist*, IX(2), 45-46.
- Dreikurs, R. , & Grey, L. (1970). *A parent's guide to child discipline*. New York: Hawthorn Books.
- Dreikurs, R. , et al. (1959). *Adlerian family counseling*. Eugene, OR: University Press, University of Oregon.
- Frankl, V. (1960). Paradoxical intentions: A therapeutic technique. *American Journal of Psychotherapy*, 14, 520-525.
- May, R. (1975). *The courage to create*. New York: Bantam.
- McKay, G. (1976). *The basics of encouragement*. Coral Springs, FL: CMTI Press.
- Mosak, H. H. (1978, September). Mutual respect in the classroom: A functional definition. *The Individual Psychologist*, XV(3), 12-14.
- Mozdzierz, G. J. , Macchitelli, F. J. , & Lisiccki, J. (1976, November). The paradox in Adlerian psychotherapy. *Journal of Individual Psychology*, 32(2), 169-183.
- Reimer, C. (1967). Some words of encouragement. In Vicki Soltz (Ed.), *Study group leader's manual*. Chicago: Alfred Adler Institute.
- Spencer, H. (1885). *Education: Intellectual, moral, and physical*. New York: Alden.
- Wexberg, E. (1970). *Our children in a changing world*. New York: Macmillan. (Original work published 1937.)

Библиография

- Albert, L. (1996). *Cooperative discipline*. Circle Pines, MN: American Guidance Service.
- Antill, J. , Goodnow, J. , Russell, G. , & Cotton, S. (1996). The influence of parents and family context on children's involvement in household tasks. *Sex Roles Journal*, 34.
- Austin, E. (1992). Parent-child TV interaction: The importance of perspective. *Journal of Broadcasting and Electronic Media*, 36.
- Clarke, H. (1995). Encouragement through being taken seriously. *Therapeutic Care and Education Journal*, 4.
- Dinkmeyer, D. , & McKay, G. (1997). *Parents handbook*. Circle Pines, MN: American Guidance Service.
- Dreikurs, R. , & Grey, L. (1995). *Logical consequences: A new approach to discipline*. New York: Penguin Books.
- Lew, A. , & Bettner, B. (1996). *Raising kids who can*. Newton Centre, MA: Connexions Press.
- Reinert, D. (1996). Compliment and encouragement. *Elementary School Guidance and Counseling Journal*, 30.
- Sweeney, T. J. (1998). *Adlerian counseling: A practitioner's approach* (4th ed.). Bristol, PA: Taylor & Francis.

ГЛАВА 7

РАБОТА С ОТДЕЛЬНЫМИ ПРОБЛЕМАМИ

В приведенных далее кратких описаниях даются конкретные советы, как можно улучшить взаимоотношения между родителями и детьми в самых разнообразных проблемных ситуациях. Здесь отобраны наиболее распространенные проблемные ситуации. Предлагаемые решения были опробованы и успешно применялись на протяжении многих лет и самими авторами, и другими консультантами, являющимися приверженцами теории Адлера. Консультант с уверенностью может предлагать эти решения родителям. Решения основываются на фундаментальных теоретических принципах, объяснению которых было отведено немало места в данной книге. Это не значит, что консультант должен следовать каждому совету буквально так, как они изложены. Оставаясь в границах адлерианских принципов, он может, конечно, модифицировать наши советы, чтобы обеспечить эффективное решение конкретной проблемы.

Основная цель описания этих специфических проблем и подходов к их решению — помочь консультанту и родителям понять, каким образом дети могут манипулировать окружающими их взрослыми. Когда родитель поймет, что это провокации, и научится их угадывать, он сможет эффективно решать различные проблемы. Задача консультанта — помочь родителям и детям стать независимыми от консультанта и научиться решать подобные проблемы без его помощи.

Драки детей в семье

Одна из самых частых жалоб родителей — драки между братьями и сестрами. Хотя некоторые родители все еще считают, что борьба детей в семье — это естественное явление, что все дети дерутся

и, в конце концов, с возрастом это отпадет само собой, тем не менее основная часть родителей жалуются на то, что они не могут вынести постоянные вопли и жалобы на тумачи и надеются при помощи консультанта решить эту проблему. Консультанту следует посоветовать родителям отстраниться от драк и позволить детям самим решить свои проблемы. Однако нужно запретить использование во время драки любых предметов, с помощью которых можно нанести увечье. Даже маленькие предметы вроде карандаша, булавки или куска проволоки должны быть запрещены.

Давайте вначале рассмотрим причины подобных драк и то, какими способами большинство родителей справляются с этой проблемой. Некоторые дети дерутся для того, чтобы *привлечь внимание* одного или обоих родителей (цель номер один). Обычно это является надежным способом заставить родителей уделить им свое внимание. Особенно это справедливо для тех случаев, когда родители уделяют ребенку мало позитивного внимания. Например, одна мама рассказывала нам, что, когда она была ребенком, она предпочитала взять на себя вину за плохое поведение других детей, чтобы отец наказал именно ее. Она сказала, что только в этом случае отец уделял ей особое внимание и что «уж лучше так, чем полное игнорирование».

Некоторые дети дерутся с братьями и сестрами, чтобы продемонстрировать свою *власть* над ними и над родителями (цель номер два). Особенно часто это бывает тогда, когда родители постоянно останавливают дерущихся детей. Есть родители, которые позволяют своим детям почти все до тех пор, пока они ладят друг с другом и не дерутся. Если ребенок находится в состоянии борьбы за власть с родителями, то драка является хорошей возможностью продемонстрировать родителям, кто здесь хозяин.

Другие дети дерутся для того, чтобы уязвить, причинить боль родителям. Эти дети преследуют цель номер три — *месть*. Если ребенок считает, что родитель несправедлив к нему и что драка с нанесением побоев другому ребенку причинит родителю боль, то для сведения с ним счетов он будет использовать именно этот способ.

Дети, преследующие цель номер четыре — *притворную беспомощность*, — никогда не дерутся. Они находятся в пассивном состоянии.

Во многих семьях дети подражают своим родителям. Если родители борются за власть друг с другом или с другими людьми, то борьба может стать семейной чертой. Зачастую родители считают свою борьбу естественной и неизбежной; при этом они

ожидают, что их дети будут воздерживаться от борьбы, и высказывают им подобные требования. Поскольку родители действительно любят своих детей и всецело озабочены тем, чтобы ни один ребенок не пострадал, они оказываются в затруднительной ситуации. Зачастую родители начинают защищать одного из детей, обычно самого младшего или физически самого слабого. Старшие дети часто жалуются, что родители просят их проявлять понимание и позволять младшему поступать так, как ему хочется, поскольку он еще маленький. У старших это вызывает обиду, и зачастую у них появляется желание отомстить младшему. Они могут проделывать это очень изощренно. Если родители начинают защищать младшего ребенка, то тот чувствует себя победителем и продолжает допекать своего старшего брата или сестру. Родители не понимают, что такими действиями они только способствуют развитию соперничества и дракам между детьми.

Пример. *На консультацию пришла супружеская пара с тремя детьми: Сибиллой, девять лет, Мегги, шесть лет, и Оскаром, четыре года. Родители были обеспокоены драками между детьми. По их словам, стоит детям оказаться вместе – между ними тут же вспыхивает драка. Родители испробовали разные способы, пытаясь прекратить драку. Они пытались узнать, кто первый начал драку, почему, и т. д. Но в результате все это заканчивалось тем, что они начинали защищать Оскара, потому что он слишком мал, чтобы драться со своими старшими сестрами. Консультант посоветовал оставить эти попытки, потому что вмешательство в драку только усиливает ее и не дает Оскару возможности научиться сосуществовать со своими сестрами. Родители категорически отказались принимать такой совет. Во время этого разговора Оскар пнул Мегги в голень. Она, в свою очередь, не осталась в долгу. Поглядывая на мать, Оскар завизжал, прося у нее помощи взглядом. Этот инцидент происходил на глазах родителей. Тем не менее мать встала, взяла Оскара на руки и, усадив его себе на колени, сказала: «Ты поступил нехорошо. Теперь маме приходится держать тебя, чтобы ты не причинил никому боли». Оскар прижался к ней, чувствуя себя победителем. Мегги заплакала, а Сибилла с глазами, полными слез, произнесла, обращаясь к консультанту: «Точно так же все происходит и дома. Его никогда не наказывают так, как наказывают нас, что бы он ни совершил».*

Родители часто не обращают внимания на провокацию «хорошего» ребенка. Неправильное поведение такого ребенка — тот способ, которым он провоцирует своего брата или сестру (пинает его или ее под столом, нашептывает оскорбительные клички, щиплет пониже спины и т. д.) — выясняется во время консультативного приема, когда родители обычно с большим вниманием прислушиваются к старшим детям. Дома эти дети тоже жалуются, но никто их не слушает, потому что родители заняты защитой «младенца».

Консультант может помочь родителям почувствовать себя менее виноватыми, убеждая их в том, что так делает большинство родителей, защищая младших детей и вставая на их сторону. Однако их ощущение, что ребенок слишком мал и не может себя защитить, часто бывает обманчивым. Следует исправить это ложное впечатление и заменить его уверенностью в том, что ребенок сам вполне может избежать драки или же справиться со своим соперником. Это не значит, что мы советуем родителям никогда не проявлять заботу или не вставать на защиту маленьких или физически более слабых детей. Совет, предлагаемый родителям, заключается в том, что родители должны проявлять осторожность в оценках, тщательно анализировать ситуацию и по возможности избегать вмешательства в драку. Мы также советуем, чтобы родители отбирали любые предметы, которые дети могут использовать в драке. Родители должны сказать детям, что если они хотят, то они могут драться, но только голыми руками.

Иногда в результате драки у ребенка разбит нос, появились царапины или другие незначительные раны. Дети, как правило, не хотят серьезно ранить друг друга (здесь могут быть исключения), и вряд ли ребенок получит тяжкое увечье. Когда ребенок приходит с царапиной или с чем-нибудь подобным, то родитель может сказать: «Я сочувствую. Ты не хочешь промыть свою рану? Я советую продезинфицировать ее. Пузырек стоит в ящике для медикаментов. Если хочешь, я пойду с тобой и покажу его тебе». Родитель даже может промыть рану и продезинфицировать ее соответствующим препаратом. Но не следует предпринимать нечто большее по этому поводу. Со временем, если родители не будут вмешиваться в борьбу, ребенок научится общаться со своими братьями и сестрами без драк.

Родителю трудно удержаться от непосредственного порыва прекратить драку или защитить одного из детей. Но если консультанту удастся помочь родителям понять цели драк, затеваемых

его детьми, и внушить, что родительское вмешательство только подкрепляет представление ребенка о том, как привлечь внимание родителя, то родители будут вести себя с большим самообладанием.

Некоторые родители считают, что все мальчики – драчуны по природе, и относятся к этому снисходительно, хотя предпочли бы, чтобы никаких драк вообще не было. Они категорически не одобряют, когда мальчики бьют девочек. В семьях, где есть и мальчики, и девочки, такой двойной стандарт создает определенные трения. Зачастую мы обнаруживаем, что в таких семьях девочки получают выгоду от своего привилегированного положения. Они провоцируют братьев и зачастую вступают в драку с мальчиками в школе или во дворе. Прекрасным примером такой ситуации является случай с Джулианой, описанный в книге Дрейкурса, Грюнвальда и Пеппера «Сохраняя здравомыслие в классе».

Джулиана постоянно жаловалась учительнице, что некоторые мальчики ее бьют, и требовала, чтобы учительница наказала их, потому что «мальчикам непозволительно бить девочек». До этого учительница наблюдала, как на игровой площадке Джулиана провоцировала мальчиков, мешая им играть в мяч, – она ловила его и перебрасывала через забор. Один раз она сорвала с головы мальчика кепку и перебросила ее через школьный забор. Мальчик очень рассердился и стукнул ее. Джулиана в слезах прибежала к учительнице, требуя, чтобы та наказала этого мальчика. Когда учительница сказала ей, что она наблюдала весь инцидент и что Джулиана сама спровоцировала мальчика, девочка ответила: «В точно такой ситуации моя мама сказала моим братьям, что они никогда не должны бить девочек и что ни один хороший мальчик так бы себя не повел. Я расскажу об этом моей маме» (Dreikurs, Grunwald, & Pepper, 1998, p. 290–291).

Здесь мы имеем дело с фундаментальными родительскими ценностями. Консультант не должен проявлять неуважение к этим ценностям. В то же время необходимо помочь родителям понять, как подобное убеждение позволяет их дочери считать себя вправе безнаказанно провоцировать мальчиков. Следует подчеркнуть, что люди не должны причинять друг другу боль. На передний план должно быть вынесено развитие социального интереса.

Есть дети, которые затевают драку, когда им скучно, единственная цель этого — развеяться и разогнать скуку. Мы считаем, что это присуще детям, которым не привит интерес к различным видам деятельности и которые не умеют развлекаться самостоятельно. В конечном счете, однако, подобная драка — это средство привлечь внимание родителей. Такие дети ничего не имеют против того, что их ругают или даже наказывают.

Мы не возражаем против детских драк вообще, если у детей есть такое желание. Однако мы твердо придерживаемся принципа, что драки не должны лишать родителей права на спокойствие. Родители могут сказать детям: «Если вы хотите — деритесь, но где-нибудь в другом месте, чтобы мне не было слышно. Идите в гараж, на улицу или в любое другое место, откуда вас не будет слышно, и деритесь, сколько вашей душе угодно. И не смейте возвращаться, пока вы не закончите драться». Если дети отказываются подчиниться и если они слишком велики, чтобы их вытолкать, то родителям, возможно, придется самим удалиться в другую комнату. Можно уйти в ванную комнату или выйти прогуляться, или прокатиться на машине.

Следует объяснить родителям, что как только они начнут следовать советам консультанта, первая драка может оказаться даже хуже предыдущих. Дети будут проверять родителей на прочность, чтобы снова добиться от них привычной реакции.

Пример. Консультант спросил восьмилетнюю Амелию, как она считает, будут ли родители следовать совету консультанта не вмешиваться в драки между нею и ее сестрой. Амелия ответила: «Нет!» Консультант спросил: «Что тебя заставляет так думать?» — и Амелия ответила: «Мы будем драться еще сильнее и больше, и они дойдут до ручки. Они начнут кричать и прекратят драку. Особенно мой папа».

Оба родителя невольно разразились смехом, и отец заметил: «Она очень хорошо знает своего старика». Такая реакция со стороны родителя не только подкрепляет решимость ребенка проверить на деле эту ситуацию, но, по сути, дает ребенку понять, что совершаемое им воспринимается как нечто «привлекательное». Мы можем быть уверены, что драки продолжатся, если родители не будут следовать совету консультанта.

Корзини и Пейнтер (Corsini & Painter, 1975) предложили следующие возможные решения для родителей, желающих прекратить драки своих детей:

1. Терпите. *Сохраняйте спокойствие и позвольте детям драться. Ничего не говорите. Рано или поздно они прекратят драться.*
2. Удирайте. *Не становитесь зрителем и слушателем. Уйдите в ванную комнату или куда-нибудь еще. Когда ссора прекратится, просто вернитесь обратно, сохраняя молчание.*
3. Выгоняйте их из дома. *Выведите всех дерущихся из комнаты во двор или на улицу. Однако вы должны это сделать следующим образом: вы скажете им: «Если вы собираетесь драться, то идите на улицу. Возвращайтесь домой только тогда, когда вы закончите». Не повторяйте этого снова. Если они не выходят, то выгоните их, сохраняя полное молчание.*

Для детей, утверждающих, что им не нравится драться, мы предлагаем следующее:

Скажи своему брату (сестре), что сегодня у тебя нет настроения драться. Но, возможно, тебе захочется как-нибудь потом, в другой день. Когда у тебя появится настроение подраться, ты ему сообщишь. Или ты можешь назначить ему время и день, когда ты будешь готов подраться, например, во вторник в 16. 15.

Эта техника оказывается полезной, когда из-за драки детей атмосфера во время консультации становится напряженной. Все видят комичность этой ситуации и в результате начинают смеяться.

Мы надеемся, что сумели четко довести мысль, что для родителей дерущихся детей самое лучшее — это удержаться от всякого вмешательства. Когда родители постоянно соблюдают нейтралитет и уstraняются, драки становятся все реже и слабее и обычно прекращаются. Но еще более важно, что когда родители не вмешиваются в детские драки, детям предоставляется прекрасная возможность развить навыки и приобрести знания, необходимые для решения их собственных проблем.

Медлительность и нерасторопность

Маленькие дети порой заставляют родителей часами заниматься ими, отказываясь одеваться или растягивая этот процесс. Родители упрашивают, бранят, обещают что-то в качестве награды,

если ребенок оденется в отведенное время, и в результате это заканчивается тем, что они сами одевают ребенка. Зачастую это делается в состоянии гнева или обиды. Ниже приводятся несколько способов поведения, к которым могут прибегнуть родители, чтобы научить своего ребенка вовремя и без посторонней помощи одеваться утром:

1. Поговорите с ребенком и скажите ему, что вы ожидаете, что он будет одет к определенному времени.
2. Скажите ребенку, что завтрак будет подан к определенному времени и он волен выбирать, будет он готов к завтраку или нет. Если ребенок предпочтет не торопиться, то ему придется идти без завтрака.
3. Если ребенок добирается до школы школьным автобусом, то родителю следует проинформировать его, что в случае, если он не будет готов вовремя, его одежда будет уложена в полиэтиленовый пакет, и он сможет одеться в автобусе или в школе.
4. Заверьте ребенка, что вы предупредите учителя о возможности его появления в классе в пижаме и что учитель будет сам с этим разбираться.
5. Если ребенок достаточно взрослый, то ему придется идти в школу пешком независимо от того, насколько он опоздал. В школе ему определяют наказание за опоздание.
6. Если ребенок недостаточно взрослый, чтобы самостоятельно пересечь улицу, то родитель может перевести его через опасные места, после чего попросить и позволить ребенку одному пройти остаток пути.

Если родитель во время сборов ребенка будет сохранять невозмутимость, но при этом останется твердым и последовательным, то обычно это приводит к тому, что ребенок собирается гораздо раньше необходимого времени. Редко ребенок ударяется в другую крайность. Родителю всегда следует демонстрировать свою признательность и высокую оценку, когда ребенок добивается прогресса. Следует его поощрять, если он собрался вовремя, без посторонней помощи и без напоминания.

Другой вид медлительности и нерасторопности — поздний отход ко сну, запаздывание к столу или возвращение из школы

домой со всяческими задержками в пути. Родители могут решать эти проблемы, используя приемы, аналогичные тем, которые были упомянуты выше. Применяя их с разными вариациями, они смогут научиться справляться с этими проблемами более эффективно. Применение принципов логических последствий, особенно если не разговаривать, а действовать, — эффективное решение проблем с медлительностью.

Вспышки раздражения

За последнее время наметилась тенденция, поощряющая открытое выражение гнева и враждебности, поскольку «подавление гнева оказывает на людей вредное влияние». Мы не поддерживаем эту точку зрения. Она противоречит нашей фундаментальной установке, что всякое поведение целенаправленно по своей сути (то есть гнев, враждебность и другие эмоции служат определенной цели и определенному намерению человека). Бывают моменты, когда мы советуем людям не сдерживать свой гнев, но только лишь при определенных обстоятельствах. Например, когда ребенок пытается что-то сделать и по-настоящему старается, но безуспешно, вполне понятно, что он может испытывать чувства разочарования и злости. В подобном случае мы, тем не менее, демонстрируем понимание и сочувствие и в то же время помогаем ребенку понять, что злость не поможет ему решить проблему. Напротив, злость будет держать ребенка в напряжении и сделает его действия менее эффективными. Мы в этих случаях советуем ребенку успокоиться и рассмотреть другие возможности справиться с задачей, а иногда даже предлагаем ему руку помощи.

Вспышки раздражения, о которых мы здесь говорим, — это такие эмоциональные реакции, которые используются ребенком для демонстрации своей силы и для того, чтобы заставить родителей уступить его требованиям. Подверженные подобным вспышкам раздражения дети зачастую являются прекрасным актерами. Они проявляют необычайную изобретательность в способах шантажа своих родителей, чтобы добиться от них желаемого. Они кричат и визжат, бросаются на пол и бьют ногами об пол, бьются головой о пол или стену, крушат вещи, задерживают дыхание или угрожают убежать из дома и даже покончить с собой,

если родители не уступят. Родителей часто пугает такое сильное проявление эмоций, и они в отчаянии уступают ребенку. Некоторые родители пытаются отвлечь внимание ребенка. Другие наказывают ребенка или пытаются заставить его встать и уйти в свою комнату. В результате все выливается в борьбу за власть. И снова ребенок оказывается победителем: ему удалось так разозлить родителей, что они прибегли к силе и наказанию.

Пример. Пятилетний мальчик рассказал нам, что когда он закатывает истерику, мать заставляет его встать и пойти к себе в комнату, «но мне всегда удается ее цапнуть или пнуть».

Никто не проявляет вспышек раздражения, находясь в одиночестве. Для этого всегда нужен зритель.

Пример. Когда мы спросили четырехлетнюю девочку, почему она не плачет и не бьется ногами, когда она находится одна у себя в комнате, но всегда бросается на пол и начинает визжать, как только она входит в комнату, где находятся родители, она ответила: «Но как же они в моей комнате смогут увидеть меня?»

Самым эффективным способом борьбы со вспышками раздражения у ребенка является лишение его зрителя. Мы всегда советуем родителям удалиться, давая ребенку полную возможность бросаться на пол и визжать сколько его душе угодно. Ребенок редко доводит дело до такого состояния, когда ему становится по-настоящему больно. Но это может случиться, и если родители расстроятся и испугаются, то ребенок будет вить из них веревки. Если родители остаются невозмутимы и на них эти сцены не производят никакого впечатления, то ребенок редко когда отважится повторить такое представление. Есть категория «нормальных» детей, пытающихся таким образом заставить родителей уступить им. Когда же ребенок становится буйным и постоянно наносит себе увечья, то это дает родителям основание обратиться к психиатру или психологу. В редких случаях таким детям прописывают курс медикаментозного лечения. Семейному консультанту нужно, конечно, полагаться на свое собственное мнение, но мы настоятельно предостерегаем консультантов, чтобы они не попались на трюк со вспышками раздражения.

Родителям, игнорирующим вспышку раздражения у ребенка, не стоит упоминать о ней после того, как ребенок успокоится,

и им следует разговаривать с ребенком так, как будто ничего не произошло. Если ребенок повторит подобный приступ, то и родителю тоже следует повторить ответные действия и уйти. Если родители будут последовательны, то ребенок откажется от использования действий, не приносящих никакого результата. Хью Олред (Allred, 1968) писал об этом: «Действия по прекращению плохого поведения похожи на действия матросов настигнутого штормом парусника. Матросы не поднимают, а убирают все паруса, чтобы уменьшить воздействие ветра».

Ложь и воровство

Большинство детей лгут, по крайней мере эпизодически, а некоторые время от времени и крадут. Зачастую это оказывается одной из самых болезненных проблем в семье. Первое, о чем следует помнить консультанту, — при совершении таких «плохих» поступков необходимо раскрыть ошибочную цель ребенка. Некоторые дети лгут, чтобы избежать реального или возможного наказания; другие могут лгать или красть для того, чтобы ощутить власть и в чем-то превзойти кого-то (в особенности взрослого). Многие маленькие дети лгут в силу своего богатого воображения (эти дети обычно не сознают того факта, что они говорят неправду). Есть дети, которые лгут и крадут ради того, чтобы отомстить своим родителям, для которых крайне важно доверие. Такое отношение к моральным ценностям, которым родители придают большое значение, становится их «ахиллесовой пятой». И именно в этом ребенок может достичь своей цели — причинить родителям боль. Дети могут красть ради привлечения внимания, в особенности когда они убеждены, что должны совершить что-то по-настоящему плохое, чтобы родители занялись ими. Кража, особенно кража в магазинах, будоражит кровь и при удачном исходе дает ребенку возможность ощутить свое превосходство над миром взрослых. В юношеском возрасте кража может рассматриваться как акт возмездия обществу, которое подросток считает враждебным.

Какие действия со стороны консультанта будут эффективны? Во-первых, консультант должен распознать цель данного проявления плохого поведения и убедиться в своей правоте. Во-вторых,

консультант должен просветить родителей относительно разнообразных факторов, которые могут повлиять на то, что ребенок лжет или крадет, и определить в этом роль родителей. Консультант должен совершенно четко дать понять, что он не судит и не осуждает. Вполне допустимо откровенное и открытое обсуждение с ребенком, которое может затрагивать и его биографические данные, позволяющие понять, как он пришел к убеждению, что красть или лгать — выгодно. Во время обсуждения консультанту следует использовать стандартную технику конфронтации, чтобы установить истинную цель поведения и выяснить степень понимания ее клиентом. Часто бывает полезно применить непрямой подход к обсуждению причин плохих поступков. Консультант может сказать: «Некоторые дети воруют в магазинах для того, чтобы родители снова проявили интерес к ним» — или: «Я знал одного ребенка, который стал воровать в магазине, поскольку ему нравилось, что он может в чем-то превзойти других людей». В случае с ложью консультант может сказать: «Как я понял, ложь могла помочь тебе избежать неприятностей». Или: «Для того чтобы подчеркнуть свою значительность, всегда можно рассказать какую-нибудь невероятную историю. А ты как считаешь?» Далее консультант может спросить: «Какая-нибудь из этих причин кражи или лжи подходит к твоему случаю?»

В заключение консультации необходимо, чтобы родители и ребенок (или подросток) пришли к соглашению относительно того, что нужно делать с фактами кражи или лжи, если они будут зафиксированы в дальнейшем. Родители не обязаны проявлять к ребенку благодушие, пытаясь не замечать таких проблем или стараясь справиться с ними, действуя окольными путями. Если родители узнали, что ребенок оказался замешан в квартирной краже, то следует поставить в известность власти. Если ребенок стащил с книжной полки супермаркета какую-то книжку с комиксами, то родителю следует препроводить ребенка к менеджеру супермаркета, чтобы все загладить и заплатить за нее.

Если родитель твердо знает, что ребенок взял деньги из сумочки или кошелька (но родитель должен быть абсолютно уверен в этом), то следует сказать примерно так:

«Денни, я знаю, что ты взял доллар из моего кошелька. Ты должен вернуть его. Есть у тебя какие-нибудь предложения, как ты смог бы его мне вернуть?» Если у ребенка нет никаких предложений, то родитель может сказать ребенку, что он удержит эти деньги

- « из его карманных денег или возьмет их из его накоплений.
- » Родитель может также добавить, что если такие действия
- » повторяются, то за использование украденных денег надо будет платить проценты.

Часто родители не сознают, что они сами учат детей лгать, когда это выгодно, и что этим создают для них трудные ситуации. Некоторые примеры уже приводились в предыдущей главе. Вот еще несколько примеров неправильного поведения родителей:

1. Написание записки с вымышленными уважительными причинами пропуска ребенком школьных занятий.
2. Просьба к ребенку ответить на телефонный звонок и сказать звонящему, что родителя нет дома.
3. Совет ребенку солгать о своем возрасте для того, чтобы сэкономить на билет в кино или для того, чтобы получить работу.
4. Инструктирование ребенка, чтобы он отрицал что-то для того, чтобы избежать неприятностей.
5. Ложь ребенку, когда родитель не выполнил данное ему обещание.
6. Хвастовство родителя тем, как ему удалось обхитрить продавца или схитрить на налогах.
7. Родитель не признается в том, что совершил ошибку, когда ребенок очень хорошо знает, что он ее совершил.

Проблемы с туалетом

Пожалуй, наибольшие трудности для семейного консультанта представляют ночное или дневное недержание мочи и недержание кала в том возрасте, когда уже обычно должны быть освоены навыки туалета. В большинстве случаев такие проблемы являются результатом плохих взаимоотношений между родителем и ребенком. Консультант и родители оказываются сбитыми с толку, поскольку ночное недержание мочи происходит тогда, когда ребенок спит, и родители отказываются возложить на спящего ребенка ответственность за такое поведение. Многие родители не понимают,

как часто дети сознательно пачкают штанишки за исключением тех случаев, когда они действительно не в состоянии контролировать эту функцию. Дневное недержание мочи и кала обычно указывает на более серьезный уровень проблем, потому что в этом случае ребенок сделал выбор в пользу открытого использования плохого поведения. В таких случаях, однако, крайне важно твердо придерживаться основных принципов теории Адлера, относящихся к такого рода поведению.

Первый шаг в решении проблемы соблюдения туалета — тщательное и полное терапевтическое обследование. Нужно исследовать возможность соматических заболеваний, связанных с недержанием. Следует проконсультироваться также с аллергологом, ибо аллергия может оказывать заметное влияние на способность мочевого пузыря контролировать мочеиспускание. Аллергию иногда могут вызвать молочные продукты, пищевые заменители и добавки. Консультанту следует предупредить родителей, чтобы сам процесс терапевтического обследования выглядел как можно более обыденно, чтобы не создавать у ребенка чрезмерной тревоги. Это может только усугубить проблему. Если не будет обнаружено никакой патологии, то консультант вправе перейти к поиску психологических основ данного поведения и к выработке соответствующих коррекционных мер. Исключение соматических причин поможет, кроме всего прочего, убедить родителей в том, что их проблема имеет поведенческие корни.

Основной принцип, на котором надо строить работу, состоит в том, что любой поведенческий акт человека преследует определенную цель. Ребенок не будет пачкать штанишки без какой-нибудь бессознательной цели. Консультант может дать рекомендации только после того, как будут идентифицированы психологические цели неправильного поведения. Следует иметь в виду, что в бодрствующем состоянии действия ребенка могут быть направлены на одни цели, а в состоянии сна — на другие. Адлер утверждал, что смысл функционирования различных органов тела может быть объяснен законом движения. Двигательные акты и деятельность различных органов зачастую выражают истинные намерения и цели ребенка более точно, чем та аргументация, которую сам ребенок приводит для объяснения своего поведения. Таким образом, «послушный ребенок, писающий по ночам в постель, ясно выражает свое нежелание подчиняться установленным правилам» (Ansbacher & Ansbacher, 1964). Можно также предположить, что ночное недержание мочи направлено главным образом на мать (Adler,

1963). Цели в каждом конкретном случае могут быть разными. Во многих случаях обнаруживаются и другие симптомы, в особенности у избалованных детей. Обсуждая проблему нарушения привычек у детей, Адлер указывал, что дети часто формируют такие установки или действия, которые прямо противоположны тому, что хотят от них родители (Ansbacher & Ansbacher, 1964). Например, если родитель чрезмерно озабочен правильным питанием, то у ребенка часто появляется проблема с едой. Если кто-то из родителей чрезмерно много внимания уделяет гигиеническим процедурам, в особенности ежедневному стулу, то в отношении именно этой функции у ребенка может развиться некоторая нерегулярность. Это может быть запор, пачкание штанишек («Я не смог добежать до туалета») или сдерживание процесса дефекации. Крайне важно с уважением относиться к праву ребенка пачкать штаны, возлагая при этом на него ответственность за это. Во всех случаях без исключения консультант должен обсуждать эту проблему открыто и искренне. Крайне важно, чтобы мы были честными и верили в способность ребенка справиться со своими проблемами.

Дрейкурс и Грей (Dreikurs & Grey, 1970) подтвердили и расширили наблюдение Адлера о том, что у избалованных детей часто появляются плохие привычки, связанные с туалетом. Они показали, что дети с ночным и дневным недержанием мочи или кала делают это ради достижения самых разных целей. Очень маленькие дети пачкают штанишки или писают в постель в основном для того, чтобы получить побольше родительского внимания. Это наиболее распространено у детей, у которых уже появились навыки правильного отправления естественных потребностей и у которых есть младший брат или сестра. Ребенок видит повышенное внимание, уделяемое родителями младенцу, когда те меняют ему пеленки, и ошибочно полагает, что возврат к пачканию штанишек — это способ восстановления своей значимости в семье. Такое неправильное поведение обычно приводит к противоположному результату. Если такое поведение оказывается неэффективным в достижении поставленной ребенком цели, то он постепенно от него откажется. Примером может послужить случай с Бобби:

Консультанта попросили присмотреть за детьми подруги, пока эта подруга вместе с мужем проведет двухнедельный отпуск. Один из детей, четырехлетний Бобби, писался по ночам в постель. Обычно его мама перед тем, как он отправится спать,

вела его в туалет, и около двух часов ночи кто-то из родителей вставал, чтобы отвести его в туалет еще раз.

Когда дети остались под наблюдением консультанта, она сказала Бобби, что не будет поднимать его ночью с постели, а мочиться в постель или нет – это решать ему самому.

Бобби писал в постель первые две ночи. Консультант не стала ничего в этом отношении предпринимать, но сказала ему, что если он хочет, он может поменять свои простыни. Он не поменял их, и постель оставалась мокрой. После третьей ночи Бобби перестал мочиться в постель и не писался до возвращения своих родителей. В ту же ночь, когда они вернулись, он, как прежде, написал в постель.

Было трудно объяснить родителям, что Бобби получал удовлетворение, привлекая к себе их внимание. Они не приняли этого, даже несмотря на то, что им стало известно, что он оставался совершенно сухим в течение 11 дней. Мы поняли, что нам придется поработать с родителями, упорствующими в мысли, что методы «логических последствий» и «игнорирования» не могут принести им никакой пользы.

Консультанту следует иметь в виду, что родители часто возвращаются к старому, если не видят немедленной отдачи от применения полученных ими рекомендаций. Обязательно нужно предупредить родителей, что они должны проявлять последовательность и настойчивость при выполнении рекомендаций консультанта.

Некоторые дети могут использовать недержание как способ неподчинения и проявления власти и превосходства над родителями. Мало какое другое поведение детей может расстраивать родителей больше, чем постоянное недержание мочи и кала. Родителям приходится стирать большое количество постельного и нижнего белья; зачастую изменяется обычный распорядок дня. Все время присутствует угнетающее чувство, что ребенок обмочится или обкакается, а родители не смогут этого предотвратить. Приводимый далее случай ясно показывает, что в зависимости от собственной выгоды дети могут ходить под себя или не делать этого. Данный случай демонстрирует также силу детской логики и изобретательности, когда они направлены на достижение желаемой цели.

Пример. Родители привели пятилетнюю Орну на консультацию по поводу ночного и дневного недержания мочи и дневного недержания кала. Проблема требовала безотлагательного

решения, поскольку отец семейства собирался принять участие в совещании, которое должно было проходить в Европе в течение месяца, и семья должна была его сопровождать. Время отправления было на носу, и консультант мог встретиться с ними только три раза. Во время сеансов обнаружилось, что Орна хотела, чтобы мама всегда была занята только ею, хотела контролировать ее и отомстить ей за рождение маленького брата. С рождением младшего ребенка Орна утратила свое особое положение. Когда консультант обсуждал эту проблему с Орной, она с легкостью согласилась, что такое поведение, когда ребенок ходит под себя, совершенно не подходит для путешествий. Она также согласилась, что такое поведение, сопряженное с неприятным запахом и мокрым бельем, может причинить массу неудобств и трудностей, в особенности в поезде или самолете, где будет трудно помыться и постирать грязные трусики. Консультант уверил девочку, что не хочет лишить ее права ходить под себя, что его только беспокоит то, чтобы девочка во время путешествия хорошо себя чувствовала. После чего Орна сказала, что на время путешествия она постарается не ходить под себя в дневные часы. Она не была вполне уверена, что этого не случится ночью, но согласилась не тревожиться об этом. Тем временем родителям были даны обычные рекомендации, и они с большим рвением приступили к их применению. Несколько недель спустя, вернувшись из Европы, мама позвонила и сообщила, что все прошло хорошо — только один случай, но только по возвращении девочка снова стала ходить под себя. Когда Орну спросили об этом во время консультации, она заметила: «Но мы не договаривались о том, чтобы прекратить ходить под себя после возвращения домой».

По наблюдению авторов, дети, которые ходят под себя, в большинстве случаев действуют на уровне мести. Во время консультации таких детей часто обнаруживается, что они считают, что мочиться в постель — хороший способ отомстить людям (обычно матери). Эти дети часто воспитываются в семьях с высокими моральными и социальными ценностями, что обычно исключает мстительные отношения между членами семьи. Зачастую эти дети хотят выглядеть очень хорошими, а потому они стараются защитить это свое стремление, писая и какая только по ночам, когда якобы не контролируют себя.

Неэффективные решения проблемы

Хотя перечисление так называемых «решений», которые не подтверждают свою эффективность, может быть воспринято с непониманием, они используются настолько повсеместно и с таким упорством, что консультанту следует со всей убедительностью предостеречь родителей от применения подобных приемов. Сколько бы мы ни ворчали, ни ругали, ни напоминали или ни высмеивали – пользы от этого не будет. На самом деле такие поступки лишь играют на руку ребенку и убеждают его в том, что его плохое поведение действительно достигает поставленной цели. Одинаково неэффективно использование таких приемов, как ограничение количества выпитой после ужина воды, требование сходить перед сном в туалет, ночные пробудки и любое наказание или поощрение. На самом деле все эти приемы могут только обострить проблему, ибо, действуя подобным образом, родители перекладывают ответственность на себя, вместо того чтобы поднять уверенность ребенка в своих силах, проявляя к нему уважение и выражая веру в его способность решить эту проблему.

Часто родители спрашивают об эффективности имеющихся в продаже приборов, используемых для контроля или лечения ночного недержания мочи. Ряд приспособлений включает обвязку гениталий мальчиков в ночные часы. Другой прибор основан на том, что при первом попадании влаги от мочеиспускания включается звонок или свет, который будит ребенка, и он может сходить в туалет. Авторы подвергают сомнению эффективность этих приборов, исходя из самого их предназначения. Применение этих приборов, по сути, означает, что ребенок не в состоянии сам решить свою проблему. Таким образом, у ребенка может сформироваться зависимость от внешних средств решения проблемы, которая по своей природе является его внутренней проблемой, преследующей определенную цель. Кроме того, использование подобных приборов может привести к тому, что родители начнут всецело полагаться на них, вместо того чтобы взять на себя ответственность по улучшению взаимоотношений внутри семьи, что так необходимо для решения этой проблемы.

Как уже упоминалось ранее, недержание указывает прежде всего на нарушение взаимоотношений между ребенком и родителями. Поэтому первая обязанность консультанта состоит в том, чтобы найти пути улучшения взаимоотношений внутри семьи и создать атмосферу, в которой все члены семьи могли бы более

эффективно взаимодействовать друг с другом. В дополнение к ранее описанным рекомендациям консультант может посоветовать родителям следующее:

1. Постарайтесь принизить значимость того, чтобы быть сухим или чистым. Чем меньше по этому поводу суеты, тем лучше (Dreikurs & Soltz, 1964).
2. Воздержитесь от ворчания, напоминания, допросов и (или) насмешек. Чем больше родители отстраняются от проблемы, тем лучше.
3. Если ребенок достаточно взрослый, научите его самостоятельно заботиться о себе в случае неприятностей: помыться, сменить постельные принадлежности, постирать запачканное белье и т. д. Самообслуживание способствует тому, что ребенок будет в большей степени отвечать за свои действия.
4. Объясните ребенку, что решение проблемы зависит от него самого и что консультант и родители полностью уверены в том, что он изменит свою привычку.
5. Нередко бывает так, что ребенок, дома постоянно писающий в постель, никогда не делает этого в гостях. Предоставьте ребенку решать, примет ли он участие в выездном мероприятии или нет. Ребенок может решать, хочет ли он поехать к бабушке, остаться с приятелем или поехать в лагерь. При обсуждении этих планов родителям следует воздержаться от упоминания темы ночного недержания мочи.
6. Не хвалите и не награждайте ребенка за ночи, когда он остался сухим. Этим нарушается основной принцип, согласно которому эта проблема — проблема ребенка, и не должно быть никакой награды за правильное поведение. Однако не лишним будет показать, что вы цените усилия ребенка по решению этой проблемы.

Использование принципов теории парадоксальных предписаний для решения проблемы недержания мочи и кала дало хотя и небольшой, но позитивный эффект. Метод парадоксальных предписаний состоит в том, что мы поощряем клиента добиваться худшего, а не стремиться к улучшению. Эта техника обычно используется в отношении тех клиентов, которые всегда стремятся

доказать, что они правы, и отказываются сотрудничать. Она оказывается также действенной в отношении тех клиентов, которые не могут воспроизвести привычный симптом, когда они пытаются это сделать сознательно. Мы уверены, что если причина или цель плохого поведения (симптом ночного недержания мочи) изменится (Mozdziejz, Macchitelli, & Lissiccki, 1976) или каким-то образом сместится, то ребенок откажется от плохого поведения, потому что оно больше не будет помогать ему добиться его истинной цели (то есть каким-то образом расстроить родителей). Следует подчеркнуть, что эта техника совершенно уникальна, и ее следует использовать в сочетании с обычными методами улучшения взаимоотношений и атмосферы в семье, а также с приемами поощрения, смягчающими стремление ребенка к негативному поведению. Следует также подчеркнуть, что у консультанта должны быть налажены максимально дружественные отношения с ребенком, чтобы можно было естественным образом использовать юмор в ситуации консультирования (Mozdziejz et al. , 1976). Ситуацию можно разряжать легким весельем, тогда ребенок убедится, что консультант определенно хочет полностью положиться на него в решении этой проблемы.

При использовании данного подхода задача консультанта заключается в том, чтобы заменить причину или цель ребенка с недержанием мочи или кала и таким образом заставить его прекратить борьбу с проблемой. Несколько успешных случаев использования контрпредложений начинались с прямой, но дружественной беседы между консультантом и ребенком. Эти обсуждения включали обычные конфронтации ребенка с целями его поведения. Далее консультант предлагал ребенку продолжить, если он того желает, свое поведение, поскольку в действительности это ему решать, когда остановиться. Если возраст и опыт ребенка позволяет, то консультант может предложить ему держать пари. Консультант может сказать: «Я ставлю десять центов (порцию мороженого или леденец) за каждый раз, когда ты сможешь написать в постель». Попросите ребенка аккуратно вести запись и скажите ему, что вы расплатитесь с ним на следующей консультации. Теперь цель ночного недержания мочи у ребенка изменилась. Вместо того чтобы допекать своих родителей, теперь он доказывает, что сможет это сделать. В завершение встречи следует привести обзор того, что родители больше не будут делать в отношении данной проблемы (см. предыдущий раздел). То, что случится далее, будет уже делом исключительно самого ребенка.

О такой договоренности нужно вести речь в светлых, юмористических тонах. Мы хотим также подчеркнуть, что не следует путать этот подход с нашим основным постулатом об отказе от использования вознаграждения.

Неуважительная и дерзкая речь

Многие родители жалуются, что дети пытаются их как-то уязвить, иногда даже оскорбить и неуважительно с ними разговаривают. Все это — симптомы нарушенного взаимоотношения между родителем и ребенком. Такие ситуации часто возникают в общении с подростком. Эту проблему трудно решить посредством лобовой атаки. Первая цель консультанта — улучшить взаимоотношения в семье, что обычно несколько смягчает неуважительность высказываний ребенка. Тем не менее существуют и довольно эффективные подходы в работе непосредственно с этой проблемой. Разберем их на следующих примерах.

Пример. Мать жаловалась на то, что ее 15-летний сын Ирв дерзит и что ей стало очень трудно с ним общаться. Поскольку Ирв присутствовал на данном приеме, то консультант попросил разыграть в лицах их последнюю ссылку. Ирв несколько смутился в процессе этой сценки, но в результате выяснилось следующее:

- Мать:** *Куда ты собрался?*
- Сын:** *На улицу.*
- Мать:** *Куда на улицу?*
- Сын:** *Я сказал «на улицу». Что, этого недостаточно?*
- Мать:** *Не дерзи. Я требую, чтобы ты сказал, куда ты собрался идти.*
- Сын:** *Круто! Я не должен сообщать тебе каждый раз, куда выхожу, а если тебе это не нравится, то тебе же хуже.*

Никто из них не понимал той роли, которую он играет в этой проблеме. Ирв обвинял мать в том, что она сует нос не в свои дела, что она контролирует каждую минуту его жизни, тогда как

мать обвиняла Ирва в том, что он «дерзит» и непослушен. Консультант убедил мать отказаться от требования, чтобы Ирв каждый раз, когда выходит из дома, сообщал ей, куда он идет. Он достаточно взрослый, чтобы не давать отчета, когда он в дневные часы выходит из дома или заходит домой. Однако вечером родители должны знать, куда он собрался, и они должны договориться относительно времени его возвращения.

Пример. Это происходило в офисе консультанта. Семья состояла из двух родителей и дочерей: Иды 14 лет и Эрмелины 11 лет. Отец жаловался, что Ида носит слишком обтягивающие голубые джинсы и это выглядит неприлично.

Ида: *Ты грязный старикашка, тебе не пристало иметь такие грязные мысли.*

Отец: *(консультанту) Если бы это происходило дома, и она мне так ответила, то я шлепнул бы ее по губам.*

Ида: *Я знаю, и именно поэтому, когда ты дома со мной так говоришь, я не говорю тебе прямо, что я чувствую. Но я чувствую именно это и хочу, чтобы ты знал об этом.*

Отец: *(консультанту) Вы не собираетесь ничего ей сказать по этому поводу?*

Консультант: *Если вы хотите знать, не собираюсь ли я отругать ее, то нет. Но я был бы вам признателен, Ида, если бы вы обсудили тему обтягивающих голубых джинсов со своим отцом в такой манере, которая позволила бы облегчить обмен мнениями. Но только если вы сами того желаете. К тому же вам было бы полезно обсудить, что вы чувствуете, когда отец вам угрожает.*

Ида: *Все дети носят обтягивающие брюки. Никто не видит в этом ничего плохого. Мой отец всегда отрицательно относится к моим обтягивающим брюкам, заставляя меня чувствовать, будто я плохая или что-то в этом роде. Я его ненавижу, когда он мне угрожает. Я не делаю ничего такого, чего не делали бы другие дети.*

- Консультант:** *Поговорите с отцом, и расскажите ему все, что только что рассказали мне.*
- Ида:** *Я не знаю, смогу ли я. Это не то же самое, что говорить с вами.*
- Консультант:** *Давайте, попробуйте. Это может оказаться полезным.*
- Ида:** *(обращаясь к отцу) Я не делаю ничего плохого. Почему ты заставляешь меня чувствовать, будто я плохая? Все дети носят обтягивающие брюки, и никто в школе ничего не говорит. Я не хочу отличаться от других. Ты можешь это понять?*
- Отец:** *Я понимаю, что дети не хотят отличаться от других. Я действительно это понимаю, но хоть убейте меня, не могу без чувства раздражения глядеть на тебя в этих обтягивающих голубых джинсах. Это прямо противоречит чувству приличия.*
- Ида:** *Ну хорошо, тогда не смотри. Ты видишь только то, что хочешь видеть.*
- Консультант:** *Не можем ли мы устроить так, чтобы все были довольны? Есть ли у вас какие-нибудь предложения, Ида? У кого-нибудь из вас обоих?*
- Ида:** *Единственное, что я могла бы предложить, — не носить эти брюки дома, но я буду их надевать, выходя из дома. Будет тяжело все время переодеваться, но я буду это делать.*
- Консультант:** *Это поможет вам, мистер N?*
- Отец:** *Это немного поможет. Мне не нравится, что она будет бегать повсюду в этих штанах, но, как я говорил, это немного поможет.*
- Консультант:** *Мы можем пока согласиться на это?*
- Ида:** *(глядя на своего отца) Я согласна.*
- Отец:** *Хорошо, я понимаю, что мне не перебороть ее.*
- Консультант:** *Можем мы прийти к соглашению, что вы, мистер N, не будете говорить Иде ничего такого, что заставит ее почувствовать дискомфорт или рассердиться?*
- Отец:** *Хорошо. Я буду держать рот на замке.*

Консультант: *Я понимаю, что при таком положении дел вам будет не очень комфортно, но давайте подождем и посмотрим, что будет, если вы оба не будете спорить.*

Отец: *Ладно. Я надеюсь, что вы правы. Я буду держать рот на замке до тех пор, пока не увижу ее в этих штанах.*

Когда консультант снова встретился с семьей, на Иде были вельветовые брюки, которые обтягивали ее не столь сильно, как те джинсы, которые были на ней в первое посещение. Отец сказал, что она соблюдала соглашение, и он не видел ее в тесных голубых джинсах, но знал, что она одевала их, когда выходила из дома. Это было самое лучшее, что могло быть сделано.

Нужно снова напомнить консультанту, что неуважительные высказывания и сама тональность разговора являются симптомами нарушенных семейных взаимоотношений и он должен использовать свои обычные навыки и методы, чтобы улучшить эту ситуацию. Сюда входит убеждение родителей в том, что если они хотят, чтобы дети относились к ним с уважением, то они сами также должны обращаться с детьми уважительно.

Ноющий ребенок

Многие маленькие дети хнычут, ноют и плачут, чтобы привлечь внимание родителей. Обычно с возрастом это проходит, но до определенного времени это нытье может сильно досаждать родителям. Часто родители идут на уступки ребенку, лишь бы только избавиться от этого. Родители знают, что поступать так — плохо, но они не могут вынести детского плача. Однако, даже уступив ребенку, они всегда сопровождают это маленькой лекцией: «Прекрати это нытье. Я не могу этого вынести. Ты сводишь меня с ума. Как долго я должен упрашивать тебя не хныкать?» Вряд ли такая проповедь будет услышана ребенком, и редко когда она действительно изменяет его поведение.

Мы советуем родителям не обращать внимания на такое поведение. Если им трудно его вынести, то мы предлагаем им удалиться

в такое место, куда не сможет последовать ребенок. Как и в случае с дракой, мы предлагаем для уединения ванную комнату.

Очень эффективным способом обращения с хнычущим ребенком является «шоковая терапия». Вместо того чтобы просить ребенка прекратить хныканье, мы советуем родителям просить его хныкать каждый раз, когда он начинает говорить. Мать пятилетнего мальчика, который вечно рыдал, спрашивая ее о чем-либо, рассказала следующее. Каждый раз, когда мальчик разговаривал с ней спокойно, не хныча, она напоминала ему о необходимости ныть. Она говорила ему, что настолько привыкла к его нытью, что когда мальчик перестает хныкать, она начинает по нему скучать. После этого хныканье полностью прекратилось. Когда мальчик прекратил такое поведение, мать больше не упоминала о нем.

Консультант может только предлагать. Окончательно решение принимают родители. Всегда полезно напоминать родителям, что какая-то отдельная рекомендация может и не сработать. В таком случае на следующей встрече консультант предложит им другой совет. Зачастую родители сами придумывают новые приемы, идущие в русле наших основных постулатов, и эти приемы оказываются эффективными. Например, одна маленькая девочка ныла и надоедала матери, требуя развлечений. Девочка говорила, что она не знает, чем ей заняться, и что ей скучно. Мать не обращала на нее никакого внимания. После долгого нытья ребенок наконец сказал матери: «Я знаю, что надо делать. Я пойду в свою комнату и послушаю свои пластинки». Мать ответила: «Прекрасно» — и не стала ничего комментировать. Из этого примера мы видим, что если не вмешиваться, ничего не говорить, не ругать, а просто не уделять поведению ребенка никакого внимания, то зачастую он сам решает свои проблемы.

Ребенок ведет себя неподобающим образом, когда родитель за рулем

Когда ребенок плохо ведет себя в машине, не принимая во внимание просьбы не вставать с сидения, вести себя тише, родитель должен прижать машину к обочине, остановить ее и подождать, пока он не успокоится. Родителю следует воздержаться от угроз, увещеваний или нотаций. Действуйте. Если, как только машина

снова трогается в путь, ребенок снова начинает плохо себя вести, то самым правильным будет повернуть машину назад и вернуться домой, не говоря при этом ни слова. Если ребенок спросит, почему вы вернулись домой, то родитель может сказать: «Это несколько не забавно, это весьма опасно вести машину, когда ты устраиваешь такое, как это было сейчас. Я отказываюсь вести машину в таких условиях». Никакие упрощения, обещания, что он будет вести себя хорошо и будет паинькой, не должны в этот раз изменить решение родителя. Тем не менее спустя день или около того родитель может сказать детям: «Я должен поехать по магазинам за покупками. Приглашаю поехать вместе при условии, что в машине вы будете себя вести хорошо. Вы не обязаны ехать со мной, но если вы хотите поехать, то должно быть принято такое соглашение. Согласны?» Если дети принимают эти условия, но не соблюдают соглашения, то родителю следует повернуть назад и поехать домой, так же, как он сделал это прежде. Но теперь родителю следует ездить без детей в течение недели или двух, прежде чем он обратится к ним с вопросом о том, намерены ли они хорошо вести себя в машине. Родители, которые не могут оставить детей дома, должны спланировать все так, чтобы в доме был кто-то, кто мог бы присмотреть за детьми в день поездки за покупками, или же надо ехать за покупками вечером, когда второй супруг сможет остаться дома. Родители всегда могут найти решение этой проблемы. По нашему наблюдению, такой подход со стороны родителей редко когда оказывался неэффективен.

Маленьким детям гораздо труднее сохранять спокойствие в течение длительного путешествия. В этом случае мы советуем родителям запастись играми, в которые дети могли бы играть в машине, захватить с собой кассеты с записями любимых детьми мелодий, рассказов или сказок или чаще останавливать машину для того, чтобы дети могли немного побегать и попрыгать, прежде чем снова отправиться в путь.

Телевизор

Телевидение сильно вторгается в повседневную жизнь современной семьи. И до сих пор не изучены еще многие аспекты негативного влияния телевидения на семейную жизнь. Организаторы

программ семейного консультирования и родительского образования должны учитывать эту проблему и искать эффективных решений. Если консультант искренне хочет оказать содействие развитию или изменению внутрисемейных взаимоотношений, то он должен помочь семье пересмотреть сложившиеся привычки с точки зрения психогигиены.

Некоторые случаи негативного влияния телевидения широко известны. Многих родителей беспокоит, что из-за просмотра телепередач дети мало читают. Это действительно так. Сотни и тысячи часов, проведенных за просмотром телевизора, радикальным образом снижают способность и мотивацию детей к чтению. Очень беспокоит родителей и влияние сцен насилия, показываемых по телевизору, на поведение детей (Comstock, 1978). Выводы исследований по этому вопросу можно считать окончательными (Bradway, 1982). Многие молодые правонарушители говорили о том, что идея криминального поведения пришла к ним из телевизионного шоу. Время от времени проявляется беспокойство относительно направленной на детей рекламы продуктов питания и игрушек на телеэкране. В большинстве случаев дети оказывают давление на своих родителей, чтобы те купили рекламируемые по телевизору товары независимо от их достоинств. Но нас все же беспокоит другая сторона негативного влияния телевидения на семейную жизнь — лишение семьи того времени, когда ее члены могут общаться друг с другом.

Коварство телевидения еще и в том, что оно приучает детей развлекаться, не прилагая к этому никакого усилия. Все, что необходимо сделать, — включить телевизор и стать пассивным наблюдателем, которому нет никакой необходимости напрягать свои умственные способности. Мы считаем, что это основная причина, по которой многим детям скучно в школе; дети избаловались, и у них сформировалось «потребительское» отношение к жизни, что является полной противоположностью «созидательному» отношению. Развитие последнего необходимо для гармоничной семейной жизни и для формирования навыков сотрудничества, требующихся и в семье, и за ее пределами.

Воспитатели в детских садах и учителя первых классов сталкиваются с большой проблемой, когда каждой осенью они встречают новых учеников, выросших в тепличных условиях телевидения. Нет ничего удивительного в том, что так много детей оказываются разочарованными и считают школу скучной по сравнению с телепередачами. Однако гораздо важнее то, что, приходя

в школу, дети должны активно включиться в учебную работу. Но тысячи часов, проведенные в состоянии пассивного наблюдателя, никак не подготовили ученика к такой активной позиции.

Пример. Двенадцатилетний мальчик, тративший почти все свое свободное время на просмотр телепередач, был приведен на консультацию из-за того, что результаты тестирования навыка чтения показали: он читает на уровне третьего класса. Поговорив с ним, консультант поняла, что ребенок обладает огромными познаниями, особенно в области политики Дальнего Востока. Она узнала также, что он любит читать книги и статьи по этой теме. И она пришла в некоторое замешательство, поскольку тест показал явное отставание в развитии навыка чтения у этого ребенка. Она спросила его об этом. Ребенок ответил так: «А, вы ориентируетесь на тест. Видите ли, я прочитал лишь параграф этого теста, и мне стало скучно до смерти. Поэтому я перестал его читать». Он или не отвечал на некоторые вопросы теста, или давал случайные ответы.

Здесь мы можем наблюдать пример ребенка, которого постоянно развлекали, и у него не сформировалась способность работать в ситуации, когда он не получает того, чего хочет. Такие дети занимают позицию «или ты играешь в мои игры, или я не буду играть». Интересно и совершенно невероятно, что ни учитель, ни школьный психолог не имеют представления о реальной способности ребенка к чтению и о его реальной проблеме.

Что может сделать консультант, пытающийся помочь этой семье? Очевидно, что консультант редко когда может ожидать, что семья выключит телевизор и не будет его включать. (Такая мера вводилась в очень серьезных ситуациях и имела четко выраженный положительный эффект.) Необходимо использовать более приемлемые подходы. Консультант может рекомендовать родителям ряд довольно простых способов решения телевизионной проблемы:

1. Составьте список программ для детей, против просмотра которых у родителей нет возражений.
2. Согласуйте время и длительность просмотра телепередач как в школьные, так и в выходные дни.
3. В пределах оговоренного в двух предыдущих пунктах позвольте детям самим выбирать программы, которые они хотели бы посмотреть.

4. Заверьте детей, что спустя неделю или две намеченный ими план просмотра может быть изменен. Это обеспечит гибкость в выборе программ.
5. Если дети хотят смотреть разные программы, идущие в одно время, то им следует прийти к соглашению, позволяющему одному ребенку просмотреть его любимую программу, с условием, что другой ребенок в следующий раз, когда возникнет аналогичная проблема, сможет просмотреть ту программу, которую выберет он. Еще одна возможность решения этой проблемы – запись одной из программ на видеокассету, чтобы другой ребенок смог посмотреть ее позднее.
6. Для всего вышесказанного могут быть сделаны исключения лишь для очень необычных программ, подобных запуску космического челнока с мыса Кеннеди, матча Суперкубка, выдающегося спектакля или концерта. При этом следует проявлять бдительность, чтобы всякая программа не приписывалась с легкостью к разряду «особых» для того, чтобы перехитрить сложившуюся систему.
7. Согласуйте наказания за нарушение вышеуказанных положений:
 - Если ребенок решил смотреть телевизор дольше оговоренного времени, то за это ему придется расплатиться полным запретом телевизора на следующий день.
 - Если нарушения принятых положений происходят часто, то просмотр телепередач должен быть полностью запрещен в течение оговоренного промежутка времени. В качестве такого промежутка предлагается неделя.

Некоторые родители могут допустить исключения в данной системе лишь потому, что им кажется, что это наказывает всех членов семьи, а не только того, кто смотрит или желает смотреть телевизор больше, чем положено. Тогда консультант должен объяснить родителям, что им следует сделать выбор между своим удобством и правильным воспитанием детей. Вдобавок, если все дети будут выступать здесь единой командой, то это послужит им стимулом к решению данной проблемы.

Некоторые родители решали эту проблему, удалясь к себе в спальню или в комнату, где они могли смотреть телевизор без детей. Однако родителям следует усвоить, что их привычки смотреть телевизор оказывают на детей большое влияние. Родителям, у которых телевизор включен весь день и которые смотрят телевизор на протяжении большей части суток, будет трудно воплотить в жизнь предлагаемые советы. Дети не понимают двойных стандартов. Они моделируют свое поведение по образу поведения своих родителей и не понимают, когда что-то дозволено родителям, но не дозволяется им. Хотя зачастую бывает весьма нелегко добиться какого-то решения проблем, связанных с просмотром телепередач, потенциальная возможность улучшить взаимоотношения в семье стоит затраченных на это усилий.

Разделение ответственности

Рассказывая родителям о том, как научить своих детей выполнять различные обязанности по дому, следует рассмотреть два важных вопроса. Один из них — практическая необходимость в выполнении домашних обязанностей. Она становится еще выше в семьях с одним родителем или в случае, если оба родителя уходят на работу. Но для ребенка гораздо важнее, что он получает возможность стать необходимым, принести пользу, внести свой вклад в благополучие группы и быть признанным ее активным членом.

Многие родители до сих пор считают, что не следует обременять детей домашними обязанностями. Пусть это произойдет через много лет, когда они смогут полностью возложить на себя эти обязанности. Родители рассуждают так: «Пусть они наслаждаются детством. Оно дается только раз. Я предпочитаю видеть их играющими, а не работающими по дому. Кроме того, я не против сам выполнить работы по дому — это моя прямая родительская обязанность». Много раз мы слышали от отцов, что их обижает, когда дети делают что-то по дому. Они говорят, что «не считают правильным, когда дети трудятся». Некоторые родители твердо убеждены, что с детей достаточно школьной учебы и что, кроме этого, им от детей ничего не нужно. Однако мы твердо придерживаемся мнения, что каждый член семьи должен внести свой посильный вклад в заботу о домашнем хозяйстве.

Некоторым родителям нужно помочь понять, что, обучая детей принимать на себя ответственность за домашние дела, мы тем самым расширяем их социальный интерес и готовим их к тому, чтобы они не боялись принять на себя ответственность и вне дома. У таких детей обычно лучше идут дела в школе, потому что они больше сотрудничают с учителями. Они менее склонны сорить на улице и более готовы к позитивному взаимодействию с другими людьми. Без такой подготовки дети становятся потребителями. Они присоединяются к той части общества, которая хочет только получать. Они требуют от жизни и от людей особого к себе отношения, не ощущая при этом ответственности, что должны сами что-то давать взамен. Такие дети редко чувствуют себя полноценными членами семьи. Они просто сидят дома и ждут, когда их нужды будут удовлетворены. Кроме того, у таких детей может сложиться убеждение, что они представляют собой какую-то ценность только до тех пор, пока им кто-то прислуживает.

Поручать детям какие-то обязанности можно и нужно уже в самом раннем возрасте. Это поможет им ощутить себя частью семьи, почувствовать свою полезность, необходимость и при этом сделает их ближе к семье. Многие родители недооценивают тот факт, что даже очень маленькие дети могут сделать что-то для семьи. В приложении В можно найти полезные советы по этой теме. Эти советы были проверены на практике и, по нашему мнению, вполне реалистичны при соответствующем обучении.

Аккуратность

Родители часто жалуются на неряшливость детей. По их словам, дети небрежно обращаются со своими вещами и постоянно выходят из дома неаккуратно одетыми. Прежде чем давать какие-то советы и предложения по поводу аккуратности и неряшливости, консультант должен убедиться, что у детей есть специально отведенные места для принадлежащих им вещей. Это необязательно должен быть специальный шкаф или комод. Для различных предметов могут быть отведены ящики, коробки, полки и т. п.

Все члены семьи должны быть внимательны к порядку в общих комнатах и оказывать помощь по их уборке. Никто не должен иметь права устраивать беспорядок ни в одной из комнат, которыми пользуются все члены семьи, в таких, как гостиная, столовая, кухня или ванная комната. Дети ориентируются в этих вопросах на своих родителей. Если отец или мать пренебрегают упомянутым правилом и оставляют свои личные вещи в общих комнатах, то и дети начинают верить, что нет ничего плохого в том, что они будут разбрасывать по всему дому свои игрушки или одежду. Часто родители не сознают, что подают плохой пример своим детям. Нередко бывает так, что родители оставляют свою обувь в гостиной комнате или бросают пальто на кресло. Все должны с уважением относиться к правам других членов семьи. Единственное место, которое каждый может держать в беспорядке, если он того пожелает, — это его личная комната.

Что могут сделать родители, если ребенок нарушает правила и продолжает создавать беспорядок в общих комнатах? Консультант может предложить завести «ящик-хранилище», который действует следующим образом:

Вначале родителям нужно обсудить эту процедуру с ребенком и убедить его принять обязательство хранить все личные вещи в своей комнате или в своей части комнаты, если он делит комнату с другими детьми. Должно быть четко обозначено, что если ребенок не выполняет данное соглашение, то родитель имеет право подобрать любой оставленный им предмет и убрать его подальше так, чтобы ребенок не смог его найти. Вскоре он увидит, что у него нет нижнего белья, одежды, игрушек и т. д. Через неделю родитель может попросить ребенка подумать над ситуацией и решить, как он хочет поступить. Если ребенок согласен, что с этого момента он начинает заботиться о своих вещах, то нужно сделать так, чтобы не вызвать у него чувство неудобства или стыда за перемену решения. Если он снова нарушит обязательство, то родитель снова должен повторить эффект логического последствия, но теперь уже на более длительный период времени, чем одна неделя.

Мы поощряем, когда семьи пробуют различные варианты системы «ящика-хранилища», чтобы подогнать ее под свою ситуацию. Такой способ решения данной проблемы будет эффективен только случае, если родители будут последовательны, не будут

спорить с ребенком и не будут напоминать ему о том, что может случиться. Если их беспокоит, что подумают родственники или соседи, когда они увидят, в каких грязных одеждах ходит ребенок, то родителям необходимо расставить приоритеты. Что для них важнее — избежать трудностей и правильно воспитать ребенка или хорошо выглядеть в глазах других людей, которые могут их осудить?

Можно будет избежать многих неприятных споров и переживаний, если родители не будут слишком строги к ребенку относительно того, в каком состоянии он содержит свою комнату, но при условии, что ребенок с должным уважением относится к общим комнатам. Если родители не начали приучать ребенка к порядку с ранних лет, то к подростковому возрасту у них могут появиться серьезные проблемы. Вполне возможно, что ребенок не захочет утомлять себя уборкой комнат, или он будет использовать неопрятность как способ сопротивления сложившемуся порядку.

Некоторые родители считают, что очень маленького ребенка нельзя научить аккуратности, но мы все же встречали родителей, которым удавалось выработать у очень маленьких детей навык прибирать свои вещи.

Пример. Мать подносила крошечного ребенка к предметам, которые, как она наметила, должен был подобрать малыш. Она говорила ему, чтобы он подобрал мелок, подобрал карандаш. Затем она подносила ребенка к тому месту, куда нужно было положить эти предметы, и говорила: «Положи карандаш в ящик (она выдвигала этот ящик), а мелок положи в коробку». Мать благодарила ребенка за его старания, а ребенок испытывал удовольствие от ощущения своей полезности.

Когда ребенка приучают таким способом, когда это происходит в атмосфере веселья и благодарности, то позднее у родителей редко бывают проблемы с аккуратностью.

Родителям требуется время для того, чтобы приучить ребенка к аккуратности, показать ему, что делать и как делать. Вначале родитель может предложить ребенку помощь в поддержании порядка, в уборке комнаты и постели, но как только ребенок поймет, что и как надо делать, родителю следует полностью возложить эту обязанность на него.

Проблемы с едой

Интересно, что в культурах, отличных от западной, проблемы с едой встречаются редко. Возникающие у многих родителей трудности, связанные с приемом их детьми пищи, — это результат их собственного отношения и чрезмерной обеспокоенности тем, что, сколько и как едят их дети. Другими словами, проблема с едой очень часто зависит от того значения, которое придает питанию сам родитель. Родители, менее обеспокоенные или не придающие значения тому, ел ребенок или нет, значительно реже сталкиваются с проблемами в этой области. Исключение составляют некоторые патологические нарушения у ребенка, влияющие на аппетит и прием пищи. Нормальные дети, которым регулярно подается пища, за которыми не следят, которых не поощряют и которыми не выговаривают, обычно едят без всяких проблем.

Дети, остро ощущающие родительскую «зацикленность» на еде, часто используют эту слабость, чтобы держать родителей в постоянно озабоченном состоянии, чтобы заставить их подавать на стол только те блюда, которые нравятся ребенку. Так случилось, что в западной культуре дети часто недополучают необходимого питания, поскольку они живут, употребляя в пищу гамбургеры, хот-доги, картофельные чипсы и газированные напитки. Уставшие от трудностей приготовления пищи родители зачастую ведут детей в рестораны «фаст фуда» или готовят продукты быстрого приготовления, которые, однако, недостаточно питательны. Поступая таким образом, они не только избегают проблем с детьми, но и меньше труда вкладывают в приготовление пищи.

Часто дети сообщают консультантам, что если они отказываются от пищи, приготовленной родителем, то затем получают то, что им хочется. Другие признаются, что они приступают к еде только тогда, когда им дают обещание, что они получат двойную порцию десерта. Родители часто попадаются на такую манипуляцию, потому что их пугает, что если они уступят, то дети от этого пострадают.

Хороших результатов можно достичь, если использовать следующую стратегию. Родителям необходимо обсудить с детьми время приема пищи и сказать им, что есть или не есть — это они в состоянии решить сами, но если они откажутся есть, то никакой другой пищи в неурочное время они не получат. Для этого детям

придется ждать следующего приема пищи. Кроме того, дети должны знать, что они не смогут подойти к холодильнику и приготовить себе бутерброд или перехватить что-нибудь еще. Некоторые родители запирают холодильник или комнату с продуктами на замок до той поры, пока не появится в них надобность.

Родителям тех детей, у которых есть проблемы с едой, хорошо бы хранить на полках или в холодильнике лишь небольшое количество еды. В результате этого могут потребоваться почти ежедневные походы в магазин, что, конечно, неудобно. Но несколько недель такой жертвы принесут обильные плоды. Консультант может заверить родителей, что результат определенно стоит таких страданий.

Хорошие результаты приносит иногда использование в отношении детей, которые отказываются от приема какой-то определенной пищи, следующего приема. Мы советуем, чтобы родители сами подавали на стол, а не заставляли детей делать это. Когда дойдет очередь получить свою порцию ребенку, отказывающемуся от определенной пищи (скажем, картофеля), то родитель может сказать следующее: «Я знаю, что ты не любишь картошку, поэтому я не буду ее тебе подавать», — и перейти к следующему по очереди человеку. Скорее всего, ребенок будет удивлен таким обращением. Поначалу он может сказать «хорошо», однако ему не понравится, что его игнорируют. На второй или третий день ребенок может отреагировать тем же образом или же просто промолчать. После нескольких дней такой процедуры ребенок не сможет больше этого вынести и, скорее всего, заявит: «Я передумал. Я хочу немного картошки». Родителю не следует углубляться в эту тему. Просто положите ему картофель и скажите, что если он опять передумает, то вы всегда под него подстроитесь. На следующий день родитель может спросить ребенка, будет он есть картофель или нет? После чего в зависимости от того, что он выберет, положите ему картофель или пропустите его тарелку. Не должно быть никаких дальнейших обсуждений. Этот подход — некое подобие адлеровского «плевка в суп». Он сводит на нет все удовольствие, получаемое ребенком от капризного поведения, поскольку никто не обращает на это никакого внимания.

Правильные привычки еды за столом нужно прививать с момента, когда ребенок начинает самостоятельно держать ложку. Когда родители замечают, что ребенок превращает еду в игру, они должны предоставить ребенку выбор: или завершить прием пищи, или прекратить и ждать следующего. Следует предупредить

ребенка: «Если ты сбросишь еду на пол или прольешь на стол, или если ты будешь слишком долго есть, то мне придется отобрать у тебя пищу, и тебе придется ждать, когда мы в следующий раз сядем за стол». Как только ребенок продолжит баловство, родитель должен молча убрать пищу и удалить ребенка из-за стола. Никакие крики, никакие угрозы или просьбы не должны изменить действия родителя. Если родитель окажется непослуживательным, то ребенок все время будет играть на настроении родителя и использовать свое отвратительное поведение до тех пор, пока родитель не уступит.

Некоторые дети проводят за едой целые часы. Часто родители говорят о них как о «медленных едоках». Но если понаблюдать за поведением такого ребенка во время еды, то мы увидим, что он, как правило, по несколько раз встает из-за стола, чтобы поиграть, посмотреть в течение нескольких минут телевизионную передачу или чтобы пойти в ванную комнату, или просто сидит возле накрытого стола, ничего не кушая. Все это время родитель увещевает, напоминает, ругает, угрожает, умоляет и часто пытается подкупить ребенка, и все ради того, чтобы ребенок доел поданную ему пищу. Каким еще образом ребенок может получить больше внимания? Какую огромную власть над родителем он имеет!

Вряд ли вообще можно найти по-настоящему «медленного едока». Ребенок может есть несколько медленнее по сравнению с другими членами семьи, но это дело всего лишь нескольких минут. Любой ребенок, который тратит на поглощение пищи больше часа, поступает так ради того, чтобы держать родителей в состоянии напряжения. В подобном случае родители должны обсудить этот вопрос с ребенком, дать ему несколько дополнительных минут для завершения еды, после чего предоставить ему выбор: или быстро доест, или встать из-за стола и удалиться — и довести до его сведения, что до следующего приема пищи никакой еды не будет. Если ребенок продолжает медлить, то родители должны убрать тарелку.

Важно, чтобы родители не испытывали жалости к ребенку или не чувствовали вины перед ним из-за того, что отобрали у него еду. Если позже ребенок приходит и жалуется на голод, то родители должны отнестись к этому по-дружески. Будет уместно сказать что-то типа: «Да, ты, должно быть, голоден, но тебе придется подождать до следующего приема пищи». До следующей еды не следует позволять ребенку как-то перекусывать. Эта техника

окажется эффективной только в том случае, если родители поверят в то, что они делают, и в то, что по-настоящему голодный ребенок будет есть обычную пищу.

Голод и прием пищи — естественные процессы, и к ним нельзя относиться по-другому. Некоторые родители превращают прием пищи в игру, стремясь отвлечь ребенка от самого процесса еды, пока он получает от игры удовольствие. Например, мать может сказать так: «Твой рот — это гараж, а ложка — это большой «Бьюик», паркующийся в гараже. Открой широко гаражные ворота, вот подъезжает «Бьюик». Теперь закрывай ворота. Проглатывай «Бьюик» и освободи место для следующей машины». Ребенок так увлекается игрой, что он не понимает, что он ест. Еще одна распространенная игра во время еды состоит в том, что, пытаясь угодить ребенку, приговаривают: «Давай-ка, съешь одну ложку за папочку, одну ложку — за мамочку, одну — за бабушку». Здесь снова отвлекают внимание ребенка от естественного процесса получения удовольствия от самой еды. Третья игра: «Давай кормить друг друга. Ты даешь мне одну ложку, и я дам тебе одну ложку». Таким образом, бедный папа или бедная мама вынуждены свести к нулю собственное удовольствие, получаемое от еды. Родителям никогда не следует использовать такие игры. Эти примеры приводятся в качестве подспорья консультанту, который пытается помочь родителям избежать часто встречающихся ловушек, мешающих привить ребенку правильные навыки приема пищи.

Утренний подъем

Одной из частых жалоб родителей является жалоба на то, что ребенок с неохотой встает по утрам и готовится к школе. Обычно мать или отец несколько раз будят ребенка, все больше теряя терпение, и, в конце концов, стаскивают с него одеяло и выталкивают из постели. Это одна из самых легких проблем, с которой приходится иметь дело. Мы советуем родителям дать ребенку будильник, научить его с ним обращаться, показать, как его нужно устанавливать на определенное время (или, если ребенок еще очень мал, самим установить нужное для него время), как его выключать, когда он звонит. Мы имели возможность убедиться, что даже дети детсадовского возраста могут научиться пользоваться будильником

и положительно к этому относятся. Обычно дети с радостью принимают на себя такую обязанность.

Гораздо чаще проблема в родителе, а не в ребенке. Родители, чей ребенок привык, что ему прислуживают, и которые годами будили своего ребенка (каждый день преодолевая постоянное сопротивление), настаивают на том, что ребенок просто не услышит будильника и продолжит спать или просто не встанет с постели и в конечном итоге опоздает в школу. Такое может случиться в первый день или (достаточно редко) два дня подряд. Но мы встречали не так много детей, которые не принимали бы на себя ответственность за подъем и самостоятельную подготовку к школе, когда убеждались, что игра закончилась и родители больше не будут брать на себя эту ответственность. В большинстве случаев ребенок хочет пойти в школу и не радуется тому, что остался дома. Тем не менее ребенок может попытаться заставить родителей вернуться к заботам о его пробуждении тем, что не будет ходить в школу. Важно, чтобы родители не спорили из-за возможных школьных проблем, но сказали бы ребенку, что их волнует, чтобы он добрался-таки до школы. Это означает, что оставшийся дома ребенок не выходит за пределы своей комнаты и родители его не замечают. Если ребенок обычно остается в школе в течение дня и там перекусывает, то нужно передать ему в комнату упаковку с ленчем, который он может там и съесть. Следует сообщить в школу о поведении ребенка и дать учителям разрешение на применение любых санкций, которые они сочтут необходимым применить в ответ на такое поведение. Нужно помнить, что нежелание ребенка вставать и его неподчинение направлены не против школы, а только против родителя, который отказывается от того, чтобы его использовали.

Подростки особенно склонны к «глухоте», когда родители будят их по утрам, и отказываются вставать. По большей части это те подростки, которых родители поднимали в школу на протяжении многих лет. Они считают это родительской обязанностью и обижаются, когда те неожиданно отказываются от этого. Но если родители будут последовательны и не будут вступать с ними в борьбу, то они с неохотой, но примут на себя эту обязанность.

Если родитель позволяет ребенку подольше поспать и в результате тот пропускает школьный автобус, то часто он чувствует себя лично ответственным за происшедшее и сильно переживает. Но понятно, что ответственность за то, чтобы вовремя проснуться и собраться в школу, лежит на самом ребенке, и если ребенок

этого не выполнит, то тогда он может опоздать к школьному автобусу. Это является естественным последствием, и нет необходимости упоминать об этом в дальнейшем. Что делать в ситуации, когда автобус уже ушел, зависит от возраста ребенка. Если ребенок достаточно взрослый, чтобы дойти пешком, то мы советуем, чтобы родитель позволил ребенку пойти самостоятельно или поехать на велосипеде. Позвольте учителю применить к ребенку соответствующие санкции за опоздание и пропуск школьного занятия. Если ребенок слишком мал, чтобы самостоятельно дойти до школы, то разрешите ему пропустить школу в этот день. Однако ребенок должен оставаться в своей комнате, как было оговорено ранее. В некоторых случаях, в особенности когда дети достаточно взрослые, можно вызвать такси, но платить за такси должен ребенок из своих сбережений или карманных денег.

Время отхода ко сну

По вечерам дети любят оставаться со всей семьей и участвовать во взрослой жизни. Редко кто из детей отправляется первым спать без сопротивления и выражения неудовольствия. Родители часто говорят нам, что промежуток времени, начинающийся с момента, когда дети отправляются спать, и до тех пор, пока они наконец уснут, является худшей частью их дня. Как сказала одна мама: «Меня выматывают эти их засыпания. До того момента, пока они не заснут, у нас с мужем нет ни секунды покоя».

Нет никаких сомнений, что родители должны побороть сопротивление ребенка, отказывающегося ложиться спать. Его отказ принимает самые разнообразные формы – ребенок многократно выходит то за стаканом воды, то чтобы сходить в туалет, то желая еще раз сказать родителями «спокойной ночи» и поцеловать их на ночь, и т. п.

Существует ряд способов, с помощью которых родители могут предотвратить такие трудности:

1. Обсудите с детьми время, когда им нужно будет отправляться в свою комнату или в ту часть комнаты, где они спят (в случае, если у них нет своей комнаты).

2. Хотя они обязаны соблюдать соглашение относительно времени, когда они должны удалиться в свои комнаты, решение вопроса о том, когда именно им ложиться спать, следует предоставить самим детям (пункт, который некоторым родителям трудно принять). Большинство детей ложатся спать вскоре после того, как они уходят в свои комнаты, поскольку теперь они не получают внимания от родителей.
3. Скажите детям, что вы читаете им книгу или поговорите с ними, когда они лягут в постель, но установите время, по истечении которого вы уже не станете этого делать.
4. Пусть перед тем, как удалиться в свои комнаты, дети сходят в туалет.
5. Поставьте стакан с водой возле их кроватей.
6. Если они выйдут из своих спален и начнут что-то просить, проигнорируйте это, делая вид, что вы их не слышите.
7. Если ребенок выйдет к родителям, возьмите его твердо за руку и препроводите его обратно в спальню. Возможно, эту процедуру за один вечер придется повторить несколько раз, но мы смеем уверить родителей, что это не продлится долго.
8. Не позволяйте себе проверять, уснул ребенок или нет.

Ночные походы детей к родителям

Когда детям снятся кошмары или их ночью что-то напугало, они часто хотят побыть рядом с родителями, чтобы успокоиться. Следует разрешить ребенку остаться с родителями в течение нескольких минут. Родителю следует успокоить ребенка, сказать ему, что это был всего лишь страшный сон, что опасности никакой нет и поэтому ничего не надо бояться. Им следует попросить ребенка вернуться к себе в комнату, или, если ребенок еще мал, проводить его туда, укрыть одеялом, сказать «спокойной ночи» и оставить одного.

Это плохая практика — позволять детям ночью приходить к родителям в спальню. Следует сказать детям, что родителям нужно побыть одним, что им хочется, чтобы им было удобно в постели и что дети не должны ночью нарушать их покой. Если ребенок игнорирует это требование родителей и продолжает ночью приходить к ним в постель, то родители должны настоять на том, чтобы ребенок немедленно вернулся к себе в комнату. Если ребенок сопротивляется, то один из родителей должен взять его за руку и проводить обратно в его комнату.

В крайних случаях мы рекомендуем родителям запира́ть на ночь дверь своей спальни и не обращать внимание на то, что ребенок стучит в дверь или пинает ее. Некоторые дети засыпают у порога в спальню родителей, но неизбежно отказываются от такого поведения, если родители остаются твердыми и последовательными.

Приготовление уроков

В школе, где дети проводят достаточно много времени, они, как правило, подчиняются определенному регламенту, делают то, что им говорят, и часто все это им сильно докучает. Во время этих шести или семи проведенных в школе часов ребенок мечтает о том, как он выберется оттуда и будет играть или делать что-то по своему желанию. К сожалению, лишь немногие из них могут осуществить свою мечту. Часто, как только они приходят домой, родители сразу начинают спрашивать о домашней работе и требовать, чтобы ребенок «вначале выполнил уроки, а затем шел играть на улицу». Это значит, что ребенок вынужден продолжить «пребывание в школе». Нет ничего удивительного в том, что многие дети с неохотой выполняют домашнее задание и зачастую только притворяются, что делают его, если их заставляют оставаться дома. Это также может увеличить нелюбовь ребенка к школе. Проверая домашнюю работу ребенка, родитель часто начинает сердиться, садится с ним рядом, пытаясь заставить его выполнить все задания, в результате чего происходят баталии. Нередко эта ситуация создается наставлениями работников школы: учителя требуют от родителей следить за тем, выполнили ли дети домашнюю работу. Дети, выполняющие домашнюю работу под нажимом, редко что от этого приобретают. В таких ситуациях ребенок может принести в школу

замечательно выполненное задание. Но когда в школе его попросят повторить то, что он сделал, он может оказаться неспособным на это, обнаруживая таким образом, что домашнее задание не является результатом его собственного труда.

Консультантам следует настоять на том, что домашнее задание — это обязанность ребенка, и родитель не должен вмешиваться в процесс его приготовления. Дети, привыкшие полагаться на сидящих рядом с ними во время выполнения домашнего задания родителей, и в школе скорее всего не будут выполнять работу до тех пор, пока рядом с ними не сядет учитель. Домашняя работа легко может стать ежевечерним полем битвы, на котором ребенок постоянно одерживает верх над родителями. У ребенка должно быть специально выделенное время, которое не вызывает у него возражений, и в течение этого времени он должен выполнять домашнюю работу. Если ребенок не понимает чего-то, то родитель может ему помочь, но это должно занимать несколько минут, после чего, как только ребенок понял, что делать, родитель должен оставить его одного. Если ребенок не выполняет домашнюю работу, то учитель должен применить те логические последствия, которые, как он считает, подходят к данному случаю. Следует сказать об этих логических последствиях ребенку, и родитель не должен чинить здесь препятствия учителю. В конце концов, если ребенок знает, в чем заключаются логические последствия, и тем не менее по-прежнему не делает домашнего задания, то эти последствия — это его выбор.

Дети, у которых в школе была плохая успеваемость на протяжении нескольких лет, обычно настолько отстают от программы, что не в состоянии выполнить работу, задаваемую учителем. Такие дети, обычно, слишком горды, чтобы признаться в том, что они не знают, как выполнить домашнее задание, и прикрываются плохим поведением или высказываниями, что они ненавидят эту работу, что слишком устали или что сделают ее позднее. Консультант должен объяснить ребенку, отчего у него такая проблема, помочь ему не испытывать за это стыд и не относиться к себе как к глупому из-за того, что другие дети что-то понимают лучше, чем он. Консультант может сказать ребенку:

«Ты не работал на протяжении длительного времени. Поэтому вполне естественно, что ты не можешь понять, как выполнить работу, для которой требуются дополнительные знания и навыки. Не сравнивай себя с детьми, которые знают, как ее выполнить.»

Они систематически трудились на протяжении всех классов. Это не значит, что они умней тебя. Ты просто отстал от них, вот и все. Ты сможешь нагнать свой класс, если захочешь трудиться немного больше. Если ты этого хочешь, то я посоветую твоим родителям пригласить для тебя репетитора, который будет приходить к вам домой и начнет работу с тобой с того места, где ты остановился, с места, где ты чувствуешь себя по этому предмету уверенно. И постепенно вы догоните класс».

Если ребенок выражает согласие, то консультанту следует дать такой совет родителям. Лучшими репетиторами являются ученики постарше, которые знают этот предмет. И с ними дети легче всего соглашаются работать. Дети зачастую учатся у более старших детей тому, что отказываются перенять у взрослых, поскольку они не находятся в состоянии борьбы за власть с другим ребенком. Многие дети будут только рады дополнительному заработку и с охотой выполнят работу репетитора. Родителям следует попросить учителя порекомендовать ученика, чтобы быть уверенным в том, что это будет ребенок, знающий предмет и серьезно относящийся к делу.

Некоторые дети плохо успевают в школе и отказываются выполнять домашнюю работу, хотя у них есть братья или сестры — очень хорошие ученики и «настоящие пахари». В этом случае нужно помочь семье войти в контакт с «хорошим ребенком» и выяснить, каким образом он оказывает негативное влияние на ребенка с проблемами. Самому ребенку необходимо помочь понять, почему он отказывается сотрудничать со школой и почему он отказывается выполнять домашние задания. Его обязательно нужно убедить, что таким поведением он позволяет своему брату или сестре верховодить над ним и влиять на его жизнь. Необходимо, чтобы родители и учитель предъявляли к таким детям стандарты пониже, по крайней мере поначалу, предоставляя такому ребенку возможность испытать ощущение успеха.

Карманные деньги

Карманные деньги должны выдаваться ребенку без всяких условий. Родители должны выдавать ребенку карманные деньги, де-

монстрируя тем самым, что понимают и признают потребность детей в каком-то количестве денег. Кроме того, это дает детям возможность научиться обращению с деньгами. Ребенку нужно разрешить тратить эти деньги без отчета. Следует договориться об определенном дне выдачи карманных денег ребенку. Если ребенок предпочтет потратить деньги в первый же день, то никакие упрощения не должны склонить родителя к тому, чтобы выдать карманные деньги до наступления назначенного дня. Не поощряется взятие денег взаймы в счет будущего поступления, поскольку это мешает обучению ребенка правильно обращаться с деньгами. Если же так случилось, что ему это было позволено, то родители должны вычесть эту сумму из денег, выдаваемых в следующий раз.

Не следует путать карманные деньги ребенка с деньгами, которые он получает на конкретные цели, такие, например, как покупка школьного завтрака, оплата проезда в автобусе и т. д. Также не следует их путать с оплатой за выполненную для родителей работу, на которую они обычно кого-то нанимают, как, например, мытье окон, стрижка газона или мытье машины.

По сравнению с другими родителями родитель-одиночка находится в более затруднительном положении в вопросе о количестве денег, выдаваемых ребенку на карманные расходы, если только он не получает существенной материальной поддержки на ребенка. Что может сделать в такой ситуации родитель? Эту финансовую ситуацию должна обсудить вся семья и вместе решить, что она может себе позволить в таких обстоятельствах. Важно, чтобы родитель-одиночка соблюдал это соглашение и не давал бы, повинувшись только своей прихоти, денег, помимо согласованной суммы. Если родитель не соблюдает соглашения, то ребенок быстро усвоит, что можно не принимать всерьез любые свои соглашения и не волноваться по поводу того, что честно, а что нет. Если есть дети постарше, то им следует подыскать работу на неполный день, чтобы облегчить финансовое бремя родителя. Дети, которым исполнилось 12 лет, чтобы заработать денег, могут сидеть с маленькими детьми, помогать другим семьям в ведении домашних дел, взяться за доставку почты, вести репетиторские занятия с младшими детьми, подметать дворы или стричь газоны у соседей, сгребать опавшие листья осенью и т. п.

Трата денег, предназначенных для оплаты завтраков, на покупку сладостей

Некоторые родители считают, что это дело ребенка, как потратить деньги, предназначенные для оплаты завтраков. Поэтому если ребенок наестся сладостей вместо того, чтобы купить себе в школе завтрак, то это — его выбор, и родители должны уважать его. Мы не поддерживаем такого отношения к этому вопросу. Деньги на завтрак предназначались только для одного, а именно для покупки завтрака, и их не следует путать с карманными деньгами, которыми ребенок может распоряжаться по своему желанию. Ребенку, покупающему сладости вместо завтрака, следует предоставить следующий выбор:

1. Покупать в школе завтрак.
2. Брать завтрак из дома.
3. Родители могут заплатить за завтраки вперед (в этом случае ребенок не будет иметь дела с деньгами на завтрак).
4. Вообще обходиться без завтрака.

Ребенку нужно сделать выбор, и больше к этому вопросу не следует возвращаться. Если ребенок согласился покупать завтраки самостоятельно, но нарушил соглашение и покупает сладости, то родители должны прекратить давать ему деньги на завтрак. Ребенок может или брать завтрак с собой из дома, или ходить без завтрака.

Детские страхи

Большинство детей испытывают определенную боязнь при виде незнакомых, неизвестных им людей, но степень этих страхов будет зависеть от реакции родителей на детские страхи. Родители не должны игнорировать детские страхи. Они должны разузнать, что именно пугает детей, и если для страха нет реальных причин, то помочь ребенку понять, что бояться нечего. Если родители

замечают, что ребенок использует страхи для манипуляции ими или для привлечения родительского внимания, то им следует просто сказать ребенку, что причин для страха нет, и удалиться. Если же родитель, испытывая к ребенку жалость, оправдывает такое поведение тем, что «он ведь всего лишь ребенок», то этим он только подкрепляет использование данного приема для привлечения родительского внимания.

Пример. *Шестилетний Кен отказывался входить вечером в неосвещенную комнату, хотя знал, где расположен выключатель. В таких ситуациях он стоял возле двери и хныкал. Он сопровождал свою просьбу включить для него свет в комнате жалобными причитаниями. Таким образом он приучил всех, включая свою трехлетнюю сестру, включать для него свет, превратив это в их дополнительную обязанность. Родители упомянули об этой проблеме случайно, когда они обсуждали другие проблемы Кена. Они не видели ничего плохого в том, что Кен боится темных комнат. Но когда консультант обсудила взаимоотношения Кена с родителями и детьми, то она поняла, что Кен использует любую хитрость, какую только можно вообразить, чтобы все были заняты только им. Он не мог намазывать масло на хлеб. Он не мог обуваться, жалуясь, что он путает правый и левый ботинки. Он не мог нести свой пакет с завтраком, потому что у него якобы болит рука. Все должны были ему помогать. Родители не обращали на такое поведение сына внимания, и у него это превратилось в стиль поведения, а на старших детей были возложены обязанности удовлетворять потребности Кена.*

Консультант объяснила, что, выполняя за Кена то, что он мог бы сделать и самостоятельно, они проявляли пренебрежение к его способности выполнить эти задания и сами же способствовали тому, что он стал их эксплуатировать. Сами того не желая, они мешали ему взрослеть и приобретать навыки ответственного поведения. Консультант попросила детей прекратить обслуживание Кена и воздержаться от насмешек и поддразниваний. Родителям посоветовали дать Кену возможность обслуживать себя самостоятельно и проявить независимость. Всегда, когда бы он ни попросил о помощи, они должны были говорить ему: «Я знаю, что тебе трудно, но пока мы будем это делать вместо тебя, ты никогда не сможешь научиться выполнять это сам».

Предыдущий пример ясно показывает, что конкретные симптомы и поступки не могут рассматриваться изолированно от общей картины поведения ребенка. Поскольку ребенок не будет понапрасну тратить энергию на что-то такое, что не сулит ему определенной выгоды, необходимо выяснить цель демонстративных страхов ребенка и то, как эксплуатация этих страхов включена в общую структуру его поведения.

Пример. Как-то мы работали с пятилетним мальчиком, настаивавшим на том, чтобы его мама лежала рядом, пока он не уснет, потому что каждую ночь к нему приходил дьявол. Он не позволял ни отцу, ни какому-нибудь другому члену семьи укладывать его спать. Это обязательно должна была делать именно его мать. Разумеется, мать была обеспокоена появлением у ребенка чувства вины и тем, что он воображает, что будет наказан дьяволом. Трудно было убедить ее оставить ребенка одного в течение нескольких дней и посмотреть, что из этого получится. Консультант сказала ребенку, что очевидно, дьявол любит его. Иначе зачем он приходит к нему каждый вечер? Далее консультант предложила, чтобы мальчик подружился с дьяволом и радовался его визиту. Она объяснила, что этого нельзя будет достичь, если с ним в комнате будет оставаться его мама и что отныне она не будет к нему приходить. Он и дьявол должны будут это как-то решить. В течение следующих трех дней ребенок плакал и просил обратить на него внимание. Затем он перестал жаловаться на дьявола. А далее он уже засыпал без присутствия кого-либо рядом.

Дети не рождаются со страхами темноты, одиночества или страхом перед животными. Зачастую эти страхи прививаются им другими людьми, которые боятся этого сами и, не желая того, заражают ребенка страхом во время игры или когда дразнят его. Некоторые страхи создаются неблагоприятным стечением обстоятельств. Например, если ребенок попал в сильную грозу, побывал на пожаре, или его покусала собака или другое животное, и т. п. Не следует путать подобные страхи с теми, при помощи которых ребенок заставляет родителей все время заниматься им. Если такое случилось, родители должны продемонстрировать понимание и заверить ребенка, что с ним ничего не случится, что родители займутся его раной или отведут его к доктору. Объясните ребенку, как появляется гроза и что является причиной молнии и грозового

раската, объясните ребенку, где стоять и что делать во время грозы, объясните ему, как позвонить в пожарную службу, скорую помощь и т. п. Если родители не будут постоянно фиксироваться на этих страхах и не будут проявлять беспокойства, то они вскоре исчезнут.

Родителей следует убедить в том, что неправильно оставлять на ночь включенным свет в комнате ребенка. Темнота — естественная часть суток. Дети должны научиться воспринимать темноту как нечто естественное и не бояться ее. Как правило, дети приучаются к темноте гораздо быстрее, если их с младенческого возраста периодически оставляют в темном помещении.

Когда ребенка оставляют с няней

Некоторые родители никогда не оставляют своего ребенка на попечение другого человека за исключением, возможно, бабушки, которую ребенок знает. Такие родители никогда не рассматривают возможности оставить ребенка с няней — с чужим человеком. Обычно это связано не столько со страхами ребенка, сколько со страхами некоторых родителей, постоянно видящих во всем опасность или желающих защитить ребенка от любого отрицательного эмоционального впечатления. Такие родители способствуют появлению у ребенка страха перед людьми и требования, чтобы родители всегда были рядом. Требования такого рода могут сохраняться у ребенка до тех пор, пока он не будет способен оставаться дома один без надзора.

Пример. Максину впервые оставили с няней, когда ей было девять лет. Она плакала и злилась, угрожала нанести себе всяческие увечья, поэтому родители не получили никакого удовольствия от времени, проведенного вне дома. Когда родители позвонили домой, чтобы убедиться, что с девочкой все в порядке, и надеясь, что она успокоилась, они узнали, что у девочки была ужасная вспышка гнева и она вела себя агрессивно по отношению к няне. Поэтому они посчитали, что им лучше вернуться домой.

Этот инцидент привел родителей к консультанту. Они воспринимали тираническое поведение Максины как естественное для

маленького ребенка, как нечто, что с возрастом пройдет само по себе. Теперь они поняли, что ее поведение, не только когда они отсутствуют дома, но и в целом, оставляет желать лучшего. Консультанту пришлось наставлять родителей в том, чтобы они предоставили девочку самой себе, дали ей возможность отвечать за себя, подтолкнули ее к независимости и не позволяли ей тиранировать их. Родителям было очень трудно следовать советам консультанта, потому что Максина была очень своевольным и сильным ребенком. Она не сдавала свои позиции без боя и продолжала тиранировать родителей в течение нескольких недель. Это по-настоящему заслуга родителей, что, несмотря на огромные трудности, они смогли все вынести. Но в конечном итоге Максина становилась все более и более самостоятельной. Ее раз или два раза в неделю оставляли с няней и ни на какие ее крики или нападки совершенно не обращали внимания. Спустя два года у этих родителей практически не было проблем с дочерью. Максина сама стала выполнять обязанности няни у соседей, которых предупредила, чтобы те не обращали никакого внимания на вопли ребенка, а уходили из дома. Это был совершенно другой человек в сравнении с тем, какой она была два года назад.

Что делать с провокациями

Дети часто доводят родителей до состояния бешенства. В результате родители теряют контроль, жестоко наказывают детей, а после этого испытывают чувство вины за содеянное. В таких случаях родитель часто пытается подкупить ребенка, чтобы он забыл и простил его за прошедшее. Далее приводится случай, иллюстрирующий эту ситуацию.

Мать: *Временами Буч доводит меня до состояния ярости, я буквально впадаю в бешенство. В такие моменты я могла бы его убить.*

Консультант: *Когда он в последний раз доводил вас до такого состояния?*

Мать: *На днях, когда он отрезал себе большой кусок торта сразу после того, как я подробно объяснила*

ему, что этот торт предназначен для гостей. Я только-только сказала ему, что он может взять кусок от уже разрезанного торта, но он направился прямо к тому торту, к которому ему запретили притрагиваться.

Консультант: Что вы сделали?

Мать: Мне не следовало делать этого, но я просто не могла с собой справиться. Я была в такой ярости, что меня просто трясло.

Консультант: И что вы сделали?

Мать: В тот момент я держала в руке половник для супа, и именно им я ударила его, и била и била до тех пор, пока не пришла в себя.

Консультант: Что случилось далее?

Мать: Я чувствовала себя ужасно. Я ведь могла и убить его.

Консультант: Что вы сделали после?

Мать: Я заплакала, обняла его и сказала, что я люблю его, что я не могла с собой справиться и так поступила из-за того, что он меня очень рассердил.

Консультант: А дальше?

Мать: Я предложила ему еще один кусок торта. Поскольку торт все равно уже был разрезан, то это уже не имело никакого значения.

Консультант: Вы хотите сказать, что дали кусок того самого торта, который хотели сохранить к приходу ваших друзей?

Мать: Да, верно.

Консультант: Что вы при этом чувствовали?

Мать: Когда он съел этот торт, я почувствовала себя гораздо лучше, и он сказал, что у него больше ничего не болит.

Комментарий. Эта мать подкрепляет вызывающее поведение своего ребенка, позволяя ему манипулировать ситуацией таким образом, что в финале она испытывает чувство вины и позволяет ему добиться своего. В большинстве случаев ребенок очень хорошо знает, что и зачем он делает. Это подтвердилось, когда консультант поговорил с Бучем.

Консультант: Буч, как ты ладить с матерью?

Буч: Прекрасно.

Консультант: Ты когда-нибудь злишь ее?

Буч: Иногда.

Консультант: Как ты ее злишь?

Буч: Я просто делаю то, что ей не нравится, и после этого она сердится.

Консультант: Ты можешь вспомнить случай с тортом, который твоя мать испекла для приглашенных в дом друзей? Что случилось?

Буч: Ну, она сказала, что мне нельзя трогать торт, но я пошел и отрезал себе кусок.

Консультант: Когда ты отрезал себе кусок от торта, к которому тебе запретили притрагиваться, ты предполагал в тот момент, что произойдет дальше?

Буч: Я знал, что она очень рассердится.

Консультант: Ты знал, что она тебя накажет?

Буч: Ага. Я знал, что она меня накажет.

Консультант: Ты хочешь сказать, что тебя не заботило, что ты будешь наказан?

Буч: Понимаете, когда она очень сердится и по-настоящему сильно меня наказывает, то после этого она чувствует себя очень скверно и затем позволяет мне получить все, чего я хочу.

Консультант: Именно по этой причине ты ее и провоцировал? Ты хотел так разозлить ее, чтобы она тебя наказала, потому что после этого она тебе все компенсирует? Я правильно тебя понял?

Буч: Да, верно.

Консультант: Это часто случается?

Буч: Не слишком часто. Только когда я хочу сделать что-то по-настоящему плохое. Тогда я веду себя совершенно отвратительно, после чего она приходит в ярость, а затем я получаю то, чего хотел.

Комментарий. Из ответов Буча мы можем увидеть, насколько умело он управляет своей матерью. Он точно знает, что нужно сделать, чтобы достичь желаемого. Мать не знает, что делать с Бучем, поскольку она ему не соперник. Матери нужно помочь сделать так, чтобы она не реагировала импульсивно, а вместо этого применила систему естественных последствий, не давая ему возможности разозлить ее. Но если она все же его накажет, то ей не следует испытывать чувства вины и тем более не компенсировать ребенку наказание. Следует ее уверить, что отныне она может позволить своим чувствам взять над собой верх и поступать неправильно. Однако вначале ей надо посоветовать поразмышлять над своими ошибками и извлечь из них уроки. После чего такие ситуации будут случаться гораздо реже. Ни при каких обстоятельствах консультанту не следует делать ничего такого, что увеличило бы ее чувство вины. Ее надо приободрить и поощрить.

Проблемы общения

Часто родители жалуются, что им трудно общаться со своими детьми. Они отмечают, что когда говорят с детьми, то те часто не проявляют к разговору никакого интереса и даже могут демонстрировать свое недовольство. Один из отцов представлял это так:

«Каждый раз, когда я пытаюсь поговорить с дочерью, она всем своим видом изображает нетерпение. Она почти заставляет меня чувствовать вину за то, что я отнимаю у нее время; она ждет первой возможности, чтобы уйти. Постепенно я прекратил с ней разговаривать, исключения составляют редкие случаи, касающиеся чего-то очень важного. Мне кажется, что я не знаю, как с ней разговаривать».

Дети часто жалуются на то, что так называемая родительская беседа состоит из лекций, брани, укоров и угроз. Это не общение, ибо вызывает в детях лишь чувство протеста. Один юноша кратко выразил свои чувства следующим образом:

«Не то чтобы я считал, что мои родители меня не любят или что они не желают мне добра; дело лишь в том способе, которым они все это выражают. Они не проявляют никакого уважения к моей способности принимать разумные решения. По мнению отца, я еще не способен к зрелым рассуждениям и не понимаю, что делаю. Он считает, что когда я стану старше, то смогу принимать решения сам. Пока же он чувствует ответственность за мои решения и действия. Он говорит, что когда-нибудь я оценю это и буду ему благодарен. Но он же не понимает, что всё это только вызывает во мне отвращение, и из-за этого я становлюсь еще упрямей и поступаю по-своему. Меня это настолько выводит из себя, что я нарочно все делаю ему назло».

Большинство родителей склонны читать детям лекции; они учиняют разнос, надеясь на то, что ребенок будет реагировать именно так, как им хочется. Но это только раздражает ребенка, который просто перестает слушать.

Родители часто спрашивают о том, как идут дела в школе, закончил ли ребенок свою работу, задали ли ему домашнее задание и тому подобные вещи. Далее приводится беседа между матерью и ее десятилетним сыном.

Мать: *А, ты уже дома. Я думала, что ты вернешься минут на пять позже. Что случилось? (не дожидаясь ответа) Мой руки и иди за стол.*

Хенрик: *Мам, я не голоден.*

Мать: *Ничего. Аппетит приходит во время еды. В любом случае я хочу, чтобы ты поел сейчас и приступил к домашней работе. Чем раньше начнешь, чем раньше закончишь.*

Хенрик: *Я же тебе сказал, что я не голоден. Прекрати ко мне придирааться. Я сам знаю, что мне делать.*

Мать: *Да уж, ты всегда все знаешь и дожидаясь последнего момента. А сейчас делай, что я говорю. Ешь обед, заканчивай домашнее задание, а потом можешь пойти поиграть. Больше не хочу слушать никаких твоих возражений.*

Хенрик: *У меня, что, нет и нескольких минут для себя? Боже, мам, какая ты противная. Ты мне не нравишься, когда все время вот так приказываешь.*

Мать: *Я и не хочу тебе непременно нравиться. Мне нужно, чтобы ты всего лишь слушался меня. Я пока еще знаю, что для тебя лучше, и уже сказала, что не хочу больше слушать твои возражения. Я надеюсь, что ясно все изложила.*

Очевидно, что Хенрик обижен на мать, ненавидит школьные задания, ощущает свою полную безнадежность и, возможно, своим поведением выражает определенный протест. Большинство детей в таких обстоятельствах не выполняют домашние задания, а если и выполняют, то очень небрежно. Между этими двумя людьми нет никакого общения, нет передачи сообщения и нет его приема, отсутствует всякое удовольствие от беседы. У этой матери не нашлось времени поговорить со своим ребенком о времени, проведенном им вне дома, о его чувствах и переживаниях, о том, что он делал сегодня утром, и т. п. Она могла бы предложить обед, но согласиться с решением Хенрика не обедать. Она могла бы спросить его, предпочитает ли он выполнить свою домашнюю работу прямо сейчас или же после небольшого отдыха. Она могла бы высказать понимание неуважительному отношению сына к его домашнему заданию и предложить ему пойти немного поиграть, а лишь затем вернуться к выполнению уроков.

Поскольку родители часто не осознают, почему они вызывают неприязнь у своих детей, то им необходима помощь со стороны консультанта. Некоторые родители абсолютно уверены, что критика или попреки заставят ребенка стать лучше. Но критика только вызывает у людей желание защищаться. Мало кто из людей прислушивается к критике, какой бы обоснованной она ни была. Родители на протяжении многих лет используют одни и те же методы критики, наказания, упреков и придирок, совершенно не осознавая тщетность своих усилий.

Пример. *Один отец, который почти ежедневно бил своего девятилетнего сына, не смог принять предложение консультанта отказаться от такой привычки и изменить свои взаимоотношения с сыном. Он говорил: «Я не верю, что ребенок сможет измениться, если не наказывать его за неправильные поступки. Вы должны вколачивать в него страх перед Богом для того, чтобы он понял: либо он должен слушаться, либо будет наказан». Консультант потратил немало времени, помогая этому отцу понять, что девять лет ежедневного наказания*

не изменили его сына в лучшую сторону. Наоборот, он даже стал хуже, раз даже с таким жестоким отцом продолжает плохо себя вести. Когда консультант попросил обоих сказать что-то хорошее друг о друге, ни один из них не смог этого сделать. Каждый ожидал от другого самого худшего, и оба действовали согласно этому ожиданию.

Какие советы мог бы дать консультант такому отцу? Консультанту следует направить свои усилия на изменение взаимоотношений отца с сыном, чтобы дать им возможность начать доверять друг другу. Для улучшения отношения отца с сыном консультант мог бы предложить следующее.

Прекратить использование телесных наказаний.

Не придавать значения мелким проступкам.

Как можно чаще позволять сыну самостоятельно принимать решения.

Взять мальчика с собой на прогулку, в поездку, на завтрак и т. п., где они могут поговорить друг с другом и где, возможно, у них появятся совместные интересы.

Позволить сыну помогать ему в различных делах.

Поиграть с сыном в мяч или другие игры. Взять его с собой на спортивное соревнование или другое мероприятие, где они могли бы вместе повеселиться.

Не критикуя, обсудить с сыном важность посещения школы.

Запланировать приятное еженедельное совместное времяпрепровождение без других членов семьи.

Консультанту следует проинструктировать родителей, что первым шагом в налаживании нормального общения со своими детьми является создание или обеспечение условий для проведения веселого совместного досуга. При организации подобных мероприятий родители должны чутко реагировать на замечания своих детей, учиться слушать и воздерживаться от негативных замечаний. Подобное отношение со стороны родителей будет поощрять ребенка к открытому обсуждению проблем. Нельзя ожидать, что подобный подход даст немедленный эффект, но если родитель проявит настойчивость, то это откроет ему дверь к сердцу ребенка.

Некоторые практические вопросы консультирования

Во время тренинга консультанты часто задают следующие вопросы.

1. Как реагировать на поведение очень маленьких детей во время консультации, если они мешают приему?

Консультант не следит за их поведением. Обычно они предоставлены сами себе. Большая часть детей активно вовлечена в процесс консультирования. Однако если ребенок капризничает, то консультанту вначале следует раскрыть ребенку цель его поведения. Отреагирование действием во время сессии обычно связано с целью номер один или целью номер два. Консультант может предложить ребенку возможность быть со всеми, чтобы принимать участие в беседе в той мере, в какой он захочет. Но мы не настаиваем на том, чтобы ребенок говорил. Если ребенок отказывается остаться, то консультант предлагает ему подождать в другой комнате, пока не завершится интервью с другими членами семьи. Решение принимает ребенок. Консультант все же просит ребенка остаться и помочь родителям в решении проблемы. В редких случаях, когда ребенок создает такой шум и беспорядок, что полностью нарушает ход приема, консультанту следует в дружелюбной манере удалить его и, если это возможно, поговорить с ним позднее.

2. Нас часто спрашивают, понимают ли совсем маленькие дети, когда им раскрывают цели их поведения

Это удивительно, но даже младенцы способны понять очень многое. Они могут не понимать слов, которые им говорят, но по тону голоса консультанта они чувствуют, о чем он ведет речь. Дети начинают воспринимать и понимать гораздо раньше, чем учатся говорить. Поскольку они не могут выразить воспринятое словами, то мы часто ошибочно полагаем, что они еще не понимают обращенной к ним речи.

Пример. На консультацию пришли родители с тремя детьми. Самому старшему ребенку, мальчику, было семь лет. Следующему ребенку, девочке, – пять лет, а самому младшему – десять месяцев. Младенец постоянно ползал по полу и выдергивал из розетки шнур от магнитофона, который принесли с собой родители. Родители снова и снова со словами «нет, нет» подхватывали младенца и опускали на пол рядом с собой. Но в течение минуты младенец возвращался на исходную позицию и снова приступал к своим действиям. В конце концов консультант решил раскрыть ребенку цель его поведения. Консультант дружелюбным, но твердым голосом сказал ребенку: «Ты, наверно, хочешь, чтобы родители были заняты только тобой и все время тебя подбирали? Может быть, ты хочешь показать, кто здесь главный?» Родители и студенты (это происходило прямо на занятии, которое проводил консультант) были изумлены и даже немного недовольны, что консультант намеревается раскрыть цель такому маленькому ребенку. Но, к всеобщему удивлению, ребенок взглянул на консультанта и медленно, пятясь назад, пополз к тому месту, где сидел отец. За все оставшееся время приема этот младенец больше никому не мешал. Конечно, ребенок не усвоил точного смысла слов, но по тону голоса смог понять, что совершаемый им поступок не одобряется. И он отреагировал соответствующим образом.

Пример. Двухлетний мальчик тифанил свою семью – родителей и двух старших сестер. Когда консультант раскрыл мальчику цель его поведения, то его сестры не поверили, что он понял обращенные к нему слова. Но когда консультант посоветовал сестрам не поддаваться и не уступать ему, как это они делали прежде, то этот двухлетний ребенок, который, как считали, не понял, о чем шло обсуждение, встал со своего кресла, подошел к консультанту, и, указывая на него пальцем, совершенно отчетливо произнес: «Мне не нравится то, что ты говоришь, и ты мне не нравишься». И с этими словами он вышел из комнаты.

Эти два эпизода ясно показывают, насколько мы недооцениваем маленьких детей, и как мало мы доверяем их умственным способностям и способности понимать окружающих.

3. Как должен поступить консультант, если ребенка оставляют в игровой комнате и, видя, что родители оставляют его одного, он начинает плакать?

Мы советуем, чтобы родители взяли ребенка с собой. Иначе, если они будут слышать его плач, то не смогут сосредоточиться на самом интервью и эффективность работы консультанта сведется к нулю. Во время беседы с консультантом родители могут держать ребенка на руках.

4. Следует ли консультанту вести записи во время приема?

Студенты часто задают этот вопрос. Мы советуем, чтобы консультант во время проведения приема старался свести записи к минимуму. Консультант может кратко набросать несколько узловых моментов, которые он хотел бы не забыть. Если консультант не располагает информацией, получаемой во время записи на прием, то ему надо будет записать имена, возраст детей и в каком классе они учатся. Он может также записать информацию о других людях, живущих вместе с семьей. Будет полезно, если консультант запишет имена детей по горизонтальной линии, оставив немного места между ними. Позднее он сможет записать слово или фразу под именем каждого ребенка по мере того, как родители будут его описывать

Пример:

Тесс, 11 лет, 6-й класс	Лола, 8 лет, 2-й класс	Барри, 6 лет, 1-й класс
плаксива	агрессивна	спокойный
чувствительна	дерется	нежный
хорошо учится в школе	в школе посредственна	обожает Тесс
любимица отца	ябеда	писается по ночам

Аналогичным образом консультант может сделать пометки о родителях и других людях, живущих с семьей.

Мать	Отец	Бабушка
критичная	легкий на подъем	сочувствует Тесс
перфекционистка	выглядит дезориентированным	критична к матери
очень серьезна	весело проводит время с детьми	подкупает детей
возможны проблемы с мужем		

Некоторые консультанты находят краткие наброски такого типа очень полезными, а многие вполне справляются без каких-либо заметок во время приема. Будет благоразумно, если консультант заверит каждого члена семьи, что все они смогут при желании просмотреть его записи. Часто это обезоруживает подозрительных или враждебно настроенных детей, особенно подростков. Некоторые консультанты делают записи после приема. Наличие заметок полезно не только для того, чтобы освежить память перед следующими приемами, но и если появится необходимость направить клиента к новому консультанту и передать ему описание случая.

5. Как и когда следует завершить консультации?

На этот вопрос невозможно ответить однозначно. Все зависит от проблемы и от сотрудничества отдельных членов семьи. Но в общем случае у консультантов-адлерианцев консультирование не занимает очень большого периода времени. Обычно, если у семьи много проблем, требуется не более 15–20 сеансов, но в среднем семья замечает улучшение после двух-трех сеансов, а зачастую даже после одного приема. Очень многое зависит от того, как семья реагирует на рекомендации консультанта, и от уровня сложности проблемы в начале консультирования.

6. Как следует планировать консультативные встречи?

Обычно вначале мы встречаемся с семьей раз в неделю. Но бывает и так, что первые две или три недели мы встречаемся с семьей два раза в неделю. Когда семья добивается определенного успеха и проблем, требующих решения, становится меньше, то консультант устанавливает более длительный интервал между встречами, иногда и один раз в месяц.

На заключительном этапе встречи уже не назначаются, а семью просят звонить консультанту и назначать встречу тогда, когда она столкнется с какой-нибудь проблемой. Каждая встреча обычно длится 45 минут.

7. Каковы рекомендации по оформлению офиса терапевта

Консультанты могут работать везде: в частных офисах, в общественных центрах, в школах, тюрьмах и больницах. Очень важно, чтобы была создана теплая, домашняя атмосфера. В офисе не должно быть много мебели, но надо иметь достаточно стульев, чтобы можно было рассадить большие семьи. Поскольку консультант часто проводит встречи с родителями, то должна быть предусмотрена дополнительная комната, в которой дети могли бы подождать родителей. Мы советуем, чтобы в этой комнате были приготовлены игрушки, книги и т. п. для того, чтобы дети могли занять себя, ожидая родителей.

8. Имеет ли смысл записывать сеансы семейного консультирования на аудио- или видеокассету?

Для ведения любого вида записи требуется, чтобы участник знал об этой процедуре и дал свое согласие на запись. Здесь должны быть соблюдены все этические и юридические нормы.

Консультант должен объяснить цель записи и как она будет использоваться. Часто консультант просматривает записи перед началом следующего сеанса. Можно снабдить семью копией кассеты, чтобы она могла вспомнить определенные моменты, возникшие во время консультирования, уточнить домашнее задание или инструкции, которые дал консультант. Видеозапись может уловить невербальный обмен информацией, телодвижения, выражения лиц и жесты. Одно изображение может стоить многих часов разъяснений.

Использованная литература

- Adler, A. (1963). *The problem child*. New York: Capricorn Books, G. P. Putnam's Sons.
- Allred, G. H. (1968). *Mission for mothers – Guiding the child*. Provo, UT: Bookcraft Publishers.
- Ansbacher, H. , & Ansbacher, R. (Eds.). (1964). *The individual psychology of Alfred Adler*. New York: Harper & Row.

- Bradway, W. (1982). *The influence of TV violence on children's behavior*. Unpublished master's thesis, the Adler-Dreikurs Institute of Human Relations, Bowie State College, Maryland.
- Comstock, G. (1978). *Television and human behavior*. Columbia, MD: University Press.
- Corsini, R. , & Painter, J. (1975). *The practical parent*. New York: Harper & Row.
- Dreikurs, R. , & Grey, L. (1970). *A parent's guide to child discipline*. New York: Hawthorn Books.
- Dreikurs, R. , Grunwald, B. , & Pepper, F. (1998). *Maintaining sanity in the classroom* (2nd ed.). Bristol, PA: Taylor & Francis.
- Dreikurs, R. , & Soltz, V. (1964). *Children: The challenge*. New York: Hawthorn Books.
- Mozdzierz, G. , Macchitelli, R, & Lisiccki, J. (1976, November). The paradox in Adlerian psychotherapy. *Journal of Individual Psychology*, 32(2), 169-183.

Библиография

- Dinkraeyer, D. , & McKay, G. (1997). *Parents handbook*. Circle Pines, MN: American Guidance Service.
- Dreikurs, R. , & Soltz, V. (1995). *Children: The challenge*. New York: Penguin Books.
- Ferguson, E. D. (1995). *Adlerian theory: An introduction*. Chicago: Adler School of Professional Psychology.

ГЛАВА 8

КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ ПОДРОСТКОВ

Наше общество оказалось несостоятельным, пытаюсь обучить детей тем многочисленным навыкам и умениям, которые необходимы им для полноценной взрослой жизни. Семьи в основном полагаются на авторитарные методы воспитания детей. Образовательный процесс тоже по большей части авторитарен. У детей очень мало возможностей, чтобы самостоятельно принимать решения и таким образом научиться брать на себя ответственность за принятые решения. Получается, что дети слабо подготовлены к участию в жизни демократического общества в том возрасте, когда они уже нацелены на достижение зрелости и независимости. В настоящее время непослушание — это обычное явление. Родители, учителя, консультанты и другие взрослые уже и не знают, как можно справиться с этим непослушанием. Взрослые не способны найти подход к отдаляющимся от них подросткам, тогда как подростки теряют уверенность в своих силах, стараясь найти свое место в современном мире.

Как помочь родителям понять подростков

Большинство родителей со страхом и трепетом ждут приближения подросткового возраста у своих детей. Начало этого периода для них — тревожный набат, призывающий родителей быть начеку в ожидании грядущих проблем. Родители чаще всего начинают усиливать, а не снижать свою бдительность и требовательность. Они желают знать, куда и с кем собрался пойти подросток, где его можно застать и когда он вернется домой. Обычно это лишь усиливает неповиновение ребенка и неудовлетворенность родителей.

За редким исключением к мнению молодых людей никто не прислушивается. У них, как правило, нет иной возможности

выразить свой протест, кроме как через манеру одеваться, высказываться, через поведение и поджидающие неудачи. Обычно они считают, что сами никак не влияют на свою жизнь в семье, школе или обществе. Они не доверяют взрослым, потому что считают, что те не могут их понять и тем более не могут им помочь. Подростки не видят ничего плохого в своем поведении и обращают внимание только на то, что делают в связи с этим взрослые. Многие подростки считают, что они имеют право поступать так, как им хочется. Это убеждение надо рассматривать как весьма серьезный фактор, когда они приходят на консультацию. А приходят они потому, что их заставили, а не в надежде, что «этот старикан» сможет им помочь. Часто подростки отрицательно относятся к консультированию, потому что считают это покушением на их права. К тому же они боятся, что консультант захочет их изменить, и сопротивляются таким намерениям.

Обычно родители даже не сознают, что постоянно и настойчиво принижают уверенность детей в своих силах, внушая им мысль, что они не настолько хороши, насколько они оценивают себя сами. Постепенно дети отстраняются от родителей. Многие подростки считают, что их не понимают, с ними неправильно обращаются и что от родителей не стоит ждать ничего хорошего. Они не видят никакой надежды на улучшение взаимоотношений. Чтобы избежать неприятных конфликтов с родителями, многие подростки начинают лгать. Часто эту стадию называют «разрывом общения». Дрейкурс, Грюнвальд и Пеппер (Dreikurs, Grunwald & Pepper, 1998) считают, что этот термин неудачен. Они не видели никакого разрыва в общении между родителями и детьми, потому что каждый сообщал другому то, что хотел сказать, и то, что намеревался сделать. Например, если бы родители и дети пришли к соглашению, то не было бы никакой борьбы — ни физической, ни словесной. Но если обе стороны согласились на борьбу, то можно сказать, что здесь имеется определенное общение, иначе не было бы и борьбы. Люди всегда сообщают о своих чувствах другим людям, и только от этих других зависит, будут или не будут они отвечать на подобное сообщение. В тот момент, когда другой человек отвечает, он устанавливает общение. Когда спор прекращается из-за того, что одна сторона произносит: «Я не могу с ним общаться», то на самом деле это означает следующее: «Я должен поступать по-своему, а другие должны согласиться со мной, или я не играю в эту игру».

Консультанту надо помочь и родителям и детям понять этот принцип, — каждый из них привносит что-то свое в это скверное

положение вещей, и каждый из них реагирует на другого таким образом, что подливает тем самым масла в огонь. К сожалению, консультанты часто встают на сторону подростка, не разобравшись в способе их общения с родителями и учителями. Консультанту необходимо довести до сознания подростка, что посредством неповиновения он пытается взять верх над родителями, чтобы почувствовать свое превосходство и власть над ними. Часто родители переживают, что их исключили из процесса консультирования, что их чувства игнорируют, что их обманули, в особенности когда консультант не привлекает родителей для участия в консультировании их детей-подростков.

В подавляющем числе семей с проблемными подростками по крайней мере один из родителей использует авторитарные методы для контроля за своим ребенком. Мы обнаружили также, что во многих подобных случаях родители ранее баловали своего ребенка, а сравнительно недавно встревожились недостаточностью своего влияния на него и решили «стать требовательнее, пока не стало слишком поздно». Если ранее родители не достигали результатов, используя малую толику власти, то теперь, увеличив силу власти, они лишь сталкиваются с еще большим сопротивлением. Таким образом начинается борьба за власть.

Для взрослых нелегко отказаться от своих ценностей и убеждений. Консультанту необходимо помочь родителям тщательно проанализировать, что именно в поведении подростка их беспокоит или пугает. Слишком часто родители чересчур озабочены сохранением власти и контроля. Часто они боятся отказаться от этой роли из-за недостаточной уверенности в способности подростка нести ответственность за свои поступки.

Многие подростки избегают своей семьи, заменяя ее группой сверстников и принимая ценности этой группы, будучи убеждены, что теперь-то они свободны и имеют свои взгляды на жизнь. Объединившись с группой сверстников, подростки чувствуют себя более сильными и лучше защищенными для оказания сопротивления своим родителям. Они не сознают, что теперь у них так же мало свободы, как и раньше. Все, что они сделали, — это сменили систему координат, потому что теперь они слепо и беспрекословно следуют требованиям группы сверстников, а не требованиям родителей. Консультанту следует поставить их перед этим фактом и помочь им осознать: то, что они делают и во что верят, — это не свобода, а зависимость от упомянутой группы. Это может стать препятствием для их развития и для достижения

успеха в жизни. В то же самое время консультант обязан помочь подростку уяснить, что нельзя возлагать на взрослых ответственность за все его невзгоды. Подростки должны понять ту роль, которую они играют в этой сложной ситуации, и взять на себя какую-то долю ответственности за происходящее. Они вполне в состоянии изменить многие вещи, которые им не нравятся. Однако этих изменений нельзя добиться, если бунтовать по всякому поводу. Возможно, консультанту придется довести до сознания подростка то чувство превосходства, которое он испытывает, когда одерживает верх над взрослыми. С этой целью, например, можно похвалить их за умение добиваться такой победы. Часто подростки утверждают, что взрослые заставляют их поступать тем или иным образом, — но так ли это на самом деле? Может ли кто-нибудь заставить их сделать что-то, чего им не хочется делать? Может ли родитель или учитель насильно заставить их слушать в классе, старательно выполнять задания, возвращаться домой вовремя или уважительно разговаривать со своими родителями? Консультанту следует подвести подростка к пониманию этого, используя свое умение вести диалог. В то же время нужно убедить родителей вести доверительный разговор с детьми в уважительном тоне. Родители не сознают, насколько часто они требуют от детей уважения, не высказывая уважения в их адрес, насколько высокомерно они разговаривают с детьми и подростками и унижают их достоинство. Этот пункт ясно иллюстрирует следующий пример беседы отца и его 17-летнего сына.

Отец: *Ты не думаешь, что тебе следует зарабатывать какие-то деньги? Ты достаточно взрослый. В твоём возрасте я уже оказывал поддержку семье. Я уже был мужчиной, ответственным за других. Я заботился о них, тогда как ты — эгоист, заботящийся только о себе. Все, что тебя заботит, — твои удовольствия. И тебя не волнует, за чей это счет.*

Сын: *Ну перестань!*

Отец: *Не указывай мне, что делать. Я — твой отец, и я тебя обеспечиваю. И пока у меня есть определённые права. Если тебе это не нравится, то можешь уходить.*

Сын: *Мы возвращаемся к этой теме в который раз. Мне надоело выслушивать твои угрозы, и я устал*

от этого. Придет время – и я уйду, и тогда тебе никогда не придется снова докучать мне. Оставь меня в покое только на один год.

Отец: *Черта с два! Ты ошибаешься, если думаешь, что я буду ждать и позволю тебе бездельничать. Ты как можно скорее найдешь работу, или я прекращу выдавать тебе на карманные расходы. Ты забываешь, что я все еще хозяин в своем доме. Я не потерплю, чтобы у меня сын был бездельником.*

Сын: *Я не забываю. Ты мне не позволяешь этого забыть. Но ты пожалеешь, если перестанешь выдавать мне деньги на карманные расходы. Я найду способ существовать без твоих проклятых карманных денег.*

Это типичный диалог из многочисленных споров между родителями и их детьми-подростками. Консультант должен помочь членам такой семьи понять, что каждый из них совершает в отношении другого, как каждый из них провоцирует другого говорить и испытывать то, что они сказали и почувствовали. Когда мы разыграли эту ситуацию в ролях с просьбой, чтобы каждый продумал, как бы он мог справиться с данной проблемой более конструктивно, проявляя понимание и оказывая поддержку, то получилось следующее (мы проигрывали одну и ту же ситуацию множество раз):

Отец: *Мне нужна твоя помощь. У меня сейчас туго с деньгами, и мне с трудом удается выкраивать тебе карманные деньги. Может быть, у тебя есть какие-то предложения.*

Сын: *Не прямо сейчас. Может быть, ты будешь давать мне меньше денег. Мне нужно продумать, сколько мне может понадобиться.*

Отец: *Ты не думал о том, что мог бы пойти на работу на неполный рабочий день? Я не имею в виду, что ты должен тратить много времени на работу и пренебрегать школой. Я знаю, что работу получить нелегко, но может быть, тебе что-то известно.*

Сын: *Я не уверен, но пошу. Я надеюсь, что я найду что-нибудь. А пока я постараюсь укладываться в меньшую сумму денег. Не волнуйся, папа.*

Отец: *Спасибо, сынок. Мне нелегко было об этом говорить. Я боялся, что ты неправильно меня поймешь, но я вижу, что мне нечего было бояться. Спасибо большое.*

На следующей встрече они сообщили, что действительно решили эту проблему так, как обсуждали ее в офисе консультанта, и что сын нашел работу на неполный рабочий день.

Родители должны поощрять в своих детях любые проявления ответственности. Большинство подростков вполне способны разобраться в таких проблемах, как возвращение вечером домой, варианты совместного использования семейного автомобиля, помощь в работе по дому и многие другие обязанности. Надо позволить подросткам приводить домой своих друзей без дополнительного разрешения родителей; если же они хотят пригласить друзей на обед или ужин, то в этом случае им следует согласовать с родителями, кто будет готовить еду. К сожалению, родители часто вмешиваются в выбор друзей и требуют, чтобы подросток перестал поддерживать те или иные отношения. Чем большее давление они оказывают на подростка, тем сильнее в нем желание поступить назло родителям.

Пример. *Хильда, ученица старших классов, пригласила своего мальчика, Хэнка, провести вместе с ней воскресное утро. Встреча была назначена на то время, когда ее семья обычно ходит в церковь.*

Мать: *Извини, Хэнк, но ты не можешь пойти с нами. Ты должен пойти вместе со своей семьей.*

Хильда: *Но почему? Я попросила его прийти.*

Мать: *Тебе только 16, и в твоём возрасте девочки ходят со своими семьями. А теперь, Хэнк, уходи. Хильда вскоре с тобой увидится.*

Хильда: *Я не собираюсь идти с вами. Вы можете идти без меня. Я не позволю тебе так обращаться с моими друзьями, особенно после того, как я сама их пригласила.*

Этот инцидент огорчил всю семью. Никому не доставил радости этот воскресный день. Консультант потратил несколько сеансов на то, чтобы Хильда снова согласилась присоединиться к семье по воскресеньям, когда они ходили в церковь. В конце концов мать согласилась, что у Хильды есть право пойти в церковь с кем она пожелает — с семьей или без семьи.

После того как правила установлены, родители должны быть твердыми и последовательно придерживаться их выполнения. Часто родители боятся того, что может совершить ребенок-подросток, если они откажутся выполнить его требование; поэтому они уступают ему, несмотря на то, что это нарушает их соглашение. Раз правила были установлены, то родитель должен их поддерживать, даже несмотря на риск, что ребенку могут грозить неприятные последствия. Родителям следует изменять согласованные правила, не спрашивая согласия подростка, только в ситуациях, когда появляется угроза здоровью и жизни ребенка. Непоследовательный родитель сбивает детей с толку, и дети либо извлекают выгоду из такой непоследовательности, либо же мстят своим родителям, которые не соглашались с их требованиями.

Пример. *Шестнадцатилетний мальчик потребовал от отца, чтобы тот позволил ему взять автомобиль, потому что он пообещал своей девочке отвезти ее на вечеринку. Автомобиль был нужен самим родителям, но, видя волнение своего ребенка, они позволили ему взять на вечер автомобиль, хотя прежде договорились, что мальчику можно будет брать автомобиль только в определенные дни. Этот же день не был обговоренным.*

На следующий вечер мальчик снова захотел взять автомобиль, но родители не позволили ему это, поскольку они не видели реальной потребности в нем. Мальчик пришел в ярость, стал угрожать. Но родители не поддались угрозам, а предложили ему воспользоваться городским автобусом. Сын ушел из дома. Спустя несколько часов позвонила полиция. Они застали мальчика в краденом автомобиле. Когда отец пришел в полицейский

участок, сын сказал ему: «Я же говорил тебе, что я могу это сделать, если ты не позволишь мне взять автомобиль. Не говори, что я тебя не предупредал».

Из-за непоследовательности родителей этот подросток считал себя вправе взять то, в чем ему отказали родители. Этот случай – один из множества, с которыми приходится сталкиваться консультантам, когда родители подчиняются детям из страха детской мести в ответ на их неуступчивость.

Некоторые родители временами должны собраться духом и позволить непослушному подростку столкнуться с весьма болезненными последствиями своих поступков. При решении сложившейся ситуации возможно вмешательство полиции или суда, которые предпримут соответствующие меры, например, отправят ребенка в исправительный дом или к родственникам. Такие действия будут обсуждаться в последующих разделах.

Проведение консультации с подростком

Следующий случай иллюстрирует консультативную встречу с подростком, пришедшим без семьи. (Магнитофонная запись консультативной встречи была расшифрована Рудольфом Дрейкурсом, с разрешения миссис Дрейкурс.)

Структура семьи

Алан (клиент), 17 лет, старший ребенок в семье, плохо успевает в школе; имеет приводы в полицию.

Нелли, на шесть лет старше, учится в колледже; хорошо успевает; проявляет материнскую опеку и главенствует среди детей.

Дороти, на два года старше, закончила школу и работает в офисе; не ладит с матерью, но близка с отцом.

Филипп, на четыре года младше; хорошо учится в школе; хорошо ладит с сестрами, но ни с кем из них не близок; дерется и ссорится с Аланом.

Бабушка живет вместе с семьей; Алан — ее любимый внук.

Стенограмма сеанса

Консультант: *Как тебе здесь, Алан?*

Алан: *Да мне все равно.*

Консультант: *Хорошо. По крайней мере, ты не против. Чем я могу тебе помочь?*

Алан: *Я не знаю.*

Консультант: *Какие у тебя проблемы?*

Алан: *В основном с моими родителями.*

Консультант: *А что с твоими родителями?*

Алан: *(смеется) Что с ними? Вы хотите сказать, что с ними не так? Все.*

Консультант: *Приведи мне пример того, что с ними не так.*

Алан: *Вы хотите, чтобы я привел пример. Хорошо, вот пример: когда я знаю, что я прав, а они пытаются мне сказать, что я не прав.*

Консультант: *Приведи мне пример.*

Алан: *Я думал, что я привел.*

Консультант: *Ты не привел мне примера, который показал бы мне, в чем они не правы или правы. Ты можешь мне рассказать о каком-нибудь случае с твоими родителями, который представлял для тебя проблему?*

Алан: *Например, на днях мне были нужны пять долларов, поэтому я попросил их у отца, а он мне сказал: «Пойди прыгни в озеро». Вот прямо так.*

Консультант: *И что же ты сделал?*

Алан: *Ничего. Что я мог сделать?*

Консультант: *Как ты поступил, Алан? Ты просто ушел, не сказав ни слова?*

- Алан:** Я сказал ему, что когда-нибудь он обратится ко мне с просьбой, и я напомню ему, как он со мной обращался.
- Консультант:** Как ты с ним похитался? Ты его наказал? Ты сделал что-нибудь, чтобы его расстроить, кроме высказывания, о котором только что рассказал?
- Алан:** Я перестал с ним разговаривать. Я просто не отвечал ему, когда он обращался ко мне.
- Консультант:** Итак, вы друг на друга сердитесь, и каждый из вас пытается наказать другого.
- Алан:** Я думаю, да.
- Консультант:** А ты бы не хотел, чтобы ваши взаимоотношения с отцом улучшились?
- Алан:** На самом деле я не знаю. Возможно, и нет.
- Консультант:** Алан, ты можешь вспомнить, когда у тебя начались первые трудности в общении с отцом? Сколько тебе было лет?
- Алан:** Ну, насколько я помню, мы с ним никогда не ладили. Нас никогда нельзя назвать отцом и сыном. Я имею виду близость между отцом и сыном. Я никогда не чувствовал, что мы понимаем друг друга.
- Консультант:** А как с твоей матерью? С ней ты ладишь?
- Алан:** О, мы с ней прекрасно ладим, когда она меня не достает.
- Консультант:** Каково было с ней, когда ты был ребенком? Тогда ты с ней ладил?
- Алан:** Мы прекрасно ладили. Я всегда считал, что близок к ней. Я до сих пор так считаю, но она хочет, чтобы я оставался таким же, каким был тогда, как будто она не понимает, что мне 17 лет. Но мы хорошо ладим.
- Консультант:** Когда ты был ребенком и у тебя с отцом возникали споры, как на это реагировала мать? Ты можешь вспомнить?
- Алан:** Да. Она расстраивалась. Иногда она плакала. Она пыталась смягчить мою злость и заставить

меня понять, что отец много работает, что он любит меня, как это всегда делают все матери.

Консультант: Она когда-нибудь пыталась тебя защитить от отца?

Алан: О, да, конечно. Когда он пытался меня ударить, она обычно заслоняла меня, и иногда попадало ей самой. Но это было так давно, и я не вижу никакого смысла говорить об этом сейчас.

Консультант: Я надеюсь, что ты поймешь это по мере того, как мы продолжим беседу. Скажи, других детей мать тоже защищала от отца так же, как защищала тебя?

Алан: Ей этого не нужно было делать.

Консультант: Ты не мог бы пояснить. Почему ей этого не нужно было делать?

Алан: Ну, во-первых, обе мои сестры старше меня, и они — девочки. Я думаю, что отец полагает, что девочек нельзя бить, или что-то в этом роде. Мой брат был младше. Я не знаю почему, но, кажется, он всегда использовал это против меня. Я имею в виду моего отца.

Консультант: Когда он наказывал тебя, ты говорил об этом матери? Ты обращался к ней за защитой?

Алан: Я говорил ей, но за защитой не обращался.

Консультант: Был ли кто-нибудь еще, кто испытывал к тебе сочувствие?

Алан: Моя бабушка, иногда.

Консультант: Как твоя мать ладит с двумя твоими сестрами?

Алан: Ну, она с Нелли ладит лучше, а вот с Дороти она никогда не дружила. Я не знаю почему, но они все время спорили. Они и сейчас спорят.

Консультант: Ты мог бы сказать, что ты любимый ребенок матери?

Алан: Я не знаю, но я думаю, что да.

Консультант: Возможно, ты и бабушкин любимец?

Алан: Я думаю, да.

Консультант: *Не мог бы ты мне рассказать, я имею в виду, не хочешь ли ты мне рассказать, как ладят твои родители?*

Алан: *Они много дерутся. Позвольте мне заметить, с моим отцом нелегко ладить.*

Консультант: *Как ты ладить с Дороти?*

Алан: *Дороти? У меня нет с ней ничего общего.*

Консультант: *Позволь мне догадаться. Я бы предположил, что она с отцом вполне хорошо ладит.*

Алан: *Я думаю, да. Но я думал, что вы хотели бы рассказать мне о моих проблемах.*

Консультант: *А я и говорю. Я хотел бы, чтобы на мгновение ты поставил себя на место своего отца. Мог бы ты это сделать? Как ты думаешь, что он должен чувствовать?*

Алан: *Я не знаю. И честно говоря, мне это безразлично.*

Консультант: *Вот он, любимчик матери, она постоянно защищает тебя, внушает отцу, что он не прав и что ты заслуживаешь большего, чем он делает для тебя. Я только высказываю предположение, но может быть и так, что отец испытывал ощущение, будто он играет в семье роль второй скрипки?*

Алан: *Ну, если это и так, то это – его проблема.*

Консультант: *Да, но если для тебя это имеет значение, то ты мог бы ему помочь. Ты также мог бы улучшить взаимоотношения между Дороти и матерью. Ты знаешь, почему близки Дороти и твой отец?*

Алан: *Я не знаю. Я никогда над этим не задумывался.*

Консультант: *Правильно. Мне кажется, что им пришлось объединиться против общего врага. Ты понимаешь, к чему я клоню? Попытайся понять эту ситуацию.*

Алан: *Вы хотите сказать, что мать и я – это общий враг.*

Консультант: *Что ты думаешь об этом?*

Алан: *Я, в самом деле, не знаю.*

Консультант: *Может быть, ты и не хочешь знать? И ты предпочел бы не знать вовсе?*

Алан: *Как все это мне поможет?*

Консультант: *Это может помочь, только если тебя заботят твои плохие взаимоотношения с отцом. Если бы ты хотел что-то предпринять по этому поводу, что-то конструктивное вместо желания отплатить ему. Я могу понять, что ты чувствовал, когда отец сказал тебе: «Пойди прыгни в озеро». Я его не защищаю. Я говорю только о том, что ты мог бы изменить эти взаимоотношения. Но ты говоришь мне, что не хочешь этого делать. Ты знаешь почему?*

Алан: *Потому что теперь слишком поздно.*

Консультант: *Я в этом не уверен. Может быть, ты не хочешь изменить их, потому что ты получаешь удовольствие, когда одерживаешь над ним верх, когда причиняешь ему боль и когда мать заставляет его почувствовать, что он не на высоте?*

Алан: *(длительное молчание) Я не могу отрицать, что мне нравится это.*

Консультант: *Я прав?*

Алан: *Да, мне нравится, когда он находится в неловком положении. После всего, что он мне сделал, почему бы и нет?*

Консультант: *Если ты получаешь от этого удовольствие, то у тебя нет проблем. Ты получаешь то, что хотел получить. Но я не настолько уверен, что ты в глубине души искренне веришь в то, что не хочешь улучшить отношения со своим отцом. Ты хочешь его побольней задеть, да. Вы оба стремитесь друг другу причинить боль. Понимаешь, Алан, для супруга очень тяжело ощущать, что он ничего не значит, что для его жены сын значит больше. Если бы ты понял это, то, возможно, ты бы первым стал менять эти взаимоотношения.*

Алан: *Почему я должен быть первым? Почему не он?*

Консультант: *Потому что именно ты пришел ко мне, а не он. В любом случае при плохих взаимоотношениях каждый должен следить за тем, что делает он сам, а не за тем, что делает другой. Мы можем*

изменить только самих себя, Алан. Если ты изменишься в отношении к отцу, то и он обязательно изменится в отношении к тебе.

Алан: *Что, по-вашему, я должен сделать?*

Консультант: *Я не указываю тебе, что тебе делать. Я могу лишь предложить, что ты мог бы сделать, а остальное остается за тобой.*

Алан: *И что же?*

Консультант: *Ты можешь начать с того, что будешь более дружелюбно смотреть на него, начнешь его приветствовать, разговаривать и не будешь ему отвечать с раздражением и недоброжелательностью, или поблагодаришь в ответ за что-то, сделанное им для тебя. Я уверен, что ты смог бы найти возможность помочь ему почувствовать улучшение в отношениях с тобой. Кстати, не произошло ли что-нибудь в тот день или накануне того дня, когда ты попросил у отца денег?*

Алан: *Да, кое-что произошло.*

Консультант: *Не мог бы ты рассказать мне, что же случилось?*

Алан: *Ну, я, наверное, сделал глупость, но это не значит, что меня нужно оскорблять. Я сделал ошибку, и я признаюсь в этом.*

Консультант: *Ты мне не сказал, что ты сделал.*

Алан: *Мне нужны были деньги, и я взял немного из коробки, где отец хранит серебряные доллары. Я не потратил этих денег, и я собирался положить их обратно. Я сказал отцу, что собирался положить их обратно.*

Консультант: *Это был единственный раз, когда ты взял деньги без разрешения отца или матери?*

Алан: *Нет.*

Консультант: *Было ли что-то еще, что могло его спровоцировать?*

Алан: *Вы знаете, как это бывает с мальчиками моего возраста. Мы совершаем такие поступки. Все совершают подобные вещи.*

Консультант: *Но ты избегаешь ответа на мой вопрос.*

Алан: *Потому что вы не поймете.*

Консультант: *Я не думаю, что причина заключается в этом. Может быть, тебе неудобно говорить мне об этом?*

Алан: *И да, и нет.*

Консультант: *Понимаешь, Алан. Мне не нужно знать, что ты сделал. Дело не в этом. Дело заключается в том, что, по всей видимости, ты обижаешься на других, когда они не одобряют твоих поступков, независимо от того, что именно ты сделал. Может быть, ты считаешь: «Никто не может мне говорить, что мне делать»?*

Алан: *(нет ответа)*

Консультант: *Пока ты в такой степени зависишь от желания поступать по-своему и наказывать тех, кто пытается тебя остановить, ты неизбежно будешь сталкиваться с проблемами. Во многом это связано с тем, как ты воспитывался. В семье ты занимаешь совершенно особое место. Ты – первый родившийся в семье мальчик, и поначалу семья много с тобой возилась. Но затем тебе пришлось разделить свое положение с братом, который появился после тебя. Наверно, мать сочувствовала тебе и оберегала тебя. Вот так у детей появляется чувство, что они должны побеждать в любой ситуации; иначе, как они думают, они немногочего стоят. Я надеюсь, что теперь ты можешь понять, зачем была необходима эта беседа, поскольку я действительно собираюсь тебе помочь.*

Алан: *Да, мне стало гораздо понятнее.*

Консультант: *Я думаю, мы на этом закончим. Подумай о том, что мы здесь обсудили. Это может помочь тебе гораздо больше, чем ты считаешь в данный момент. До свидания, Алан. Мне было приятно поговорить с тобой.*

Алан: *До свидания. Мне также было приятно.*

Комментарии. В данном интервью мы можем проследить, как Дрейкурс не только концентрирует внимание на раскрытии Алану цели его поведения, но и помогает ему понять, как он пришел

к теперешним мыслям и поступкам. Следует упомянуть, что взаимоотношения между Аланом и его отцом улучшились, и в результате этого улучшилась также атмосфера в доме.

Консультирование дерзких подростков

Консультирование подростков является, пожалуй, самой сложной задачей для многих консультантов. Большинство тех подростков, которые нуждаются в консультировании, борются с авторитетами, и в особенности с «засохшими сморчками», как некоторые дети называют людей, специализирующихся в области психологической помощи. Одержатъ верх над консультантом становится признаком доблести. Желание превосходства над старшим усиливается, если подростка направляют на консультацию школьные власти, родители или судебные органы. Такой подросток полон решимости показать, что «никто не может сделать меня», и поэтому отказывается отвечать на вопросы консультанта и принимать участие в обсуждении или ведет себя самым провокационным образом, чтобы консультант отказался от работы с ним.

При работе с такими подростками часто бывает полезно вызвать у них шок, нанести им такой удар, к которому они оказались бы не готовы, применить неожиданную конфронтацию, которая поможет им осознать, что консультант точно понимает их игру. Например, мальчик-подросток, отказывавшийся отвечать на вопросы консультанта, вытаращил глаза, когда консультант спросил его: «Может быть, ты пришел сюда, чтобы выставить меня дураком? Показать мне, что ты гораздо умней и что я, так называемый эксперт, ничего не могу поделать с тобой?» Это обезоружило мальчика; он не знал, что сказать, но выражение его лица доказывало справедливость слов консультанта. Мальчик сказал: «Может быть, вы и правы. Тем не менее у вас нет полномочий обвинять меня. Как бы то ни было, кем вы себя считаете?» Шок по крайней мере разозлил мальчика и заставил его говорить. Молчание было нарушено. Чтобы добиться успеха, консультант перейдет от этого к исследованию гнева подростка, а затем двинется далее.

Приводимый далее диалог — хорошая иллюстрация подобного случая и того, как консультант в результате сумел расположить к себе подростка и провел с ним эффективное консультирование.

- Консультант:** Ты пришел по своей воле или же тебя попросили, а может быть, даже заставили прийти ко мне?
- Гилберт:** Никто меня не заставлял.
- Консультант:** Хорошо. Значит, ты пришел, потому что хотел этого. Итак, почему ты пришел ко мне?
- Гилберт:** У меня проблема. Я не люблю работать.
- Консультант:** Ты хочешь сказать, что не хочешь получить работу?
- Гилберт:** Я не люблю никакой работы.
- Консультант:** Входит ли сюда учеба в школе? Ты еще учишься в школе?
- Гилберт:** Я бросил ее два года назад. Мне никогда школа не нравилась.
- Консультант:** Что же ты с тех пор делал?
- Гилберт:** О, много всякого. И ничего, что одобряли бы мои родители.
- Консультант:** Ты обращался к психологу прежде?
- Гилберт:** В моей жизни было шесть «сморчков».
- Консультант:** Это почти рекорд. Готов поспорить, что немного найдется подростков, которые могут превзойти этот рекорд. Итак, зачем ты пришел ко мне?
- Гилберт:** Я говорил вам, у меня проблема. Я не люблю работать.
- Консультант:** Это ты мне так сказал. Но можно я выскажу тебе мое предположение, почему ты пришел ко мне? Может, ты пришел, чтобы показать мне, что я тоже не смогу тебе помочь, и ты добавишь в свою коллекцию еще одного «сморчка»?
- Гилберт:** Я этого не говорил, это вы сказали.
- Консультант:** Правильно. Понимаешь, Гилберт, у меня такое впечатление, что для тебя очень важно подрывать любые авторитеты. Ты чувствуешь при этом свое превосходство. Это действительно так важно для тебя?
- Гилберт:** Что именно?
- Консультант:** Ну, ладно, ты прекрасно понимаешь, о чем я говорю. Но ты прав, я сомневаюсь, что смогу помочь тебе. Скажи мне, мой дорогой мальчик, с каким

количеством «сморчков» ты намерен встретиться, прежде чем почувствуешь себя самым великим? В конце концов, не можешь же ты встретиться со всеми.

Гилберт: (смеясь) Это вам нужно доказать, что вы лучше всех. В конце концов, вы же – эксперт.

Консультант: Нет. Вопрос не в том, кто эксперт в смысле оказания помощи, а в том, кто кого сможет перехитрить. И у меня нет ни времени, ни желания вступать с тобой в борьбу. Я здесь не для того, чтобы что-то доказывать. Если ты считаешь, что тебе нужна помощь, и если ты принимаешь меня как равного, как человека, обладающего соответствующим опытом, который, возможно, сможет помочь тебе понять, почему ты всегда хочешь одержать верх над авторитетом, почему ты отказываешься выполнять любую работу, тогда мы можем поработать вместе. Кстати, как ты ладил со своими учителями?

Гилберт: Не думаю, что вам нужно, чтобы я ответил. Я с ними не ладил.

Консультант: А с родителями?

Гилберт: Я никогда не ладил с отцом. Лучше были отношения с матерью, хотя мы много ссорились.

Консультант: Существует ли взрослый человек, с которым ты ладишь, которому доверяешь?

Гилберт: Так сразу я не могу сказать.

Консультант: Ну, удачи тебе. Было приятно с тобой побеседовать.

Гилберт: Подождите минутку. Я не говорил, что я не хочу от вас помощи.

Консультант: Я не смогу помочь тебе, Гилберт, пока...

Гилберт: Зовите меня Гиб. Все зовут меня Гиб.

Консультант: Хорошо, Гиб. Я могу только попытаться помочь тебе, если мы оба будем относиться друг к другу с уважением и доверием. Я не смогу помочь тебе, если для тебя самой важной задачей будет перехитрить меня. Не потому, что ты не сможешь этого сделать, а потому, что тогда я не смогу

тебе помочь. Ты понимаешь, что я пытаюсь сказать?

Гилберт: Да, я понимаю.

Консультант: Итак, как это будет?

Гилберт: Что вы хотите, чтобы я сделал?

Консультант: Только то, что хочешь ты сам, Гиб. Если ты решишь обсудить, что по-настоящему беспокоит тебя, и честно ответишь мне на некоторые вопросы, которые я должен задать, чтобы понять, как ты развивался и что повлияло на тебя таким образом, что ты ставишь для себя такие высокие цели, то мы сможем поговорить как два человека, которые хотят справиться с проблемой, я смогу помочь тебе. Но ты должен захотеть этого, и прежде всего ты должен захотеть измениться.

Гилберт: А если я захочу, что мне надо будет делать?

Консультант: Никаких «если». Только истинное желание измениться поможет тебе. Тогда тебе придется согласиться прийти ко мне как минимум шесть раз, прежде чем ты окончательно решишь, подходит это тебе или нет. Но когда ты придешь, тебе придется работать, а не сопротивляться или бороться со мной.

Гилберт: Хорошо. Я согласен.

Консультирование малолетних преступников

С еще большими трудностями сталкивается консультант при работе с малолетними преступниками. Часто их присылают органы по работе с малолетними правонарушителями, социальные агентства или школы. Очень часто кризис имеет очень долгую историю. В такой ситуации основная задача консультанта состоит в поиске средств для снятия самых острых и актуальных проблем.

Мы советуем, чтобы на консультационных сессиях присутствовали все члены семьи, потому что любой из них может ока-

заться тем, кто создал заявленную проблему или пострадал от нее. Консультирование семьи в полном составе поможет также избежать подозрения идентифицированного пациента в том, что семья привела его на консультацию для наставления на путь истинный или что все объединились против него. Консультант может посчитать нужным чередовать семейные сеансы с индивидуальными консультациями подростка, имеющего проблемы, но основной упор должен быть сделан именно на семейных сеансах. Другими словами, составляя программу по предотвращению или преодолению отчуждения между членами семьи, консультант должен быть в курсе всей ситуации в целом. Терапевтические усилия часто оказываются малоэффективными, если они направлены только на исправление отдельных правонарушителей. Далее приводится случай, иллюстрирующий эффективность подключения всей семьи в трудном случае, связанном с правонарушением. Консультант может повысить мотивацию членов семьи, если привлечет их всех к процессу оценки проблемы и планирования предстоящих изменений.

Пример. Семья пришла на консультацию из-за беспокойства родителей относительно их 16-летнего сына, Кевина. Кевина уже второй раз застали за распитием крепких напитков на территории школы. Под влиянием алкоголя он взломал шкафчики с личными вещами в поисках наркотиков. Школьные власти вызвали полицию, и Кевин был арестован.

Во время беседы с консультантом Кевин выражал возмущение школьными властями и полицией. Он считал, что совершенное им – всего лишь шалость и что он был арестован несправедливо. Родители поддерживали его. Они были так сердиты на школу, что просили юридического совета у адвоката. Но после этого случая Кевина опять застали на улице в состоянии интоксикации. Когда родители вызволили его из тюрьмы под залог, они испугались и решили (по совету суда) обратиться за профессиональной помощью. При разговоре с родителями стало ясно, что они считают поведение своего сына «типичным для подростков такого возраста», по их мнению, оно само по себе изменится с возрастом. Другими словами, от Кевина ожидали, что он будет вести себя подобным образом. Можно даже предположить, что Кевин, чувствуя состояние родителей, оправдал их ожидания. Он считал, что у него нет проблем, что «все власти заслуживают презрения» и не способны его понять.

Когда мы стали разбираться в проблеме и поговорили с его сестрами – Хелен, 20 лет, и Мери, 17 лет, – они пожаловались на то, что родители всегда уступали Кевину, что «он всегда мог делать то, что хотел, а родители никогда не наказывали его за это». Было понятно, что обе девушки обижены таким обращением и привилегированным положением брата. Они были на хорошем счету, придерживались правил, проявляли склонность к коллективному сотрудничеству, но были враждебны по отношению к родителям и брату. Они этого не скрывали и часто прямо выказывали родителям, что те относятся к брату по-особому, что он находится на привилегированном положении. Мать считала, что они преувеличивают, а отец придерживался точки зрения, что «мальчишки всегда будут мальчишками» и что «нужно дать им возможность наделать ошибок, пока они еще молоды». Кевин часто пользовался своим особым положением в общении с сестрами. Несмотря на то, что он был младшим среди детей, он обращался с сестрами в духе мужского превосходства, требуя от них услужливости, унижая их по половому признаку, и иногда даже пускал в ход кулаки. Когда эти вопросы обсуждались с родителями, то они просто напоминали ему, что «джентльмен обращается с леди с уважением и заботой». Такая слабая реакция родителей приводила девушек в ярость. Они делали все, чтобы опустить статус Кевина в доме и подорвать его престиж. Кевин был убежден, что одна из его сестер донесла на него, вызвав полицию, когда он был пьян.

В такой ситуации консультанту пришлось бы трудно, если бы он работал только с Кевином. Это семейная проблема, семейное дело. Важно было помочь родителям понять, что, воспринимая делинквентное поведение как «нормальное» экспериментирование подростка, они укрепляли Кевина во мнении, что «он наделен правом поступать по-своему». Далее консультант должен был сфокусироваться на отсутствии близости между членами семьи и на их равнодушном отношении друг к другу. Также необходимо было помочь родителям понять, какой вред они наносят Кевину, настраивая его против школы и против властей, налагающих взыскания на их сына. До сестер же необходимо было донести мысль, что ориентированная на мужчину семейная атмосфера подтолкнула их к выводу, что, будучи женщинами, они стоят ниже мужчины, это и определило отношение к ним Кевина. Консультант сумел заставить их осознать, что они могут научиться игнорировать требования Кевина

таким образом, чтобы это не приводило к драке. Когда обсуждались эти вопросы, Кевин был довольно внимателен. Ему помогли понять, что по большей части его бравада и дерзкое поведение происходят от чувства неадекватности и что он, возможно, бессознательно пытался скрыть эти чувства за провоцирующим поведением «рубахи-парня». И последнее, но не менее важное, — ему помогли понять, что родители, желая добра, создали в доме такую атмосферу, в которой он возомнил, что как мальчик он представляет гораздо большую ценность, что его пол дает ему право на определенное поведение и что женщины существуют для того, чтобы служить мужчинам. *(Было очевидно, что мать занимала в семье более подчиненное положение, чем ее супруг. Во время дискуссии, он редко позволял ей ответить на вопросы, то и дело грубо прерывая ее.)*

Консультант смог помочь Кевину только благодаря тому, что сфокусировался на всей семейной структуре и на том, как поведение одного человека прямо или косвенно оказывало влияние на поведение других. Прежде чем стало возможным помочь Кевину, каждому члену семьи потребовалось некоторым образом пересмотреть и изменить свое собственное поведение.

Консультанту следует объяснить, что поиск виновного не входит в его планы, что все внимание он уделит текущему положению дел и не будет тратить много времени на то, что случилось в прошлом. Консультант должен выяснить, какими своими поступками родители усугубляют проблему, и должен повлиять на них, чтобы они отказались от используемых неэффективных способов поведения. Это должно сопровождаться обучением родителей эффективным приемам и стимулированием их к общению со своими детьми-подростками. Родителям, использующим наказание в качестве коррекционной меры, следует помочь понять неэффективность этого метода в современном обществе.

Родители примут это, если консультант поможет им понять, что те наказания, которое они использовали на протяжении многих лет, не дали эффекта. Если бы они работали, то их подросток не оказался бы сейчас в трудном положении.

Обычно родители подростков по прошествии всего лишь двух или трех консультативных сеансов жалуются, что предложенные коррекционные меры оказались неэффективными. Тогда консультанту следует в мельчайших подробностях рассмотреть, как родители применяли данные им рекомендации, и проверить точность полученной от каждого члена семьи информации. Полезно также напомнить, что данная тяжелая ситуация складывалась на протяжении

длительного периода времени и что для улучшения отношений в семье требуется время и терпение.

Часто консультанты сталкиваются с тем, что взаимоотношения в семье настолько враждебны и пропитаны мстительностью, что остается мало надежды на что-то лучшее, чем шаткое перемирие между подростком и родителями до тех времен, пока подросток сможет покинуть отчий дом и начнет создавать свой. Такие ситуации нередки, когда дети достигают возраста 16–17 лет. Во многих случаях может потребоваться несколько консультативных сеансов, чтобы раскрыть истинный уровень и интенсивность таких враждебных отношений. В этих случаях консультант должен быть готовым принять энергичные меры. Если подросток действительно вышел из-под контроля, постоянно нарушает школьный и семейный распорядок, приходит и уходит, когда ему заблагорассудится, то консультанту следует порекомендовать родителям обратиться за помощью в органы по делам несовершеннолетних. В трудных случаях, когда очевидно, что семья не сможет измениться без интенсивных консультаций в течение длительного периода времени, консультанту следует порекомендовать отправить подростка в воспитательный дом. Можно также рассмотреть возможность отправить вышедшего из-под контроля подростка пожить с родственниками, хотя на практике такие решения принимаются редко. В помещении ребенка в воспитательный дом или к родственникам есть дополнительное преимущество, поскольку подросток удаляется из привычного круга сверстников, который зачастую является питательной средой для серьезных правонарушений. Это справедливо прежде всего в отношении подростков, злоупотребляющих наркотиками, алкоголем или неразборчивых в сексуальных связях. Иногда необходимо госпитализировать подростка, имеющего стойкую привязанность или привычку к употреблению наркотиков или алкоголя, чтобы его избавили от этой зависимости. Эффективная консультация невозможна, когда клиент находится под действием наркотика и пребывает в измененном состоянии сознания.

Пример. Кенди, около 16 лет, учится в 9 классе, пришла на консультацию вместе с родителями. Ее академическая успеваемость находилась на стабильно низком уровне, но основная ее проблема заключалась в употреблении алкоголя и наркотиков. Начиная с 13 лет она почти каждый день потребляла пиво, вино, марихуану или таблетки. Внешне она

выглядела бодрой и дружелюбной, но у нее сформировалась такая сильная потребность получить одобрение со стороны сверстников, что она старалась подстроиться под их требования. Кенди всегда была аккуратной и чистоплотной. Она добросовестно выполняла домашние обязанности и строго следовала большей части установленных родителями правил, за исключением своевременного возвращения домой. Вскоре консультант понял, что отец Кенди очень ригиден и склонен к подавлению других людей. Стало понятно, что отец не будет меняться. Тогда консультант предложил, чтобы Кенди была госпитализирована на месяц для того, чтобы избавить ее от наркотической и алкогольной зависимости и оградить от дурного влияния домашней и дворовой среды. Родители согласились на это предложение. Кенди пробыла в больнице шесть месяцев. В настоящее время Кенди живет дома, работает, сама себя обеспечивает и находится в дружеских отношениях с родителями.

Обычно подростки с вызывающим поведением, склонные к нарушениям общепринятых правил, не сильно задумываются о своем будущем. При этом у их родителей зачастую совершенно нереальные, амбициозные планы относительно будущего ребенка. Консультанту следует уделить особое внимание этой стороне консультирования, поскольку вовлечение подростка и всей семьи в планирование и расстановку целей косвенно способствует улучшению положения дел в семье. Влияние этого процесса на подростка трудно переоценить. Кроме этого, он может повлиять на снижение общего уровня враждебности между членами семьи.

Еще один подход к работе с семьями с высоким уровнем враждебности состоит во временном разлучении членов семьи.

Пример. На консультацию пришла семья, состоящая из восьми человек. Отец, мать, их пятеро детей в возрасте от 10 до 17 лет и племянница, которой около 17 лет. Только отец, 13-летняя девочка и 10-летний мальчик хоть как-то ладили друг с другом. Мать ранее в течение трех лет проходила психиатрическое лечение, ей постоянно советовали «выражать свою враждебность». Она добросовестно это выполняла и невольно научила этому других членов семьи. Ситуация слегка улучшилась после десяти месяцев консультирования у одного из авторов книги. Были предложены радикальные меры. Мать и 8-летний сын уехали в Мэйн погостить у тетушки, 17-летняя дочь перебралась

к одному дедушке, а племянница переехала погостить к другим дедушке и бабушке. В лагерь на все лето уехал 15-летний сын. Дома остался отец с 13-летней дочерью и 10-летним сыном. Это трио дружно жило на протяжении четырех недель, а затем к ним стали присоединяться другие члены семьи, которые возвращались с определенными интервалами и успешно вливались в сплотившуюся семейную структуру. Варианты такого подхода могут быть с успехом применены консультантами в самых разнообразных семейных ситуациях.

Нередко возникает необходимость принять радикальные меры, поскольку они оказывают сильное воздействие на семьи, заставляя их осознать серьезность своего положения и произвести необходимые изменения. Такие радикальные меры окупаются сполна. Консультанту не следует их опасаться. Мы не хотим этим сказать, что консультант должен использовать радикальные меры с большинством подростков. Хотя в некоторых случаях это является вынужденной мерой, основная забота консультанта должна заключаться в том, чтобы помочь отбившемуся от семьи подростку проанализировать свои ценности и цели, понять себя и свое поведение и найти возможности для установления позитивных контактов с обществом.

В дополнение к обычным сеансам семейного консультирования консультанту следует приложить все усилия, чтобы привлечь подростка к участию в групповых сеансах консультирования. Подростки труднее всего поддаются влиянию, и обычно ровесники влияют на их социальные установки и поведение гораздо успешнее, чем консультанты или родители. Один консультант рассказал об уникальном приеме, идея которого возникла в ситуации консультирования группы старшеклассников, созданной для обсуждения проблемы посещения школьных занятий. Когда группа поняла, что частыми пропусками школьных занятий Джозеф отреагирует свое неповиновение, она убедила директора сказать Джозефу, что тот может больше не посещать школу. Джозефа сильно задела мысль, что взрослый будет ему диктовать, что делать. Джозеф стал регулярно посещать школу, демонстрируя этим, что ситуацией управляет он, а не директор. Читатели могут посчитать, что многие ученики захотели бы, чтобы им сказали, что они могут больше не посещать школу. Однако члены этой группы хорошо понимали своего товарища и не ошиблись в выборе правильного подхода. Консультанту следует воспользоваться такой помощью. Тем не менее мы настоятельно рекомен-

дуем консультанту быть осторожным и, прежде чем давать такие советы, хорошо узнать своего клиента-подростка.

Установление и поддержание доверительных отношений необходимы при работе с любым клиентом, но при консультировании подростка они приобретают особую важность. Для сохранения доверия трудного подростка консультант должен не терять бдительности и чуткости, поддерживая с ним постоянный контакт.

При работе с трудными подростками и их семьями консультант зачастую испытывает искушение отойти от устоявшейся теории и практики, которые хорошо зарекомендовали себя в прошлом, но, как ему кажется, неприменимы к настоящему случаю. Однако мы постоянно подчеркиваем, что при встрече с трудным случаем самое главное — это оставаться последовательным. Консультант может экспериментировать с новыми и нетрадиционными методиками, но он должен быть уверен в их теоретической обоснованности. Иначе усилия консультанта потеряют последовательность и эффективность и подросток снова начнет извлекать выгоду из манипуляций с окружающим его миром взрослых.

Использованная литература

Dreikurs, R. , Grunwald, B. , & Pepper, F. (1998). *Maintaining sanity in the classroom* (2nd ed.). Bristol, PA: Taylor & Francis.

Библиография

Dreikurs, R. , & Cassel, P. (1995). *Discipline without tears*. New York: Penguin Books.

Ginott, H. (1969). *Between parents and teenagers*. Toronto, Ontario: Macmillan.

Gould, S. (1977). *Teenagers: The continuing challenge*. New York: Hawthorn Books.

Manaster, G. (1977). *Adolescent development and life task*. Needham Heights, MA: Allyn & Bacon.