

Эда Ле Шан.

Когда ваш ребенок сводит вас с ума

Предисловие. ПОЧЕМУ Я НАПИСАЛА ЭТУ КНИГУ

Мне позвонила молодая женщина и пригласила на конференцию, посвященную вопросам детской психотерапии. Встреча происходила в далеком городе, в это время я торопилась закончить работу над очередной книгой. Взвесив свои возможности, я ответила, что, вероятно, не смогу приехать. "Но вы должны! - умоляла она.- Ведь вы же великая бабушка всех родителей!"

Это произошло несколько лет назад, но впечатление от ее слов было настолько огромно, что я не могу их забыть. Я никогда не ожидала, что стану чьей-то "великой бабушкой". Но все-таки похоже, я ею стала. Эта книга- веское напоминание о том, что я работаю с детьми и их родителями уже более 40 лет. За этот срок я смогла осмыслить и проанализировать все теории детского развития, которые появлялись и возникали на протяжении моей жизни, и тот непосредственный опыт, который я получила, работая с детьми как учительница, психотерапевт и мать. Все это помогло мне выработать основные принципы, необходимые для решения тех воспитательных задач, которые мы ставим перед собой, чтобы дети выросли и вошли в жизнь настоящими людьми.

Мне кажется, я знаю, почему дети часто сводят нас с ума. И сейчас мне кажется, я знаю, как справиться с этим, особым видом сумасшествия. Чтобы успешно воспитывать детей, надо знать и уметь не так уж много. Вся хитрость в том, чтобы эти знания и умения включали в себя наиболее серьезные и смелые требования, которые мы когда-либо предъявляем к себе. Тем не менее представляется более практичным и разумным научиться придерживаться нескольких фундаментальных принципов, чем ощущать, что вы должны блуждать, часто в растерянности и в одиночестве, в том океане советов специалистов, в который оказались погруженными слишком многие родители.

Все мы склонны искать простые ответы на сложные вопросы, порой забывая, что в природе нет ничего более сложного, более загадочного, чем человек. Мы ищем какого-то особого учителя, который скажет нам, как справиться с вспышками гнева, ищем ту страницу в книге, в которой будут даны рецепты, как избавиться от кусания ногтей, заикания, мокрой постели и сотен других моментов, которые сводят нас с ума. Когда мы сталкиваемся с подростками, которые выглядят неподдельно несчастными, изводящими себя и раздражающими нас, мы с жадностью хватаемся за самую нелепую - но замечательно простую - идею, считая, что, вышвырнув их из дома, мы решим наши острые проблемы. В страхе и отчаянии мы начинаем думать, что правы те, кто считает, что причина всех бед сегодняшних детей в том, что их мало лупили. В эру супертехнологий, когда все мы заморожены миром компьютеров, становится трудно смириться с фактом, что в воспитании детей нет абсолютов, нет легких ответов, нет методов, которые могут гарантировать успех во всех случаях.

Однако существуют установки, которые могут составить, и действительно составляют, альтернативу; существуют дети, которые могут иногда раздражать своих родителей и часто утомлять их, но никогда не сводят их с ума. Одна из моих основных жизненных целей - увеличить число подобных семей!

Прежде всего нам надо рассмотреть те случаи, когда дети сводят нас с ума. Это часто происходит, когда дети совершают такие поступки, которые родители не позволяли им делать в детстве. Когда моей дочери было около двух с половиной лет, муж велел ей надеть пижаму. Мы сидели за обеденным столом, и она сказала: "Не буду, старый осел!" Муж был психологом, доктором наук, он изучал психологию развития и знал, что имеет дело с нормальным феноменом двух лет. Но и для него этот поступок был настолько неожиданным, что, когда он тянулся за чашкой кофе, рука его дрожала. Он побледнел и сказал: "Сейчас меня стошнит". Когда мы попытались объяснить его реакцию, он добавил: "Я уверен, что, если бы я когда-нибудь сказал это своим родителям, меня, наверное, разразил бы гром".

Родители, с которыми я работала на протяжении этих 40 лет, были самыми смелыми людьми из тех, кого я когда-либо знала. Из-за стремительных перемен в общем стиле жизни и лучшего понимания потребностей детей мы стали часто превращаться в родителей, которые воспитывают своих детей иначе, чем были воспитаны сами. Мы стараемся не повторять того, что оставило неизгладимый след в нашей памяти и оказало влияние на наш характер. Поскольку меня стали приучать к горшку с шести месяцев, я впадала в панику от того, что мне приходилось менять пеленки дочери, когда ей было почти три года. Если нам в детстве не разрешалось проявлять ревность или соперничество к брату или сестре, то мы считаем

недопустимым позволять собственным детям выражать враждебность друг к другу, даже если дюжина специалистов уверяют нас, что это нормально. Прежде всего нас сводят с ума дети, которые не так задавлены и закрепощены.

Второй вид поведения, с которым мы не можем спокойно мириться, начинается тогда, когда наши дети отказываются делать то, что мы безотказно выполняли, когда были детьми. Они не хотят поцеловать тетюшку Хэтти с бородавкой на носу, которую и мы боялись в детстве, однако не противились тому, что от нас требовали. Они не едят овощи, которыми мы давились, но ели, когда были детьми. Они спрашивают нас, почему нужно мыться каждый вечер - нам даже в голову не приходило задавать такой вопрос. Они хотят знать о противозачаточных средствах в том возрасте, когда нам даже еще и не объясняли, в чем разница между мужчиной и женщиной. Иногда мы сходим от них с ума, потому что завидуем тому, что у них нет комплексов, а объем информации гораздо больше того, какой был у нас в их годы.

Нередко мы выходим из себя потому, что нам кажется, что наши дети ведут себя иррационально: не можем понять многие их поступки, объяснить, почему они делают многое так, а не иначе. На самом же деле мы понимаем это, но, стараясь показать свою умудренность и жизненный опыт, подавляем в себе свое понимание того, что чувствует ребенок в той или иной ситуации, и это как раз и является источником нашего раздражения, утомления и, наконец, нашего гнева по поводу поведения наших детей. Когда они ведут себя так, что действительно расстраивают нас, они стараются заставить нас вспомнить, хотя бы и бессознательно, как мы сами себя чувствовали в далеком детстве, и воспоминания эти слишком мучительны.

...Четырехлетняя Линда боялась темноты; она хотела, чтобы ночник не только горел в спальне, но и не гасился в холле и в ванной. Но даже и в этом случае она плакала, если никто не оставался с ней до того, как она уснет. Отец сердился, что мать потакала всем этим требованиям. Страхи дочери раздражали его - он с трудом сдерживался, чтобы не отшлепать ее. Чувство ярости вступало у него в конфликт с не менее сильным чувством непонимания, почему он так расстраивается. Возможно, нормальные для четырехлетнего ребенка страхи напомнили ему то, что ему было тяжело вспоминать... Для того чтобы добиться любви и одобрения отца в детские годы, он подавлял свои ночные страхи. Отец говорил ему: "Мальчики не плачут и не пугаются по пустякам". Он лежал в постели, затаив страх. Для него было куда важнее, чтобы отец погладил его по голове, чем тот страх, от которого он боялся закричать.

И вот теперь четырехлетняя дочь напомнила об этих надежно забытых днях, и его реакция означала, что он не хочет вспоминать минуты слабости своего детства. Мы не хотим, чтобы нам напоминали о том, что однажды мы повели себя не лучшим образом. Мы не хотим вспоминать о том, что чуть не сошли с ума от усталости, о том, как ударили маленького ребенка, о том времени, когда мы играли со спичками, о том, как украли несколько монет из маминого кошелька. То, о чем мы не хотим вспоминать, выливается в наш вопрос детям: "Почему ты так поступаешь? Я не могу тебя понять".

Родители редко говорят детям: "Ты не плохой, ты просто маленький". Детям неоткуда узнать, в чем причина того, что они не слушают запреты взрослых или делают то, что им не разрешают. Дело в том, что они просто не могут справиться с собой, и все, что они совершают и чувствуют, вполне естественно для ребенка, но не всегда понятно взрослому. И если никто с ними не говорит об этом, не разъясняет, что такое хорошо, а что такое плохо, не зная причин недовольства, они думают, что они плохие дети. Нормальные чувства подавляются, и порождается жизнь, полная чувства вины, затаенных страхов и враждебности.

Что нужно детям более всего, так это любовь, и никакая цена не будет слишком высокой, чтобы заплатить за нее. Первый шаг, который вы должны сделать, чтобы справиться со своим раздражением, - это спросить себя: чем вам пришлось заплатить за любовь, когда вы были ребенком? Отказывались ли вы от желания поиграть в бейсбол, потому что родители говорили, что хорошие маленькие девочки не играют в грубые и грязные игры? Приходилось ли вам подавить страстное желание брать уроки танцев, потому что отец сказал, что танцуют только маменькины сынки? Притворялись ли вы, что без ума от новорожденного, чтобы заслужить хоть какое-то внимание и одобрение? Испытали ли вы облегчение, когда вас отшлепали за то, что вы бросили игрушку в окно, потому что были уверены, что вы плохой и вас обязательно надо наказать? Осмелитесь ли вы вспомнить тот случай, когда бабушка вымыла вам рот с мылом за грязные слова?

Большинство невротиков, которые мы приносим с собой во взрослую жизнь, являются прямым результатом подавления нормальных чувств в детстве во имя получения одобрения и любви. В глубине души мы чувствуем себя крайне порочными существами, не

заслуживающими ничьей любви. Когда наши дети ведут себя в точности так же, как мы вели себя в их возрасте,- это сводит нас с ума.

Наконец, дети сводят нас с ума, когда они хотят, чтобы о них заботились так, как о нас никогда не заботились. Это наиболее серьезный вариант сумасшествия. Родители, не испытывавшие любви в детстве, какими бы хорошими они ни старались быть, приходят в ярость, когда ребенок молит о любви. Почти невозможно стать заботливым человеком тому, кто в детстве никогда не испытывал заботы.

В штате Вашингтон есть суд, который "приговаривает" родителей, плохо обращающихся со своими детьми, к тому, чтобы они вместе с ними посещали специальную школу. Происходит следующее: родители могут наблюдать положительные примеры учителей и те методы, которыми те пользуются при общении с детьми. Родителям помогают понять потребности их детей, учат разумным методам приучения ребенка к дисциплине. Но, что еще важнее, родители сами получают то благожелательное внимание, какого никогда не получали раньше; к ним относятся с пониманием и сочувствием, зачастую впервые в жизни. Родители страшатся, когда пытаются проявить любовь, если сами они не были нежно любимы в детстве.

Если таковы причины большинства проблем, возникающих у родителей, то что можно сделать, чтобы изменить положение? Самое первое, чему они должны научиться, самое, может быть, важное умение - это умение вспомнить собственное детство. Если мы сможем восстановить боль наших собственных тревог и обид, смущение, слишком дорогой ценой купленную любовь в далекие детские годы,- скорее всего, тогда мы не будем испытывать тревогу за поведение своих детей.

Вы, вероятно, слышали выражение: "Ты должен почувствовать на время себя ребенком". Ребенок, которым был каждый из нас, не исчезает, когда мы вырастаем. Все, что мы чувствовали, будучи детьми, еще внутри нас - где-то там глубоко, и чем больше мы стараемся осознать наши воспоминания, тем меньше они будут управлять нами. Это не только хорошо для наших детей - это потрясающе и для нас самих. Что нам нужно, так это попытаться ощутить те ложные представления, которые нам навязывали: что мы плохие, что мы не оправдываем ожиданий родителей или разочаровываем их. Эти доводы несут внутри себя семя саморазрушения. Мы несем их с собой, потому что очень мучительно вспоминать все это, или мы чувствуем себя слишком виноватыми, чтобы подумать о том, на чем сосредоточить свое внимание в воспоминаниях.

Существует много способов оживить свои детские ощущения и переживания. Конечно же, это одна из задач психологического консультирования и психотерапии, и если мы не только обеспокоены нашими чувствами к детям, но и ощущаем себя эмоционально ущербными во многих сферах жизни - тогда лучше выбрать этот путь. Но есть и много других способов вспомнить себя в детстве, например поговорить с братьями и сестрами, с родителями и другими родственниками, расспрашивая их о событиях, которые вы помните смутно, пытаться найти подтверждение воспоминаниям, которые кажутся сегодня странными, беспокоящими.

Я выбрала занятия психотерапией и по личным и по профессиональным соображениям, но некоторым странным образом я, по-видимому, так и не смогла найти объяснение. В детстве я жила вместе с бабушкой, дедушкой, тетями и дядями, так что я попросила тетю рассказать о моих детских "фантазиях". В одной из них навязчиво являлся образ человека, лежащего в луже крови на цементном полу и накрытого плащом. Другое страшное видение - кто-то в черном пальто прыгает на меня. Выслушав меня, тетя сказала: "Во-первых, к нам приходил мастер починить плитку, он оказался эпилептиком. У него начался припадок, он лежал на цементном полу, и нам пришлось накрыть его плащом. Что касается другого случая, то дядя Эдвард часто пугал нас, выпрыгивая из кладовки". Поскольку я была слишком маленькой, чтобы все понимать правильно, я полагала, что человек на полу пострадал по моей вине,- может, это мои враждебные чувства убили его! Что же до дяди, который меня дразнил, то я считала, что заслужила это своим плохим поведением.

Иногда расшифровать неправильное объяснение поступка, придуманное маленьким ребенком в силу иррациональности мышления, удается, только анализируя прошлое с помощью психотерапевта. Наиболее яркий из известных мне примеров - случай с молодой женщиной, которая никогда не позволяла себе влюбиться, чтобы не оказаться отвергнутой и брошенной. Наконец она вспомнила, как в трехлетнем возрасте мать стояла в длинной очереди, держа ее на руках. Неожиданно она передала девочку женщине, стоявшей за ней, со словами: "Эй, возьмите своего ребенка! Я больше не собираюсь ее держать!" Оказалось, что это была очередь в концлагерь: мать, понимая, что каждого второго отправляют в газовую камеру, этим своим поступком спасла жизнь дочери. Но единственное, что смогла понять из всего происшедшего трехлетняя девочка,- это то, что ее бросили.

До тех пор пока родители не будут думать о том, что дети могут неверно истолковывать многие поступки и события, они не смогут избежать серьезных недоразумений в отношениях с детьми.

Моя бабушка умерла, когда маме было четыре года. Пытаясь защитить девочку от страданий, ей сказали, что мама уехала, а о ее смерти она узнала годом позже от соседа. К этому времени она была твердо уверена, что ее мама уехала потому, что она была плохой и мама ее не любила. Позже она поняла, что дети обычно обвиняют себя во всех случающихся несчастьях (смерти, разводе, болезни и т. д.). Они часто объясняют все тем, что они плохие и недостойны любви, хотя нет вывода более далекого от истины, чем этот.

В детстве я писала сочинения и вела дневник. К счастью, кое-что из этого сохранилось. Чердаки, сундуки, гаражи, старые архивы помогают восстановить те или иные забытые страницы детства. Отец показал мне письмо, которое в 12 лет я написала ему и маме, когда отказалась идти с ними на семейный ужин. В письме я обещала, что больше не буду так гнусно себя вести. Позже, когда моя мама умерла, я обнаружила письмо, которое она писала своему отцу и мачехе примерно в том же возрасте и обещала исправиться и больше не огорчать их. Мы обе узнали, став взрослыми, что подросткам вполне естественно в какой-то период стремиться к отделению от семьи и что, конечно же, нет ничего ненормального в том, что они иногда теряют самообладание, к сожалению, понимание этого приходит слишком поздно.

В воспоминаниях детства могут также помочь старые альбомы с фотографиями или записи в школьном дневнике. Я помню, что, когда я прочитала в своем старом дневнике запись: "Эде необходимо удвоить свои старания в занятиях математикой и французским",- меня переполнило ощущение неудачи и безнадежности. Я вдруг почувствовала, что мое отставание в этих двух предметах непременно плохо отразится на моей будущей жизни, разрушит мои планы (однако этого не случилось).

Наши родители попадались во многие из тех ловушек, которые подстерегают и нас, мы сможем лучше понять многое, задавая им вопросы об их детстве, трудностях, с которыми они сталкивались. Чем больше моя дочь узнавала о моем детстве, тем больше она могла понять и простить меня в тех случаях, когда я ей что-то не разрешала, в чем-то ограничивала.

Иногда многое может открыть случайное замечание кого-то из родственников. Одна подруга как-то раз рассказала мне, что ее тетька сказала: "Я всегда терпеть не могла твою мать, когда мы были детьми. Она была такая умная, такая красивая, такая хорошая - просто само совершенство. А я была балда балдой!" "И тут я поняла,- сказала моя подруга,- почему моя мать заставляла меня чувствовать, что я никогда не стану такой замечательной, как она. Воспоминания моей тети дали мне ключ к этому маленькому открытию".

Воспоминания детства - это не то, что возникает сразу, их взаимосвязь с поступками детей происходит постепенно. Это умение, которое мы вырабатываем у себя раз и навсегда лишь тогда, когда понимаем, как ценны детские воспоминания для нашего будущего роста и развития. Чтобы меньше сходить с ума от детей, необходимо выработать у себя умение интерпретировать поведение. Это естественным образом связано с воспоминаниями, но зависит также от того, что мы знаем о внутреннем мире ребенка, как понимаем его. Нам необходимо знать как можно больше о детских страхах, иррациональном характере детского мышления. Мы должны быть более чуткими к их переживаниям, огорчениям, состоянию здоровья. Труднее всего интерпретировать поведение, когда ребенок ведет себя плохо. Одна мать рассказывала мне, что, когда она стояла на кухне, ее семилетний ребенок вдруг ударил трехлетнего братишку: "Он стоял посередине кухни со странной улыбкой на лице. Моей первой реакцией было: что за мерзкий ребенок - ударил и еще улыбается! Потом я увидела в его глазах страх и растерянность. Он ударил импульсивно, не подумав, и я услышала, как говорю ему: "Ты не знаешь, что делать так нельзя?" Его глаза наполнились слезами, и я посоветовала: "Знаешь, ты можешь попросить прощения и постараться впредь думать, что делаешь!" Он посмотрел на меня с таким облегчением и благодарностью!" Это был пример крайне точной интерпретации поведения. Маленькие дети действительно часто действуют импульсивно и затем сразу чувствуют себя виноватыми. Но приходят в полную растерянность, не зная, что им делать, как искупить вину. Иногда они ведут себя совсем неадекватно: улыбаются или даже смеются в минуты от напряжения и растерянности. Им надо помочь найти выход из создавшегося положения.

Пятилетний Джонатан перевозбудился после праздничного семейного обеда. Бега по комнате и стараясь привлечь к себе внимание, он уронил одну из бабушкиных ваз. Отец взял Джонатана на руки, посадил его на вращающийся стул и сказал: "Я знаю, ты очень переживаешь, что так случилось. Давай пообещаем бабушке, что мы постараемся найти другую вазу, такую же, как та, которая разбилась". Не похоже ли это на всепрощение в

воспитании? Мне так не кажется. Отец Джонатана учил своего сына, как интерпретировать свое собственное поведение, как понять, почему случилась неприятность. Джонатан был славным, милым ребенком, который любил свою бабушку. Отец учил его принимать человеческие слабости и отвечать за действия, которые могут причинить боль другому человеку.

Когда я вижу маленького ребенка, который понуро бредет, или отказывается идти с мамой, или устраивает истерику в магазине, во время обеда, я тут же интерпретирую его поведение как особый вид усталости. Я могу объяснить это поведение, потому что я понимаю детское ощущение изнеможения, которое заставляло меня терять контроль над собой.

Родители часто спрашивают: "Но разве нельзя ошибиться? Например, думаешь, что тебе понятно поведение ребенка, а на самом деле ты заблуждаешься?" Когда дети совершают иррациональные поступки, они чувствуют себя ужасно одиноко! Они думают, что никто и никогда так себя не чувствовал. Они никогда не думают, что и их родители когда-нибудь чувствовали себя так. Даже если ваше объяснение будет не совсем точным, ребенок почувствует, что его пытаются понять, а не просто считают плохим. Однажды моя внучка неожиданно начала плакать, когда мы были в гостях у соседки. Мы поняли, что это произошло оттого, что она увидела мужчину, играющего с малышом, и загрустила оттого, что ее отец в этот вечер был на конференции. Взрослые попытались объяснить девочке, что без папы грустно, но он скоро вернется. Нам казалось, что она успокоилась, но, придя домой, она продолжала плакать, ее мучили кошмары, и лишь после долгих расспросов и разговоров выяснилось, что истинной причиной слез был испуг: она испугалась гусей, гулявших на лужайке. Я уверена, чтобы уже поняли, что наиболее бесполезным вопросом, который вы можете задать ребенку, когда он плачет, будет: "Что с тобой случилось?" Но если даже мы не в силах понять, что происходит с ребенком, то как может разобраться в этом неопытный, незрелый малыш? Игра - язык детства. Один психиатр однажды заметил: "Атомная бомба - это детская игра по сравнению с детской игрой". Значение игры в жизни маленьких детей столь велико, что я никогда не пойму тех, кто стремится быстрее заменить ее ранними занятиями чтением, письмом и арифметикой, это слишком рано разрушает тот естественный путь, который помогает ребенку познать себя и окружающий мир. В случае с моей внучкой моя дочь придумала игру с куклой, которая боялась ложиться спать, и в конце концов внучка призналась: "Сарина кукла боится гусей".

Страх от ощущения того, что ты остаешься наедине со своими переживаниями, взрослому покажется неприемлемым, для ребенка же это самое тяжелое бремя. Пока мы не попытаемся вернуться в детство и вспомнить, какие чувства мы испытывали перед походом к зубному врачу, мы, скорее всего, будем говорить: "Не будь глупышкой. Бояться совершенно нечего, больно не будет". На самом деле пугает то, что бывает неизвестным и неопределенным. Когда ребенку говорят: "Не будь глупышкой", для него это означает: "Мне кажется, со мной что-то не в порядке. Взрослые умнее, чем дети, так что они, должно быть, правы". А затем это приводит к самообвинениям и чувству одиночества. Но родители, готовя ребенка к предстоящему лечению, могут сказать: "Я понимаю, что ты чувствуешь. Тебе страшно, и даже если ты знаешь, что укол займет всего одну секунду, ты боишься. Ты можешь посидеть у меня на коленях или поплакать. Когда страшно, как раз стоит поплакать. Я буду тебя крепко держать, и мы скоро вернемся домой". Это рождает у ребенка уверенность, что он не испорченный, что он не одинок - есть человек, который его понимает. По мере того как мы учимся интерпретировать поведение, мы более четко различаем, что значит быть плохим, а что значит быть маленьким. Двухлетний ребенок кусает другого малыша. Вместо того чтобы сказать: "Ты плохой! Плохой!" - нам надо помочь ему понять, что он поступает так, не понимая, что делает другому больно. И наши слова: "Ты слишком маленький, чтобы кусаться. Я рядом, чтобы помочь тебе вспомнить, что этого нельзя делать. Нам надо немножко посидеть на скамейке, чтобы ты мог подумать и вспомнить, что кусаться нельзя. Скоро ты подрастешь и будешь помнить об этом сам" - заставляют его задуматься над своим поступком.

Если вы застали ребенка зажигающим спички в комнате, вместо того чтобы накричать на него и прочитать ему длинную нотацию, что он ужасный ребенок, можно просто сказать ему: "Многим детям твоего возраста очень хочется играть со спичками, конечно, это опасно, и мы не можем позволить тебе делать это в твоей комнате одному. Если тебе хочется зажигать спички, ты можешь делать это в ванной, когда я стою рядом, или мы можем поставить ведро с водой во дворе, и ты сможешь бросать туда спички, а я буду рядом".

Девочка пришла однажды из детского сада с коробкой цветных мелков. На вопрос отца, откуда они у нее, она сказала: "Учительница разрешила мне взять их, потому что я хорошо вела себя". Вместо того чтобы предположить, что девочка украла их, и сказать ей об этом отец объяснил ей, что "многие пятилетние девочки не могут остановить себя, когда им чего-

нибудь хочется. Завтра утром мы вернем мелки и объясним, что ты еще слишком маленькая, чтобы понимать, что нельзя брать чужие вещи". Подобные поступки могут повторяться младшими подростками. Они не могут преодолеть желание взять, к примеру, что-то из одежды друга или родственника. Если мы будем вести себя так, как если бы это было первое проявление юношеской преступности, мы можем именно к этому их и подтолкнуть. Подростки крадут вещи, которые, как им кажется, смогут сделать их более красивыми, мужественными, популярными. Они делают это из-за чувства неполноценности. Реакция, которая увеличивает их чувство недовольства собой, может привести к повторению подобных поступков. Ведя разговор с сыном или дочерью, родители как бы ненароком могут сказать: "У меня часто возникало непреодолимое желание взять какую-то вещь, не принадлежавшую мне, потому что мне казалось, она сделает меня более уверенным в себе. Но это только иллюзия; вещь, не принадлежащую тебе, все равно придется возвратить. Вполне можно сказать, что ты сделал это случайно по забывчивости, но нам надо поговорить с тобой наедине, почему тебе вдруг так захотелось взять эту куртку".

Чем чаще мы вспоминаем и интерпретируем свои детские поступки, тем быстрее находим объяснение своего поведения, когда мы стали взрослыми. Я уверена, что детей заставляют выполнять то, к чему они еще не готовы в силу отсутствия необходимых знаний и опыта, и это одна из серьезнейших проблем в жизни сегодняшнего ребенка. Жизнь полна стрессов, мы все затеряны в суете больших и малых дел, все более равнодушны друг к другу. В наш век восхищение и внимание к машинам у иных людей куда больше, чем к окружающим их людям. Нередко человек превращается в компьютер, и ощущения, которые он испытывает в результате этого, весьма серьезны. То же происходит и в процессе воспитания детей, мы зачастую слишком сильно ускоряем их развитие, заставляем их перепрыгнуть через определенную ступень, а это чревато тем, что из них могут вырасти эмоционально ущербные взрослые.

Если я вам скажу, что вам надо наложить шины на ноги вашему семимесячному малышу, чтобы научить его ходить раньше, чем это сделает природа, вы мне скажете, что я сошла с ума. Однако каждый день родители пытаются научить двухлеток читать, трехлеток завязывать шнурки, а пятилеток нырять с высокого бортика. Похоже, что, сталкиваясь с природой, мы становимся нетерпеливыми, нас раздражает детство, мы хотим, чтобы оно кончилось как можно скорее, потому что дети досадным образом напоминают нам о нашей собственной уязвимости.

Дети так замечательно учатся!. Природа наделила их такой предприимчивостью, такой любознательностью. У них есть внутренний импульс необычной силы, который ускоряет физическое и умственное развитие при условии, что оно проходит в благотворной атмосфере, в которой ребенок может раскрыть свои возможности. Если десятилетний спит в детской кроватке, он может перестать расти; если он будет перемещаться во все более просторные кроватки, его тело будет расти. Если мы наполним мир ребенка игрушками, книгами, приключениями, если он сможет говорить нам о своих мыслях и чувствах, без опаски задавая любые вопросы, будет расширяться его кругозор. Все свое время. Можно научить двухлетку завязывать шнурки, но этим придется заниматься семь дней в неделю, и как только вы прекратите эти занятия - ребенок все забудет. Если вы подождете до пяти лет и скажете: "Ну, как насчет того, чтобы научиться завязывать свои шнурки?" Результат будет иной, вы сможете научить этому ребенка за полчаса, и он уже никогда не разучится это делать. В одном из институтов проводилось исследование: близнецов учили читать по разным программам. Одного начали учить в три года, а второго - в шесть лет. В восемь лет уровень их развития был одинаков. Если мы вспомним, как переживали собственные неудачи, как паниковали, когда другие дети казались сообразительнее, чем мы, как стыдились, когда не успевали одинаково хорошо по всем предметам,- мы сможем помочь своим детям почувствовать уверенность, помочь им смотреть в будущее с оптимизмом. Вероятно, прежде всего те психиатры и психологи, которые нередко наблюдают слаборазвитых подростков и молодых людей, страдающих от мыслей о самоубийстве, от колитов, жестоких страхов и депрессией, хорошо представляют то, какую цену платят дети за отчаянные старания не отступить от идеалов своих родителей.

Любые два ребенка не более похожи друг на друга по своему темпераменту, способностям, темпу развития, чем по отпечаткам пальцев. В 20-х годах психологи-бихейвиористы, во главе которых стоял доктор Дж. Б. Уотсон, полагали, что лучше всего воспитывать детей, формируя у них условные рефлексы, которые так хорошо вырабатывал И. П. Павлов у собак. Некоторые из детей, воспитываемых по строгим правилам, развивались очень хорошо. Вероятно, это были дети, пребывавшие в состоянии физического и эмоционального хаоса, и порядок, задаваемый извне, пошел им на пользу. В 40-х годах доктор Спок выступил против строгостей

в воспитании детей, считая, что из-за них многие дети чувствуют себя несчастными. В своей первой книге он выдвинул предположение, что ребенку необходимо развиваться по лишь ему одному свойственным законам. Детей стали кормить и сажать на горшок в соответствии с их потребностями. Это было замечательно для тех детей, которые обладали внутренним чувством порядка, которые чувствовали, когда они голодны и когда хотят в туалет, - но в то же время все это приводило в панику тех детей, которые нуждались во внешнем упорядочении жизни.

В последующие годы доктор Спок и многие другие специалисты поняли, что ни одна программа воспитания не может быть одинаковой для всех детей и методы любой из них должны быть адаптированы к индивидуальным потребностям. Если мы попытаемся, то непременно вспомним, что одним из самых мучительных моментов в детстве было ощущение того, что мы чем-то отличаемся от всех других, выбиваемся за рамки привычного, не вписываемся в общепринятые нормы. Теперь мы можем помочь нашим детям преодолеть этот барьер.

Большую пользу для понимания индивидуальных особенностей детей принесла книга "Ваш ребенок - личность", в которой доктор Стелла Чесс, доктор Томас Александер и доктор Герберт Берч описали свое наблюдение. Они начали исследование, когда их испытуемые были младенцами, и продолжили его до того момента, когда они стали подростками. Ученые показали, что дети обладают различными стилями поведения и мы, скорее всего, не будем так возмущаться их поступками, если сможем понять и оценить эти различия и действовать, учитывая это.

Если новорожденных младенцев положить на стол экспериментатора, они будут по-разному реагировать на различные раздражители. Если звенит звонок или зажигается свет, один продолжает спать, тогда как другой кричит, краснеет, молотит ручками и ножками. Когда для этих же младенцев наступает время выработать свой собственный режим кормления, первый, по-видимому, успевает проголодаться через каждые три часа, в то время как второй плачет, вовсе не представляя, сыт он или голоден, и в один день он хочет есть через каждые три часа, а в другой - через каждые четыре часа. Первого можно относительно легко приучить проситься на горшок, зато со вторым по этому поводу предстоит долгая борьба. Когда они идут в детский сад, первый ведет себя тихо, сосет палец, несколько дней не сходит с колен матери, а затем с радостью идет в группу. Второй взрывается, сбрасывает с полок все игрушки, которые может достать, и кажется, что он не способен заниматься чем-либо более двух минут. Но, как ни странно, наши предположения не сбываются: на вторую неделю он усваивает все правила жизни в детском саду и становится подлинным лидером.

Изучая различные стили поведения детей, мы учимся по-разному реагировать на их различные потребности. Очень чувствительный ребенок может заплакать, если вы шепотом сделаете ему замечание; другой - едва обращает внимание на шлепок или иное наказание. Один требует большего контроля, чем другой. Я помню, как одна мать рассказывала мне, как отличаются друг от друга ее дочери-близнецы. Она говорила: "С самого рождения не было проблем с тем, чтобы их различать! Одна легко брала грудь, зато с другой мы так намучились, что в конце концов пришлось кормить ее из соски. Одна была спокойной и добродушной, другая постоянно находилась в состоянии возбуждения. Однажды мы пошли в гости и детям там подарили по коробочке мелков. Многие мелки оказались сломанными. Одна сестра сказала: "Посмотри, их стало вдвое больше!", а другая закатила настоящую истерику, что ей достались сломанные мелки".

Проводя новые исследования и беседуя с родителями, я пришла к выводу, что можно выделить два крайних стиля поведения детей, но между ними есть множество вариантов. Представим себе, что на одном конце шкалы находятся те, кого я называю "плывущие по воле волн". Эти дети, если их бросить в океан во время шторма, выплывут на волнах. С противоположного конца будут "плывущие против течения" - это группа детей, которые в тихом озере без единой волны будут от страха так яростно молотить по воде, что могут утонуть.

Преимущество ориентации на индивидуальный стиль ребенка в том, что начинаешь сходить с ума вдвое реже. Девятилетняя Джилл всю зиму твердила о том, что умирает от желания поехать в лагерь со своей лучшей подругой, так что ее родители заплатили полную стоимость за ее пребывание в лагере. За неделю до отъезда у Джилл начались истерики: она будет слишком скучать по дому, ей не понравится питание, подруга оставит ее, отдых будет отравлен. Такие штучки легко могли привести в бешенство, но мать Джилл оставалась спокойной и выдержанной. Она сказала Джилл: "Когда мы переехали в этот дом, тебе было два года и ты плакала две недели; когда ты пошла в детский сад, ты плакала каждое утро и мне пришлось целую неделю оставаться с тобой. Когда ты пошла в первый класс, первую неделю тебя рвало каждое утро. Теперь тебе нравится этот дом, тебе нравился детский сад, и

ты была без ума от учительницы в первом классе. Просто ты человек такого типа, который поначалу слишком сильно тревожится".

Дети утешаются, когда они чувствуют, что особенности их характера, их поступки понимаются и принимаются взрослыми. Это еще одна форма защиты от чувства одиночества и неполноценности.

Я попыталась в общих чертах обрисовать основные принципы, которые требуют развития определенных умений и навыков. Конечно, это не панацея от всех зол на все случаи жизни, но надеюсь, что в дальнейшем книга раскроет и конкретизирует мою точку зрения. Это непросто - вновь почувствовать себя ребенком. В особенности сегодня, когда родители воспитывают своих детей в одиночку, матери работают, а общество, в котором мы живем, порождает столько стрессов, и они отражаются на детях. Хочу со всей ответственностью добавить, что никому не удастся справиться со своим раздражением по поводу ребенка, если он будет совсем один. Мы нуждаемся в поддержке - родственников, соседей, друзей, специалистов, таких, как педиатры, учителя, социальные работники. Нам нужна информация, нужна возможность поделиться своими чувствами с другими, себе подобными, нужно сочувствие. Нам нужно время, когда мы могли бы отдохнуть от детей, нужны другие интересы, другие привязанности, которые могли бы обогащать нас, отвлекать нас от повседневных забот. Идеальных родителей нет. Никто из нас не может вырастить идеального ребенка. Так уж устроен человек. Но мы можем получать большее удовольствие от себя и своих детей, если попытаемся научиться понимать себя и свои поступки.

КОГДА ВАШ РЕБЕНОК СВОДИТ ВАС С УМА

Я свернулась калачиком в кресле, дрожа, плача и молясь о том, чтобы муж скорее пришел домой. В соседней комнате моя двухмесячная дочь орала в своей кроватке, и я никак не могла ее успокоить. Я боялась, что если я подойду к ней, то не сдержусь, начну ее трясти, бить...

Это произошло более 30 лет назад, но я не могу забыть то состояние, этот взрыв ненависти к собственному ребенку. Дочь в младенчестве часто страдала коликами и временами кричала день и ночь. Меня не покидала уверенность, что я никудышная мать - иначе как можно было приходить в такую ярость, глядя на крошечного, беспомощного младенца. Я чувствовала себя предельно несчастной. Непрекращающийся плач малютки заставлял меня чувствовать, что я совершила ужасную ошибку, став матерью.

Педагоги и психологи много внимания в своих трудах уделяли тем родителям, которые бьют и мучают своих детей. Не меньшего внимания, я полагаю, заслуживают и те из нас, которые испытывают сильное желание ударить своего питомца, но сдерживают себя.

Оглядываясь назад, я вижу, что в промежутке между "чувствовать" и "делать" родители могут принимать целый ряд решений, обеспечивающих более подходящие действия. Нам надо понимать и устранять причины наших агрессивных чувств.

Страх и гнев чаще всего вызывают младенцы, а не старшие дети. Отчасти это связано с очевидной беззащитностью первых, но я думаю, что причина лежит еще глубже. Плач малыша пробуждает в нас воспоминания о нашем собственном младенчестве. В наиболее удаленных уголках нашего подсознания плачущий младенец пробуждает тот страх, который мы испытывали, будучи заброшенными и одинокими в пугающем непознанном мире, в котором у нас не было ни ощущения пространства и времени, ни языка, ни уверенности в том, что наши потребности будут удовлетворены. Если мы осознаем эти примитивные ощущения, то сможем понять плач младенца вместо того, чтобы пугаться его.

Помимо этого слабого отзвука нашего прошлого мы чувствуем собственную беспомощность во многих жизненных ситуациях. Непонятно, например, как объяснить малютке окружающий мир. Позже, когда у ребенка возникают четкие образы окружающего, становится легче. И конечно же, мощнейшим оружием против родительского чувства беспомощности, некомпетентности становится язык, способность ребенка сказать: "Мне больно, я хочу, мне надо".

"Что стоит сделать,- слышала я как-то, как одна молодая мать советовала другой,- так это хорошенько поплакать вместе с ребенком. Если ты возьмешь его на руки и вы поплачете вместе, то вы сможете успокоить друг друга". На мой взгляд, это неплохой совет. Мы знаем, что малышам нужно, чтобы их обнимали, чтобы их любили и заботились о них, но они не сразу, а только вырастая, понимают, что мама с папой тоже это любят. Немногие родители независимо от того, как бы они ни старались подготовить себя к трудностям, которые их ожидают, действительно подготовлены к полной беспомощности младенца. Потребность младенца в заботе безгранична, и это накладывает огромную ответственность на родителей.

Желание ударить ребенка можно сдержать только в том случае, если у вас есть запас нежных чувств. Знать, что родители или соседи расположены к вам и придут на помощь, знать, что можно обратиться к доброй няне, знать, что ваш муж или жена даст вам возможность отдохнуть целую субботу,- все это необходимо, чтобы заботиться о малыше.

Каждому из нас надо понять, в чем мы сможем найти поддержку и успокоение - в других или в себе - для того, чтобы мы могли относиться с любовью и пониманием к своим детям. "Первые месяцы я все время твердила одно,- говорила мне одна мать.- "У меня этого не было, у меня этого просто не было". Мой муж все время спрашивал, что такое "это", и я не могла ему ответить. Потом моя мать решила навестить нас. Когда я увидела, как она выходит из дверей аэропорта, я заплакала. Когда она крепко обняла меня и поцеловала, я повернулась к мужу и сказала: "Вот - то самое "это". Мне нужно было, чтобы ко мне отнеслись по-матерински. Через неделю я была способна дать "это" своему малышу".

Один отец рассказывал мне о том, какой трудный день был у него, когда у сына резались зубы. "Что бы я ни делал,- говорил он,- сын продолжал орать, пока не довел меня до белого каления. Я почувствовал, что еще немного и брошу его на плиту. Это по-настоящему испугало меня. В отчаянии я посадил малыша в рюкзак "кенгуру", в котором его носит моя жена, когда ходит с ним за покупками, застегнул лямки и начал заниматься домашними делами. Я повесил шторы в ванной, прибил несколько картин. Занимаясь делами, я чувствовал себя лучше. Сынишка вскоре прекратил плакать, что меня очень обрадовало. Я вдруг почувствовал, что тепло этого маленького тельца, уютно устроившегося на мне, согрело меня, улучшило мое самочувствие!"

Как я завидовала этому отцу. В годы, когда я была молодой матерью, у нас не было таких приспособлений. Кроме того, мы думали, что детям важно учиться переносить одиночество. Это была сущая чепуха. Если бы я могла повторить все сначала, я бы носила ребенка целый день на руках и непременно брала бы его ночью к себе в постель, пока он не успокоится. Я уверена, что моя ярость уменьшилась бы в той же степени, в какой возрастала бы моя способность успокоить дочь. Физический контакт с малышкой успокаивал бы ее, а вместе с ней и меня.

Молодым родителям необходимо проанализировать свои требования к ребенку, чтобы удостовериться в том, что они не хотят от него невозможного. Например, на приеме у консультанта восемнадцатилетняя мать, которая жестоко била своего маленького сына, призналась, что ожидала от сына, что он компенсирует ей разрыв с мужем. "Я так нуждалась в любви,- говорила она,- и я думала, что получу ее от ребенка. Когда я поняла, что, пока только я должна отдавать ему всю мою любовь, я просто обезумела..."

Дети действительно любят своих родителей - любят, несмотря ни на что, страстно, безумно. Но иллюзия, что можно рассчитывать на безграничную любовь и благодарность ребенка, опасна. Один отец, который обратился за консультацией, потому что он боялся, что не сдержится и ударит своего маленького сына, сказал мне: "Я начал понимать, что в глубине души я хочу, чтобы мой ребенок вызывал у меня чувство собственной значимости. В конце концов я понял, что все зависит от меня. Это слишком тяжелая ноша для малыша - стремиться дать мне чувство уверенности в себе, если я не могу дать его себе сам".

Не надо забывать, что у каждого из нас характеры не похожи один на другой. Вещи, которые не трогают одних людей, заставляют других лезть на стенку и наоборот. Когда у моей дочки прекратились колики, мы с ней зажили превосходно. Она стала милой, любознательной, активной. Затем примерно в восемнадцать месяцев у нее начался период, когда она не могла терять меня из виду. Я прекрасно знала, что это вполне нормально, что через это проходят все дети, но это не помогало. Я была абсолютно помешана на уединении. У меня просто не было сил привыкнуть к тому, что каждый раз, когда я закрывала за собой дверь туалета, снаружи раздавался детский плач.

У одного отца чуть не случился сердечный приступ, когда перед ним предстал сын, грязный с головы до ног. Слушая его рассказ, я рассмеялась, так как меня это ни в коем случае не удивило. Больше того, я обожала вместе с дочерью возиться с глиной, с песком, с красками.

Если мы раз и навсегда поймем, что каждый имеет право на особенности своего характера, наши дети будут радовать нас гораздо больше.

Иногда наше раздражение вызывают те качества, которые делают наших детей похожими на нас или резко отличными. "Я вижу в сыне себя,- размышлял один отец.- Когда я был ребенком, мой отец называл меня маменькиным сынком. Я боялся темноты, громких звуков, животных - можно перечислить еще многое, что меня пугало. Я ненавидел себя за это, но чем больше мой отец требовал от меня, тем хуже я становился. Я поклялся, что никогда не буду подобным отцом, но сын растет таким же, каким был я, и мне кажется, я готов всю душу из

него вытрясти! Я говорю ему, что он не может всю жизнь спать с включенной лампой, а он плачет. Я выхожу из комнаты и меня трясет; я в ужасе от того, что начинаю просто ненавидеть его. Похоже, что на самом деле я ненавижу себя".

Иная ситуация у матери, которая сама была милой и такой девочкой, а дочь растет сущим чертенком. "Дочь бьет меняй дразнится. Я готова убить ее, потому что я никогда не посмела бы так себя вести!" - сказала она. Возможно,

что эта мать хотела бы и сама не быть столь "безупречной". Дети часто чувствуют малейшие нюансы фальши нашего поведения и переживают за нас, за то, что мы ведем себя неестественно.

Когда ребенок подрастает, бывает полезно открыто поговорить с ним о подобных чувствах, чтобы ни у родителей, ни у детей не возникло неправильного понимания друг друга. Сыну необходимо услышать, что чувствовал его отец, когда был ребенком. Дочери нужно понять, что хотя от нее не требуется быть такой же, как ее мать, однако непросто иметь дело с ребенком, обладающим темпераментом, столь непохожим на ее.

Иногда наши раздражения возникают только по отношению к определенному возрасту ребенка, к которому мы особо чувствительны. Одна мать не может понять людей, которые выходят из себя, ухаживая за младенцем. "Я любила этот возраст,- говорит она.- Что я не выношу, так это когда они вырастают настолько, что начинают дерзить. Когда дочь говорит что-нибудь дерзкое, я знаю, что мне нужно выйти из комнаты, иначе я ее побью". Другая мать чувствует совсем противоположное: "Уход за беспомощным младенцем меня просто изводил. Но позже, когда мой сын хотел все изучить и во все влезть, я получала истинное удовольствие!"

Часто успокаиваешься, если знаешь, что, как бы трудно ни приходилось с ребенком на одной из стадий его развития, на другой все обернется своей противоположностью и вы станете прекрасным родителем. Кроме того, в жизни каждого ребенка можно тоже наблюдать тяжелые периоды. Ребенок, полный энергии и любопытства, может кого угодно свести с ума, когда он учится ходить; застенчивый, неуверенный в себе может страдать, когда наступает время играть с другими детьми; физически активный нелегко сохраняет спокойствие на занятиях. Чувство перспективы может помочь избежать тревог и волнений, связанных с каким-либо особенно трудным периодом в вашей жизни и жизни вашего ребенка.

Чаще всего раздражение бывает вызвано нашим отношением к себе, а не к ребенку. Когда все идет не так, как надо, мы уверены в -собственной некомпетентности. Спасение - в действии; наши поступки дают нам чувство самостоятельности.

Если родители на самом деле бьют ребенка, им необходимо обратиться за советом к врачу, педиатру или психиатру, чтобы понять мотивы своего отношения к ребенку и выбору средств его "воспитания". Никому не следует пытаться решать свои проблемы в одиночку.

Ошибаются родители, когда думают, что если они будут бить ребенка, то добьются от него послушания. Это далеко не так. Любовью, вниманием и заботой можно добиться необходимых результатов скорее, и они закрепятся в сознании сына и дочери прочно.

Беседы с педиатрами и родителями, имеющими опыт в воспитании, чтение книг и журналов о воспитании детей всегда полезны. Однако важно понять, что каждая ситуация, каждый ребенок и каждый родитель слишком неповторимы, чтобы можно было рассчитывать на универсальные ответы. Знание предоставляет нам больше возможностей для выбора, но оно не может сделать нас идеальными родителями.

И еще на одной детали мне хотелось заострить внимание - составление программы воспитания вашего ребенка. Мы с мужем составили такую программу. Едва ли я придерживалась ее досконально, но сознание того, что она существует, помогало мне.

Одна из матерей делала записи в дневник каждый день перед тем, как лечь спать. "Стоило мне излить душу и хорошенько выплакаться, как я чувствовала себя лучше,- рассказывала она.- Когда я перечитывала то, что написала,- даже всего через неделю - я обнаруживала, что сгустила краски, и это помогало не повторять ошибок. Я отдала свой дневник дочери, когда у нее родился первый ребенок!"

Противоречивые чувства неизбежны, но, если мы отдаем себе в них отчет и сознательно пытаемся изменить в себе недостатки, мы можем справиться с ними. Когда я вспоминаю первые месяцы жизни дочери, перед моими глазами возникают картины ее детства. Я вижу, как купаю малышку и смеюсь; я помню вспышки счастливого смеха, когда я целовала ее животик; я вижу: я укачиваю спящую девочку и на меня накатывают волны любви и счастья. Я вовсе не была чудовищем - просто испуганной молодой женщиной, осознающей страшную ответственность. Если бы только я тогда была в состоянии увидеть себя не только с этой стороны!

Главное, я поняла, что чем меньше мне хочется побить себя (за то, что я такая глупая, неумелая, несовершенная), тем меньше мне хочется побить ребенка. Желание ударить маленького ребенка - это выражение нашего гнева против самих себя, и оно пройдет. С моей дочерью все обстояло не так уж и плохо. Несмотря на мои промахи и неудачи, она жила отлично! Потребности маленьких детей огромны и не могут быть всегда удовлетворены, а даже если и могут, то не всегда должны удовлетворяться.

На самом деле, период, когда ребенок полностью от нас зависит, очень краток. К трем годам моя дочь уже проводила все утро в детском саду; в шесть лет ей спокойнее было остаться дома, чем ночевать с нами у знакомых; в четырнадцать лет ей было трудно жить с нами под одной крышей, а в восемнадцать она покинула нас. Прошло много лет с тех пор, когда я была "несвободна", и я часто думаю о том, как много я упустила, находясь рядом с маленькими детьми.

ХРУСТАЛЬНЫЙ ШАРИК ДЕТСТВА [В начало]

Я шла к зубному врачу через центральный парк. Было тепло и солнечно - стояло бабье лето, - и краски осени только начали увядать. Я чувствовала себя замечательно. Это было особое состояние ликования, которое наступало у меня время от времени, когда старые проблемы были решены и я ощущала прилив энергии и творческих сил. Я думала о новой книге, к которой собиралась приступить, предоставив своим мыслям блуждать, погружаясь в окружающую красоту, наполняя ей мою душу, готовясь к началу этапа работы и познания. Хорошо было быстро идти и глубоко дышать. Небо над Нью-Йорком было голубым и чистым. Приятно было остаться наедине с собой.

Бессознательно я направлялась к тому месту в парке, где я играла ребенком. Начальная школа, в которой я училась, располагалась неподалеку, и каждый день пас водили в парк для отдыха. Неожиданно я поняла, где нахожусь. Это были большие скалы, на которые мы забирались во время наших бесконечных игр в "Тарзана" (мы играли в него больше года и каждый день). Тогда мне было лет девять-десять. Я стояла и смотрела на скалы. Ничего не изменилось. И это через 50 лет! Вдруг мое настроение изменилось. Я не была больше шестидесятидвухлетней женщиной - состоявшейся, уверенной в себе, счастливой. Я была десятилетней девочкой, которая часто испытывала чувство смертельного ужаса: я была уверена, что никогда, никогда не научусь делить в столбик; я заваливала все контрольные по грамматике; я считала себя уродливой, толстой и неуклюжей; я думала, что меня в последнюю очередь выберут для участия в эстафете; я была застенчивой маленькой девочкой, которая считала, что другим детям она не нравится; меня глубоко ранила каждая неудача, и я страшно боялась, что меня будут дразнить. На самом деле, школа, в которую я ходила, считалась неплохой, и у меня были очень любящие родители. Со мной не происходило ничего серьезного, кроме того, что я была ребенком.

Я почти видела маленькую девочку, сидящую на скалах. Мне хотелось обнять ее, крикнуть: "Вот я! Посмотри на меня! Со мной все в порядке!" Неожиданно я заплакала - о той девочке, которая не могла вообразить себя взрослой женщиной, которой так нужно было знать, что, когда она станет взрослой, она окажется одаренной и любимой, ею будут восхищаться, ее будут уважать, она будет уверена в себе. Если бы только я могла повернуть время назад, вернуться и взять маленькую девочку на руки, обнять ее крепко и сказать: "Эда, Эда, ты привлекательна и обладаешь замечательными возможностями. Не бойся, другие, кого ты считаешь уверенными в себе, боятся так же, как и ты!" Мне так хотелось стать моложе на пятьдесят лет, стать девочкой с хрустальным шариком, в котором отражался бы образ женщины, которой я стала.

Никто из нас не может сделать этого для ребенка, которым ты сам был когда-то. Все мы ощущали такую неуверенность, и у каждого из нас был свой личный страх: волосы, которые были слишком курчавые или слишком прямые; ноги, которые были слишком короткими или слишком длинными. Мы были конопатыми или толстыми, обладали жутким носом, боялись, что никогда не научимся читать, страдали, когда нас отвергали, трепетали перед сердитым или ехидным учителем, безумно желая, чтобы нас любили не за то, что мы делаем, а за то, что мы есть.

Разве кто-нибудь говорил нам о том, что все мы испытываем в детстве сходные чувства? Разве нам кто-нибудь помог заглянуть в хрустальный шарик и увидеть тех взрослых, какими мы станем? Возможно, среди нас и были счастливики, которые представляли себя взрослыми, но их было немного. Если бы мы могли вернуться в то время и в то место, когда мы были маленькими и ранимыми, то где-то в глубине мы бы находили страдающего ребенка. Если бы

мы могли встретиться с этим ребенком и успокоить его, рассказать о том, что с ним случится! Из всех "если бы" это, может быть, самое печальное.

Мы не можем вернуться. Через несколько минут я заставила себя уйти от этих скал в парке, отодвинуть память о ребенке, которого я увидела здесь, и продолжать свой путь дальше, освобождаясь от воспоминаний и в конце концов почувствовав что-то вроде благодарности судьбе за то, что я стала такой, какой стала. По мере того, как я уходила, я понимала, что на самом деле я никогда не забуду об этом ребенке и не захочу забыть, даже если смогу, потому что есть и другие дети, которых надо успокоить.

Мы можем взять этот хрустальный шарик в жизнь детей, которые окружают нас сейчас. Мне кажется, что один из величайших подарков, который мы можем сделать детям сегодня,- это стать их предсказателями судьбы.

Если я что-нибудь и узнала о детях за эти годы, так это то, что они всегда обвиняют себя во всех несчастьях и никогда не верят, что кто-то другой испытывает такой же страх и неуверенность, как и они. Если они плохо учатся в школе, это никогда не расценивается ими как результат плохого преподавания или плохой программы - причина в том, что они тупые. Если они чувствуют себя одинокими и отвергнутыми, это никогда не бывает потому, что у взрослых могут быть свои проблемы и недостатки,- это все оттого, что они, дети, недостойны любви. У детей не хватает опыта, чтобы видеть какую-то перспективу: все, что происходит сегодня, считают они, будет происходить всегда. Чувствуют ли они себя застенчивыми или неуклюжими, тупыми или испуганными, дразнят ли их или пренебрегают ими - это будет всегда.

Давайте бороться с этим несчастьем. Порастать предсказателями судьбы для наших детей. Неплохая игра для дождливых дней. Это может быть игрой, но это не будет обманом: каждый из этих застенчивых, неуверенных в себе детей когда-нибудь станет взрослым, который сможет принимать решения, добиваться успеха и найдет свое место в жизни. Детям необходимо, чтобы их утешили и сказали, что все будет в порядке. Они могут нам не поверить, но я убеждена, что это их успокоит. Нет, ты не будешь вечно подпирать стенку на танцах; а ты не будешь всегда чувствовать себя ослом на бейсбольном поле, возможно, ты будешь потрясающе играть в теннис; а у тебя пройдет чувство стыда от того, что твоя грудь стала заметна; поверь, ты не будешь всегда на три дюйма выше всех своих знакомых.

Если бы у меня была чудесная возможность вернуться хоть на мгновение к тому ребенку, каким я была, что бы я тогда сказала? Думаю следующее: "Я предсказательница, и я хочу сказать, что вижу твое будущее. Ты думаешь, что ты тупа к школьным предметам, но, когда ты вырастешь и начнешь изучать то, что тебе будет действительно интересно, ты будешь очень, очень умной. Никого не будет интересовать, можешь ли ты вспомнить таблицу умножения (действительно, когда вам шестьдесят два года, а вы по-прежнему не можете вспомнить, сколько будет семью восемь или девятью семь, это не мешает жить). Замечательное воображение, которым ты обладаешь,- вспомни, какие милые рассказы и стихи ты сочиняешь,- сделает тебя однажды преуспевающим писателем, а твоя застенчивость и мягкость дадут тебе великую возможность понимать других людей и любить их - и они ответят тебе любовью. У тебя будут несчастливые и мучительные минуты, но тебе удастся пережить их и вынести из них для себя уроки. Когда тебе будет страшно, ты сможешь рассказать об этом - ты не будешь думать, что это надо держать в секрете. Ты будешь знать, что каждый человек время от времени чего-то боится, и ты действительно сможешь помочь другим людям справиться со страхами. К тому времени, когда тебе исполнится шестьдесят два, ты будешь знать, что ты один из счастливейших в мире людей, потому что у тебя замечательная семья, хорошие друзья и любимая работа. А самое главное, что я вижу в хрустальном шарике,- женщину, которая так рада, что она - Эда!"

Мало кто из нас обладает особым даром заглядывать в будущее наших детей. Если бы мы попробовали проделать это слишком буквально, это могло бы быть опасным. Мне просто играть в эту игру с собой, потому что я знаю, как все сложилось. Что касается сегодняшних детей, то я имею в виду то, что мы должны не подготовить им план их дальнейшей жизни, а объяснить, что то, как чувствует себя ребенок, полностью отличается от того, как чувствует себя взрослый, Убедить, что мы действительно становимся более уверенными в себе; что мы действительно представляем себе более или менее точно, какие мы, в чем мы более сильны и как лучше использовать свои возможности. Успокоить, что только от маленьких детей ожидают, что они будут преуспевать в множестве занятий, которые им даются и которые им не нравятся, в то время как взрослые могут выбирать то, что у них получается и что доставляет им удовольствие, и сконцентрировать на этом свое внимание. Объяснить, что взросление дает нам большую уверенность в себе и предоставляет больше возможностей для выбора места в жизни. Объяснять, что мы узнаем, что все подвержены ошибкам и заблуждениям, и перестаем

стыдиться наших неизбежных неудач и скрывать их. Дать понять, что мы по-прежнему задаем и теряемся, но учимся самостоятельно справляться со своими проблемами и знаем, что есть много людей, которые могут нам помочь. А главное - большинство взрослых Способны научиться любить себя такими, какие они есть, и действительно делают это.

Никто из нас не может гарантировать ребенку, что взрослым быть легко, но есть одна вещь, в которой я абсолютно уверена,- взрослым быть лучше, чем ребенком.

ЧТО ЗНАЮТ СПЕЦИАЛИСТЫ О ВАШЕМ РЕБЕНКЕ [В начало]

Как-то раз я выступала в телевизионной программе вместе с одним видным ученым. В большинстве аспектов воспитания детей наши точки зрения совпадали, но мы разошлись в вопросе: можно ли бить детей? Он полагал, что, если кто-то и шлепнет ребенка, он не должен делать этого в приступе гнева. Я же считала, что только гнев и может стать единственно возможным оправданием этого поступка. Все мы люди, поэтому всякое может случиться, не всегда удается сдержаться и не стоит всякий раз мучить себя угрызениями совести. Мне представляется, что более разумным будет, если родители попросят прощения у ребенка и признаются, что это не лучший способ решения конфликта. Мой коллега считал, что если ребенок напрашивается, чтобы его отшлепали, то лучше это сделать спокойно, не в состоянии аффекта.

В телестудии были слушатели, и одна из них спросила: "Что же делать нам, если даже такие специалисты, как вы, не можете договориться?" Я ответила, что истина рождается в споре и никто не может претендовать на единственно правильный ответ, но тем не менее важно стремиться найти его. В конце концов каждый из нас сам решает, что нужно детям, а затем подкрепляет свое решение тем опытом, который согласуется с его жизненной философией.

Родителей со всех сторон засыпают частными и общими строго научными теориями, предписаниями и предостережениями, которые исходят от целой армии специалистов по воспитанию. Мы подошли к тому, что воспитание детей стало рассматриваться как профессия, а не как естественное человеческое занятие.

Многие из открытий, которые мы сделали, оказались необычайно полезными в воспитании детей. Я вовсе не чувствую себя обескураженной, когда родители в замешательстве, как поступить в той или иной ситуации. Сомнения и заблуждения, пробы, ошибки и неудачи сопутствуют на всем этапе формирования и становления личности. Несомненно, каждому человеку хочется свести к минимуму серьезные ошибки в такой сфере, как отношения родителей и детей, но, если мы хотим расширить наши знания в этом вопросе, надо продолжать экспериментировать и анализировать получаемые результаты.

Чем больше изучаешь какую-либо область жизни, тем больше делаешь открытий. Именно это происходит и при исследовании развития ребенка. Как находить обоснованные выводы, пока продолжается это исследование и экспериментирование в области воспитания? Я думаю, что, просто осознав, что этот процесс действительно происходит, что он динамичен и изменчив, каждый из нас может принимать или отвергать все, что он слышит, исходя из того, что ему кажется разумным, основываясь в том числе и на собственном опыте. Это мы и имеем в виду, когда советуем родителям опираться на их "здоровый смысл". Если вы живете рядом со своим ребенком и внимательно наблюдаете за его реакциями, вы поймете, что влияет на его поступки, а что нет. Если вы сможете быть откровенным и честным в оценке своих поступков, то сможете признаться себе в неудаче и попробовать применить иной подход в воспитании.

Продумать собственную жизненную философию не менее важно, чем непосредственно наблюдать за детьми. Каковы ваши цели? Какие ценности вы действительно хотите передать своему ребенку? Если "специалист" скажет, что его исследования подтвердили высокий воспитательный эффект еженедельной порки, послушаетесь ли вы его? Или же это вам не по нутру - идет в разрез с вашими представлениями о человеческих отношениях в целом?

Несколько месяцев назад я прочитала книгу одного очень известного и уважаемого ученого, который утверждал, что родители потерпели полный провал в воспитании детей и детям пора самим заняться своим воспитанием. Им следует предоставить право выбора жить с тем, кого они выберут, решать самим, ходить им в школу или нет, и т. д. Как вам это нравится? Сможете ли вы принять эту теорию, потому что ее автор действительно крупная фигура в детской психологии? Или вы решите, что он слегка помешался?

Разумеется, "решать самому" проще, когда совет носит экстремистский характер или выглядит смешным. Но как насчет советов, которые выглядят интересными и привлекательными? Как вы сможете сказать, подходят ли они вам и вашим детям? Вот список критериев, которые могут оказаться полезными вам при принятии решения.

1. Одна теория - один ответ.

Когда доктор Спок и большинство из нас вновь открыли в 10-х годах кормление по потребности, это казалось нам и гуманным, и разумным. Я уверена, что детей кормили, когда они голодны, укладывали спать, когда они уставали, и сажали на горшок, когда им это было нужно. Так было на протяжении всей истории человечества. Однако в 20 - начале 30-х годов многие родители попали под влияние идей психолога-бихейвиориста доктора Дж. Уотсона, который выступал за жестко регламентированные процедуры ухода за ребенком.

То, что предложил доктор Спок, представляло собой более гибкий, гуманный, естественный подход, и на некоторое время многие из нас поверили, что найдено решение некоторых проблем, причиной которых мы считали практиковавшееся ранее жесткое обращение с младенцами. Кормление по потребности замечательно проходило с одними детьми и с треском проваливалось с другими.

Что мы понимали в 40-50-х годах (это всегда знали наблюдательные родители, а теперь доказано и тщательными исследованиями), так это то, что дети рождаются с неодинаковыми внутренними физиологическими и психологическими системами и обращение с ними должно ориентироваться на эти различия. Некоторые младенцы явно рождаются с внутренним ритмом: они знают, когда они голодны или устали, когда им нужно помочиться или освободить желудок. Все, что требуется от вас, - это следовать их желаниям. Например, кормление по потребности с этими детьми проходит превосходно. Однако есть и другие дети, которые, видимо, не обладают четким механизмом саморегуляции. Следовать их потребностям - значит ставить их в тупик. У них не имеется ни малейшего представления о том, когда они проголодаются или устанут, и, когда они действительно хотят есть или спать, они реагируют на это истерикой. Видимо, у них отсутствуют внутренние сигналы, предупреждающие их о том, например, что им надо попроситься в туалет. Эти дети нуждаются во внешнем расписании, в том, чтобы их жизнь приобрела некоторую упорядоченность. То же относится и к дисциплине. Одному ребенку практически не нужен внешний контроль, в то время как другой не способен контролировать свои порывы, которые постоянно толкают его к неприятностям, если он лишен четких правил и предписаний.

Бойтесь экспертов, дары приносящих! Жизнь слишком таинственна, а развитие - слишком сложная вещь, чтобы иметь на все всеобъемлющий ответ. Каждая новая теория вносит свой вклад в наше понимание, но ни одна из них никогда не даст ответа на все сомнения родителей. Вокруг много людей, которые хотят стать вашим персональным "гуру", хотят сказать вам, что точно нужно делать, чтобы разрешить все ваши проблемы. Для таких людей существует только один ответ: "Не зовите меня, я позову вас!"

2. Один подход ко всем детям.

Я упомянула ранее, что если мы что-то узнали о воспитании детей, так это то, что с двумя детьми нельзя обращаться совершенно одинаково. Многие из статей и книг, с которыми вам пришлось познакомиться, по-видимому, игнорируют этот факт. Например, вы можете встретить следующие утверждения:

"Вы не должны никогда ни в чем обманывать вашего ребенка".

"Никогда не следует разговаривать с ребенком сурово или повышать на него голос".

"Ни один ребенок не поймет, чего от него хотят, пока вы не станете полностью последовательны в наказаниях".

"Никогда не разрешайте вашему ребенку перекусывать в промежутках между завтраком, обедом и ужином".

"Пока вы не доверите вашему шестилетнему ребенку самому решить, будет ли он ходить в школу один, или вы будете его провожать, он не сможет быть самостоятельным в выборе своего поведения".

Каждое из этих утверждений может быть справедливо в какой-то момент жизни определенного ребенка, но все они несправедливы, если обращены ко всем детям. Хотя говорить правду детям несомненно важно. Некоторые дети в том или ином возрасте бывают не способны воспринимать сразу слишком много информации. Нам не следует лгать, но, например, восприимчивому, тревожному ребенку было бы глупо сказать: "Дело в том, что через шесть месяцев тебе будут вырезать гланды". Это значит сказать правду, но несколько рановато.

Некоторые дети таковы, что малейшее неодобрение взрослых повергнет их в пучину горя и угрызения совести, когда они совершат ничтожнейший проступок. Другие толстокожие создания посмотрят на вас как на ненормального, если вы намекаете им, что не мешало бы

вести себя поприличнее в том или ином случае. Все мы рано или поздно понимаем, что есть дети, которые воспринимают сказанное им только после того, как на них накричат.

Некоторые дети с плохим аппетитом предпочитают поесть шесть-восемь раз в день, чем сытно покушать три раза. Это может продолжаться несколько месяцев или самое большее - год. Жесткая приверженность регулярному режиму питания приводит только к ненужным стычкам, большому неудобству и проблеме с кормлением, которую вполне можно избежать. В то время как одни дети уже в раннем возрасте обладают достаточной зрелостью, разумностью и ответственностью, другие не могут разобраться в сигналах светофора или других простейших вещах.

3. Родители виноваты.

Нет ничего проще, чем заставить родителей чувствовать себя виноватыми. Чувство вины - сила блокирующая: вместо того чтобы направить нас на эксперименты с новыми подходами, оно стремится парализовать нас; никто не помогает нам обрести уверенность в себе, в том, как избавиться от непокидающего тебя чувства своей неправоты.

Противоядием в этом случае и огромной помощью для родителей может стать участие в деятельности какой-либо дискуссионной группы, в которой родители делятся своим опытом и переживаниями, рассматривают себя как людей с потенциальной способностью к личностному росту и самовоспитанию, помогающей лучше понимать собственных детей. Профессионал - ведущий группы создает обстановку, которая благоприятствует самораскрытию каждого. Он объединяет наиболее общие проблемы и создает климат взаимного уважения, сочувствия и понимания.

Важно помнить, что нередко человек, удостоенный самых высоких званий, может быть по характеру очень жестким и руководствоваться в своих поступках авторитарным методом. Не всегда, конечно, но часто мы так преклоняемся и робеем перед званиями и степенями, что выбираем руководителем не мудрого или гуманного человека, а преклоняемся перед чинами недостойного человека.

4. Преподавание родителям специальных знаний.

В своем рвении некоторые консультанты (в особенности детские психотерапевты) в процессе обучения пытаются привить родителям стиль разговора с их детьми, который вполне уместен в условиях психиатрической клиники, совершенно неприемлем для общения в семье. Я называю его синдромом родителя-психоаналитика. Ребенок "нечаянно" опрокидывает лампу, и вам бы неплохо смягчить ситуацию и сказать: "Все в порядке, милый, я понимаю, что на самом деле ты не хотел ударить младшую сестру, а вместо этого ударил лампу". Десятилетний ребенок подарил вам на день рождения абстрактный рисунок в красных и черных тонах, вы в недоумении, но стараетесь скрыть его и говорите: "Спасибо, дорогой, но я не понимаю, почему ты испытываешь такие враждебные чувства. Расскажи мне об этом".

Любой из этих примеров имеет право на жизнь, но больше подходит для общения с больными в психиатрической клинике. Детям необходимо иметь свои секреты. Не все их мысли и чувства следует высказывать вслух, если они не выражают крайнее неблагополучие. Вместо того чтобы заниматься врачеванием без патента, родители могут попробовать проверить те свои догадки, которые им кажутся наиболее существенными (хотя каждому из нас надо найти собственный стиль). Например, вы могли бы сказать: "Я действительно расстроена, что ваза разбилась, но со многими людьми случаются подобные неприятности, когда они огорчены". Или: "Послушайте-ка, молодая особа! Тебе не поможет, если ты станешь просить об этом папу. Мы оба считаем, что тебе пора спать!" Что же касается рисунка, то лучше его принять с благодарностью. Если же у вас есть сильное подозрение, что за этим что-то кроется, то посоветуйтесь с воспитателем или с консультантом прежде, чем ставить собственный диагноз.

5. О том, как обескураживают собственные соображения или советы друзей.

Будучи молодой матерью, я обнаружила, что, хотя мои "книжные знания" нередко приносили пользу, во многом мне помогали советы друзей, которые хорошо знали меня и моего ребенка и любили нас обеих. И все-таки, что бы мы ни слышали и ни читали, кого бы мы ни слушали, в конце концов необходимо уметь принимать самостоятельные решения.

Наблюдения и выводы, которые делают родители, могут быть ошибочными, особенно если мы не подготовлены к решению какой-либо проблемы. Большинство из нас преклоняются перед светилами-иногда даже чересчур. Мы имеем полное право сомневаться и критиковать его предположения, задавать вопросы и иметь на тот или иной счет собственное мнение.

Нам повезло, что так много людей исследуют детство и тратят на это так много времени. Но сколь бы обширно ни было наше знание, не существует простой панацеи для такого важного, сложного, волнующего и таинственного занятия, как воспитание детей.

КОГДА РОДИТЕЛЬСКАЯ ЛЮБОВЬ ЗАХОДИТ СЛИШКОМ ДАЛЕКО

“Когда я был ребенком,— рассказывал мне Питер,— я часто видел сон, что я орленок, который учится летать. Но как только я понимал, как это делается, я запутывался и разбивал голову о скалу”.

Питер — обаятельный мужчина, который прекрасно ладит со всеми. Одна беда — он страдает от жестоких хронических головных болей. Кроме того, у него глубокая депрессия. “Мне кажется, что я никогда в жизни не мог принять правильного решения,— рассказывал он мне,— я просто выбирал наиболее простой или более знакомый мне ход, а затем сожалел об этом”.

Многие люди нередко в различных ситуациях реализуют сходные модели поведения. Выглядит так, как будто они знают, что вступают в брак не с тем, выбирают не ту профессию, неправильно решают, где им жить и когда иметь детей. Они чувствуют себя пойманными в ловушку собственной пассивности и нерешительности. Что заставляет людей, подобных Питеру, поступать себе во вред, ведь это только увеличивает их несчастье? Существует немало всевозможных версий, но вероятнее всего, что в детстве родители отвергали его, пренебрегали заниматься им, вели себя по отношению к нему нечутко и жестоко. И чаще всего это будет верный ответ. Но бывает и так, что все происходит не от отсутствия любви родителей, а от того, что любви этой слишком много.

“Моя мать обожала меня,— объяснял Питер,— она никогда не выпускала меня из виду. Для меня не было ничего недоступного. Я не могу припомнить, чтобы меня ругали, но в то же время я не делал ничего, за что меня можно было бы ругать”. Мать Питера была способной, честолюбивой женщиной, которая разочаровалась в своем муже. Отца Питера увольняли со многих работ, и он плохо зарабатывал. Отец был тихим и уступчивым человеком. Он не был борцом, и ему приходилось всем уступать. “Мать часто кричала на него: “Никто тебя не уважает! Ты ничтожество!” — вспоминал Питер.— Она была одинокой и разочарованной женщиной, я был ее единственной заботой, единственной отрадой в ее жизни. Она была в ужасе от того, что может меня потерять, и всячески оберегала меня”.

Питеру никогда не позволяли кататься на коньках или играть в бейсбол, потому что он мог ушибиться. Мать брала его повсюду с собой. “Я был ее партнером, ее поклонником и ее единственным товарищем все мои детские годы,— отмечал Питер.— Когда у меня возникало желание уйти, меня переполняло чувство вины. Она была так добра ко мне, как я мог причинить ей такую боль?”

Конечно, Питер — это крайний случай, но после того, как я его встретила, я лучше поняла, как родители, сами того не сознавая, душат ребенка, подавляют любую его потребность попробовать собственные силы.

Например, мать говорит ребенку, что горка на детской площадке “слишком высока для тебя”. В дом к новому другу не пускают, потому что “там играют в слишком грубые игры”. Поход на выходные дни в VII классе запрещается, потому что там “не будет достаточного присмотра”. Летний лагерь, куда едет приятель, отвергается на основании того, что “туда слишком большой конкурс”, а про велосипедную прогулку со сверстниками говорится, что “она будет слишком долгой и ты устанешь”. В таких условиях очевидно, что выбор колледжа и выбор профессии будут делать родители. Выбор супруги или супруга потребует от сына или дочери большой стойкости, скорее всего, последнее слово и в этом случае будет за родителями.

Безусловно, родители должны защищать ребенка от опасностей, оценивать, насколько он готов к занятиям, сопряженным с риском. Некоторые ситуации опасны и нежелательны, и дети должны быть защищены от них. Но иногда родители встревожены без всяких на то оснований. Их поведение означает, что им спокойно только тогда, когда ребенок полностью зависим от них. Их приводит в ужас то, что его придется отпустить из дома, даже если это необходимо и безопасно.

Обычно существуют две основные причины для подобной гиперопеки: стремление подавить потребность ребенка расти, экспериментировать, а это рождает у него желание быть

более независимым и самостоятельным. Первая причина исходит из того, что родители используют ребенка для удовлетворения собственных потребностей. Он подменяет все остальные нормальные пути самореализации взрослого, особенно связанные с браком и работой. Вторая причина удушающей любви выглядит по-иному, но имеет те же самые корни. Гиперопека часто скрывает сильную враждебность по отношению к ребенку. Поскольку это чувство неприемлемо и вызывает чувство вины, оно быстро вытесняется в подсознание. Некоторые неудовлетворенные и разочарованные родители на самом деле боятся, что их враждебность или неприятие ребенка может привести к тому, что с ним случится что-то ужасное.

Питер, желая понять причины частой головной боли и депрессии, пришел к выводу, что это результат того, что его мать ненавидела собственную жизнь. «Она была умной и способной,— говорил он,— но не имела никакой специальности, полностью зависела от человека, которого она не уважала и не любила. Возможно, она бы оставила его, если бы не я! Может быть, она думала, что со мной должно случиться что-то ужасное, потому что она не хотела моего рождения. Неудивительно, что она так боялась выпускать меня из дома! Какой обузой мы были друг для друга: ведь мы оба хотели быть «орлами» и улететь, а вместо этого крепко держали друг друга в оковах».

Родители, у которых жизнь не состоялась и которые затаили чувство глубокой обиды и разочарования, составляют исключение, но у каждого из нас бывают моменты, когда подобные чувства выступают на поверхность. Одна недавно разведенная мать рассказывала мне: «Когда мы с дочкой переехали в новую квартиру, я вела себя как идиотка. Никогда раньше я не была тревожной матерью, а тут вдруг стала бояться отпускать дочку одну на улицу. Раньше она сама ходила в школу, теперь я стала провожать ее. Поехать летом отдыхать на две недели к подруге я ей не разрешила. К счастью, у дочери есть характер, и она сопротивлялась многим моим запретам. Я записалась на прием к психотерапевту и задала ему вопрос: «Почему моя дочь такая непослушная?», как вдруг меня осенило, что виновата во всем я, потому что долгое время хотела быть абсолютно свободной и ни о ком, даже о собственном ребенке, не заботиться. Мой развод был для меня началом новой жизни. Я добилась желанной свободы. Когда я начала осознавать это и понимать, что мои чувства нормальны, я также поняла, что Эми выросла и имеет право на собственные поступки и самостоятельность, что это в конце концов нужно нам обеим!»

Один отец, который в течение года был безработным, рассказал мне, что у него были уравновешенные, нормальные отношения с женой и двумя сыновьями до тех пор, пока в жизни все было благополучно. «Но,— заметил он,— стресс от потери работы был столь велик, что я перестал быть похож на самого себя. Если сыновья прогоняли меня, когда я хотел поиграть с ними, я чувствовал себя обиженным и уязвленным. Мальчики чувствовали себя виноватыми и фактически забросили большинство своих внешкольных занятий, чтобы проводить больше времени со мной, чем с друзьями. А я цеплялся за них как утопающий за соломинку. Однажды моя жена тихо сказала мне: «Ты не имеешь права использовать своих детей для того, чтобы заполнить ту пустоту, которую ты ощущаешь». Эти слова я воспринял очень болезненно, и они привели меня в бешенство. Но потом, подумав, я понял, что она права. Стремясь заполнить пустоту, образовавшуюся в моей жизни, я мешал нормальному развитию своих детей в течение нескольких месяцев, пока не устроился на работу: я стал подрабатывать добровольцем в больнице. Это дало мне ощущение, что я нужен людям, а моим ребятам вернуло свободу и право жить самостоятельной жизнью».

Родителям всегда трудно найти «золотую середину» в вопросах воспитания собственных детей. Одна молодая мать рассказывала мне: «Так трудно не впадать в крайности. Я была единственным и поздним ребенком. Родители обращались со мной как с дрезденской фарфоровой статуэткой, и из-за этого я чувствовала себя задавленной и обиженной. Я дала себе слово, что никогда не буду гиперопекающей матерью, что приложу все силы, чтобы не мешать моему будущему ребенку расти. Я давала возможность дочери пробовать делать все самой. Я стремилась приучить ее принимать самостоятельные решения и постоянно подбадривала ее: «Будь смелее! Не будь маменькиной дочкой!» Чего я добилась? Лишь одного: к восьми годам она была законченным невротиком! Наконец я поняла, что, вдаваясь в противоположную крайность, я воспитала боязливого ребенка, который был столь же зажат, как и я. Она не была готова к тому, чтобы самостоятельно принимать решения и пробовать свои силы в различных видах деятельности. Однажды я сказала ей: «Дженнифер, я пришла к выводу, что ты еще мала, чтобы ездить на велосипеде по шоссе. Ты сама не можешь выбрать лагерь, в котором будешь отдыхать». Я даже не ожидала, что она так обрадуется моему решению. Так тяжело найти это равновесие между гиперопекой и невниманием!»

Позже я рассказала эту историю воспитательнице детского сада, которая заметила: “Вы знаете, этот вопрос становится все более острым по мере того, как люди хотят иметь меньше детей. В нашем саду, по крайней мере, половина родителей не планируют себе второго ребенка. Сохранить хрупкое равновесие между тем, чтобы быть излишне заботливым, и тем, чтобы чересчур рано требовать от ребенка самостоятельности, требует особого внимания в семьях с единственным ребенком”.

Независимо от размера наших семей все мы временами чувствуем страх, неудовлетворенность, скуку, разочарование, недовольство. “От жизни не вылечиться”, — сказал мне один друг, и этим сказано все. У каждого из нас бывают периоды, когда мы требуем от детей слишком много или когда мы настолько сердиты или обижены, что наша любовь становится удушающей. Для меня останется незабываемым образ, возникший в сновидениях Питера; и об этом надо помнить нам всем. Все мы хотим, чтобы наши дети крепко стояли на ногах, но мы не должны “убить” в них желание летать, стремление становиться смелыми, высокопарящими орлами, а не подбитыми птенцами.

КОЕ-КТО НЕ ХОЧЕТ, ЧТОБЫ ЕГО ОБНИМАЛИ [В начало]

У моей подруги четырнадцатилетняя дочь и семнадцатилетний сын. Как-то раз она позвонила мне, пребывая в эйфории. Она согласилась посидеть с малышом своей племянницы и в данный момент разговаривала по телефону, держа на коленях двухмесячного младенца. В полном восторге она сообщила мне: “Малышка такая крошечная и восхитительная, и я с такой радостью держу ее в руках!” Будучи матерью длинной, голенастой, лохматой десятилетней девчонки, я очень хорошо ее понимала. Вокруг буквально полчища разочарованных родителей, которые желают обнять своих милых крошек и которые обнаруживают, что объекты их привязанности без всякого энтузиазма относятся к этой слабости взрослых. Будущие родители считали, что всегда будут обладать очаровательным малышом, который будет им подвластен всю жизнь. Матери в особенности склонны предаваться иллюзиям, что малыш похож на куклу, с которой они играли в детстве, — этакая неломаящаяся игрушка, все воспринимающая и желающая, чтобы ее постоянно держали на руках. Каким горьким было пробуждение, когда самые крошечные и милые младенцы уворачивались от объятий, воспринимая их как лишение свободы. Даже если нам настолько повезло, что наш ребенок любит сидеть у нас на коленях, любит, чтобы его целовали и обнимали, это везение не может долго продолжаться. Наступает время, и мы замечаем, как этот “ручной” ребенок становится взрослым. Он не возражает, чтобы его держали на руках, когда он спит или болеет или когда мы читаем ему сказку, но именно он теперь решает, как, где и когда мы можем это делать, а это рождает у нас ощущение обиды, отверженности.

Чувства, которые испытывают родители, открыто выражая свою любовь к детям, исходят из совета, который мы слышим отовсюду: детям нужно, чтобы их брали на руки и прижимали к себе, они хотят этого. Первое представление о любви складывается у ребенка во время его близкого общения с родителями. Действительно, применительно к новорожденным младенцам это абсолютно верно. Трудности возникают тогда, когда мы расцениваем этот вид выражения любви как единственно нужный детям, как нечто статичное, неизменное в любом возрасте. Когда мы обнаруживаем, что наши дети уже не младенцы и их не устраивают проявления любви, которые они принимали с охотой, когда были детьми, это сбивает нас с толку.

Если мы не консерваторы и не категоричны по поводу замечаний, которые нам высказывают, наши дети весьма успешно могут научить нас новым отношениям, более приемлемым их возрасту. Когда двухлетний сын бросился на шею матери, потому что она разрешила ему съехать с горки, она поняла, как важно позволить активному, живому ребенку проверить свое возросшее умение и это будет воспринято им как высшее проявление любви.

Дети по-разному ведут себя в разное время дня и на разных ступенях своего развития. Кроме того, нет двух одинаковых детей.

Однако даже самые “неласковые” дети нуждаются в любви. Они хотят, чтобы мы с ними играли, гуляли, читали им, чтобы интересовались их приключениями и идеями. Они хотят такой любви, которая гласит: “Мы не хотим держать тебя слишком крепко, мешать тебе расти. Ты замечательный человек и можешь многое; мы будем все время давать тебе совершать самостоятельные поступки”. С ребенком, у которого с возрастом пропадает потребность в объятиях и поцелуях, ничего страшного не происходит. Ничего особенного не происходит и с ребенком, который не все время “в настроении”. Его чувства к родителям вполне нормальны. Не стоит расстраиваться. Поэтому если мы проявляем любовь только объятиями, то что-то не в порядке не с нашими детьми, а с нами самими.

Не все родители в равной мере склонны к физическим проявлениям любви и естественны в ее выражении. Многие отцы в особенности чувствуют себя неуютно, когда ребенок на глазах у всех проявляет свои чувства. Такому отцу больше нравится ходить с двухлетним сыном в воскресенье в парк или он чувствует себя счастливым, рассказывая ему сказки, чем когда сынишка обнимает и целует его.

В истинных человеческих отношениях нет места притворству. Когда детей передергивает от физической демонстрации любви, можно найти немало других возможностей для проявления нежных чувств. Дети понимают, когда их родители устали, заняты или находятся в напряжении. Они могут соглашаться с тем, что у человека может быть в разное время плохое или хорошее настроение, что это вполне нормально и естественно для человека, особенно если и мы считаемся с детскими капризами. Им не нужно чувствовать себя отвергнутыми, если мы говорим: "Подожди, пожалуйста, сейчас мама очень занята. Я освобожусь, и мы поиграем". Подъемы и спады чувств естественны, и, если мы и наши дети не боимся этого, если мы можем открыто и свободно говорить о том, что мы чувствуем, мы отыщем в сердце место и для ласковых и для "неласковых" детей. Мы сможем быть самими собой, твердо зная, что любовь имеет много проявлений и она достаточно сильна, чтобы вынести все виды индивидуальных различий и меняющихся настроений.

ПОТРЕБНОСТЬ В ПРИВАТНОСТИ [В начало]

Одна мать рассказала мне недавно, что она прочитала дневник своей двенадцатилетней дочери и была потрясена: "Я думала, что она скромная, наивная девочка, а в дневниковых записях были такие пошлости. Я не могла поверить в то, что прочитала, впала в истерику, позвонила мужу на работу, и вечером мы предъявили дневник дочери. Она пришла в бешенство от нашего сообщения, кричала, что у нее нет личной жизни, а потом ушла в свою комнату и заперла дверь. С тех пор дочь стала замкнутой и скрытной, а я не могу прийти в себя от потрясения. Что мне делать?"

И в самом деле, что? Суть этой обычной для родителей и детей дилеммы крайне деликатна и сложна и, на мой взгляд, выходит далеко за пределы вопроса о послушании родителям. Вопрос о праве человека на личную жизнь касается всех нас, независимо от возраста. Разве отличается чувство оскорбленной девочки от чувств мужа, который обнаружил, что жена читает его личную почту и роется в его карманах? О ком бы ни шла речь: о ребенке или о взрослом,— приватность имеет для нас важное значение и заслуживает тщательного рассмотрения.

Мы можем многое узнать об этом вопросе, общаясь со своими детьми. Эта проблема особенно драматична и часто ставит нас в тупик, потому что мы ответственны за благополучие наших детей, а это часто порождает у нас ложное чувство, что нам необходимо знать о них все: что они думают, чувствуют, делают. Вполне очевидно, что гнев ребенка, ощущающего вмешательство в его личную жизнь, выходит далеко за пределы страха быть застигнутым, когда он совершает что-то запретное, и даже страха быть наказанным. Очевидно, это связано с чувством собственного достоинства, стремлением даже маленького человека, чтобы к нему относились с уважением.

Думаю, что мы отыщем ключ к особому значению приватности, если подумаем о том, когда она начинает становиться частью жизни ребенка. По-видимому, это происходит где-то в возрасте двух-трех лет — в то время, когда у ребенка развивается обостренное чувство самостоятельности и он пытается все делать сам. Приватность возникает как потребность быть индивидуальностью, что составляет важнейший аспект развития и взросления. Этим объясняется тот факт, что ребенок, лишенный приватности, скорее всего, будет становиться все более скрытным, в то время как другой, который чувствует, что ему доверяют и уважают его как личность, уже не будет усиливать свои требования приватности.

Когда мы нарушаем чью-либо приватность, мы заявляем об отсутствии доверия и уважения к человеку, превращая жертву нашего оскорбления в "неличность". Повлиять на моральные нормы наших детей можно, скорее всего, тогда, когда они знают, что мы уважаем их индивидуальность. Ясно, что оскорбление ребенка разобщает его и его родителей, а не объединяет их. Лучшим выражением подлинной заботы родителей, на мой взгляд, является предоставление ребенку возможности найти себя в самостоятельных поступках, а это может произойти только в атмосфере доверия и уважения. Ребенку нельзя расти под стеклянным колпаком; родители не должны постоянно держать его под надзором, так как это препятствует естественному процессу развития личности.

Личные дневники многих подростков столь трагичны, поскольку нередко они основаны не на их личном опыте.

Фантазирование нормально и необходимо для познания собственной сексуальности; и чем больше ее останется в личных заметках, тем меньше вероятность того, что она грозит проявиться в их жизни.

Понять, что значит “доверять”, весьма трудно. Когда я поделилась этими мыслями с родителями, многие из них высказали свое опасение: “А если ребенок совершает что-то, что на самом деле безнравственно?” Один отец, например, рассказал, что он подозревает, что его пятнадцатилетний сын продает марихуану в местном колледже. У подростка появилась новая компания, в которой он проводит все свободное время, дома появляется редко, тратит очень много денег. Говоря об этом, отец этого мальчика сказал: “Если я начну обыскивать его комнату, подслушивать, о чем он говорит по телефону, или следить за ним, я сам буду презирать себя. Подобное поведение противоречит моим понятиям о хорошем и дурном. А если я сделаю вид, что ничего не замечаю и зарю голову в песок, как страус, мой сын может попасть в тюрьму”.

В том случае, если в основе ваших отношений лежит доверие друг к другу, вы получите самую необходимую информацию о жизни сына или дочери, не шпионя за ними. Никто из родителей не может быть для ребенка постоянным буфером, и лучшее, что вы можете сделать для него, пока он еще не повзрослел, так это предложить ему свою любовь, заботу и доверие. Если же он продолжает совершать ошибки, помогите ему понять, в чем их суть, и извлечь из них серьезный урок.

Я знаю одну мать, которая руководила жизнью двоих своих детей, ни на минуту не выпуская их из-под контроля. Она постоянно просматривала их вещи под предлогом уборки их комнаты, следила за каждым их шагом. И результат оказался очень печальным: дети выросли скрытными, неискренними, лживыми.

И другой пример. Я знала семью, в которой было пять человек: трое маленьких детей и двое взрослых, они жили в маленькой двухкомнатной квартире. Мать этих ребятшек рассказывала мне: “Мы сходили с ума от их ссор и стычек, от соперничества и ревности. Муж предположил, что это связано с тем, что у каждого из них нет места или вещи, которая бы принадлежала только ему. Он купил три металлических коробки с замками и дал по ключу каждому из мальчиков, объяснив, что, поскольку мы живем в тесноте, трудно хранить свои личные вещи, но теперь каждый из них может иметь сокровища, которые будут принадлежать только ему, и никто другой не сможет их взять. Результат превзошел все ожидания. Мы помогли нашим мальчикам осознать, что каждый из них — это личность со своими правами и тайнами и что мы уважаем индивидуальность каждого из них”.

Проблема приватности возрастает по мере того, как возрастает степень близости отношений между людьми. Дети вырастают и начинают в конце концов жить своей обособленной жизнью. Супруги могут прожить вместе 50—60 лет. Никогда вопрос о поиске равновесия между приватностью индивидов и их общей близостью не становится таким острым и болезненным, как в браке. Здесь проблема не в том, чтобы отвечать за безопасность и благополучие партнера, а, скорее, в том, чтобы сохранить необходимую автономию каждого без обмана и уловок, которые могут так серьезно нарушить столь ценные участие и доверие по отношению друг к другу.

Похоже, что существуют пары, которые уверены в том, что секрет их супружеского долголетия и счастья в том, что они никогда не имели секретов друг от друга. Я убеждена, что у таких людей характеры очень похожи: у обоих “низкое напряжение” активности, интересов и стремлений. Среди этой группы мне никогда не попадались “ниспровергатели основ”. Нет, я ни в коей мере не стремлюсь осудить их, просто на самом деле для людей высокой энергии и творческих способностей, для людей, обладающих предприимчивостью и врожденной тягой к переменам, такой вид абсолютной общности неприемлем. Вместо того, чтобы рождать близость, это ведет к чувству ущемленности, а иногда даже ущербности.

Эталоном счастливого брака для меня служила пара, которая почти никогда не расставалась за все пятьдесят два года совместной жизни. Я подумала, что, если они так любят друг друга столько лет, это хороший пример для подражания, и решила, что последую ему. К моему удивлению и ужасу, я обнаружила, что человек, за которого я вышла замуж, любит иногда побыть один, наедине со своими мыслями, что он не хочет рассказывать мне обо всем, что он думает, чувствует или делает. Чем больше я приставала и допытывалась, тем больше он боролся за свою свободу, и чем больше ему это удавалось, тем большую угрозу нашей близости и взаимопониманию ощущала я.

Когда наконец он собрался с духом и объявил мне, что собирается провести отпуск один, что ему нужно время для личностного роста, я повела себя ужасно. Я плакала шесть недель и писала ему детские письма, полные нытья, чтобы нарушить спокойствие его духа. Одна моя подруга, видя, как я схожу с ума, сказала: “Эда, когда ты сама вырастешь, ты поймешь, что

если позволишь бабочке сидеть на ладони и разрешишь ей свободно полетать, то она обязательно вернется; но если ты зажмешь ее в кулаке, ты раздавишь ее и у тебя ничего не будет, кроме боли и воспоминаний”.

Мне потребовался не один год, чтобы понять, что полная зависимость и полная общность — это не лучший климат, в котором брак будет процветать. Когда я стала больше себя уважать, одиночество и уединение стали драгоценным состоянием души. И чем больше я ценила свою потребность в приватности, тем меньше я воспринимала как угрозу такую же потребность со стороны своего мужа.

Льюис Мамфорд, историк и социолог, правильно заметил, что чем большую дегуманизацию мы ощущаем, тем с большей страстью пытаемся всё и всех разоблачить. Чем меньше мы испытываем подлинной любви, тем больше говорим о сексе; чем менее деятельными себя ощущаем, тем больше выплескиваем наши личные мысли на каждого, кто нас слушает. Чем более безразлично и безнадежно относимся к возможности повлиять на собственную судьбу, тем больше, по-видимому, нам хочется, чтобы другие нарушали наше право на приватность. Если углубиться в эту проблему, то легко обнаружить, что чем меньше мы уважаем приватность других, тем больше унижаем себя и все человеческие взаимоотношения. Личная свобода индивида, которая означает уважение и доверие со стороны других, по-видимому, является столь существенной для душевного здоровья, что ее следует охранять, по меньшей мере, с той же заботой, как и все другое, происходящее в обществе и влияющее на нас. Приватность и достоинство личности неизменно связаны друг с другом.

Возвращаясь к девочке, оскорбленной тем, что мать прочла ее дневник, отметим, что для того, чтобы в семье восстановились близкие отношения, мать должна прежде всего извиниться перед дочерью за вмешательство в ее личную жизнь и пообещать больше никогда этого не делать. После этого им необходимо спокойно и честно поговорить о тех тревогах, которые испытывают родители относительно некоторых опасностей подросткового возраста, а девочке предоставить возможность рассказать родителям о своей потребности в большей автономии. Глубокое уважение чувств друг друга делает доверие и приватность не только возможными, но и необходимыми.

ВОЛШЕБНОЕ СЛОВО: "ЖДИ!" [В начало]

Когда для моей маленькой дочери настало время переходить с протертой на твердую пищу, она высказалась по этому поводу весьма определенно, выплюнув ее мне в лицо. К концу второго дня борьбы я была убеждена, что она не будет есть твердую пищу, а когда вырастет, попадет в дом для инвалидов. Когда малышка не была еще окончательно приучена пользоваться горшком в два с половиной года, я поняла, что мои прогрессивные методы воспитания “по доктору Споку” провалились с треском и она никогда не сможет ходить в школу, потому что должна будет носить подгузник. Врач-педиатр успокоил меня: “Когда ваша дочь выйдет замуж, она будет есть обычную пищу и пользоваться туалетом”. Не могу сказать, что я безоговорочно поверила ему и он убедил меня своими доводами. Ситуация казалась мне катастрофической. Сейчас, когда дочь выросла, я могу признать со всей откровенностью, что это был очень толковый доктор.

Оглядываясь назад, я не могу вспомнить ни одного кризиса, который не был бы на 75% “поведением, свойственным возрасту”. Несомненно, это помогало в воспитании, если я вела себя чутко и с пониманием к проявлениям характера дочери, и мешало развитию, если я вела себя глупо и истерично в том или ином случае. Но главное было заключено в том, чтобы научиться ждать, веря в то, что дочь обладает врожденной способностью к развитию и изменениям, происходящим в ее жизни.

Вообще я не согласна с теми жесткими установками, которые считают, что от ребенка в каждый определенный момент его развития следует ожидать чего-то заранее предначертанного. Когда нами овладевают подобные идеи, дети оказываются зажатыми в тесных рамках ожидания, которые не оставляют простора для вариаций в их развитии. Надо уметь сохранять чувство юмора и относиться ко всем нормам поведения ребенка с достаточной долей скепсиса. Советуя это, я должна честно признаться, что хотя конкретные сроки, когда произойдет то или иное событие, могут значительно различаться по времени, но сами эти события действительно являются общими для большинства детей и образуют естественную последовательность их развития в пределах месяцев или лет.

Как-то раз после того, как я окончила чтение очередной лекции для родителей, ко мне подошла взволнованная женщина и сказала: “Я знаю, что вы устали, и мне не хотелось бы вас тревожить, но я в отчаянии”. Я продолжила ее мысль:

“Можете не продолжать, я могу по вашему виду сказать, что у вас тринадцатилетняя дочь!” Я оказалась права. Растерянность и мольба в глазах этой женщины рассказали мне больше, чем ее слова. Мне хорошо знаком был этот взгляд. Я видела его на лицах сотен родителей. Даже сейчас, вспоминая свой собственный опыт, я чувствую взгляд моей дочери — эти смертельные лучи, которые она испускала. Меня охватывает внутренняя дрожь, а затем я чувствую волну облегчения, когда я напоминаю себе, что все давно позади: она ненавидела меня только на протяжении трех или четырех лет, а сейчас она взрослая женщина и моя лучшая подруга!

Я заверяла бедную женщину, хорошо зная, что она чувствует. “Ждите, ждите,— говорила я ей,— все снова будет хорошо”. Конечно, все не так просто в жизни. Мы говорили о кризисах переходного возраста и потребностях ребенка в выражении некоторой враждебности по отношению к своим родителям по мере того, как он достигает независимости и самостоятельности. Я убеждала ее в том, что ребенок, у которого есть смелость бунтовать, должен быть любим, иначе он не сможет пойти на такой риск. Чуткость и понимание сильно помогают в разрешении различных проблем, возникающих в этот период, но главное для родителей не потерять терпение.

Можно со всей определенностью считать, что ни один ребенок не видит перспективу собственного развития. Его прошлое слишком коротко, его будущее слишком туманно, все, с чем он может еще справиться,— это настоящее. Для ребенка естественно, что собственное поведение может его панически напугать. Он не может понять его в общем контексте развития, и нам следует помочь ему увидеть свои перспективы, а не утверждать, что все потеряно, ничего не изменится.

Когда двухлетний малыш кусается, его надо остановить, но, кроме того, обязательно успокоить, что он еще мал и скоро перестанет кусаться, потому что научится защищаться по-другому. Когда шестилетний ребенок уносит из школы несколько мелков, ему нужно помочь вернуть их, но нужно убедить его, что это вовсе не означает, что он встал на путь преступлений,— просто он еще недостаточно взрослый, чтобы контролировать свои поступки без помощи взрослого.

Мы должны не только осознать ценность слова “ждите”, но и помочь понять ее нашим детям. Конец света не наступит оттого, что в этом году на балу у дочери не будет партнера, болезненную застенчивость обычно удается преодолеть, жить стоит даже после двойки по математике, даже у взрослых бывают ситуации, когда самые близкие друзья не оправдывают доверия. Детям необходимо понять, что то, что они делают и что не всегда у них получается так, как им хотелось бы, объясняется по большей части тем, что они просто “маленькие” и что это нормально для определенного периода развития, который надо перерастить.

Ждать вовсе не означает быть бездеятельным или пассивным. Это ни в коем случае не означает уйти в сторону и не прилагать усилий к развитию ребенка. То, что я понимаю под ожиданием, скорее, философское понимание необходимого и естественного процесса развития, воспитание способности не впадать в истерику, беспокоясь, что ребенок задержится на какой-то стадии развития и никогда не сдвинется с нее.

Когда бы моя дочь ни кричала — а иногда она могла кричать часами без перерыва,— я не сомневалась, что на всю оставшуюся жизнь буду лишена сна; и, хотя это не видно невооруженным глазом, мой ребенок прикован ко мне железной цепью, от которой мне никогда не освободиться. Иногда я пыталась дать ей выкрикаться, следуя дурацкому принципу “я не хочу, чтобы она привыкала плакать”. Это было чистой чепухой, и я периодически испытывала приступы вины, потому что в моем словаре отсутствовало слово “ждать”. Младенцы прекращают свой беспрестанный плач, когда они становятся достаточно большими, чтобы понять, что темная комната, в которой они лежат, не затеряна в пространстве, что в доме есть другие комнаты и люди не исчезают без возврата; что, если ты голодный и мокрый или просто чувствуешь себя одиноко, кто-нибудь обязательно придет и твои мучения окончатся. Для того чтобы понять все это даже самому сообразительному малышу, требуется не менее полутора лет.

Как только мы начинаем избавляться от ощущения вечной прикованности к орущему младенцу, который не может сказать нам, что с ним случилось, возникают новые проблемы. Например, младенец, который присасывался к своей бутылочке как ненасытный обжора, превращается в маленького мальчика, который терпеть не может есть что-либо, кроме тех блюд, которые ему нельзя, например горячих сосисок и газированной воды. Он ковыряется в своей еде и, если вы настаиваете, чтобы он съел всю кашу, засовывает ее за щеку и оставляет там как табачную жвачку (иногда на несколько дней!). “Мой ребенок почти совсем ничего не ест”,— обычно говорят мне матери, и тогда я заглядываю в свой хрустальный шарик и говорю им: “Это значит, что в семь лет он съест все, что есть в доме, и вас в придачу”. Мое

предсказание обычно сбывается, потому что я хорошо знаю психологию развития многих детей!

Стремительный темп роста первых 2 лет почти вдвое замедляется в интервале от 3 до 5 лет, и вполне естественно, что и аппетит снижается. Если мы примем это за основу и не будем стремиться всеми силами впихнуть в ребенка еду — все будет в порядке. Если вы позволите ребенку есть маленькими порциями много раз в день, а не будете перекармливать его три раза в день; если вы позволите ему самому накладывать себе маленькие порции; если вы разрешите ему помогать вам готовить ту пищу, которая ему нравится; если вы поймете, что немного орехов, изюма и полбанана, которые ребенок сгрыз во время телепередачи, содержат в себе столько же калорий, что и полный обед; если не держать дома того, чем ребенок мог бы перебить аппетит, и если не волноваться и не тревожиться по поводу и без повода, то все кончится благополучно. Когда ребенку исполняется 6—7 лет, у него может обнаружиться “волчий” аппетит, он хочет есть постоянно.

Успокаивая других родителей, я бывала обычно чуткой и понимающей. Но мне не всегда удавалось оставаться такой дома, когда это касалось моего собственного ребенка. Когда моей дочери было 4 года, я, видимо, забыв об уроках прошлого, боялась, что бессонные ночи уготованы мне навсегда. Я была в ужасе: она пугалась всего, ее мучили кошмары, а я ничего не могла поделать.

Когда я стала старше и умнее, я обнаружила, что весь мой опыт работы с родителями говорит о том, что нельзя найти ребенка, у которого в этом возрасте не возникали бы страхи. Боязнь громких звуков, диких зверей, пылесосов, грозы и многого другого свойственна малышам. Это связано с тем, что ребенок впервые открывает для себя, что значит быть человеком: любить и ненавидеть, приспосабливаться к гневу, ревности, застенчивости, обиде и т. д. Всем нравится, когда ребенок мил, привлекателен, нежен и очарователен. Но взрослые не могут смириться, когда он капризен, раздражителен или сердит. Что ему делать со всеми этими смешанными переживаниями, которые находятся внутри? Пока еще он очень мал, видимо, есть только один выход: виться от них. Это не крик папы пугает малыша — это гроза. Это не он так застенчив, просто его пугает тень на потолке.

Если ребенку повезет и ему помогут понять многое из того, что он не понимает, он сможет познать человеческие чувства. Он узнает, какие из них можно выражать (например, обнимая и целуя), а какие следует переживать внутри, не подавляя, но и не проявляя открыто (например, желание уронить младенца). Все дети рано или поздно узнают о чувствах. Некоторые будут подавлять свою тревожность и чувство вины, потому что родители, когда они пугаются и сердятся, говорят им, что они плохие, и жестоко их наказывают. Такое подавление вполне естественных проявлений может впоследствии привести к трудностям. Кое-кому удастся найти безопасные для окружающих способы выражения своих чувств и контролировать те из них, которые представляют опасность, не испытывая при этом парализующее чувство вины. От того, насколько мы терпеливо ждем желаемого результата, зависит, каким путем в своем развитии пойдет ребенок.

Даже когда я пишу слова “школьный возраст”, перед моими глазами встает не слишком привлекательный образ подростка.

... Комната моей четырнадцатилетней дочери напоминает мне последствия лондонской бомбардировки. На верхней полке ее шкафа — коллекция минералов вперемежку с чистым бельем. Я знаю, что под свитером па соседней полке можно найти засушенную лягушку, пачку контрабандных сигарет и три тюбика моей самой дорогой помады. И наконец, на третьей полке будут целые тарелки недоеденной пищи, которые стоят там иногда до двух недель — пока я не почувствую запах.

Мне до неприятного отчетливо вспоминается, что я была абсолютно уверена в том, что из моей дочери вырастет бродяга. Кроме того, она будет пироманкой, потому что втихую она баловалась со спичками; воровкой, потому что она время от времени брала деньги из моего секретера; и патологической лгуньей, потому что она всегда все отрицала. Когда она выросла и я пришла к ней в гости, она бросилась мыть чашку, едва я кончила пить, она отчитывала каждого, кто наводил беспорядок на кухне, она знала, как поддерживать тепло в печке, она по-хозяйски тратила деньги, и у меня даже в мыслях не было подозрения, что она говорит неправду.

К тому моменту, когда ребенок достигает переходного возраста, он действительно вырастает. Меня беспокоило то, смогу ли я когда-нибудь научиться владеть собой. Я была уверена, что я худшая мать на свете. У меня были пещерные взгляды на дружбу мальчиков и девочек; мой повышенный интерес к таким вещам, как контрольная по грамматике и переход из класса в класс, делал меня воплощением самого занудства.

Если бы кто-нибудь сказал мне, что эти лохматые, молчаливые личности, которые переступали порог моего дома, когда-нибудь станут умными, добрыми, красноречивыми, чуткими, заботливыми и любящими, я бы решила, что этот кто-то находится в еще худшем состоянии, чем я сама. Оглядываясь назад, я понимаю, что в том, что происходило с этими молодыми людьми, во многом виноваты были разбушевавшиеся гормоны, не говоря уж о стрессе, переживаемом ими оттого, что им надо проделать мучительную работу — перейти от детства к взрослости всего за несколько лет в социальном климате перемен, нестабильности, неопределенности и беспокойства. На самом деле все происходило именно так. Хорошо еще, что я старалась понимать их, проявлять чуткость, добиваться лучшего общения, но, кроме того, я должна была научиться терпеливо ждать перемен к лучшему.

Сегодня мой сон не нарушит ни плачущий младенец, ни испуганный ребенок. Покончено с грязью, криком, просьбами прийти в школу. Они всегда вызывали у меня ужас и ощущение собственной беспомощности и никчемности. Тишина ощутима и тревожна. А знаете, кто приносит мне сейчас самую большую радость? Дочь, которая повторяет мой путь, воспитывая мою внучку! Я стала значительно мудрее и испытываю глубокое уважение к распорядку, заложенному природой. Надеюсь, что смогу передать кое-что из своих знаний дочери, но знаю наверняка, что и она будет так же тревожиться и будет такой же нетерпеливой, воспитывая свою дочь. Трудно поверить в чудо взросления, когда так многое в жизни ставится на карту. Я знаю, что всегда буду повторять родителям это волшебное слово: “Жди!”

КАК МНОГО МОЖНО РАССКАЗАТЬ РЕБЕНКУ [В начало]

Персонал детского сада в течение нескольких недель очень переживал за Лори. Она выглядела бледной, погруженной в себя и была необычайно раздражительна. Мы попросили ее мать прийти к нам для разговора. Оказалось, что родители Лори разошлись. Отец Лори оставил жену и дочь, его родители пытались установить опеку над внучкой. Когда я спросила, знает ли об этом Лори, ее мать посмотрела на меня с недоумением. “Я ничего ей не сказала,— ответила она,— девочка еще слишком мала, чтобы правильно понять все”. Приглядываясь к Лори, мы убедились, что малышка понимала, что происходит что-то ужасное. Но поскольку ей было всего 4 года, она решила, что во всем этом виновата она.

Одно из самых трудных умений, которое необходимо родителям,— это умение рассказать ребенку о темных сторонах жизни. Если чересчур много правды рассказать слишком рано — это будет неправильно. Когда ребенок знает о реальном положении дел, многие события становятся для него менее страшными и мучительными.

Невозможно установить какие-либо жесткие правила на все случаи жизни, однако некоторые общие принципы могут оказаться полезными, когда вы будете решать, что можно или нельзя сказать ребенку, касаясь одной из трудных тем в разговоре с ним.

Когда ребенка кладут в больницу, это чаще всего становится его первым столкновением с серьезной и пугающей действительностью, но он может собраться с силами и справиться с этой трудной ситуацией, если его как-то успокоить, объяснив, что с ним будут делать. Если он ничего не знает, например, об удалении миндалин, естественные в этой ситуации боль и неудобство будут усиливаться ощущением явного предательства со стороны тех людей, которых он больше всего любил и в которых он больше всего нуждался. Если он посетит больницу и ему скажут, где он будет, кто с ним будет и почему необходима операция, он сможет пережить то, что ему предстоит, без серьезных эмоциональных травм.

Детям необходимо знать, что с ними будет происходить, чтобы они не воображали ничего слишком страшного. Однажды я слышала, как четырехлетний малыш ворвался на детскую площадку через три недели после операции грыжи и ликующе сообщил своим друзьям: “У меня была операция, но я остался мальчиком!” Рассказав ему слишком мало о пугающей процедуре, его родители заставили его тревожиться, вообразить себе невесть что.

Лучше всего подготовить ребенка к неприятному событию во время игры. Мать шестилетней малышки, которой должны были сделать срочную операцию аппендицита, рассказывала мне, как они играли по дороге в больницу в машине “скорой помощи”. Мать изображала, что она — маленькая девочка, которая лежит одна ночью в больнице и скучает по маме. Девочка играла роль сиделки. “Я убедилась, что с дочкой все будет в порядке, когда она погладила меня по лицу и сказала: “Все в порядке, не бойся, твоя мама вернется утром. Скоро твой животик перестанет болеть”. Проигрывая роль няни, девочка старалась успокоить себя.

Вы можете предупредить десятилетнего ребенка за две недели до тревожащего его события, а пятилетнего — всего за несколько дней. Если ребенок боится и протестует, вы можете сказать: “Конечно, ты напуган. Я понимаю, что ты чувствуешь, но это следует сделать,

и через пару дней все будет кончено". Ребенок, который плачет и протестует, реагирует нормально. С точки зрения последствий это лучше, чем если ребенок появляется в холле больницы, радостно прыгая, с шариками в обеих руках для того только, чтобы выйти через два дня не доверяющим никому, слишком слабым, чтобы плакать, и страдающим ночными кошмарами на протяжении трех последующих месяцев.

Прежде всего важно, чтобы ребенок проявлял свои собственные чувства. Не говорите маленькому ребенку: "Ты слишком большой, чтобы вести себя как маленький" или "Только маленькие плачут". Это не так! Надо сказать: "Если ты испуган или у тебя что-то болит, тебе действительно надо плакать и протестовать". Однажды моей дочери нужно было наложить швы на глубокую рану на руке. Когда медсестра сказала: "Ну, не надо плакать, ты ведь уже большая девочка", педиатр резко перебил ее: "Не говорите этого, Венди! Она испугана и может плакать сколько ей хочется". Когда я поблагодарила его, он объяснил мне: "Я научился этому, когда работал интерном. Я сказал маленькому мальчику, чтобы он не плакал, а его стошнило прямо на меня! Я понял, что природа умнее, чем мы, что слезы для чего-то нужны".

Нужно ли детям знать, что у брата лейкемия или что дедушка умирает от болезни сердца? Каждая семья должна сама принимать решения, как поступить в том или ином случае, но дети должны знать, что на их вопросы обязательно будут даны ответы. Даже если ребенку не сообщают всех фактов, он должен понимать, в чем причина волнения близких ему людей.

Одна мать описывала мне реакцию своего маленького сына, когда его сестре предстояла операция на открытом сердце. "Он стал получать плохие отметки и плакать по пустякам,— рассказывала она.— Однажды я просто выпалила: "Милый мой, все братья и сестры дерутся друг с другом и злятся друг на друга. Это никак не связано с тем, что произошло с Энни. Она родилась с больным сердцем". Я увидела, как лицо мальчика преобразилось, он почувствовал, что в страданиях сестренки нет его вины.

Когда один из родителей серьезно болен, дети склонны воспринимать это как потерю, они боятся, что могут остаться одни. Их нужно успокоить, убедить, что они горячо любимы, что заболеть — это не значит отвергать кого-то и что о них всегда будут заботиться много, много людей, которым они дороги.

Мы — единственные живые существа, которые осознают собственную смертность, и нам крайне тяжело допустить, чтобы это осознавали и наши дети, пока они так малы и ранимы. Наверное, нас может успокоить лишь то, что, когда ребенок не знает о смерти близкого человека, это еще более вредно.

Моя бабушка умерла, когда матери было четыре года. Мама целый год постоянно спрашивала у всех, где ее мать. Но на все ее вопросы она слышала лишь одно: "Мама уехала погостить". Наконец она узнала правду от ребят во дворе. "Я знаю, что это сделало меня калекой на всю жизнь и поселило во мне страхи,— вспоминала она.— Все, что я поняла, так это только то, что человек, которого я любила больше всех на свете, покинул меня. Я была уверена, что это произошло потому, что я гадкая девчонка и что мама меня разлюбила".

У матери шестилетнего мальчика родился недоношенный ребенок, который прожил всего два дня, а затем его кремировали. Она сообщила своему сыну, что малыш был слишком слаб, чтобы выжить, но, когда мальчик спросил, где сейчас его маленький братишка, мать ответила уклончиво:

"Я расскажу тебе об этом, когда ты подрастешь". Мальчик стал очень тревожным, он не заходил в комнату один, боялся открыть шкаф или кладовку, плакал, собираясь в школу...

Когда его мать обратилась ко мне за помощью, я предложила рассказать сыну, что случилось с младшим братом. Она была в ужасе: "Как вы можете сказать ребенку, что младенца сожгли? Он никогда этого не переживет!" Но, когда у Стива начались ночные кошмары и он отказался выходить из дому, она уступила. Проезжая однажды в машине мимо кладбища, отец объяснил сыну как можно осторожно, что происходит с человеком, когда он умирает. "Иногда его хоронят в земле,— сказал он,— а иногда его кремируют, сжигают на огне".— "Ты хочешь сказать, что он не в доме?" Оказывается, мальчик решил, что если от него скрывают, где младший брат, то, наверно, младенец спрятался в доме и он может его случайно обнаружить. Мысль о кремации была для него менее страшной.

Говоря с маленькими детьми о смерти, важно помнить, что мышление у них конкретное. Понимание абстрактных понятий дается им с трудом. Маленький ребенок, вспоминая об умершем, не понимает, что человека уже нет, он уже не вернется.

Естественно желание защитить ребенка от страдания, но это также невозможно. Страдание — это часть жизни, и в чем дети больше всего нуждаются, так это в том, чтобы им помогли справиться с драматическими переживаниями. Они учатся этому у взрослых. Если мы скрываем наши слезы, то и они стараются не плакать. Если мы бодримся, стараемся скрыть от них свои переживания, то и они, подражая нам, скрывают свою печаль. Я знала одну мать,

которая, стремясь защитить двух маленьких дочерей от горя, когда умер ее муж, оставила их с тетей, а сама уехала на месяц. Когда она вернулась домой и протянула навстречу им руки, они убежали от нее. Разгадка такого поведения проста: она оставила девочек тогда, когда они больше всего нуждались в ней, когда им нужна была ее помощь, чтобы пережить свои страдания.

Важно быть с детьми честными и в радости и в горе.

Когда дочери было около четырех лет, умерла моя бабушка и я взяла девочку на похороны. Моя тетя была в ужасе, что такой маленький ребенок столкнется со смертью. Она оставила двух своих маленьких сыновей дома. Я плакала во время похорон, а дочь обнимала и целовала меня, стараясь успокоить. Когда она спросила, где ее прабабушка, я честно ответила, что она умерла. "Мне очень грустно,— сказала я.— Я ее очень любила, и мне ее не хватает". Девочка была мрачной, но, когда мы вернулись домой, она спокойно уснула.

На следующее утро мне позвонила тетя: "Я прошу прощения за те ужасные вещи, которые я о тебе думала, я всю ночь провела с мальчиками — их мучили ужасные кошмары. В три часа утра мы дали им печенья и молока и рассказали подробно, что происходило на кладбище. Потом все вместе мы поплакали и они пошли спать".

Естественна склонность ребенка чувствовать себя ответственным за все трагедии, происходящие в семье. Особенно переживают они, когда родители расходятся, считая, что во всем виноваты они. С их точки зрения причина развода вполне очевидна: родители ссорятся или расходятся из-за их плохого поведения.

Большинство детей способны пережить кратковременные размолвки родителей, но в любом случае ни одному ребенку не принесет пользы, если родители будут кричать друг на друга, оскорблять друг друга. Иногда вам может быть понадобится сказать ребенку: "Я знаю, что ты встревожен, потому что я плакала сегодня утром. Мы с папой поссорились, я сердилась, и мне было грустно. Это иногда случается, когда люди женаты, но это не имеет к тебе никакого отношения".

Когда произошел серьезный разрыв и родители решили расстаться, для ребенка важно знать, что они продолжают любить его и будут всегда о нем заботиться. К сожалению, некоторые взрослые, поглощенные собственным несчастьем, рассказывают ребенку все подробности, вынуждая его занять позицию арбитра или судьи. Одно дело сказать:

"Папа — большой человек. Я жалею его, но я просто не могу ему помочь", а совсем другое — сказать: "Твой отец — лгун и мошенник".

Одно время детям не рассказывали о тетях-алкоголичках и психически больных дядях. Сегодня же дети видят и слышат все, что происходит вокруг них, и, возможно, могут подсказать вам, как лучше относиться к этим больным. Дети, которые сами испытывают так много сложных для понимания чувств и фантазий, могут понять, что взрослые бывают иногда психически нездоровы. Им необходимо знать, что за это никто другой не отвечает, что больному человеку требуется любовь и понимание и что излечение возможно.

Дети лучше чувствуют себя почти в любой ситуации, если они могут что-нибудь сделать, чем-то помочь близким им людям.

Некоторые факты, видимо, следует по возможности оставлять при себе, потому что они смущают детей или причиняют им боль. Если мать делает аборт, достаточно объяснить, что это небольшая операция. Если дедушка умирает, завещая все свои деньги не близким людям, а кому-то, кого вы знаете лишь по его рассказам, достаточно сказать, что он отдал их на благотворительные нужды. Всегда стоит беречь чувства ребенка, но важно дать достаточную информацию для того, чтобы он не фантазировал, ведь иные фантазии будут куда болезненнее, чем правда.

Иногда вполне достаточно сказать ребенку: "Я действительно рассказал тебе все, что ты сможешь понять уже сейчас; когда ты подрастешь, мы еще раз вернемся к этим событиям и поговорим". Это особенно относится к информации о сексе; факты могут плохо осмысливаться ребенком или смущать его, если он слишком мал, чтобы понимать то, о чем ему говорят. В молодости я была практиканткой у пожилой воспитательницы детского сада, которая решила показать, какая она современная. Она объясняла детям про то, как папа-кролик и мама-крольчиха стали ждать прибавления в семействе и как они этого добились, и вдруг я услышала, как один ребенок шепчет другому: "Я знаю, что они делают и когда они это делают, но я не знаю, почему они это делают".

Один из способов избежать любого недоразумения — это быть уверенным, что вы знаете, о чем спрашивает ребенок, прежде, чем ответите на его вопросы, дабы не сообщить ему больше, чем нужно. Мальчик спросил у матери, как младенцы живут в утробе, она посоветовала ему, чтобы он спросил об этом у отца, врача по специальности. "Он знает слишком много,— ответил ребенок,— просто расскажи мне, что знаешь ты".

Когда ребенок задает вопрос, его никогда не обидит, если вы скажете: "Расскажи мне немного подробнее, что ты имеешь в виду". Не надо терять самообладание и сердиться, если шестилетняя дочь без конца задает один и тот же вопрос: "Но где яйцо и сперма были раньше?" Лучше спросить ее: "Ты можешь мне сказать, почему ты хочешь это знать?" — и вполне вероятно, что дочь ответит: "Потому что я хочу знать, где я была прежде, чем я стала собой!" Это философский вопрос, и его нельзя исчерпать биологическим объяснением!

Важно интерпретировать факты в контексте более широких идей и чувств. Вы стараетесь научить ребенка человеческим и семейным отношениям, а не преподаете курс гинекологии.

Редко когда родители попадают в более затруднительное положение, чем тогда, когда им надо сообщить ребенку, что он приемный. В течение долгого времени социальные органы внушали приемным родителям, что переживания ребенка, связанные с усыновлением или удочерением, зависят от того, как к нему относятся приемные родители, и от того, в какой форме сообщают ему об этом. Когда ребенок чувствует себя любимым и желанным, когда родители положительно относятся к усыновлению, ребенок будет здоров и счастлив.

На мой взгляд, думая так, мы сильно упрощаем этот сложный вопрос. То, что на приеме у детских консультантов преобладают приемные родители, заставляет меня предположить, что дело не в том, что они более невротичны или больше вредят детям, просто сам факт усыновления несет в себе травмирующие последствия независимо от того, насколько хорош семейный климат. Детям надо обязательно сказать, что они приемные, так как они почти наверняка узнают это.

Суть проблемы, как мне представляется, состоит в том, что не важно, что вы скажете ребенку о биологических родителях, малыш просто не может вообразить себе обстоятельства, при которых родители могли отказаться от него. Одна мать в беседе со мной поделилась, что ее приемный сын был милым, очаровательным существом — просто само совершенство! "Им восхищались все родственники, — говорила она, — и ему все время об этом говорили. Но однажды в возрасте семи лет он вернулся с гулянья домой грустный и сказал: "Что же со мной такое, что они от меня отказались?"

Приемным детям поначалу нравится слушать про то, как их нашли. Но к пяти или шести годам все заметнее становится тревога, звучащая в их вопросах. Прежде, чем их нашли, их должны были бросить, а это не поддается их осмыслению, несмотря на любые объяснения. Понять это они смогут лишь в двенадцать-тринадцать лет. На самом деле, чем счастливее живет ребенок в семье приемных родителей, тем более невероятным представляется ему, что его могли бросить.

Хорошо, если ребенку расскажут про его усыновление люди, которые его любят; гораздо хуже, если он получит ту же информацию от вредного двоюродного брата или от любопытного соседа. Мне кажется, что вам проще будет сообщить ребенку о том, что он приемный, в возрасте, когда ему три-четыре года. На вопросы следует отвечать кратко, ничего не скрывая и ничего не подчеркивая. Это даст ребенку возможность утвердиться в том, что его любят, прежде, чем он начнет задумываться, почему его бросили.

Когда родители сообщают ребенку-школьнику дополнительную информацию о его усыновлении, думается, они должны иметь в виду тот факт, что вслед за этим возможно эмоциональное расстройство, особенно у тех детей, которые более чувствительны и лабильны. В этом случае ничего нельзя изменить, нужно, чтобы ребенок поверил в то, что любим и достоин любви. Вы можете сказать: "В данный момент ты не можешь и подумать о том, что кто-то может оставить малыша; никто из тех, кого ты знаешь, не может этого сделать. Но когда ты станешь старше, ты сможешь понять, что даже взрослые могут попасть в трудное положение и столкнуться с такими проблемами, когда вынуждены идти на такой шаг. Я только хочу, чтобы ты поверил в одно: это никоим образом не связано с тобой, что бы ни случилось, мы не перестанем тебя любить".

Как и во многих других случаях, правда может заставить ребенка страдать. Но наша забота как родителей и заключена в том, чтобы помочь нашим детям жить по-человечески, не избегая драматических, а порой и трагических ситуаций.

Могущественное влияние средств массовой информации лишает нас возможности уберечь детей от всего, что они могут услышать о войне, нищете, голоде, расовой ненависти и всеобщей угрозе ядерной катастрофы. В одном из недавних исследований показано, что школьники больше, чем их родители, озабочены угрозой загрязнения воды и воздуха. Эти темы так сложны и противоречивы, что некоторые специалисты предлагают по возможности избегать их обсуждения с детьми. На мой взгляд, это серьезная ошибка.

К тому времени, когда ребенку исполняется четыре или пять лет, он уже успел познакомиться с несовершенством человеческой природы. Ему приходится сталкиваться с этим каждый день. Необходимо помочь ему пережить этот жизненный факт. Детям требуется

выработать четкую систему ценностей, и мы обязаны передать им свою систему как точку отсчета, не забывая, конечно, что они имеют право пойти дальше нас, так же как и мы вышли за пределы представлений о жизни своих родителей. Надо научить их не отчаиваться, когда они слышат о кажущихся бесконечными и бессмысленными войнах и о голодающих детях в разных концах земного шара, если, и это крайне важно, они чувствуют, что они и мы можем как-то повлиять на это.

Я не могу представить ничего более благоприятного для душевного здоровья, чем если бы все дети от трех лет и старше чувствовали, что они могут принять какое-то участие в улучшении жизни других. Это вовсе не означает, что мы будем обременять маленьких детей невероятными проблемами или заставлять их чувствовать ответственность за чужие страдания. Скорее, это означает, что трехлетний ребенок может помочь вам испечь пирог для ярмарки солидарности, деньги от которой пойдут детям Африки; что десятилетнего ребенка можно поддержать, когда он пишет письмо президенту о том, что его волнует, понимая, что это серьезное проявление гражданской позиции. Пусть ребенок знает, что такое голодовки в защиту мира и демонстрации студентов и учащихся за улучшение своего положения.

Что нам говорить детям? Правду, какой мы ее видим, сознавая, что правда чаще всего имеет много оттенков. Правду в ограниченных дозах, предохраняя их от того, что они не могут понять или не имеют права знать.

Мы должны дать нашим детям возможность страдать, мучиться и торжествовать, когда есть силы преодолевать страдания. Что бы ни встречалось в жизни трагичного, оно включает в себя как неотъемлемую часть прекрасное. Плакать смерть — значит утверждать жизнь, признавать поражение — значит надеяться на новую попытку одержать победу и т. д. Когда мы разделяем все это с детьми, мы готовим их к жизни.

ОБДЕЛЕНА ЛИ ЗАБОТОЙ И ВНИМАНИЕМ ДЕТИ, МАТЕРИ КОТОРЫХ РАБОТАЮТ? [В начале]

Мать Энди пришла на родительское собрание в детский сад, готовая спрятаться в свой "дипломат", стыдясь того, что Энди по ночам мучили кошмары. Для нее было огромным облегчением узнать, что на самом деле причина кошмаров заключалась в том, что Энди было четыре года! Дети из его группы, матери которых не работали, тоже страдали кошмарами.

Большинство проблем, с которыми сталкиваются работающие матери, скорее связаны с их чувством вины перед детьми, чем с реальным положением дел. Несмотря на все драматические социальные изменения, которые произошли за последнее столетие, некоторые вещи не претерпели никакого изменения. Всегда были работающие матери, и всегда они чувствовали себя виноватыми.

На детей никогда не влияет отрицательно какой-либо один фактор их повседневной жизни. Ни то, что ребенок средний по возрасту (или старший, или младший), ни то, что он высокий или низкий (или толстый, или худой), ни

то, работает его мать или нет. Лишь одно плохо влияет на них — это отсутствие любви и заботы.

Матери, которые остаются дома и ненавидят это; матери, которые так заняты наведением чистоты, что у них не остается времени поиграть с детьми; матери, которые слишком часто отсутствуют дома, занимаясь собой, — вот кто плохо влияет на развитие детей. И более всего — те матери (за конторкой или у плиты), кто желал бы, чтобы у них никогда не было детей. Чувство вины уместно тогда, когда мы намеренно собираемся кому-то причинить боль, а не тогда, когда мы стараемся облегчить жизнь семьи и удовлетворить потребности всех ее членов.

Поскольку матери-домохозяйки ходят за покупками, играют в теннис, напряженно работают в благотворительных обществах, встречаются с подругами за ленчем, они редко оказываются рядом именно в тот момент, когда необходимы ребенку. В подобном случае работающую мать бывает легче найти.

С детьми нужно быть честными всегда. Обычно есть несколько причин, по которым матери работают: экономическая необходимость, желание дополнительных удобств, нелюбовь к домашней работе, желание проявить собственные способности и умения, достичь личностной реализации и получить удовольствие. Незачем скрывать какую-либо из этих причин от ребенка. Все дело в том, как ему об этом сказать. Финансовая необходимость не должна выражаться следующим образом: "Мы умрем с голоду, если мама не будет работать". Лучше сказать нечто более позитивное: "Матери всегда хотят заботиться о своих детях".

Нет ничего плохого в том, чтобы признать, что работа может приносить удовольствие. Это побуждает детей ставить достойные цели для самих себя и поощряет их к достижению

самореализации, чтобы суметь спеть в этом мире свою собственную песню. Работающим матерям не надо делать чего-то большего по сравнению с матерями, которые остаются дома, для того, чтобы дети ими гордились. Ребенок всегда гордится, если его мама — интересный, чуткий, достойный любви человек, который видит смысл жизни в заботе о других и себе.

Некоторые матери ненавидят свою работу. Дети могут понять и это, с сочувствием отнестись к факту, что существуют неприятные моменты в жизни. Это похоже на то, когда отбирают любимую игрушку или заставляют сидеть за партой, когда хочется играть. Делиться огорчениями — это прекрасно. Просто этим не следует злоупотреблять.

Замечательно, если добрый и понимающий начальник отпускает вас домой, чтобы вы покормили больного малыша куриным бульоном; замечательно, если у вас такой гибкий график, что вы можете подстраиваться под школьное расписание. Но действительность не всегда такова, и на самом деле это не так важно, пока дети чувствуют себя спокойно. Важно ощущение, а не действие.

Женщины, которые работают исключительно ради удовольствия раскрыть свои способности и удовлетворить свои самые глубинные потребности, обычно переживают наибольший конфликт не потому, что они отличаются от других работающих матерей, а потому, что они могут соразмерить преимущества своей работы с тем возможным вредом, который может быть нанесен себе или своей семье.

У некоторых молодых женщин, выросших в тени женского движения, выработалось бурное стремление, что-то вроде истерической навязчивости, добиться успеха, во чтобы то ни стало. В то время как их матери или бабушки могли чувствовать себя "гражданами второго сорта", если они не умели шить или готовить, многие из наших современниц чувствуют себя "второсортными", если они не делают фантастическую карьеру. Эллен — молодая женщина, которая окунулась в женское движение, как утка в воду. Ее мать вполне соответствует стереотипу хозяйки дома. Будучи всегда очень способной и честолюбивой, Эллен стала сегодня старшим партнером в юридической фирме, которая представляет интересы жертв несправедливости по всему миру. Когда она говорит о своих клиентах, она светится от волнения и преданности своей работе. Она редко упоминает о детях, которые родились у нее за это время.

В этой новой эпохе прав женщины мы подошли к такому моменту, когда каждая должна признать необходимым совершить сложный выбор. Это требует огромной зрелости и ответственности, видения перспективы и понимания того, что в жизни человека бывают разные периоды и какие-то вещи важнее в одно время, а другие — в другое. По этому поводу вспоминается то, о чем рассказала мне женщина-судья: "Я поступила на юридический факультет, когда Дженни не было еще и двух лет. Думала, что я слишком умная, чтобы сидеть вместе с дочкой в песочнице или возиться с пластилином. Теперь, когда она взрослая, я глубоко сожалею, что упустила ее детские годы, когда я могла бы быть рядом с ней. Я не понимаю, почему я так торопилась; лучше бы подождала, пока она подрастет, а потом продолжила свои занятия",

Другая мать, рекламный агент в очень престижном магазине, не работала в течение очень короткого периода, когда родилась дочь, а затем наняла няню. Когда ее дочери было четыре года, ее пригласили на родительское собрание в детский сад и сказали, что ее дочь чувствует, что сна никому не нужна, что она не может представить, что ее кто-то может любить, раз ее мама совсем не уделяет ей времени. "Я слишком хорошо знала, что значит чувствовать себя брошенной,— объясняла мать.— Видимо, это и делало меня такой честолюбивой — потребность доказать, что я что-то из себя представляю. Я перестала работать полный день и не сожалею об этом, я почувствовала облегчение. Моя малышка напомнила мне, что важнее всего любовь. У меня останется масса времени, чтобы работать на более ответственной работе, когда моя дочь станет старше".

Третья мать, директор школы, рассчитывала немного отдохнуть, когда родилась ее дочь. Ребенок родился с врожденным заболеванием, и этой матери пришлось полностью оставить работу. "Когда жизнь наносит вам страшный удар, вы или ведете себя по-взрослому, или разваливаетесь на куски,— говорила она.— Мне очень жалко, что я оставила работу, но я хочу жить в согласии с собой".

Что нам надо сделать, так это проанализировать значение слова "самореализация". Это не значит быть эгоистичным или не заботиться о нуждах других. Это право быть лучшим человеком, каким мы только можем быть, используя возможно более полно свои таланты в контексте наших отношений с другими.

ПЛЮШЕВЫЕ МИШКИ, ЛЮБИМЫЕ КУКЛЫ И МНОГОЕ ДРУГОЕ, НАД ЧЕМ НЕ СТОИТ СМЕЯТЬСЯ

Это случилось много лет назад, когда я работала в Сан-Франциско над сериями телевизионной программы "Как растут наши дети". В разгар напряженной работы мне сообщили, что моя мать скоропостижно умерла в Нью-Йорке. Я улетела домой на похороны, но могла остаться с семьей только на три дня, а затем мне пришлось вернуться в Калифорнию. Я была необычайно привязана к матери, и потрясение от ее смерти было для меня тем более сильным, что оно сочеталось с мучительной необходимостью оставить семью в минуты скорби. Но я не видела иного выхода. Моя мать ужасно гордилась моей телевизионной программой, и я знала, что ее хватил бы удар, если бы в четырех сериях на экране появлялся кто-то другой вместо меня.

В течение трех недель, когда я была вынуждена оставаться в Калифорнии, я чувствовала свою заброшенность, страшно желая оказаться дома, ощущая, что я не могу справиться со своим горем за 3000 миль от своей семьи. Моя жизнь была счастливой и защищенной, так что я впервые почувствовала необратимость смерти - и это было для меня ошеломляющим потрясением. Я так хотела увидеть свою мать - хотя бы еще раз, - чтобы попрощаться с ней. Я хотела бы прижаться к ней и рассказать, как я ее люблю, как глубоко понимаю ее боль, ее страх перед смертью, как я восхищаюсь ее жизнелюбием. Мысль о том, что она никогда уже не сможет или утешить поддержать меня, была невыносимой.

Однажды, пытаясь отвлечься, я пошла по магазинам. Увидев магазин игрушек, я решила купить подарок своей внучатой племяннице, которую вскоре должна была впервые увидеть. Ничто меня не устраивало, пока я не увидела игрушку: серого мягкого котика с большими карими глазами. Это была любовь с первого взгляда. Когда моей дочери было три или четыре года, муж придумал сказку про Пушка, который не хотел учиться плавать, пока не стал хорошим и послушным. Персонаж, созданный мужем был восхитителен - и вот он, в точности такой, каким я его себе представляла.

Я вернулась в отель, вынула из пакета Пушка и посадила его на вторую половину двуспальной кровати. Этим вечером я позвонила отцу, как я это делала каждый вечер. Мы могли слышать друг друга, но оба были беспомощны и неспособны утешить друг друга на таком расстоянии. Я повесила трубку и зарыдала. После телефонного разговора я долго не могла уснуть. Около трех часов ночи включила свет, думая, что немного почитаю. Пушок смотрел на меня печальными, грустными глазами. Я вновь разразилась слезами: чувство одиночества нахлынуло на меня, я чувствовала себя потерянным ребенком без мамы, и никто не мог утешить меня в моем страдании. Я взяла Пушка и, держа его на руках, начала напевать ему колыбельную, которую мама пела мне в детстве, когда я болела. На шестом десятке лет, имея мужа и взрослую дочь, я плакала по моей умершей матери так, как маленький ребенок.

Через несколько минут, когда я поняла, что делаю, я была потрясена и мне стало стыдно. Но потребность была столь велика, что я выключила свет и прижалась к Пушку изо всех сил. Это было замечательно. Я успокоилась и проспала остаток ночи в обнимку с Пушком. Он был моим близким другом в течение нескольких ночей, пока мой муж не смог приехать ко мне и я не получила того человеческого участия, в котором так нуждалась.

Этот случай запомнился мне надолго, каким-то глубинным образом он повлиял на мое понимание детства и понимание того ребенка, который всегда сохранялся во мне самой. Прежде всего я почувствовала угрызения совести за то, что не могла понять, что означали мягкие игрушки для моей дочери, когда она была маленькой. О, я всегда терпимо относилась к ним, но я смотрела на них как на подпорку, как на то, из чего, я надеялась, она скоро вырастет, и я смогу избавиться от грязных, обтрепанных вещей.

Держа в руках игрушку, которая открыла мне истину, я начала понимать, что означают подобные вещи для наших детей. Любимые игрушки заменяют им человеческую любовь и теплоту. Что я поняла еще, так это то, что невыносимо чувствовать себя одной на всем белом свете. Когда особенно страдаешь, необходим телесный контакт - прикосновение.

Я была потрясена, осознав, насколько изменились условия, в которых воспитываются дети. Еще лет 75 назад большинство детей кормили грудью до года или до двух, а затем до шести-семи лет они находились физически близко от матери или других взрослых. За это время человеческая природа не изменилась, но изменились общественные нравы.

Исследования показывают, что число детей, которых кормят грудью при выписке из роддома, сократилось с 1946 к 1970 г. от 38 до 22% (сейчас, к счастью, эти цифры начали возрастать). Однако в большинстве роддомов младенцы все еще проводят свои первые дни в детской кроватке. Их контакт с людьми ограничен.

Через несколько месяцев после эпизода с Пушком я пошла с мужем посмотреть на детеныша гориллы, который родился в зоопарке. Он был трех месяцев от роду и, на удивление, очень крошечный. Мама и папа были огромны, но детеныш выглядел как недоношенный человеческий младенец. Дружелюбный служитель объяснил, что это

придумано природой для того, чтобы детеныш на первом году жизни мог цепляться за мать почти постоянно. Детеныш так глубоко зарывался в свою мать, что просто нельзя было отличить, где кончается один и начинается другой. Время от времени он осмеливался слезать на минуту-другую, и его мать наблюдала за каждым его движением, но вскоре она сгребала его своей лапой и помещала опять к себе на брюхо.

Я наблюдала за этим симбиозом с новым пониманием. Мне казалось, что природа предусмотрела весьма сходный вариант для человеческих детенышей, но современная жизнь ведет к ограничению этой изначальной близости между матерью и ребенком. Во имя прогресса многие женщины продолжают оставаться под наркозом, когда их малыш рождается, отдаляют его уже в первые дни жизни и продолжают поддерживать эту изоляцию дома при помощи кроваток и колясок.

В последнее время, однако, люди стали наконец понимать, насколько бесчеловечны наши процедуры ухода за детьми. Все больше и больше семей отдают предпочтение естественным родам и продолжительному кормлению. Что мне больше всего понравилось и вызвало у меня ужасную зависть, так это замечательные приспособления, которые помогают малышу пристроиться на маме или на папе, пока они ходят по магазинам или путешествуют. Возможно, мы возвращаемся к менее "цивилизованному" и более естественному обращению с детьми.

Важно, что так много взрослых, которых в детстве содержали в стерильности и ухаживали за ними по науке, обращаются ныне к новым формам установления телесного контакта с младенцами. С каким бы недоверием я ни относилась временами к некоторым из самых замечательных примеров групп тренинга, они действительно отражают подлинную потребность, которая не была удовлетворена в детстве. Я рассматриваю это как симптом нашего времени - мучительное желание исправить обиды детства, когда нас недостаточно носили на руках и укачивали.

Поскольку требования современной жизни могут препятствовать тому, чтобы мы обеспечивали малышам столько близости и ласки, сколько им требуется, безусловно оправдано использование таких заместителей, как мягкие игрушки. Но нам также стоит хорошенько подумать, насколько мы обкрадываем себя и своих детей, лишаясь наслаждения держаться друг за друга.

То, что мы назвали прогрессом и цивилизацией, заставляет нас избавляться от того в нас, что является инстинктивным и глубоко человеческим. Общество изобилия с его большими домами с множеством спален, его ориентация на стремление вперед и требование все большего и большего числа материальных благ привели к отрицанию важности телесного контакта с отцом и матерью как наиболее существенной потребности наших детей.

Когда я только начинала консультировать дошкольников, я придерживалась фрейдистской точки зрения, что, если ребенок трех-четырех лет плачет ночью, мы должны прийти к нему в комнату и никогда не брать его к себе в постель. Я начала ставить эту теорию под сомнение недавно, по мере того как я наблюдала несколько молодых пар, которые, по-видимому, не испытывали никакой неловкости, беря к себе в постель ребенка. Я думаю, мы убедимся, что у этих детей не будет никаких проблем, когда они подрастут и им придется отдалиться от взрослых.

Другой предрассудок, который не давал вести себя естественно людям моего поколения, - это боязнь, что у детей выработаются дурные привычки. Если мы сдадимся, не будет ли ребенок ожидать, что его все время будут брать на руки? Теперь я понимаю, что это были беспочвенные опасения. Привычка сохраняется только до тех пор, пока она служит удовлетворению некоторой потребности. Когда мне больше не был нужен Пушок, у меня пропала привычка брать его в постель.

Если бы я сегодня была молодой матерью, я бы постаралась быть более гибкой, решая вопрос, разрешать ли моей дочери спать со мной. Я бы позволила ей это, но в то же время дала бы понять, что иногда мне хотелось бы спать одной или со своим мужем. Когда она была маленькой и ее мучили кошмары или боязнь темноты, мой муж или я сидели в ее комнате, пока она не засыпала. Мы боялись, что, если мы разрешим ей спать с нами, это будет способствовать развитию у нее зависимости. Какой ерундой мне это кажется сейчас и как я теперь жалею, что не легла тогда с ней в постель и не обняла ее крепче.

Мы слишком старались рационально объяснять иррациональные моменты. Мы искали формулы воспитания детей вместо того, чтобы доверять своим естественным инстинктам. Не может быть ничего плохого в том, чтобы держаться друг за друга, когда нам это так нужно.

ПОЧЕМУ ДЕТИ ДОЛЖНЫ ФАНТАЗИРОВАТЬ

У меня была одна и та же учительница в 1 и II классах. В начале второго года она сказала нам, что теперь ее зовут не мисс Блэкбери, а миссис Финн. Она была красивой, доброй и веселой, и я ее обожала. К тому же у нее, оказывается, был роман! Через несколько недель после того, как я узнала эту потрясающую новость, я сказала своим родителям, что мистер Финн заходил к нам в школу. "Он высокий, черноволосый и с большими усами, и ему очень понравилась лодка, которую я делаю из дерева", - объявила я.

Я чуть не сошла с ума от радости, когда мои родители пригласили мистера и миссис Финн на обед. В какой-то момент моя мать сказала: "Эда рассказывала нам, мистер Финн, в каком восторге был класс, когда вы туда пришли". Учительница и ее муж были озадачены этим сообщением и быстро сменили тему разговора. После, когда я уже спала, миссис Финн рассказала моим родителям, что она показывала в классе фотографию мистера Финна, но он никогда не приходил в школу.

Позже я слышала эту историю множество раз. Я знала, что миссис Финн никогда не лгала, однако я видела мистера Финна в классе с такой ясностью, с какой я не могу вспомнить многие события моего детства. Он был такой красивый и так улыбался! В раннем детстве желание, чтобы что-то было правдой, делается все более реальным, даже более реальным, чем на самом деле.

Когда у меня самой был маленький ребенок, я старалась помнить об этом всегда. Многих родителей пугает, когда ребенок рассказывает о том, чего на самом деле не было. Мы спрашиваем себя, не растут ли наш сын или дочь закоренелыми лжецами, но наши волнения напрасны. Научиться отличать фантазию от реальности - это одна из наиболее трудных задач, с которыми сталкивается маленький ребенок. Что можно сделать, если четырехлетний ребенок приходит домой из детского сада с заводной машинкой в кармане и говорит, что ее ему подарила воспитательница? Не принесут никакой пользы и обидят ребенка слова: "Ты меня обманываешь". Гораздо полезнее будет сказать: "Я думаю, нам лучше спросить у миссис Бейтман. Может быть, ты ее неправильно понял, а может, тебе так хотелось, чтобы у тебя была такая машинка, что ты вообразил, что она тебе ее подарила".

Если мы избегаем слово "лжец", это не говорит о нашем равнодушии или безответственности к поступкам ребенка. Нехорошо брать вещи, которые тебе не принадлежат; нехорошо говорить, что старшая сестра ударила няню, когда она этого не делала; нехорошо даже придумывать истории о том, как ты героически убил льва, сбжавшего из зоопарка, и настаивать на том, что это правда. Но если мы называем это ложью, ругаем и наказываем ребенка, мы без особого труда лишаем его навыков самому оценивать свои поступки, не даем ему возможности научиться этому.

В наших силах помочь детям понять, насколько наши желания могут влиять на наши мысли. Например, вы говорите: "Я могу представить, как сильно тебе хотелось новую куклу, если ты действительно поверила, что тебе ее подарили. Но ты сама понимаешь, что ошиблась, и нам придется ее вернуть". Или после инцидента с няней: "Дети часто злятся на старших сестер и хотят, чтобы им попало. Я думаю, ты вообразил, что она ударила няню". В ответ на рассказанную историю о поединке с царем зверей: "Маленьких многое пугает. Когда ты воображаешь, что поймал льва, ты чувствуешь себя большим и сильным".

Подобные ответы показывают ребенку, что мы понимаем, как сильно желание может влиять на воображение, оно помогает отделить их от реальности. А главное, не уязвляет самолюбия ребенка.

Если мы будем настаивать на открытой конфронтации, мы создадим излишние поводы для борьбы и ничего не добьемся. Поскольку дети всех возрастов борются за полную свободу и независимость, вопрос о том, врет ребенок или нет, перерастает в вопрос о власти, и противодействие вашему воздействию на его поведение возрастает.

Неспособность провести грань между фантазией и реальностью сохраняется, пока ребенку не исполнится 7-8 лет, однако проблемы, связанные с этим, могут оставаться и потом. Когда мне было около тринадцати лет, я ходила каждую пятницу вечером в школу танцев. Это был один из самых ужасных кошмаров моей юности. Даже сейчас, спустя сорок с лишним лет, меня пробирает дрожь, когда я вспоминаю страх и отчаяние, что меня не пригласят на танец. Однажды вечером я принесла домой большую коробку конфет и рассказала родителям, что один из самых красивых и популярных мальчиков проводил меня домой и купил мне конфеты.

Мои родители оставались в заблуждении, пока в конце месяца не получили счет из кондитерской. К кошмару танцевальных вечеров добавилось чувство стыда. Я прекрасно понимала, чем фантазия отличается от реальности, но эмоциональные потребности были сильнее и было трудно удержаться от стремления приукрасить реальность. Меня не наказали за мой обман, и понимание, с которым отнеслись ко мне родители, научило меня большему, чем многие из лекций по детской психологии, которые я слушала позже.

По мере того как дети взрослеют, они обретают больший контроль над потребностью изменять реальность, в особенности если их жизненный опыт приносит большее удовлетворение и успехи. Но существует большое "если". Беседуя с группой молодых заключенных об их детских переживаниях, я с удовлетворением отметила, что, когда реальность становится непереносимой, ребенок заменяет ее фантазией. Многие из этих мужчин и женщин согласились с тем, что фантазия и реальность настолько перемешались в их сознании, что иногда они с трудом могли вспомнить, как оказались в тюрьме.

Когда фантазия полностью заполняет сознание, заменяя собой реальные действия и отношения, она поработает. Не возникает сомнения, что в таких случаях профессиональная помощь необходима. Я остановилась лишь на малой части рассказа о том, какую роль играет фантазия в человеческой жизни. Было бы крайне печально, если бы нам пришлось рассматривать ее как нечто проходящее, то, что ребенок перерастает. Это совсем не так. Фантазия - источник наиболее глубокой и творческой духовной жизни человека.

Я часто проводила групповые дискуссии с родителями, и меня всегда злило, когда некоторые из них приходили в расстройство от того, что учительница называла их ребенка фантазером. Считая это серьезным обвинением, они крайне смущались, когда я отвечала: "Как это замечательно!" Как было бы тоскливо жить на земле без фантазеров - никакой музыки, никакой живописи, никакой науки, никакой любви! Чтобы убедиться в этом, рассмотрим некоторые положения тельные аспекты фантазии в человеческой жизни.

1. Фантазия помогает осознать наши действительные чувства.

Родителям она может помочь лучше понимать детей. Один отец заметил, что его семилетний сын почти каждый день рассказывает за обедом о своих подвигах, о том, как он поколотил кого-нибудь во дворе или по дороге из школы домой. Одна мать сообщила, что каждый раз, когда учитель дает задание написать сочинение, ее одиннадцатилетняя дочь почти всегда пишет о мальчиках или мужчинах, с которыми происходят захватывающие приключения. Возможно, мальчик чувствует, что он слишком застенчив и тих и это разочаровывает его отца, который хочет, чтобы у него был более агрессивный и сильный сын; а девочка сильно подозревает, что ее матери хочется, чтобы, когда она вырастет, она занималась только шитьем, стряпней, вязанием и уходом за ребенком. Увлечение ребенка определенными фантазиями дает родителям возможность помочь сыну или дочери разобраться в чувствах, которые могут быть крайне ошибочными. Отец мальчика мог бы проявить больший интерес к увлечениям сына музыкой или математикой, а мать девочки могла бы объяснить дочери, что сегодня женщины могут быть предприимчивыми в различных областях жизнедеятельности и совсем не обязательно, чтобы они занимались только домашними делами.

2. Фантазия помогает осознать и признать существование некоторых чувств, которых мы стыдимся.

"Мне приснилось прошлой ночью, что тебя и папу убили и я очень испугалась", - сообщает пятилетняя дочь матери за завтраком. Несколько дней спустя она говорит: "Сегодня в детском саду я испугалась. Я рисовала картинку и вдруг подумала, что вы с папой попали в ужасную аварию на машине". Когда подобный рассказ повторяется в третий или в четвертый раз, родители могут предположить, что девочка за что-то сильно злится на них и боится впрямую столкнуться со своими агрессивными чувствами. Фантазия стала безопасным клапаном, через который она выражает чувства, которые не может осознать непосредственно. Чтобы снять напряжение и помочь дочери, родители могут как бы невзначай заметить: "Иногда нам кажется, не злишься ли ты на нас за то, что мы так много времени проводим с новорожденным?" В том случае, если предположения родителей действительно реальны, у девочки исчезнут фантазии об убийстве.

3. Фантазии помогают пережить периоды неизбежных лишений.

Я не знаю другой истории, которая иллюстрировала бы этот факт более наглядно, чем дневник Анны Франк, девочки, которая, будучи лишена нормального детства, мечтала, писала рассказы и жила богатой духовной жизнью. Она достигла высот человеческого сознания и чуткости, которые воодушевили миллионы людей.

Не столь драматично, но все мы переживаем периоды лишений и страданий, и часто именно фантазия помогает нам выстоять и продолжать жить интересно и увлеченно. Вот пример. Семилетний мальчик переезжал из одного места в другое, так как его отец менял место работы. Он воображает, что на старом месте у него остались замечательные друзья. Фантазия помогает ему чувствовать себя менее одиноким и потерянным в новой школе, с новыми соседями. Девятилетняя девочка лежит на больничной койке после операции на бедре и воображает, что она дома завтракает со своей семьей, бегает и прыгает через скакалку с подругами. Фантазии помогают ей легче перенести боли. Когда мы грустим или наши проблемы кажутся нам непреодолимыми, фантазия дает нам надежду, спасает нас от отчаяния. 4. Фантазия обеспечивает нам приватность. Мы живем в перенаселенном, шумном, лихорадочном мире, который постоянно отрицательно воздействует на наши мысли и чувства. Конкуренция является жизненным фактом, в особенности в жизни наших детей. Мир, в котором дети свободно гуляют по полям и лесам, в наше время стал легендой. Даже когда мы помогаем детям, погруженным в фантазирование, мы также должны проявлять чуткость, знать, что иногда им надо побыть наедине. Каждому из нас нужна определенная свобода в собственных мыслях.

Для ребенка, который правильно развивается, не лишен радостей действия и общения, одиночество - время, когда он может мечтать о своем, время, которое во многом влияет на становление его духовной жизни.

Многие родители с трудом переносят, когда ребенок остается наедине со своими мыслями. При виде десятилетнего ребенка, который после школы лежит на кровати и смотрит в потолок, мы можем, совершенно не задумываясь, правы мы или нет, сказать: "Не лежи просто так, займись делом!" Или подросток спокойно качается в гамаке, погруженный в свои мысли, в то время, когда мы подстригаем газон или красим изгородь: не думая о том, что мешаем ему, мы возмущенно вопрошаем, как нам удалось произвести на свет подобного бездельника. Следует помнить, что сегодняшние дети проводят большую часть времени в состоянии неистовой активности и им нужно восполнять свои духовные ресурсы за счет фантазии. Помимо этого, фантазия - необходимое условие освобождения от постоянного контроля и вмешательства взрослых.

5. Фантазия - один из наиболее важных способов научиться, как вести себя в реальном мире.

Еще одно воспоминание детства. Я сижу ночью в постели и воображаю, что я взрослая и участвую в одном из приемов, подобных тем, какие устраивали мои родители. Я так изысканно общалась с гостями, так владела собой, что потом, уже будучи взрослой, встречаясь на приеме с необычайно родственными и близкими людьми, я неожиданно испытывала чувство *deja vu* - я уже была здесь!

Ролевая игра маленьких детей представляет собой своего рода подготовку к будущим событиям, к взрослой жизни. Когда маленький ребенок изображает маму, папу, доктора, полицейского или летчика, это позволяет ему лучше почувствовать, что из себя представляют эти взрослые роли. Проигрывание ролей помогает ребенку справиться с новыми ситуациями и отношениями со сверстниками и взрослыми. Например, пятилетней девочке предстоит через несколько дней лечь в больницу для удаления миндалин. Играя со своим братом и сестрой, она говорит: "Ларри, ты будешь доктором. Джоанн будет маленькой девочкой, а я буду мамой. Маленькая девочка боится и плачет. Мама говорит: "До свидания, я вернусь завтра и принесу тебе мороженого". Доктор говорит: "Пора спать. Когда ты проснешься, твое горло будет сильно болеть". К тому времени, когда произойдет настоящая операция, малышка преодолеет многие из сопутствующих ей страхов и тревог с помощью фантазии.

Невозможно подготовиться ко всем травмирующим событиям, но ролевая игра может помочь "вынуть у них жало". Когда моей дочери было около четырех лет, она упала и сильно поранила руку о ржавую банку. Рана была глубокой и сильно кровоточила, и я была очень перепугана, когда мы принесли ее в переполненный пункт "скорой помощи". В течение последующей недели, когда у дочери начались ночные кошмары и она стала очень пугливой, мы играли в "больницу" каждый день. Мы использовали кукол-марионеток для изображения испуганной девочки, истеричной мамы, глупой медсестры, которая без устали повторяла: "Не плачь, ты уже большая", и усталого доктора, который ничего не объяснял. Это проигрывание помогло преодолеть страхи.

6. Фантазия - необходимая составляющая творчества.

Безусловно важно, чтобы ребенок хорошо различал фантазию и реальность, но, если бы это различие когда-нибудь стало слишком четким, человеческий прогресс остановился бы. Ученый должен представлять себе невозможное, художник должен помочь другим это представить, а все влюбленные доказывают, что невозможное возможно! Фантазеры потрясают основы мироздания и изменяют мир.

В прелестной детской книжке Марджери Вилльямс "Плюшевый кролик" кролик спрашивает лошадку: как узнать, настоящий ли он, нужно ли его для этого разобрать? Игрушечная лошадка отвечает: "Ты настоящий не потому, что из чего-то сделан, а потому, что с тобой что-то происходит. Когда ребенок долго-долго тебя любит, не просто играет с тобой, а любит тебя по-настоящему, ты становишься на стоящим".

В конце концов существует неизбежная и необходима; связь между фантазией и человеческой способностью к любви - и это самое важное из всех фактов человеческой жизни

КОГДА РЕБЕНОК ВСЕ ОТРИЦАЕТ

Если вы нормальные родители, то вы были невероятно довольны и горды, когда ваш ребенок впервые узнал себя в зеркале, но вы были готовы свернуть ему шею, когда около двух с половиной лет он встречал все ваши привлекательные и разумные предложения громким и решительным "Нет!". На первый взгляд может показаться, что первое событие стоит того, чтобы его отпраздновали, а второе указывает на наступление тяжелых времен и вызывает, по крайней мере, легкий ужас, если не ярость.

В этих двух стадиях развития странно не то, что они отличаются, а то, что они представляют собой одно и то же. По-своему каждое событие свидетельствует о наиболее волнующем и загадочном чуде: у ребенка развивается осознание себя как личности.

Стать личностью - это суть всего развития, и многое в этом процессе открытия себя приятно для родителей. Нам нравится, когда Джонни говорит: "Джонни хочет", и мы еще более довольны, когда у него возникает представление о себе, достаточное для того, чтобы сказать: "Мне хочется". Когда он доходит до драматического момента "Я хочу", мы бурно радуемся его развитию.

Беда в том, что "я хочу морковку" должно по законам природы рано или поздно превратиться в "я не хочу никакой морковки". Быть личностью означает иметь свое мнение и представление о вещах.

Конечно, замечательно говорить "да" жизни и миру, но, когда ты очень мал, все эти "да" относятся к вещам, которые за тебя решает кто-то другой. Первое "нет", - вероятно, самое громкое заявление, которое когда-либо может сделать ребенок, потому что это момент возникновения его как личности, которая говорит: "Я должна начать сама управлять своей жизнью".

Ребенок, который упивается вновь обретенной властью, вводит родителей в сумеречное состояние; выйти из этого состояния им поможет хладнокровие, если они поймут, какое невероятное мужество требуется от него, чтобы перейти к стадии отрицания. Вот ты, маленький и хорошенький, живешь припеваючи, и все счастливы стоит тебе только улыбнуться, немножко поворковать и дать взрослым возможность все за тебя решать. Нет проблемы, надеть синий или зеленый костюмчик, не нужно планировать свой день, не надо принимать серьезных решений типа этого: есть или нет яйца всмятку. Просто посиживай себе на солнышке без единой заботы в голове. Затем постепенно возникает какое-то странное, навязчивое ощущение, что можно жить как-то иначе, чем в этом состоянии праздности, что от тебя ждут, чтобы ты хоть немного двинулся вперед. Это же ты, а не мама, не папа, не тетушка и не сестра терпеть не можешь синюю пижаму, но любишь пирог с черникой и можешь слезть с горки сбоку, хочешь пожарную машину и не любишь, когда тебя укладывают спать раньше всех. По-видимому, уже пора объяснить это всему остальному миру, а тем самым и себе самому: существует личность, с которой надо считаться.

Первое "нет" почти всегда вызывает реакцию паники, оцепенения и перегруппировки в стане противника. У мамы расширяются глаза и сжимаются губы, у папы краснеет лицо, и в его глазах читается: "Мне хочется тебя отшлепать", няня грозит больше не приходиться, бабушка говорит: "Это не мой милый мальчик". Это "нет" - довольно опрометчивая шутка. Какое-то время кажется, что, когда ребенок говорит "нет", это только означает, что он хочет заявить о своем "Я", и это приводит родителей в замешательство. Мать говорит: "Дорогой, хочешь ли ты твое любимое пирожное с кремом?", и этот ненормальный ребенок, к которому она обращается, кричит "Нет!" таким голосом, как будто ему велят сесть на электрический стул. Это "нет" относится и к омлету, и к походу в магазин, а кроме того, ко всему, что он не

любит. Когда ребенок очень мал, кажется, что говорить "нет" и быть личностью - это одно и то же.

Конечно, это не так, и это недоразумение скоро прояснится, если родители не впадут в крайности. Если то, что ребенок говорит "нет" в 90% случаев, действительно страшно вас огорчает, если вы понимаете, что это уже дело принципа, если вы образуете два вооруженных лагеря, которые прекращают все попытки общения друг с другом, тогда ваш противник должен считать делом своей чести продолжать борьбу за самостоятельность таким несовершенным способом, поскольку у него нет времени попробовать другие.

Если же, напротив, родители способны уважать то мужество, которое требуется ребенку, переживающему первый кризис самосознания, и если они могут относиться к этому с долей юмора и благоразумием, то он вскоре будет способен понять, что самостоятельность требует большего, чем чистое отрицание.

Слово "нет" может стать для всех развлечением и игрой. Оно теряет свою опасность, если мама скажет "нет" до того, как его произнесет малыш, и невзначай спросит: "Как насчет того, чтобы съесть немного рыбы на завтрак, Джонни?" - а затем, гримасничая, ответит себе: "Нет! Нет! Нет!" Когда вы говорите "нет" в ответ на все, что вам говорит ребенок, вы обращаете внимание на то, что для его развития будет лучше что-то другое, а не это глупое занятие. Я часто говорила дочери: "Тебе абсолютно запрещается при любых обстоятельствах чистить зубы и тебе нельзя ложиться спать до полуночи!" Если это говорится с широкой ухмылкой, это только укрепляет родительский авторитет и приводит к положительным результатам.

Уважать стремление ребенка к независимости - значит найти истинные способы показать ему, что вы понимаете, что он обретает собственную личность, у которой расширяются права и привилегии. Он не может понимать, что переход от беспомощного ребенка к отвечающему за себя взрослому требует долгого, долгого времени, но вы можете помочь ему прийти к этому пониманию быстрее.

"Ты еще не настолько взрослый, чтобы переходить через дорогу один, но ты сейчас действительно достаточно взрослый, чтобы сам выбирать, что будешь есть на завтрак: кукурузные хлопья или яичницу с беконом". "Ты еще не настолько взрослый, чтобы решать, когда тебе идти спать, но ты уже достаточно взрослый, чтобы выбирать, где ты будешь играть днем: в парке или дома у приятеля". Первое "нет" требует немедленного осознания, что пришло время для более узаконенного выбора, для больших возможностей, чтобы определить, кто и что есть этот маленький человек и что ему нужно, когда он стоит здесь, произнося смело и вызывающе: "Я действую, следовательно, я существую". - Стадия "нет" становится негативной тогда, когда мы издаем боевой клич и превращаем ее в битву наших взрослых желаний с желаниями ребенка. Она становится позитивной, если мы можем радоваться рождению новой личности и уважать ее, принимая во внимание ее мнение и желание при совместном принятии того или иного решения. Вот вы стоите, трясясь от гнева, уверенные, что проиграли не только сражение, но и всю войну, потому что сын говорит "нет" купанию, "нет" овсянке и "нет" тому, чтобы снять ботинки. В этот момент вам поможет правильно оценить ситуацию и даже порадоваться его успехам то, если вы подумаете: "Против чего он сможет, я надеюсь, со временем возражать?" "Нет" - компании ребят, которые бьют окна по дороге из школы; "нет" - торговцу наркотиками; "нет" - участию в драке.

Личность должна упражняться в том, чтобы быть личностью.

СЛЕЗЫ НУЖНЫ РЕБЕНКУ ТАК ЖЕ, КАК И СМЕХ

Четырехлетняя Лесли была моей соседкой, когда мы жили на побережье Джерси. Мы стали хорошими друзьями. Вместе собирали цветы и морковь в моем саду. Ей нравилось заходить ко мне и осматривать мой дом, и она не всегда оставалась довольна тем, что увидела. Она могла очень грозно посмотреть, если заставала в три часа дня неубранную постель. Она знала, что я без ума от нее, и похоже, чувство было взаимным, но мы никогда не говорили об этом.

Однажды я зашла к ним в кухню, чтобы попрощаться с Лесли и ее семьей: я собиралась вернуться в Нью-Йорк на несколько недель. Лесли разразилась слезами, когда она услышала о моем отъезде. Мать обняла ее и сказала: "Не расстраивайся, Эда вернется. Я не могу вынести, когда она несчастна".

Не задумываясь, я выпалила: "Я рада, что она плачет. Я тоже расстроена. Мы собираемся расстаться". Минутой позже я пожалела, что сказала это, потому что я знала, что из-за подобных ответов у многих людей создавалось впечатление, что я жестокая и бесчувственная. Но у Лесли была умная мама. Она на мгновение удивилась, потом задумалась и наконец

сказала: "Вы правы, если я буду оберегать ее от печальных чувств, она не сможет испытывать радостные. Плач и смех - две стороны одной медали".

Слишком часто, когда мы требуем от детей скрывать истинные чувства, мы делаем это для того, чтобы успокоить себя: большинство из нас не могут выносить вид несчастного ребенка. Это прекрасный, здоровый инстинкт, но он не всегда правилен. Я убедилась в этом, когда работала консультантом в детском саду и проводила обучение воспитателей. В основном мы работали без труда, но были две ситуации, когда я отчетливо понимала, что воспитатели хотели бы, чтобы я занималась своим делом и не вмешивалась в их дела. В одной ситуации нужно было оторвать сопротивляющегося ребенка от родителей; в другой - ребенок причинял себе боль.

Согласно их методике, в течение недели мама оставалась с ребенком все утро в детском саду, затем решалось, что пора попросить ее пройтись на часок по магазинам. Обычно Джонни начинал хныкать, как только ему объяснялся сей гнусный заговор, и добрая, мягкосердечная воспитательница брала его на руки и говорила: "Ну, Джонни, не стоит плакать". Конечно, вполне естественно желание утешить страдающего ребенка, но мне кажется, что это дается слишком большой ценой, если вы поступаете именно так и отрицаете право ребенка на ощущение своего страдания. В этот момент обычно вмешивалась я и говорила: "Конечно, Джонни, тебе хочется плакать. И у тебя есть для этого серьезная причина. Ты испуган и огорчен, и ты можешь плакать столько, сколько тебе хочется. Если же тебе вдруг захочется посидеть у меня на коленях, это будет прекрасно".

Очень часто дети, которым я так говорила, смотрели на меня как на ненормальную. Они никогда не слышали, чтобы взрослые говорили с ними так, и это их пугало. Хныканье становилось громче, а взгляды, которыми украдкой обменивались между собой воспитательницы, без сомнения, означали: "Видите, что вы наделали? Вы его еще больше расстроили. Довольно с нас ваших теорий!"

Но, когда я настаивала, чтобы они задумались над тем, что на самом деле переживает ребенок, это было еще не все. Джонни вполне мог плакать громче минуту или две, но если я продолжала поддерживать его право выражать свои страдания, то рано или поздно он садился ко мне на колени и успокаивался. Потом он глубоко вздыхал и некоторое время сосал свой палец; потом что-то другое привлекало его внимание и он слезал с моих колен и убегал к ребятам. Спустя некоторое время воспитательницы начинали понимать, что переживания, в которых мы отдаем себе отчет, проходят быстрее и лучше, чем те, существование которых мы отрицаем.

Мы должны вести себя подобным образом и тогда, когда ребенок сам причиняет себе боль. Сюзи сильно разбила себе коленку, и пришлось очищать ее от крови и песка. Она громко рыдала, а одна из воспитательниц в это время говорила: "Подумай о том, как ты, должно быть, ударила этот гадкий старый камень", а другая успокаивала: "Пустяки, не стоит плакать, пойдем, возьмем аптечку". В этот момент они обе в отчаянии посмотрели на меня, зная, что я собираюсь усугубить драму. Я старалась никогда не разочаровывать их и, снова вклиниваясь, говорила: "У Сюзи вполне серьезная причина для слез: ей больно и очень страшно, когда идет кровь". И Сюзи, разумеется, смотрела на меня как на ненормальную и рыдала громче, чем прежде. Я сильно подозреваю, что, по крайней мере, двое взрослых в комнате мечтали в этот момент, чтобы я упала замертво!

К тому времени, когда у нас появлялась возможность встретиться вместе на семинаре, между мною и теми воспитательницами, которые вынуждены были терпеть мое вмешательство, устанавливалась вежливая дистанция, и мне приходилось начинать с того, что я говорила: "Вы страшно злитесь на меня, так что давайте поговорим о том, кто прав, а кто нет в этом случае". Вначале они удивлялись, затем, видя, что я не расстраиваюсь, они рассказывали мне, что они чувствовали. Чего ради я решила подливать масла в огонь? Не гуманнее было бы отвлечь ребенка и успокоить его? Не вкладывала ли я ему в голову чувства, о существовании которых сам он и не подозревал? По мере того, как мы проговаривали всю ситуацию, обычно становилось понятно, что воспитательницы на самом деле не жалеют, что я сконцентрировала весь их гнев на себе. Честный разговор обо всем разряжал атмосферу и давал нам возможность лучше понимать и принимать друг друга. Во время одной такой дискуссии одна из воспитательниц наконец сказала: "Мне кажется, я поняла. Переживания не проходят просто оттого, что вы пытаетесь отрицать их. Если есть чувство, вы должны так или иначе дать ему проявиться, потому что тогда, когда оно пройдет, оно действительно пройдет безвозвратно". Дело именно в этом. Чувства не уходят просто потому, что вы стараетесь отрицать их, они сохраняются намного дольше, чем если бы вы отдавали себе в них отчет, дали бы им свободно выразиться и с ними было бы покончено.

Наибольшее проявление любви, которую взрослые могут выразить ребенку, несмотря на временные неудобства и страдания, - дать ему возможность пережить свои чувства как можно более полно. Такой подход помогает облегчить несчастье и вовсе не усугубляет его.

Это правильная мысль не только потому, что, позволяя нашим чувствам проявляться, мы углубляем наше самоощущение и даем выход положительным эмоциям, кроме того, осознание страдания утешает ребенка. В перспективе оно позволяет ему использовать свои внутренние ресурсы, чтобы встретить беду во всеоружии. Мы говорим: "Теперь не бойся. Для плача причин нет: доктор вовсе не собирается сделать тебе больно", - и ребенок рыдает полчаса. Если же мы говорим: "Я знаю, тебе страшно, может быть, тебе стоит немножко поплакать, но потом все быстро кончится", - в результате все обходится двухминутным всхлипом. Эта разница объясняется не стоицизмом, а тем, что, как только чувство понимается и принимается взрослым, ребенок ощущает, что оно не так его гнетет. Он может сконцентрировать больше своей энергии на том, чтобы справиться с ним.

Совершенно естественно грустить, когда кто-то, кто тебе дорог, собирается на время уехать; естественно и разумно испугаться, когда ты ушибся; если ты не хочешь, чтобы твоя мать оставляла тебя в незнакомом новом месте, это говорит о чувствительности и о любви. Что детям нужно от нас - это чтобы мы позволяли и даже поощряли их, когда они переживают свои чувства, осознают и принимают их, понимают, что чувства могут меняться. Абсолютно верно, что во многих случаях вы можете отвлечь внимание ребенка, можете утешить его, но чего вы достигли в подобном случае? Я думаю, что все, что вы смогли добиться, - это облегчить в подобной ситуации жизнь взрослым. Хорошим примером, подтверждающим эту мысль, служит мать, которая не может выносить, как ее ребенок плачет, когда она оставляет его с няней, поэтому она уходит из дома, когда он засыпает после обеда. Этим она не только мешает проделать ребенку нормальную и необходимую "работу" расставания, но вполне может потерять его доверие.

В последнее время психологи и психиатры, работая со взрослыми, обнаружили, что напряжение, иррациональные страхи, необъяснимые медициной боли часто подсказывают, что некоторым людям следует хорошенько выплакаться. Когда мы были детьми, большинство из нас учили "не плакать по пустякам". В этом одна из причин, Почему мы так легко перенимаем этот образец в отношениях с нашими детьми. Но, когда нам это говорили, на самом деле все было совсем не так; нам было о чем плакать и необходимо было это делать, невыплаканные слезы продолжают мучить нас и сейчас, когда мы стали взрослыми.

По мере того как проводится все больше и больше исследований и экспериментов, становится очевидным, что большинство людей, особенно мужчины, которых учили, что плачут только маменькины сынки, заплатили высокую цену за свой стоицизм: болями в пояснице, утомлением и массой других невротических симптомов, которые ограничивают развитие и самореализацию. Это ужасная цена, которую мы платим за невыплаканные слезы.

Иногда случается так, что никто не удерживает тебя от выражения эмоций, но никто и не помогает найти выход для них. У меня был подобный опыт в детстве, когда умер мой дедушка. Мы жили в его доме, когда я была совсем маленькой и была очень к нему привязана. Мне было восемь лет, когда он умер, и меня не взяли на похороны, потому что мои родители, очевидно, хотели уберечь меня от столкновения с этой печальной стороной жизни. Я помню, как я стояла у окна своей комнаты, наблюдая за проходящими людьми и машинами, и не знала, что делать. Я чувствовала, что исключена из числа плачущих в соседней комнате родственников; была изолирована и скована горем. Больше чем через 20 лет, когда я проходила курс психотерапии, вспомнила о том, какое место дедушка занимал в моей жизни, и проплакала почти всю следующую неделю. Я погрузилась в скорбь, которую не пережила осознанно в соответствующий момент, момент его смерти.

Именно эти личные и профессиональные наблюдения заставили меня спонтанно, не задумываясь, отреагировать на слезы Лесли и ее право пережить их. Я не хочу, чтобы дети лишним раз погружались в печаль или чтобы их подвергали излишним страданиям. Я стремлюсь только к тому, чтобы мы уважали их чувства. Каждый раз, когда мы говорим: "Да, я знаю, тебе больно", мы даем ребенку возможность до конца "ощутить то переживание, которое им владеет, для того чтобы ему не пришлось иметь дело с его остатками во взрослом возрасте или не пережить его вообще" Кроме того углубляем способность ребенка переживать все свои чувства: радость и восхищение - точно так же, как печаль и горе.

Одно из открытий, которое могут сделать наши дети, когда мы позволяем им переживать свои чувства, - это то, что чувства изменяются. В тот день, когда я вернулась на "побережье", Лесли была в восторге. Она примчалась ко мне домой, мы пили молоко с пирожками и обсуждали состояние моих розовых кустов после грозы. Она сказала мне, что ей с мамой нужно немного морковки, и после того, как мы выкопали несколько штук и она собралась

убежать обратно домой, я сказала: "Как я рада опять тебя видеть!" Лесли обернулась, посмотрела на меня мудрыми глазами своей матери и сказала: "Я точно знаю, что вы имеете в виду".

ДЕСЯТЬ САМЫХ ВАЖНЫХ ВЕЩЕЙ, КОТОРЫМ РОДИТЕЛИ МОГУТ НАУЧИТЬ МАЛЕНЬКОГО РЕБЕНКА

Питер первый день в детском саду. Он подстрижен, одет в новую красную рубашку и перепуган до смерти. Мать Питера не понимает этого, потому что она уверена, что Питер хорошо подготовлен к детскому саду для своих пяти лет. "Ну конечно,- говорит она воспитательнице,- он знает алфавит, считает до ста и может написать свое имя". Но, как вскоре обнаруживает воспитательница, Питер не был готов к жизни в новой обстановке. Он казался скованным, не играл с другими детьми и большую часть дня проводил, съездившись в углу и посасывая палец.

Майкл, которого привели в детский сад одновременно с Питером, не знал столько, сколько знал тот. Он с трудом считал до десяти и путал многие буквы. Но, когда его мать ушла, он вприпрыжку вбежал в комнату, застенчиво улыбнулся воспитательнице, подошел к группе детей, играющих с машинками, и спросил: "Можно, я буду механиком в гараже?" Воспитательницу восхитило, насколько Майкл уверенно себя чувствовал и как легко он вступил в контакт с детьми, и она подумала про себя: "Вот этот ребенок готов к тому, чтобы научиться читать и писать!"

За 40 лет, в течение которых я постоянно изучала дошкольников, меня все больше тревожили родители, которые думали, что подготовка к детскому саду заключается в заучивании букв или умении считать. Это совсем не так. Я ничего не имею против обучения этим существенным навыкам, но я пришла к выводу, что им лучше всего обучать и проще всего обучиться лишь после того, как положено хорошее начало развитию других навыков.

Слишком ранняя концентрация на теоретических задачах может затормозить нормальное развитие ребенка. Мы иногда забываем, что природа имеет свое собственное расписание развития человека. Попытаться обучить трехлетку писать - это все равно, что обучать трехмесячного младенца ходить. Можно нанести необратимый вред. Если ребенок ходит в детский сад, чувствует себя счастливым, уверенным в себе, оптимистичным, любознательным и дружелюбным, я уверена, что он будет хорошо и с удовольствием учиться. Но, если он нервный, испуганный, раздражительный и отягощен нереализованными потребностями, он будет плохо усваивать те первоначальные знания, которые ему будут давать. По моему мнению, ребенка нельзя считать действительно подготовленным к детскому саду - или к жизни,- пока он не научится следующим десяти вещам.

1. Любить себя.

Любовь к себе - наиболее фундаментальная и существенная из всех способностей. Пока вы не будете способны ценить собственную жизнь, вы никогда не станете деятельным, не сможете реализовать собственные возможности.

Учитывая то, как сильно любим мы своих детей, нам было бы просто передать им чувство любви к себе, но, по-видимому, такой способ не слишком надежен.

Попытайтесь вспомнить, что вы думали о себе, когда вам было пять лет. Я полагаю, что большинство из нас считали себя глупыми или уродливыми. Мы злились на себя, если боялись по ночам, нам было стыдно за себя, если мы не хотели делиться с младшей сестрой своей новой куклой. Мы разочаровывались в себе, если были неловкими, стеснительными или неуклюжими, в то время как мама надеялась вырастить балерину. Иногда мы не можем помочь ребенку полюбить себя до тех пор, пока мы не переоценим некоторые из наших собственных установок - тот груз, который мы несем в себе на протяжении всей жизни. Возможно, такое самопознание будет мучительным, но в результате мы сможем сказать: "Да, карие глаза и оливковая кожа действительно мне противны. Мои родители породили во мне чувство неполноценности, потому что я была похожа на их итальянских предков, а они хотели быть стопроцентными белыми американцами. Теперь, когда у меня есть эта малышка с оливковой кожей и карими глазами, могу ли я вести себя как подобает взрослому и увидеть, как она красива, и дать ей это понять?"

Иррациональные предрассудки, которые мы усваиваем с колыбели,- только одно из препятствий, мешающих помочь нашим детям полюбить себя. Многим из нас также трудно отличить "быть плохим" от "быть человеком". В корне меняет дело, если вместо "не веди себя

как младенец" мы говорим: "Ты еще недостаточно взрослый, чтобы тихо вести себя в ресторане. Мы попробуем пойти туда еще раз, когда ты будешь немного старше". Также совершенно разные вещи - сказать: "Ты эгоист"-или заметить: "Очень трудно научиться делиться с другими, но ничего, я тебе помогу. Если ты дашь Донне поиграть с твоим ведерком, она даст тебе поиграть со своим грузовичком".

Пуританское утверждение о том, что каждый либо хорош, либо плох и что детей поэтому следует учить быть хорошими, вероятно, принесло человечеству больше несчастья, чем что-либо еще. Все мы рождаемся, будучи в равной мере и ангелами и дьяволами, и нам требуется научиться жить с этой правдой. Конечно, мы говорим: "Нет, тебе нельзя бить малыша", но мы также говорим: "Ты слишком мал, чтобы сдерживать себя, когда ты сердисься. Я должна тебе помочь". Научиться признавать, что у тебя есть злость, ревность и асоциальные побуждения, - это часть взросления. Мы должны также научиться управлять собой, но не отрицая, что такие побуждения существуют и не заставляя своих детей чувствовать себя грешниками. У ребенка, которому внушают, что он ведет себя плохо, развивается неприязнь к себе, и это мешает обучению, жизни и любви больше, чем любая другая психологическая проблема.

Как только ребенок чувствует себя защищенным, ощущает, что его ценят, у него начинает развиваться сочувствие к другим. Одно из самых ранних переживаний подобного рода возникает в отношениях с домашними животными. Малыш, испытавший на себе нежность и заботу, способен осторожно держать на руках бездомного котенка или позвать на помощь родителей, когда кто-то обижает собаку. Любой пятилетний ребенок, который может произвольно воскликнуть при виде птицы со сломанным крылом: "Ах ты, бедняжка!", уже приобрел одну из наиболее фундаментальных способностей, необходимых для изменения качества всей жизни на этой планете.

2. Интерпретировать поведение.

Ребенок, который приходит в детский сад, думая, что он замечательное создание, может тем не менее не включиться в обучение, если он не знает, как интерпретировать поведение чужое и свое собственное. Например, он может так увлечься двумя девочками в первом ряду, которые объединились против него, что не сможет сосредоточиться на прибавлении двух к пяти. Или, если воспитатель однажды утром накричит на него, он может настолько растеряться и испугаться, что не сможет быть внимательным на занятиях весь оставшийся день.

Если ребенок кое-что узнал о настроениях людей и их недостатках, если его научили интерпретировать определенные виды поведения, он не будет склонен огорчаться в подобных ситуациях. Он поймет, что, может быть, двух девочек пугает новый детский сад и им нужен общий враг, чтобы чувствовать себя в большей безопасности, что его воспитательница просто в плохом настроении: поругалась с мужем или попала в час "пик" по дороге на работу и, может быть, завтра сама попросит прощения.

Помимо того что ребенку нужно уметь интерпретировать поведение других, ему надо научиться объяснять и собственное поведение. Это может оказать сильное влияние на будущее отношение ребенка к учебным занятиям. Если ребенок кричит на мать за завтраком, если при виде омлета он говорит: "Ты знаешь, как я его терпеть не могу, я сейчас выброшу его в мусорное ведро!" - а затем вылетает из дома, то, скорее всего, сегодня с ним произойдет одна из двух вещей. Он может быть так переполнен чувством вины и ужасом, что не услышит ни одного слова из сказанных воспитателем. Или же он может задать себе вопрос, что это на него нашло; подумать, продолжает ли он еще злиться на отца, который накричал на него вчера вечером, и решить, что он попросит прощения, когда вернется домой. В последнем случае он способен забыть об инциденте на то время, пока он в детском саду. С сознанием, свободным от гнева и растерянности, он хорошо воспринимает все объяснения воспитателя.

3. Общаться с помощью слов.

После того как дети смогут объяснить истинное значение своих поступков, им необходимо научиться помогать другим людям понимать их. Если девочка может сказать учителю: "Я так боялась, что у меня ничего не получится, что просто не могла думать", - учитель может понять, что ее страх мешает обучению, и сможет должным образом ее успокоить. Если ребенок может сказать своему отцу: "Ты меня пугаешь, когда кричишь так громко", - можно надеяться, что отец попробует вместо этого договориться с ним спокойно. Любой пятилетний ребенок, который может спокойно и непринужденно рассказать о своих чувствах, говоря "Я боюсь", или

"Я очень тебя люблю!", или "У меня такое пронзительное ощущение внутри, такое дрожание, что мне кажется, что я еще не готов сесть на двухколесный велосипед", уже обрел способность, которая предоставит ему необходимую свободу для того, чтобы думать, интересоваться и учиться.

4. Понимать различие между мыслями и действиями.

Без этого умения, которое полностью формируется к пяти годам, ребенку будет крайне сложно сосредоточиться на занятиях. Например, Грегори смотрит в окно и воображает себя пилотом, в то время как учитель объясняет классу основы арифметики. Он совсем не слышит, что говорит учитель, потому что очень зол. Его родители только что развелись, и если бы его чувства можно было извлечь на поверхность, то, скорее всего, это было бы: "Я их обоих ненавижу. Я хочу, чтобы они умерли". Это настолько ужасные мысли, что Грегори приходится сосредоточиваться изо всех сил, чтобы держать их вне сознания.

Если бы за первые пять или шесть лет жизни Грегори помогли понять, что мысли - это не то же самое, что действия, и чувства, соответствующим образом выражаемые, вовсе никому не вредят, он мог бы дать им волю. И вся та энергия, которая расходовалась на то, чтобы избегать собственных чувств, могла бы быть обращена на другие цели, в том числе и на чудесные возможности сложения и вычитания. Ему, конечно, необходима помощь, чтобы пережить этот вполне реальный кризис, но ему следовало бы объяснить, что естественно испытывать ужасные чувства, когда ты страдаешь, когда ты встревожен, когда жизнь полна мучения. Для ребенка невозможно концентрировать внимание и учиться, если он испытывает затаенные чувства, которые сам считает опасными и плохими.

5. Интересоваться и задавать вопросы.

Все популярные книги и разговоры о том, каким занятиям и умениям мы должны учить дошкольников, отодвинули на задний план и почти свели на нет естественную, инстинктивную любознательность. Зачастую мы бываем настолько увлечены счетными палочками, что перестаем прислушиваться к замечательным вопросам, которые дети задают сами по себе: "Почему листья меняют цвет?.. Что заставляет траву расти?.. Откуда берется снег?.. Как из яйца получается ребенок?.. Что значит умирать?.. Почему я расту?.. Как молоко попадает в магазин?.. Почему некоторые дети голодают?.. Как подводная лодка может оставаться под водой и не тонуть?.."

Если мы хотим поддерживать этот инстинкт любознательности, мы должны убедиться, что к тому времени, когда ребенку исполняется пять лет, он упивается своими вопросами и знает, что есть способы, как найти на них ответы. Он должен также узнать, что на некоторые вопросы еще не получен ответ, на другие существует множество различных ответов и что иногда ему придется постараться найти свой собственный.

В своей книге "Обучающийся ребенок" Дороти Коэн, профессор педагогики, проводит крайне важное различие между тем, когда ребенку дают поесть рыбы, и тем, когда его обучают, как поймать рыбу. Если мы дадим ему приготовленную рыбу, то мы сможем удовлетворить его сиюминутный голод, но что случится, если нас не будет рядом, чтобы покормить его? То же самое происходит со знаниями и информацией: если мы всегда преподносим их ребенку готовыми к употреблению, он никогда не научится добывать их самостоятельно. Детей следует учить, как они сами могут "вылавливать" свои собственные ответы.

Когда мы говорим: "Я не знаю", "Я сейчас занят", "Спроси у папы" или "Не стоит говорить на эту тему", - мы отбиваем у ребенка охоту самому "ловить" знания. Если же, напротив, мы поощряем его любознательность и помогаем находить ответы, мы способствуем развитию у него интеллектуальной способности, наиболее существенной для человека.

6. Понимать, что на сложные вопросы нет простых ответов.

Поколение наших детей будет вынуждено столкнуться с самыми серьезными вопросами. Не может быть простых решений у таких проблем, как утрата экологического равновесия, демографический взрыв, распространение оружия, которое может уничтожить все живое. Чтобы стать мудрыми и зрелыми взрослыми, дети должны начать понимать, что простые решения никогда не снимают проблему, что на самом деле надо копать глубже, чтобы найти наиболее оптимальный ответ на тот или иной вопрос.

Нам необходимо учить детей смотреть в корень. "Ну, может быть, Джо сегодня злится оттого, что пришел в детский сад голодным". Или: "Если Сара продолжает разбивать глиняные поделки, которые ты лепишь в детском саду, нам лучше поговорить с воспитателем. Он может поговорить с Саринной мамой и выяснить, почему Сара несчастна и что мы можем сделать, чтобы помочь ей". Это сложный путь, но он дает ребенку гораздо больше, чем когда мы говорим: "Я думаю, что Сара плохая девочка и тебе лучше держаться от нее подальше". ~ У социальных проблем не бывает простых решений, и мы сослужим плохую службу нашим детям, самим себе и будущему, если будем вводить малышей в заблуждение относительно этого. Мы ставим детей на неверный путь, когда делаем акцент на тех вопросах, на которые действительно существуют верные и неверные ответы (сколько будет три и шесть? Какая третья буква в алфавите?). Детям необходимо вначале испытать сложность жизненных ситуаций, чтобы они были подготовлены к столкновению с путаницей, неопределенностью и непостоянством реальной жизни.

7. Не бояться неудач - необходимое условие взросления.

Чтобы научиться чему-либо, вы должны не бояться допускать ошибки, даже терпеть неудачу. Первая книга, к которой вы обратились, может не содержать ответа на вопрос, почему птицы мигрируют, придется поискать ответ в какой-то другой. Первый деревянный столик, который вы сделали, может быть уродливым и кривобоким, но если вы способны учиться на своих ошибках, то следующий вы смастерите намного лучше. Детям надо помочь понять, что обучение - длительный, медленный процесс проб и ошибок. Ни одно великое изобретение или научное открытие никогда не делалось без большого числа предшествовавших ему испытаний и неудач. - Мы должны совершенно отчетливо объяснить им, что удачи и неудачи - это не то, в чем состоит обучение. Привожу слова одной мудрой учительницы начальных классов: "На самом деле школа должна научить детей быть игроками! Единственный способ выяснить, что ты знаешь, а чего не знаешь, это немного рискнуть. Мы запугиваем детей до смерти. Кто захочет попробовать ответить на вопрос или постараться узнать что-то новое, если оценивается успех или неудача вместо того, чтобы оценивать попытку?"

8. Доверять взрослым.

Пятилетнему ребенку нужно обладать истинным доверием к взрослым, если ему предстоит сосредоточить все свое внимание на учебных задачах. А людям доверять трудно, если они тебя обманывают, говорят, что никуда не уйдут, но, проснувшись, ты обнаруживаешь на месте родителей няню; говорят, что доктор не сделает тебе больно, а он делает. Мы платим очень высокую цену за те игры, в которые мы играем с детьми, чтобы избежать их слез. Если вы хотите, чтобы вам верили, лучше сказать: "Я собираюсь выйти на несколько часов, пока ты спишь", - даже если вам придется вынести мучительное прощание. И у доктора: "Тебе, может быть, будет немножко больно, но это скоро пройдет. Ты можешь посидеть у меня на коленях и поплакать, если тебе хочется".

Многие взрослые думают, что могут добиться доверия, если будут последовательны, но я считаю, что это большая ошибка. Слишком тонка грань между последовательностью и ригидностью, и я уверена, что важно доверять людям, даже если их чувства и намерения изменчивы. С возрастом люди меняются, и все мы подвержены сменам настроения. Для ребенка важно постоянство в одном: в наших попытках быть с ним честными, как можно лучше объясняя, в чем мы непоследовательны, и извиняясь, если эта непоследовательность не оправдана.

Вполне можно помочь ребенку понять, что не все люди добрые, и одновременно создать у него ощущение, что большинство контактов со взрослыми будут хорошими. Воспитание уверенности в этом частично зависит от того, насколько мы готовы разделять чувства ребенка в отношении людей. Нам приходится быть откровенными с детьми, говоря иногда: "Да, ты прав, твоя воспитательница действительно поднимает слишком много шума вокруг мытья рук" или "Да, я понимаю, что ты имеешь в виду, говоря о тете, она слишком любит командовать, когда мы приезжаем". .-

Недоверие возникает из ощущения, что только тебе видны неприятные качества у других людей, а для детей такое ощущение не редкость. Мы не нарушим доверия ребенка, если признаем человеческое несовершенство.

9. Думать самому.

Сказать "нет" на самом деле значит сказать "я существую". Это начинается по мере того, как у ребенка возникает некоторое представление о себе, ощущение того, что он на самом деле самостоятельная личность. Многих родителей пугает и злит такая возможность, в то время как они должны были бы радоваться этому. Чувство собственной уникальности и способности к выбору - жизненно важная часть человеческого существования.

Если у ребенка есть некоторое представление о том, кто он такой, он неизбежно будет к пяти годам обладать собственным мнением. Этой способности очень легко научить - надо просто поощрять ребенка в том, чтобы он высказывал свое суждение, не боясь, что его накажут. Никто из нас не хочет воспитать человека слабого духом или слабого интеллектуально, мы хотим, чтобы наши дети принимали серьезные решения, обладали здравым смыслом и внутренними убеждениями. И мы не можем ждать, пока ребенок поступит в колледж, где у него будут развиваться эти способности. Эти принципы уже активно действуют, когда мы говорим: "Теперь, когда тебе почти три года, я думаю, ты можешь решить, купим ли мы тебе голубой комбинезон или красный". Или: "Пока мы будем есть на завтрак кукурузные хлопья, ты можешь сделать себе бутерброд с маслом и джемом". Или: "Хорошо, меня не раздражает наша соседка, но ты имеешь право на собственное мнение".

Когда мы демонстрируем уважение к личности ребенка, к его рождающимся взглядам, симпатиям и антипатиям, мы готовим его к ситуациям, в которых ему придется принимать решение самостоятельно, например присоединиться или нет к группе детей, решивших обследовать разрушенный дом, или согласиться или нет поехать с незнакомцем, который сказал, что знает его отца. Когда мы выходим из себя из-за "нет" в два с половиной года, мы должны иметь в виду, что придет время, когда мы будем благодарны тому, что наш ребенок способен говорить "нет". Суждение корректируется практикой.

10. Знать, в чем можно полагаться на взрослого.

К тому времени, когда ребенку исполнится пять лет, по моему мнению, ему следует знать, что существует много ситуаций, которыми он просто не может управлять. Он не может справиться с компанией старших детей, с подростками, навязывающими наркотики, с диким поведением класса на уроках неопытного учителя. Доверие к взрослым отчасти состоит в том, чтобы знать, когда тебе нужна

помощь, и уметь обратиться за ней. Это может казаться простым, но на удивление мало детей приходят в детский сад или в 1 класс способными сделать это. В результате многие из них быстро попадают в ситуации, которые их настолько пугают и подавляют, что обучение становится невозможным. Нам необходимо объяснить детям, что мы можем быть друзьями, помочь им, не обращаясь с ними как с маленькими, без излишней опеки, можем понять их мир.. Мы говорим, что придаем большое значение правам малых и слабых, но часто не включаем наших детей в эти идеалистические построения.

Учиться намного легче, если у ребенка не остается неудовлетворенных в раннем детстве потребностей. Если будет больше внимания глубинным человеческим ценностям, мы сможем вырастить поколение мудрых и любящих людей, которые будут способны к переменам и смогут сделать мир лучше.

КАК ВАЖНО НАУЧИТЬСЯ ПРОЩАТЬСЯ

Как-то раз я позвонила подруге, с которой не общалась несколько месяцев. Она ведет очень активную работу в церкви, и ее попросили поехать на неделю на национальную конференцию, чтобы провести важный семинар. Подруга очень хотела поехать, но говорила мне, что это невозможно: "Я не могу оставить Джинни на пять дней - она рыдает, если я выхожу в магазин на полчаса".

Джинни четыре года. Ее отец - писатель, работающий дома. У нее есть любящая бабушка, которая готова присматривать за ней в любую минуту. Если бы я не слышала подобную историю сотни раз прежде, я бы не поверила своим ушам. "Не дури мне голову!" - сказала я. Разговор стал прохладнее. Затем она довольно резко повесила трубку, а я попыталась сосредоточиться на Джинни и ее матери. Джинни - единственный ребенок, родившийся, когда ее матери было тридцать восемь лет. Она к тому времени была преуспевающим преподавателем, но желание иметь ребенка было настолько велико, что подруга бросила работу и стала домохозяйкой. Я иногда спрашивала себя, не пожалела ли она о таком импульсивном решении. Нежелание ее оставить дочку на попечении няни и бросить работу казалось мне чем-то вроде неразрешенной амбивалентности - клубка очень смешанных чувств.

Разлука между детьми и родителями - это нормальный и необходимый момент взросления. Но есть один момент, который может стать дополнительным камнем преткновения в этом процессе,- это то, что мы боимся проанализировать свои амбивалентные чувства. Доктор Дэвид Мейс, мудрый и опытный консультант по вопросам семьи, сказал однажды, 470 проблемы семейной жизни напоминают страдания бедного дикобраза. Вот он, одинокий и замерзший в лесу, встречает милую даму-дикобраза, и они прижимаются друг к другу в поисках тепла и утешения. Но через некоторое время их иголки начинают колоть друг друга и им приходится расстаться до тех пор, пока не становится холодно и одиноко, и они возвращаются друг к другу. По-видимому, это сущность человеческой природы: желать любви и близости и в то же время стремиться к индивидуальной свободе и независимости. Всю нашу жизнь мы изо всех сил стараемся найти равновесие.

Если вы хотите помочь маленькому ребенку легче пере-житьТ5~разлуку, вам необходимо прежде всего хорошо проанализировать собственные чувства. Даже самый крошечный ребенок, судя по всему, обладает встроенной радарной установкой: он знает, что чувствуют его родители, даже когда они сами не могут оценить свои ощущения. Совершенно нормально испытывать амбивалентные чувства. Каждый из родителей одновременно и любит и не любит не отпускающего его малыша, который так зависит от взрослых. В какое-то мгновение (и я хорошо помню это) ты чувствуешь, как будто жизнь кончилась. Ты в вечном плену, потому что этот беспомощный маленький человек обрел над тобою власть на всю оставшуюся жизнь. Хочется заорать: "Выпустите меня отсюда. Что вы делаете с моей жизнью!" Но в то же время нередко были мгновения всеобъемлющей радости при взгляде на малышку, ее крошечную золотую головку, ее улыбку, при звуках ее довольного гуканья. Волны любви захлестывали меня, когда я ощущала своими руками нежность и теплоту этого маленького существа.

Чувства "привет" и "я хочу попрощаться" приходят и уходят. Они приводят в замешательство и нас и ребенка. Нам обоим будет лучше, если негативные чувства не будут храниться в глубоком темном тайнике. Некоторые считают, что стыдно признаваться в том, что ты хочешь сидеть дома с ребенком; многие рассматривают это как тягостную повинность. Только в том случае, если родители смогут разобраться в сложном диапазоне собственных чувств, они смогут принять объективное решение по этому поводу. Ранняя разлука мучительна для детей, но, если ребенку помогают пережить ее, приучая к мысли о ней терпеливо, но твердо, для него это будет этап нового уровня развития и совершенствования.

По страданиям взрослых, которые возвращаются мысленно к своим детским переживаниям, мы знаем, что нам слишком часто приходилось управлять своими эмоциями. Мы прекращаем плакать, чтобы заслужить любовь и уважение, но это усиливает нервное напряжение, грозит частыми головными болями, сердечными и желудочными расстройствами. За тридцать лет работы с детьми и почти такой же период изучения собственного детства я поняла, что для целостного развития нам надо переживать наши чувства в тот момент, когда мы их ощущаем. Учителя вскоре обнаруживают, что дети, которые не скрывают свои эмоции, способны лучше и быстрее справляться с волне-нием, более спокойны и рассудительны,,

Во время многолетнего изучения курса психотерапии я смогла вновь ощутить некоторые из своих ранних младенческих переживаний. Они были очень сильными и помогли мне понять многое из того, чего я не понимала тогда, когда моя дочь была маленькой. Ребенок, который, сильнее всего боится разлуки с близкими людьми, часто чувствует себя заброшенным, одиноким и оттого очень напуган. Именно это вероятнее всего. У него отсутствует ощущение времени и пространства, он не знает, что сейчас: ночь или день, не знает, услышит ли его кто-нибудь. Единственное, что он чувствует, еще и сам до конца не понимая этого, что он одинок и это может быть навсегда.

Не случайно одна из самых ранних игр, в которые начинают играть младенцы,- это прятки. Таким способом малыш пытается справиться со страхом разлуки. На мгновение мать исчезает за кроватью, потом внезапно появляется. Ребенок начинает понимать, что родители могут исчезать, но они всегда возвращаются. Понимание этого происходит медленно и редко обходится без борьбы. Все малыши неизбежно проходят в своем развитии через стадию, когда они плачут при уходе родителей. Проблема заключается в том, что почти так же неизбежно все родители в этот момент чувствуют себя вначале виноватыми, а затем начинают сердиться. Нам следует понять, что переживание разлуки - от разлуки с утробой до разлуки с жизнью - необходимо для развития и требует около 2С лет, чтобы его освоить.

Одна из наиболее сложных проблем возникает, когда колеблющиеся родители, обремененные неосознанными переживаниями, позволяют ребенку взять верх над ними и поступать только так, как хочет он. Я помню случай, когда мы с мужем собрались пообедать, а потом пойти в театр с друзьями. Но они так и не пришли в ресторан, а в театре появились в середине первого акта, шепча нам: "Дочка не давала нам уйти!" Девочке в это время было два

года; я представила себе, как она приковывает их к кровати или крутит хлыстом у них над головами! Детям необходима знать, что главные в жизни - взрослые. Если они не знают этого, то погружаются в страшную растерянность и хаос. Это не означает, что надо говорить: "Послушай, прекрати это безобразие. Мы уходим, и все тут. Если ты не прекратишь плакать, то будешь отшлепан". Скорее, это повод, чтобы сказать с пониманием, но твердо: "Мы с папой знаем, что ты расстраиваешься, когда мы уходим, но мы хотим навестить друзей (или мы хотим побыть какое-то время одни). Тебе будет хорошо с няней. С тобой мы увидимся утром". Если ребенок выглядит очень встревоженным, может быть, нужно сказать: "Я знаю, ты сердисься или испуган, и может быть, тебе надо поплакать, ничего страшного. Может быть, тебе будет лучше, если мы позвоним, чтобы пожелать тебе спокойной ночи. Нам будет это приятно. Но сейчас мы уходим".

Разлука тяжела не только для детей; она имеет и обратную сторону. Эллен входит и объявляет: "Родители Кэти берут ее с собой в поездку и пригласили меня с собой. Я хочу поехать". В ее голосе появилась новая нотка независимости, и вы вдруг обнаруживаете, что ваша "милая крошка" уже взрослая молодая особа. Когда это случилось? Должно ли было это произойти так быстро? Ваше первое желание - сказать: "Не будь глупенькой, ты еще слишком маленькая, чтобы уезжать на целый месяц". Вместо этого вам надо постараться убедить себя, что, хотя разлука и мучительна, надо, чтобы она произошла.

Некоторые дети вступают в мир относительно легко; они выглядят вполне готовыми для новых приключений. Другие остаются испуганными и настороженными. Для этих детей прощание становится мучением, и оно усиливается, если мы даем им понять, что они не справляются с новыми ощущениями. Чувство неполноценности отнимает у них всю энергию, и ее не хватает, чтобы встретиться с незнакомыми доселе проблемами.

Дэвид был испуган, когда пошел в детский сад; он был испуган, когда поступил в 1 класс. Когда наступил момент и ему остался день до отъезда в летний лагерь, он объявил, что завтра не поедет. Если ему говорить, что он ведет себя как маленький, страх усилится. Необходимо, чтобы кто-нибудь сказал ему: "Дэвид, милый, ты всегда боялся чего-то нового. Просто у тебя такой характер. Ты вел себя так, когда ты был малышом, и, может быть, будешь вести себя так, когда станешь взрослым. Ничего страшного в этом нет. Но мы с тобой знаем, что это состояние продолжается недолго, вскоре все изменится, так что давай посмотрим, что будет через недельку-другую. Это не вопрос жизни и смерти. Если тебе все еще будет плохо и не понравится отдых, ты сможешь вернуться домой".

Когда наши дети впервые уходят на день рождения, остаются ночевать у бабушки, идут в детский сад, кое-кто из нас бурно радуются. Наконец свободны! Но есть и другие, кто ощущает разрыв жизненной связи, разлучаясь с детьми. Радость и печаль - естественные чувства, но хорошо, если вы обладаете достаточной зрелостью и ответственностью, чтобы управлять своими чувствами, умеете проявлять на деле сочувствие другим. Дети нуждаются в нашей помощи. Мы должны действовать как взрослые, готовые помочь детям преодолеть незнакомые им ощущения и трудности, помочь чутко, терпеливо и с любовью.

Часто кажется невозможным угадать внутреннее "расписание" ребенка. Вы говорите себе: "У Андреа в этом году было так много друзей, она так хорошо чувствует себя в школе, что она, конечно же, готова к тому, чтобы отправиться без нас в гости к бабушке". Но подходит срок, и Андреа, обычно уверенная в себе и предприимчивая, становится очень тихой. Возможно, что в свои восемь лет она еще недостаточно взрослая для такой поездки.

Или вот Джереми, который хочет пойти в горы с двумя друзьями. Им всего тринадцать лет, и вы уверены, что они слишком малы для такого похода, хотя по всему избранному ими маршруту на каждом шагу встречаются студенческие лагеря. Вы говорите: "И не думай!" - и сталкиваетесь с плачем и такой яростью и протестом, каких не ощущали раньше никогда. Может быть, вам следует изменить решение, ведь сын стал старше, более взрослым и самостоятельным, чем вы полагали раньше.

Важно уметь внимательно наблюдать за взрослением ребенка и быть готовыми дать ему право на поступок.

Выбор няни - важный момент не только в вашей жизни, но и в жизни вашего ребенка. Когда моя дочь была маленькой, я искала такую няню, которая была бы не только приличным, ответственным и любящим детей человеком, но, кроме того, мне хотелось, чтобы она не была слишком требовательной и не увлекалась муштрой. Конечно, няня не должна позволять ребенку делать что-то опасное или жестокое, вести себя, как ему захочется. Я никогда не задавала ей вопросы о том, хорошо ли ела моя дочь и вовремя ли она легла спать. Я хотела, чтобы моя дочь радовалась общению. Это делало нашу разлуку не такой невыносимой. Однажды, когда дочь услышала, что мы уходим, она воскликнула: "Отлично! Миссис Смит разрешает мне больше смотреть телевизор и дает к чаю целых два куска торта".

Одним из факторов, влияющих на возникновение смешанных чувств по поводу расставания родителей и детей, является то, что ребенок не способен правильно оценить свои чувства в перспективе, а родители часто теряют в нужный момент эту способность. Я хорошо помню ощущение того, что моя дочь никогда и никуда меня не отпустит. Даже после того как она привыкла к няне и к тому, что надо ходить в школу, она не уставала повторять, что никогда не вырастет и никогда не оставит нас. Когда ей было лет шесть-семь, она спросила: "Могу я просто остаться здесь и жить с тобой и с папой?" Я ответила ей, что она может жить до тех пор, пока сама не захочет уехать. Дочь посмотрела на меня как на недоразвитую: что на свете заставит ее захотеть уехать? "Когда-нибудь, когда ты станешь взрослой,- сказала я,- я напомню тебе то, что ты повторяла, когда была девочкой. И знаешь, что? Ты не поверишь мне!" Ни один ребенок не может предугадать чувства, которые ему предстоит испытать.

В восемнадцать лет дочь объявила, что она уезжает. Она не спрашивала нас, можно или нет это сделать, она просто ставила нас в известность о своем намерении. Теперь была моя очередь быть потрясенной, не подготовленной к подобной ситуации. Дочь была очень добра и позволила мне пойти с ней за покупками: выбрать метлу, швабру и коврик в ванную, она не протестовала против моих советов по поводу стирального порошка и хозяйственного мыла. Она дала мне возможность, участвуя в покупках, справиться с волнением перед разлукой. Стоя в хозяйственном магазине, я сказала: "Ты знаешь, я однажды говорила тебе, что, когда ты вырастешь, я напомню тебе о том времени, когда ты хотела навсегда остаться со мной и с папой". Она недоверчиво уставилась на меня. "Ты, наверно, меня разыгрываешь",- произнесла она недоверчиво.

Одна подруга недавно рассказала мне: "В день свадьбы дочери я была готова разрыдаться, меня обуял страх, что на церемонии я поведу себя как идиотка. Когда дочь начала плакать, надевая свое свадебное платье, я почувствовала облегчение. Мы хорошенько поплакали вместе, и меня так утешило, что и она испытывает смешанные чувства счастья и печали!"

Я до сих пор помню мой первый день в детском саду, хотя с тех пор прошло пятьдесят семь лет. Вижу огромную комнату, похожую на пещеру, в которой бродят очень высокие, похожие на великанов незнакомцы. Все виделось несоразмерным. Там была горка, которая казалась тридцатифутовой, и лесенка высотой с четырехэтажный дом. Теперь я знаю, это был крошечный, тесный детский сад, но я видела его глазами испуганной маленькой девочки, оказавшейся в незнакомой стране. Даже сейчас, когда я пишу об этом, у меня возникает ощущение страха. Что, если моя мама никогда не придет? Знает ли кто-нибудь, где я живу? Что будет, если меня оставят здесь навсегда? Навсегда - это пустая, темная, бездонная пропасть ужаса. Не важно, что меня успокаивали, не важно, что я твердо знала, что меня любят,- страх одиночества, беспомощности никогда не покидал меня.

Мы учимся медленно, нас учит жизнь. Чем старше я становилась, тем легче расставалась с родителями, уходя в детский сад или школу. У меня все еще бывали приступы тоски по дому, когда я уходила, даже когда я уехала учиться в колледж. Но к концу средней школы решительный выбор был сделан. Перед ее окончанием я написала родителям: "Я не знаю, как я перенесу расставание со школой и друзьями. В них вся моя жизнь!"

Расставаться с тем, кого мы любим, всегда трудно и мучительно. Вполне естественно беспокоиться, когда вы так заботитесь о ком-то, естественно тревожиться, спрашивать себя, увидите ли вы еще. Чем больше мы любим, тем больше мы страдаем. Но есть и плюсы в том, чтобы ощутить разлуку. В детском саду прощание с домом приносит дополнительные преимущества: ты узнаешь, как здорово лепить из пластилина, понимаешь, что можно утешиться на коленях у воспитательницы, в детском саду ждут картинки, которые можно раскрасить, песни, которые можно спеть, и фантастические открытия, которые можно совершить.

Школьный автобус действительно привезет тебя обратно домой; мама и папа действительно приедут на родительский день в лагерь и на школьную ярмарку. Научиться прощаться - это только одна из сторон ожидания замечательного момента новой встречи с родными и близкими людьми.

КАК ЖИТЬ, ЕСЛИ СТАРШЕМУ ИЗ ТРОИХ ДЕТЕЙ ЕЩЕ НЕ ИСПОЛНИЛОСЬ ТРЕХ ЛЕТ?

Джонни два с половиной года. У него две сестры: Сюзен, которой полтора года, и Кэти, которой всего восемь месяцев. Его мать говорит, что мальчик плохо отреагировал на рождение Кэти. Хотя с этого момента прошло восемь месяцев, он становится все более и более замкнутым и неуверенным в себе. У него не прекращаются респираторные инфекции, а ведь раньше он был здоровым малышом. Кроме того, он плохо спит.

Мать описывает ситуацию следующим образом: "Мы с мужем всегда радостно встречали рождение каждого ребенка. А Джонни воспринял рождение малышки очень тяжело. Его сестра Сюзен была на редкость мила, когда в доме появилась Кэти, и конечно, крошка вызывала умиление окружающих. Джонни почувствовал это и стал усиленно требовать внимания к себе. Было почти невозможно уделить ему столько времени, сколько он хотел, ведь нам приходилось ухаживать и за остальными детьми. А он становился все более и более несчастным и все более и более требовательным.

Во время недавней болезни Джонни стал плохо спать. Он кричит и плачет по ночам, выбирается из своей кровати, сколько бы раз мы его ни укладывали. В конце концов мы попытались укладывать его в столовой на кушетке, чтобы, когда он уснет, переносить его в кровать. Но чаще всего это не помогало. Он просыпался и возвращался к нам. Джонни дожидался момента, когда мы ложились спать, и засыпал на пороге нашей спальни. Думая, что ему не нравится его кровать, мы купили ему кровать без боковых стенок, поставили ее в комнату к малышке, а ее положили в бывшую его кровать, но ситуация только ухудшилась".

Конечно, существуют большие различия между семьями, в которых три, четыре или более детей рождались один за другим. Различные обстоятельства сопутствуют возникновению подобной, описанной выше, или иной ситуации в многодетных семьях. Многое зависит от поведения родителей: спокойны они или напряжены и тревожны? Помогает ли отец в ведении хозяйства и нравится ли ему это занятие? Благоприятны ли бытовые условия? Может ли семья позволить себе иметь домработницу или няню?

Каждый ребенок реагирует на любую ситуацию своим собственным уникальным способом, но какую бы форму ни принимало поведение - это тревожный сигнал, крик о помощи.

Вернемся к Джонни. На время забудем о его поведении и внимательнее рассмотрим жизненную ситуацию, в которой он оказался. Что может волновать этого двух с половиной летнего малыша, который всегда был счастливым и способным легко относиться к жизни? Джонни был самым желанным и любимым ребенком. Первые месяцы его жизни были заполнены особым вниманием со стороны родителей и близких. Каждый его поступок волновал окружающих его взрослых, будь это первый зуб или первое слово, первая улыбка или первый шаг. У него сложилось ощущение благополучия того, что он хорошенький, умный, доставляющий удовольствие и, безусловно, находящийся в центре внимания родителей.

Когда Джонни было одиннадцать месяцев, он получил первое потрясение: он не был больше единственным ребенком на свете! Слишком маленький для того, чтобы выразить свои чувства словами, понять или предвидеть перемену в своей жизни, он мог только отвечать общим ощущением растерянности и, может быть, гнева или из-за того, что он уже не доставляет родителям такого удовольствия, как раньше, или из-за того, что он уже не такой замечательный. С этого момента его потребности не удовлетворялись так же быстро и так же полно, как раньше. Младенцы очень многого требуют от взрослых, у них нет терпения ждать, они не могут или с трудом могут переносить незначительные неприятности, с которыми учатся справляться, когда становятся старше.

Если бы Джонни было три, четыре или пять лет, он бы знал о рождении младшей сестры и ожидал бы этого; мог бы принимать участие в приготовлениях к ее появлению, например помогал бы выбирать кровать или приданое. Его родители могли бы помочь ему подготовиться к рождению сестренки во вполне реалистичной форме, сказав, что это будет весело, но не все время; что он будет любить новую малышку, но не всегда; что он сначала будет немножко ревновать и что для маленького мальчика это чувство вполне нормально и естественно. Он также был бы способен понять, что маме нужно больше отдыхать, что она иногда устает или бывает в плохом настроении и у нее нет времени поиграть с ним.

Джонни не был достаточно взрослым, чтобы понять все это. Ребенок, который сталкивается с трудной жизненной ситуацией в тот период, который называют довербальным, часто больше расстраивается и волнуется в любой незнакомой ему ситуации, чем если бы это произошло позже.

Когда Джонни было почти два года, все повторилось. Несомненно, трудно соперничать даже с одной крошечной и очаровательной девочкой, а тут еще появляется вторая. Не означает ли повышенное внимание и интерес к маленьким девочкам то, что мальчики не такие хорошие? Был ли он плохим мальчиком, потому что ему просто не нравилось то, что произошло в их семье? Не были ли мама и папа так заняты другими малышами, потому что он не заслуживал любви? К тому времени, когда ему исполнилось два года, Джонни, видимо, уже мог перевести некоторые из своих ощущений в слова. Но как могли его родители помочь ему? Он не был достаточно взрослым даже во второй раз, чтобы его можно было заранее подготовить к рождению сестры. Он не был достаточно взрослым для того, чтобы

почувствовать, что он мог бы играть важную и ответственную роль как старший или участвовать в уходе за малышкой. Он не был достаточно взрослым, чтобы находить удовлетворение своих интересов вне семьи в занятиях, которые помогли бы ему чувствовать себя сильнее и свободнее. Он сам во многом был еще младенцем.

Каковы бы ни были конкретные сомнения Джонни, но его надо было успокоить и ему надо было быть рядом с родителями. Темнота и сон могли обострять у него чувство изоляции и одиночества. Не становились ли его растерянность, его гнев, его чувство неполноценности наиболее непереносимыми ночью? Не подтверждало ли неодобрение родителями его поведения то, что он больше не нужен им и нелюбим? Может быть, то, что нового младенца положили в его старую кроватку, означало для него окончательное подтверждение того, что его место занято?

Это, конечно, чистые домыслы. Нам не дано точно знать, что думает или чувствует тот или иной ребенок в определенной ситуации, но мы можем, судя по обстоятельствам, сделать самые общие замечания о тех вещах, которые, вероятно, влияют на его поведение.

Многие родители в наши дни стараются, чтобы дети были близки друг другу по возрасту, так чтобы им было интересно дружить, чтобы у них были сходные увлечения и жизненный опыт и т. д. Родителям следует немного подумать о "за" и "против" такого подхода. Если старшие дети будут слишком малы, чтобы понять или быть подготовленными к появлению новых братьев и сестер, как мы можем помочь им встретить это событие без тревог и гнева? Обычно родители говорят: "Мы хотим, чтобы наши дети рождались один за другим, потому что они будут слишком малы, чтобы понять разницу. Они не будут осознавать, что происходит, и будут просто предполагать, что так обычно и бывает".

Может быть, самое важное, что нам помогают понять дети, подобные Джонни, - это то, что все на самом деле гораздо сложнее, чем думаем мы. Верно то, что все дети выражают свои чувства через поведение, особенно это верно для маленьких детей. Чем меньше ребенок, тем сложнее ему выражать свою ревность непосредственно. Он пытается обратить наше внимание на его поступки не словами, а общими ощущениями и эмоциями. Эти реакции выражаются языком поведения, например у Джонни - расстройством сна. Если мы согласимся с тем, что для ребенка нелегко перестать быть младенцем, особенно когда он единственный, и с тем, что малыши болезненно чувствительны к изменениям в жизни, мы сможем во многом облегчить их эмоциональный рост.

Один отец планирует свой распорядок дня так: вечером первые полчаса он проводит со своим четырехлетним сыном: строит с ним крепости из кубиков, играет или читает ему сказки; потом он помогает жене купать двоих младших детей. Одна мать разрешает своей трехлетней дочке играть в "младенца": ей разрешается пить из бутылочки, как ее новорожденному брату, и она может пристроиться у мамы на коленях и по-младенчески лепетать, пока ее младшие братья спят. Бабушка приходит посидеть с малышами на один день в неделю, так что мама с двухлетним сыном могут выйти развлечься в кондитерский магазин или на детскую площадку. Эти семьи принимают во внимание те потребности и чувства, которые не могут быть выражены словами, но тем не менее существуют.

Пребывая в постоянном напряжении, маленькие дети часто регрессируют, становясь более капризными. Когда мы готовы к этому и способны отнестись к подобным проявлениям спокойно, мы можем позволить ребенку удовлетворить свои потребности подобным образом, замечая, что он вскоре возвращается к более зрелым нормам поведения. Когда мы позволяем ребенку по-младенчески лепетать, сосать из бутылочки, кормим его из ложки и т. д., мы оказываем ему поддержку, необходимую для того, чтобы он вновь собрался с силами. Вместо того чтобы усиливать его чувство поражения и ненужности, мы даем ему понять, что он такой же замечательный, просто немного расстроен жизненными событиями. Когда мы таким образом успокоим ребенка и удовлетворим его потребности во внимании, мы обычно можем установить разумный распорядок сна и других режимных моментов без того, чтобы превращать их в повод для выражения недовольства и капризов.

Помимо проблемы распределения родительского внимания и заботы есть и другая. Иногда старший ребенок в семье, такой, как Джонни, реагирует на отсутствие возможности для здорового развития и исследования окружающего мира. Когда ребенок остается единственным до четырех-пяти лет, его родители обычно способны позволить ему гулять более свободно, они располагают большим временем и могут наблюдать за ним, чтобы он не ушибся, могут позволять ему бегать, лазать, прыгать и т. д. Кто-нибудь может быть поблизости, когда он обследует горки и качели на детской площадке. Есть больше времени, чтобы убрать обратно вещи, когда он исследует волшебный мир кастрюль и сковородок в шкафу под раковиной; он может бегать в парке, потому что мама или папа следуют за ним.

Все обстоит совсем иначе, если мать Джонни катит детскую коляску, уже беременная третьим ребенком, и оба родителя так заняты смесями, купанием и прочими домашними делами, что не могут уделить внимания мальчику. Помочь Джонни легче принять своих младших сестер может лишь ощущение того, что он старше, умнее, сильнее и более независим. Субботняя экскурсия вдвоем с папой, специальный поход с мамой к друзьям, у которых есть дети его возраста, поездка за город с бабушкой и дедушкой могут помочь малышу увидеть выгоды и удовольствия его положения и облегчат ему отказ от желания быть похожим на младенцев.

Родителям необходимо понять, что первые годы воспитания нескольких малышей требуют больших затрат времени и энергии. Они должны всегда оставаться внимательными к проблемам, которые возникают у старших детей. Но необходимо помнить о том, что эти проблемы, какие бы формы они ни принимали, носят временный характер. Медленно, но верно родители Джонни смогут добиться того, чтобы ночные тревоги оставили его. Надо только разрешить ему вести себя по-младенчески тогда, когда ему этого хочется, предоставлять ему время, когда он, и только он, сможет удовлетворять свои потребности, включать его в уход за младенцами, сделать так, чтобы ему нравилось чувствовать себя причастным и ответственным за воспитание малышей, - все это поможет ему лучше чувствовать себя в окружающем его мире. А когда он станет достаточно взрослым для того, чтобы играть с детьми своего возраста, пойдет в детский сад, у него появятся собственные интересы и впечатления, которые смогут укрепить у него уверенность в себе.

Существует выражение, распространенное в наш атомный век: "Не нажимай на кнопку тревоги!" Это может стать хорошим девизом для семей, в которых старший из детей еще сам во многом младенец. Если родители смогут согласиться с тем, что реакции на любые изменения в составе семьи часто драматичны и столь же важны и значимы для годовалых и двухлетних, как и для более старших детей, они смогут более успешно решить проблему воспитания у детей чувства ответственности и заботы друг о друге. Если бы Джонни было пять лет, когда ожидалось появление новорожденного, его мать под влиянием всего, что она читала и слышала о возникающей ревности между братьями и сестрами, может быть, смогла бы осторожно и вдумчиво подготовить Джонни к появлению нового члена семьи и поняла бы некоторые из смешанных чувств, которые могут у него появиться. Единственное, чем отличается ситуация, в которой оказались двух с половиной летний Джонни и его младшие сестры, - это то, что к ней нужно было подготовиться иначе. Когда Джонни подрастет и сможет выражать свои чувства с помощью слов, его родителям будет легче с ним договориться и объяснить ему, что он старший брат и должен помочь им в воспитании сестренки.

О ДЕТЯХ, КОТОРЫЕ НЕ ХОТЯТ ЕСТЬ

Если вы работаете с родителями дошкольников, то есть фраза, которую вам приходится слышать довольно часто: "Этот ребенок ест так мало, что такого количества пищи не хватило бы и птичке".

Я не особенно разбираюсь в том, как питаются птицы, но я хорошо знаю, что те дети, родители которых боятся, что они умрут от голода, ухитряются каким-то образом из заморышей превратиться в самых длинных, самых сильных и, к сожалению, самых толстых школьников.

В доме у Эллен ситуация считалась столь драматичной, что ее мать позвонила в детский сад и спросила, не смогу ли я встретиться с ней и с ее мужем, чтобы поговорить об их дочери. Эллен в неполные четыре года выглядела как стручок фасоли. И по словам ее родителей, ни одна уважающая себя птаха не могла бы просуществовать и двадцать четыре часа, съедая столько, сколько Эллен умудрялась растянуть на неделю. Каждое кормление превращалось в битву, и девочка выходила из нее победителем. "Когда мне все-таки удалось накормить дочь и ее стошнило, я поняла, что проиграла", - сетовала ее мать.

Обратятся ли родители за советом к книгам доктора Спока или посоветуются со своим домашним педиатром, не столь важно. Одно им наверняка поведают и книги Спока и врач: дети в возрасте от двух с половиной до пяти лет нуждаются в небольшом количестве пищи. Это необходимо им не только для поддержания сил, но и для нормального развития. Так почему же этот вопрос так волнует родителей? Вспоминаю, как я сама относилась к этой проблеме, когда моей дочери было четыре года. К тому времени я уже несколько лет работала воспитателем в детском саду и детским психологом. Наш педиатр, спокойный и умеющий ободрить любого, посоветовал мне хорошенько присмотреться к дочери - живому моторчику, сгустку бодрости и энергии, которую я едва могла выносить, гоняясь за ней следом с утра до вечера. Мне казалось, она слишком часто простуживается. "Она заражается от других детей в

детском саду",- говорили мне, но это меня мало утешало, к тому же я страдала от того, что у дочери плохой аппетит. Я не могла отрицать, что она была довольно высокой для своего возраста, поэтому вопрос доктора застал меня врасплох: "Могла бы она вырасти такой высокой, если бы страдала от недоедания?" Перед тем как мы расстались, он блестяще предсказал, как будут развиваться события в будущем. "Когда Венди будет семь лет,- сказал он,- у нее разовьется волчий аппетит, и все оставшиеся годы, пока она будет расти, вы будете жалеть о том, что раньше так беспокоились, что она ест мало, и будете мечтать о том, чтобы она прекратила объедать вас". Чем старше становилась Венди, тем чаще я вспоминала предсказание доктора. Аппетиту ее могли позавидовать даже два голодных волка.

Много лет назад, когда мы были детьми, бытовало мнение, что толстый ребенок - это здоровый ребенок. Несколько лет назад я слышала в поезде разговор группы солдат, которые говорили о том, как готовят их матери. Все они были убеждены, что самой большой радостью, которую они могут доставить своим матерям, это, приехав домой, сказать: "Ма, я изголодался по приличной пище!" - и потом провести весь отпуск за обеденным столом. Среди этих солдат были американцы итальянского происхождения, греки, поляки, негры и евреи.

История цивилизации - это история человечества, пытающегося преодолеть непрекращающийся ужас голода. Обеспечить ребенка достаточным количеством пищи, чтобы он рос большим и толстым, всегда было основным выражением материнской любви. Конечно, в каком-то смысле борьба между родителями и детьми по поводу еды возникает оттого, что пища сейчас достается гораздо легче, чем в дни нашего детства, но мы еще не способны привести наши эмоции и установки в соответствие с окружающим изобилием.

Но у проблем, возникающих по этому поводу, есть и много других причин. Одна из них состоит в том, что снижение аппетита у ребенка часто происходит как раз тогда, когда он дает нам знать, что мы уже не всегда "командуем парадом". Этот очаровательный, послушный, привязчивый малыш превратился в личность. Это драма, которая потрясает многих, в иных случаях уравновешенных и спокойных родителей. Безусловно, все мы хотим, чтобы наши дети становились все более независимыми; мы хотим, чтобы они были любознательными, предприимчивыми и сообразительными. И хотя мы понимаем в глубине души, что возникающее непослушание, сильная воля, желание быть услышанным - это необходимая ступень в развитии человека, но нам не нравится, какой ценой это достигается. Мы начинаем повышать голос, как эта пигалица двух с половиной футов роста смеет говорить нам, что не хочет есть!

Интересно наблюдать за различными семьями в тот момент, когда начинается настоящее самоутверждение младшего члена семьи. У некоторых матерей и отцов в прошлом не было проблем с едой; они не сердятся и не волнуются, когда ребенок говорит, что он не голоден. Они не обращают внимания на протест и говорят: "Хорошо, дай мне знать, когда ты проголодаешься. Я не буду специально для тебя снова готовить обед, но я оставлю тебе бутерброд с маслом и стакан молока". Подавляющее большинство дошкольников дома не испытывают никаких проблем с едой. Но не завидуйте счастью этих родителей, будьте уверены, что у них есть своя большая мозоль. Мать не может выносить беспорядка, и она решила, что к тому времени, когда ее дети пойдут в детский сад, каждый из них должен быть "приучен к порядку": складывать пижаму, заправлять постель и убирать игрушки. Вполне вероятно, что то время, которое она сэкономила на кормлении, она тратит на то, чтобы уговаривать, задабривать, ругать и наказывать своих детей, стремясь воспитать у них аккуратность! У большинства из нас есть своя ахиллесова пята, а маленькие дети со своей замечательной и чувствительной радарной установкой, которая у них, видимо, с наибольшей силой действует в три-четыре года, способны повернуть ее во все стороны и нацелить именно на тот пункт, который нас больше всего беспокоит, превращая его в поле брани, на котором они будут бороться до победного конца.

Очень плохо, что мы допускаем, чтобы еда, которая должна приносить удовольствие человеку, служила причиной к ссоре. Мы должны прежде всего понять две вещи: во-первых, наша тревога и волнение по поводу того, как ребенок ест, почти всегда чрезмерны; и во-вторых, нет такой причины на свете, по которой мы и наши дети должны были бы продолжать превращать эту область жизни в противостояние двух вооруженных лагерей. Зная, что детям больше всего нужно, чтобы мы поняли, что они выросли и готовы сами принимать решения, мы можем и должны найти разумные и выполнимые способы для того, чтобы дать им понять, что да, мы действительно видим, как они выросли, и мы действительно рады этому и будем чаще позволять им принимать самостоятельные решения. Так же мы должны относиться к тому, как едят наши дети.

Вряд ли среди нас найдется тот, кто не был бы абсолютно уверен, что необходимо есть три раза в день. Нет ли у вас смутного ощущения, что завтрак, обед и ужин были каким-то образом переданы нам как фундаментальные законы мироздания?

Рождаясь, дети не понимают и не разбираются в том, как принято есть. Некоторые из них предпочитают есть всю ночь и спать весь день! Хотя они и приспособляются к нашему ежедневному режиму к трем или четырем годам, все же они еще очень маленькие, и не стоит думать, что запихивать в них массу еды три раза в день полезнее, чем если они перекусят шесть или даже восемь раз на бегу (поскольку бегать в четыре года гораздо более естественно, чем сидеть).

"Но вы толкаете нас на то, чтобы наши дети росли маленькими дикарями!" - слышу я возмущенные восклицания одних родителей. Другие бормочут в ответ: "Эта женщина хочет, чтобы мы ждали наших детей по двенадцать часов в день, не выходя из кухни". А третьи добавляют: "Умение вести себя за столом существенно для установления хороших отношений в обществе и должно быть привито детям как можно раньше".

Большинство из нас не любят делать то, что у нас плохо получается, точно так же не может увлечь то, что нас не интересует ни в малейшей степени. Сидеть вместе за столом действительно имеет некоторый социальный смысл для взрослых и для тех детей, которые достаточно большие, чтобы овладеть искусством беседы и получить удовольствие, выражая собственные мысли, высказывать свое мнение и выслушивать реакцию других. Но ни один ребенок до семи-восьми лет не может даже отдаленно приблизиться к этому искусству общения.

Когда ребенок достаточно созревает для нового занятия, он стремится овладеть им и окунается в него, как утка в воду, без предварительного обучения. Когда моей дочери был год и она предпочитала исследовать мир на четвереньках, никто не говорил мне: "Эда, ради бога, поставь этого ребенка на ноги. Как она сможет когда-нибудь научиться ходить, если ты позволяешь ей до сих пор еще считать себя орангутангом?" Мы знаем, как происходит физическое развитие, знаем, что здоровый ребенок научится ходить в свое время, и мы не стараемся научить его этому раньше времени. Но, когда я позволила моей маленькой дочке в пять лет есть, сидя перед телевизором, как возопили все вокруг! Моя мать, свекровь, соседи и даже мастер по ремонту телевизоров. "Как вы учите ребенка есть? - кричали они. - Это вредно для ее желудка, Для ее глаз, вредно для психики". Но мне хватило смелости не отступить. Просто еда в этом возрасте совсем неинтересна, а есть с другими, делать из еды социальное событие, во время которого можно поделиться своими мыслями, побеседовать о происходящих событиях, интересно взрослым, а детям просто непонятно и в высшей степени безразлично. Став старше, дочь с удовольствием участвовала в совместных семейных трапезах. С этого времени и до того момента, как она стала жить собственным домом, мы с мужем за обедом едва могли вставить слово. У нее проснулся вкус к деликатесам, ее способность к общению развивалась семимильными шагами, она стала интересоваться тем, о чем мы говорим, и она сгорала от желания сказать нам, что она думает по тому или иному поводу.

Семья, которая пришла ко мне в детский сад, как и сотни других семей, поняла, что их волнение, что ребенок недоедает, и стремление любым путем накормить его превратили принятие пищи в борьбу. Прежде, чем кто-либо понял, что произошло, пища стала связываться с борьбой за независимость и принятие пищи превратилось в средство выражения гнева, столкновение интересов. Я предложила родителям следующий режим. Не обязательно стараться сразу же накормить девочку, когда она возвращается из детского сада, возможно, она устала, так как много играла, и поэтому лучше дать ей возможность сначала отдохнуть. Если же она скажет, что хочет есть, она сама может помочь в приготовлении ужина: запеченного бутерброда с сыром, вареных сосисок - или съесть у телевизора коробку кукурузных хлопьев. Существует множество вполне подходящих питательных продуктов, которыми можно заморить червячка днем, - орехи, изюм, морковь, бутерброды с маслом, сыр, кусочек рыбы. Играя днем во дворе, можно забежать домой и поесть несколько раз. Я помню, как в детстве ненавидела яйца, за исключением тех случаев, когда могла взять бутерброд с омлетом во двор, где я съедала его в тайном "домике" за рюкзачком. В течение дня эти "перекусы" могут обеспечить питательную, хорошо сбалансированную калорийную диету без бурь и слез, с подлинным наслаждением от того, что ты ешь. На самом деле, как только родители проявляют некоторую гибкость и напряжение спадает, дети очень часто понимают, что они с удовольствием будут есть то же самое, что ест вся семья.

Я знала одного маленького мальчика, который испытывал подлинную страсть к вареным макаронам и тефтелям. Его мать хотела, чтобы он получал сытный завтрак. И каждое утро превращалось в пытку для всей семьи, пока она не поняла, что макароны и тефтели столь же

питательны, как и большинство продуктов "для завтрака". В течение трех лет мальчик ел на завтрак макароны. Нет таких причин, по которым ребенку запрещается есть на завтрак суп, гамбургеры, или сосиски, если он ест их с удовольствием. В жаркие летние дни большая тарелка мороженого может стать вполне нормальным завтраком. Мы стремимся, чтобы в ежедневный рацион наших детей входили мясо, фрукты, овощи и другие углеводы, и не надо втискивать все это в режимные моменты, они съедят все необходимое для организма во время неформальных "перекусов", без напряжения и страданий. Орехи, изюм, яблоки и другую легкую пищу можно предложить им в любое время дня. Важно лишь одно - не позволять ребенку объедаться сладостями. Лимонад и конфеты никогда не могут заменить питательные продукты.

Несмотря на нашу изобретательность, мы можем оказаться в столь серьезных ситуациях, что нам потребуется консультация педиатра. Иногда взаимоотношения между родителями и ребенком настолько портятся из-за кормления, что обоим требуется помощь профессионала, чтобы исправить положение дел, снять напряжение. В отдельных случаях у детей проявляется пристрастие к определенным продуктам. Помню случай, когда мать постоянно сражалась со своим четырехлетним сыном, который хотел сначала съесть десерт, а потом уже все остальное. Удивительно, когда она шла на уступку, малыш съедал больше, чем обычно. Иногда, съев плитку шоколада перед обедом, он вслед за этим съедал большую порцию мяса и картошки. Похоже, что странности свойственны многим детям. Съедая что-нибудь сладкое, когда они устали, они вызывают подъем сахара в крови, после которого следует спад, а затем наступает равновесие. Снижение содержания сахара в крови приводит к повышению аппетита, что заставляет детей чувствовать себя голодными, и они с удовольствием съедают другие, более калорийные продукты. Это полезно не каждому ребенку, и такой подход можно критиковать, но это свидетельство мудрости нашего организма, к сигналам которого следует прислушиваться. Это оправдано в тех случаях, когда ребенок устал или начинает болеть.

Другой важный момент, на который следует обратить внимание,- это то, что диета не должна быть хорошо сбалансирована каждый день. Дети склонны "делать зигзаги". Опытным путем установлено, что они будут стремиться к естественному равновесию на интервале нескольких недель или месяцев, если процесс, связанный с едой, не вызывает у них неприятных эмоций. Ребенок может хотеть есть рыбу на обед и бананы на ужин пять дней подряд; затем он не может даже смотреть на них и переходит на изюм и апельсиновый сок, а затем самыми любимыми блюдами его становятся яблоки и сыр. Доверьте ребенку самому обеспечивать разнообразие пищи.

Семилетней Салли за два года заплombировали четырнадцать зубов, и зимой она больше болела, чем была здорова. Она жертва вседозволенности, выходящей за пределы разумного. Мать позволяла ей есть все, что ей нравилось, а Салли нравились лимонад и конфеты. Будет неумным и неоправданным шагом, если мы откажемся от ответственности родителей за поступки детей, кроме тех случаев, когда под видом ответственности властью взрослого подавляется сопротивление ребенка. Родители, конечно, отвечают за здоровье своих детей, но эта ответственность может проявляться ригидно и негибко, а может мудро и с воображением. Мы слишком большие и умные, чтобы сражаться с нашими детьми по таким незначительным поводам! Конечно, мы достаточно талантливы, чтобы найти интересные, новые и разумные пути, чтобы проявлять гибкость и экспериментировать в кормлении наших детей. Ярким свидетельством того, что такой подход срабатывает, является то, как наши дети едят в гостях или в детском саду. В обстановке, свободной от напряжения и излишних требований, большинство детей едят с удовольствием.

Несколько недель назад пришла мама Эллен, чтобы сообщить нам об успехах. Она все еще беспокоится и не уверена, действительно ли ее Эллен (кожа да кости!) здорова; еще остались тревожащие ее моменты, когда Эллен проверяет, правду ли говорит ее мама, произнося: "Есть надо тогда, когда голоден, а не когда-либо еще". Однако был один славный момент, доставивший всем удовлетворение, когда Эллен прибежала днем домой, вывостившись в снегу, и неодобрительно проворчала: "Плохо, что в этом доме никогда не найдешь что-нибудь поесть".

УСТАЛОСТЬ, ГРАНИЧАЩАЯ С БЕЗУМИЕМ

Недавно я пошла в один из гигантских супермаркетов на распродажу. Длинная очередь выстроилась к кассе. Прямо передо мной, нагруженная покупками, стояла молодая женщина. За ее ноги цеплялась маленькая девочка, которая рыдала так, как будто наступал конец света. Она задыхалась от слез, глаза ее были наполнены страхом. Малышка старалась прекратить плач, но чем сильнее были ее попытки, тем громче становились рыдания.

Ее мама была смущена поведением дочери и оттого сильно раздражена. Время обеда было пропущено, покупки отняли больше времени, чем она ожидала, и она, конечно, понимала, что ребенок устал и хочет есть. Поначалу я хотела посоветовать ей пройти в начало очереди и объяснить, почему ребенок плачет, но, как и многих из нас, меня приучили не вмешиваться не в свои дела.

Я задала сама себе вопрос: мог ли кто-нибудь помочь этой молодой матери? - но не смогла вразумительно ответить на него. Желание высказаться было настолько сильным, что я бросилась к самой дальней кассе, услышав, как мать закричала: "Прекрати! Прекрати! Мне что, надо тебя отшлепать, чтобы ты перестала плакать?"

Многие из родителей оказывались в подобной ситуации. Чаще всего с подобным поведением детей можно столкнуться в обеденное время в автобусах, поездах и аэропортах. Я могу вспомнить абсолютно отчетливо, какую я ощущала ярость от смущения и собственного бессилья, когда это случилось со мной. Чем больше моя дочь плакала, тем больше я злилась и тем больше грозилась ее наказать. Теперь же, становясь свидетелем подобных сцен, я глубоко сожалею о том, что не понимала ее тогда.

Сегодня я повела бы себя иначе. С тех пор прошло немало лет. Я многое узнала о детях. И хотя разумом я хорошо понимаю, что дети сильнее капризничают и плачут, чувствуя раздражение родителей, и это еще больше осложняет ситуацию, нередко я вступаю в конфликт со своим пониманием. Я ощущаю, как на меня накатывают волны ярости при виде орущего ребенка.

За эти годы я прошла через глубокое самопознание с помощью психотерапии. И все эти годы я особенно внимательно изучала одного ребенка, себя, и в процессе самопознания яснее понимала, что значит быть маленькой. Одно из многих открытий, которые я сделала, было то, что в возрасте пяти-шести лет иногда наступают приступы усталости, которые граничат с безумием. Ребенок чувствует полное и глубокое истощение, теряет способность осмысливать окружающий его мир. Это чувство полного хаоса и неразберихи. Реальность становится искаженной, а сам ребенок скован беспомощностью и ужасом. Единственное, чем он пытается помочь себе,- это плач. Вот он, потерянный, в страшном волнении, теряет контроль над своим поведением, в то время как взрослые кричат на него, чтобы он прекратил заниматься ерундой и вел себя прилично.

Ребенок очень хочет перестать плакать. Он не хочет огорчать взрослых, боится этого .больше всего на свете и тем не менее не может сдержать слез. Он чувствует, что полностью потерял управление, как самолет, который вошел в штопор и приближается к ужасному столкновению с землей. Многие родители говорят: "Самое время хорошенько наподдать ему, это разрядит атмосферу". И я должна признать, что иногда такое "столкновение с землей" гораздо легче, чем внутренние страхи ребенка, с помощью взрослых он выныривает из своего тумана и испытывает облегчение. Но облегчение происходит ненадолго, и все начинается сначала.

Что делать родителям, когда они оказываются в транспорте или в длинной очереди с рыдающим ребенком? Решение зависит от того, могут ли они вспомнить собственное детство. Я впадала в панику и ярость, когда попадала в подобные ситуации со своей дочерью, потому что она пробуждала воспоминания, которых я боялась. Я злилась на нее за то, что она напоминала мне ощущение беспомощности и ужаса, которые я испытывала в детстве. Могу сказать с полной уверенностью, что мы ведем себя наиболее раздраженно и иррационально по отношению к ребенку, когда он напомнил нам - на глубоко подсознательном уровне - те чувства, которые мы испытали в детстве и о которых не хотим вспоминать.

Мне было тридцать лет, когда дочери исполнилось четыре года. Я была уверена, что навсегда распрощалась со своим детством, и даже в 'мыслях не могла допустить, что где-то в глубине души я чувствовала себя четырехлетней. Меньше всего мне хотелось чувствовать себя беспомощной. Но, когда моя дочь так ужасно, бессильно, пронзительно рыдала, она вызывала у меня те же забытые ощущения безумия - полный распад, крайнюю беспомощность и незащищенность. Мой гнев был моей защитой от этих чувств.

Сегодня я понимаю, что эти звуки задевали меня на самом глубоком уровне детских переживаний. Нас больше всего закабаляют те чувства, которых мы не можем объяснить. Поэтому главное, что нужно было сделать, так это успокоить себя. "Да,- должна была бы сказать я,- так я когда-то чувствовала себя в детстве. Это было ужасно, страшно, непреодолимо. Но теперь я взрослая и могу защитить и себя и своего ребенка". Многие молодые родители, которые не забыли свое собственное детство, могут помочь своему ребенку в подобной ситуации, успокоить его.

Однажды днем в автобус вошел мужчина, на руках он держал девочку, которая громко плакала. Поскольку она кричала во всю мощь своих легких, он хорошо видел раздражение на

лицах остальных пассажиров. Когда молодой отец наконец сел, он крепко сжал орущее создание в своих руках и сказал ей тихо, но твердо: "Дженни, дорогая, я знаю, как тебе плохо. Ты проголодалась и устала, это страшное ощущение. Ты не можешь прекратить плакать, хочешь остановиться, но не можешь. Давай я покачаю тебя. Скоро мы будем дома, ты ляжешь в свою кроватку, а я спую тебе перед сном". Через несколько мгновений, как только сигнал понимания пробился через утомление, Дженни успокоилась, засосала палец и уснула.

Это был высокий, сильный мужчина, он мог взять девочку на руки. Но что может сделать миниатюрная мама, нагруженная покупками, когда осталось идти еще три квартала, а ребенок рыдает, потому что хочет, чтобы его взяли на руки? Угрозы, которые я слышала, варьировали со шлепками, мать кричала: "Если ты сию же минуту не пойдешь, я просто оставлю тебя здесь!" Но, наверное, многое бы могло измениться, если бы она села на тротуар рядом с ребенком и отдохнула несколько минут.

Если родители пытаются сочувствовать переживаниям ребенка и осознают, как они сами чувствовали себя в далеком детстве в подобные минуты, ситуация меняется. Если вы думаете, что ваш ребенок просто капризничает и нарочно пытается вывести вас из себя, желание наподдать ему становится для вас непреодолимым. Если же, напротив, вы скажете себе: "Когда маленький ребенок устает, весь мир рушится, и это, может быть, когда-то случилось со мной", тогда появляется желание проявить о нем заботу. Путь к тому, чтобы справиться и со слезами ребенка, и с собственным гневом, можно найти, лишь осознав реальные чувства, которые вырываются наружу. Вы могли бы, например, сказать: "Хорошо, дорогой. Я знаю, что ты не можешь дальше идти и не можешь прекратить плакать, потому что устал. Но я все равно не могу взять тебя на руки, просто не могу. Давай мы оба просто присядем прямо на тротуар или попробуем дойти до той скамейки, на которой сможем посидеть и отдохнуть. Я достану из сумки что-нибудь перекусить, и ты почувствуешь себя лучше".

Как только родители делают попытку успокоить ребенка, помочь ему, чувства смущения, вины и гнева начинают исчезать. Сочувствуя страданиям ребенка, вы восполнили то, чего вы сами были лишены в детстве. Тот малыш, который плачет в ожидании утешения внутри каждого из нас, обретает новую жизнь.

Я не забыла, каким бесконечным и изматывающим может быть уход за ребенком. Некоторые дни кажутся невыносимыми, независимо от того, насколько вам нравится быть родителями и насколько вы любите своих детей. Я помню страх, чувство вины, расстройство, скуку и ощущение того, что я скована, полностью завися от дочери. Я помню дни, когда мне хотелось кричать: "Выпустите меня отсюда!" Теперь я понимаю, что это ужасное чувство, что от меня требуется больше, чем я могу дать, не было бы настолько сильным, если бы я вовремя поняла, что каждый раз, когда я удовлетворяю потребности ребенка с терпением и добротой, я также лелею тайную часть своего "я". Моя жизнь была бы проще, если бы я объяснила нам обоим, как трудно быть маленьким и беззащитным и как нам нужны утешения.

Мне хочется думать, что, если бы я была на месте той молодой матери, которая стояла в очереди к кассе, я бы попросила пропустить меня вперед или просто села на пол, взяла ребенка на руки и успокоила его.

КОГДА РЕБЕНОК ВРЕТ [В начало]

"Меня на самом деле беспокоит моя восьмилетняя дочь,- сказала мне недавно мать Карен.- Она все время врет, и я не могу понять, когда она говорит правду.

Мы снова и снова говорили Карен, что в любом случае, что бы она ни сделала, мы ее простим, но только пусть она не лжет, а и если мы узнаем, что она обманывает, обязательно ее накажем".

Это звучало логично, но я решила побольше узнать об отношениях родителей и девочки. Мать убеждала меня, что Карен очень умная и во всем остальном в ее поведении нет никаких отклонений от нормы. Но, когда я спросила, много ли времени они уделяют Карен, женщина призналась, что она и муж последние годы очень напряженно работали и возвращались домой, когда дочь уже спала. "Но мы всегда завтракали вместе,- поспешила добавить она,- и старались проводить с ней большинство выходных дней".

"Давайте говорить откровенно,- попросила я. - Если Карен говорит правду, ничего не происходит. Но когда она врет, на нее начинают кричать. Это так?" - "Да, - ответила мать.- Мы действительно начинаем корить ее за ложь, суетиться... Вы предполагаете, что она именно этого хочет - нашего внимания?"

Матери казалось невероятным, что Карен предпочитает, чтобы ее лучше отшлепали, чем проигнорировали. С точки зрения Карен, наказание может быть небольшой ценой за то, чтобы быть центром внимания, особенно если это единственный способ привлечь его. Логика

поступков и действий детей часто непонятна взрослым, и они не могут объяснить, почему ребенок поступает так, а не эдак.

За 40 лет моей работы с родителями, бесед с ними я не могу вспомнить ни одного случая, когда причину вранья нельзя было бы объяснить. Это не значит, что ложь надо признать нормальным явлением, но надо ее прежде понять, чем пресечь.

Ребенку требуется много времени, чтобы понять разницу между реальностью и фантазией; у детей преобладает стремление разрешить реальные проблемы фантастическими способами. Вполне нормально, если трехлетний ребенок отрицает, что он пролил молоко, и говорит: "Это Тимми сделала" (Тимми - это воображаемая белка, которая все время попадает в неприятные ситуации). Похоже, что это неплохая защита от взрослых, и трехлетний малыш, очутившийся между смутными мирами фантазии и реальности, не совсем уверен, что Тимми не сделала этого, что она на самом деле не существует.

В таких случаях родители могут сказать: "Ты плохой ребенок, потому что обманываешь нас", и ребенок действительно почувствует себя недостойным любви. Или вы можете сказать: "Я полагаю, тебе хотелось бы, чтобы Тимми сделала это, потому что ты жалеешь, что так случилось",- и больше не возвращаться к этому. Второй подход намного правильнее, поскольку в словах взрослого заключена правда.

Мотивы, по которым врут дети, не имеют ничего общего с аналогичными мотивами у взрослых. Они связаны с развитием сознания детей. Нам следует помнить, что, пока ребенку не исполнится семь лет, он путает, что происходит на самом деле, а что - понарошку. Их страхи, сны, реакции на сказки часто более сильны, чем на события повседневной жизни. Играть в "пожарного" или "милиционера", в "маму" или "папу" часто более реально, чем быть "настоящим" Джонни или Сюзи.

Играя, наблюдая, общаясь со взрослыми, дети постепенно начинают проводить четкое различие между правдой и вымыслом. Они все меньше идут на поводу у собственных побуждений и начинают управлять желаниями, вызывающими к жизни фантазии. Воображение - один из самых ценных жизненных даров, и не следует его разрушать, необходимо только направить его в надлежащее русло. "Это замечательная история, дорогая,- можете сказать вы,-давай запишем ее, а ты сможешь нарисовать к ней картинку". Или: "Я знаю, как тебе хотелось, чтобы в воскресенье мы поехали на озеро, но мы не поехали, и не надо говорить подруге, что мы там были, только потому, что она ходила в цирк. Ведь ты хочешь, чтобы она тебе верила".

Надо объяснить детям, что ложь встает на пути к любви и доверию, вредит отношениям между людьми.

С возрастом ребенок понимает, как важно, чтобы ему доверяли, но это отнюдь не означает, что он, став подростком, будет всегда говорить только правду. Мне еще не удалось найти человека, который ни разу не солгал бы родителям: почему он опоздал домой, что произошло на вечеринке или куда он потратил деньги,- это происходит и в том возрасте, когда люди соображают, что к чему, почему они лгут. Такие случаи, конечно, не должны оставаться без внимания. Но, когда такие проступки носят случайный характер, вам не стоит беспокоиться, что ваш ребенок вступил на преступный путь.

Привычное, почти постоянное вранье в возрасте от Десяти лет и старше - это уже другое дело, и к этому нельзя относиться с юмором и снисхождением. Поскольку ложь в подростковом возрасте более недопустима, чем в детском, требуется тщательное изучение ее причин.

Наиболее распространенными из них, по-видимому, являются чувства ревности и соперничества, боязнь быть отвергнутым, потребность в большем внимании и одобрении. Ребенок, который становится "лжецом поневоле", часто не видит других приемлемых альтернатив, чтобы добиться внимания или помощи, которых он жаждет. Часто нереалистичные ожидания со стороны родителей приводят к самообвинениям: "Я недостаточно умный", "Я слишком тупой", "Моему отцу стыдно, что я читаю все время и не люблю футбол", "Моя мать хотела бы, чтобы я была более привлекательной и носила бы платье, а не джинсы". Это типичные объяснения, которые мы получали от часто лгущих детей.

Решающее значение имеют те способы, с помощью которых родители справляются с первыми признаками неблагополучия. Когда ребенок впервые начинает часто врать, многие думают, что гнев и физические наказания "вылечат" это расстройство, но они глубоко заблуждаются. Если мальчик обманывает, потому что он нуждается во внимании и нежности, но довольствовался бы и просто вниманием, если девочка говорит неправду, потому что считает себя ничтожеством и только вранье может сделать ее более интересной, если ребенок лжет для того, чтобы произвести впечатление, которое он, по-видимому, не может произвести

иными способами, тогда, заклеив этих детей как "плохих" и соответственно наказав, мы только усилим те потребности, которые были первопричиной обмана.

Вспоминаю один случай, когда моей дочери было тринадцать лет. Она взяла без спроса юбку из шкафа горячо ею любимой родственницы, а затем солгала, сказав, что эту юбку ей подарили. Хотя я часто бывала непоследовательной матерью и не всегда придерживалась принципов, которые сама проповедовала, в этот раз я подавила в себе желание разразиться бранью и предсказать дочери преступное будущее. Вместо этого я спросила: "Почему?" Дочь не знала, что ответить, и выглядела слишком пристыженной и испуганной, чтобы что-то сказать. Потом я, она и отец спокойно поговорили о ее тревогах и чувстве неуверенности, желании утешить себя красивыми вещами, о ее потребности иметь что-то, принадлежащее человеку, которого в этот период подросткового бунта она любила больше, чем нас. Мы вернули юбку хозяйке сами, объяснив, что девочке

очень стыдно. Мы не настояли, чтобы дочь сделала это сама, потому что видели: она уже достаточно страдает. Я надеюсь, что то участие и сопереживание, которые мы смогли проявить в этой ситуации, были хотя бы отчасти причиной того, что наша дочь выросла любимой и способной любить.

Ключ к отношению ребенка к себе лежит в реакциях взрослых. Важнее всего не впадать в истерику! Хотя ложь не следует оставлять без внимания, снисходительное отношение поможет усилить контроль над импульсами. Чувство, что тебя любят и понимают, способствует развитию необходимых нравственных убеждений.

Когда ребенок начинает привычно лгать, это не значит, что вранье стало его привычкой на всю жизнь. Это свидетельствует о том, что ребенок переживает трудный период развития и что у него возникают особые проблемы, которые требуют глубокого анализа. Одна учительница, преподающая в школе для глухих детей, рассказывала мне: мальчика ее классе однажды заявил, что он преуспел в игре в бейсбол и игрок профессиональной команды попросил его отца рассказать об успехах сына. Учительница была настолько потрясена этой новостью, что попросила прийти в школу его мать. "Но,- рассказывала она мне,- все оказалось выдумкой. Я -была так разочарована, что заплакала. И я заплакала еще раз, когда говорила об этом с мальчиком. Спустя годы, когда он закончил школу и колледж, он признался мне, что никогда не забудет этот эпизод. "И не то, что вы говорили,- объяснил он,- а слезы у вас на глазах. Никто и никогда так хорошо не понимал, как сильно я страдаю. Это помогло мне примириться со своим недостатком".

Еще важнее, чем наши слова по поводу детского вранья или нашей реакции на него, то, как мы сами себя ведем, всегда ли говорим детям правду. Бот ведь в чем загвоздка! Маленькая ложь порой так облегчает жизнь. Она кажется невинной - но так ли это? Десятилетнему мальчику сообщили, что его бабушка уехала отдыхать. После того как она умерла от рака, он обнаружил, что все это время она лежала в больнице. Девочке сказали, что она должна уехать в летний лагерь на два месяца, потому что доктор сказал, что ей нужно больше двигаться, но когда она вернулась домой, то узнала, что ее родители развелись.

Если мы хотим, чтобы наши дети усвоили, что ложь мешает доверию, а доверие необходимо для любви, мы должны пересмотреть те ситуации, в которых сокрытие правды равносильно лжи. Нельзя требовать от детей честности, пока мы не будем честными даже в мелочах сами. Для мальчика, конечно, было бы очень мучительно видеть, как его бабушка умирает, но, по крайней мере, он бы всегда знал, что родители достаточно его уважают, если знают, что он сможет пройти через эту боль, и его доверие к ним только бы укрепилось. Он имел право попроситься с бабушкой, но сейчас его горе только усилилось из-за того, что он понял - его предали. И если девочка нуждается в том, чтобы к ней относились достойно и с доверием, так это именно тогда, когда в ее семье действительно случилась беда. Дети могут сталкиваться и сталкиваются с ужасными событиями, но они успешно справляются со своими переживаниями только тогда, когда они знают, что происходит, и когда им помогают понять правду.

Самую большую проблему с этой точки зрения представляет так называемая ложь во спасение. Существуют реальные, но очень тонкие грани, отделяющие правдивость любой ценой от причинения людям излишних страданий. Дети слышат, что мы говорим неправду, начиная с того момента, когда они способны это понять. Мы даже поощряем их делать то же. "Нехорошо было говорить тете, что у нее длинный нос, ты ее обидел",- говорим мы трехлетнему ребенку. Но у тети действительно длинный нос. Наши дети слышат, как мы отменяем приглашение на обед, потому что "мы все заболели гриппом", хотя они знают, что на самом деле папа хочет посмотреть футбольный матч по телевизору.

Недавно я обедала в шикарном ресторане, мимо нашего стола прошла пожилая женщина. Одна из моих приятельниц сказала другой: "Смотри, Джин, это миссис Аллертон. Бедняжка,

похоже, она не видит, куда идет". Вторая женщина вскочила и приобняла миссис Аллертон. "Хелло, дорогая,- сказала она.- Я Джин Мейсон, и я так давно вас не видела. Я слышала, вы болели. Как вы теперь себя чувствуете?"

Миссис Аллертон просияла. У нее был грипп, потом она подхватила пневмонию, попала в больницу. Она сказала: "Это было ужасно, и я все еще плохо себя чувствую". Мои приятельницы обняли ее, сказали, что она прекрасно выглядит и что ее новая прическа замечательна. Миссис Аллертон выпрямилась и расцвела. "Встреча с вами для меня как бальзам",- сказала она и пошла дальше с видом более уверенным и энергичным, чем был у нее, когда мы впервые заметили ее.

После того как она скрылась из виду, Джин сказала: "Не правда ли, Эллин, она выглядит ужасно?" Эллин согласилась: "Это так печально, она всегда была такой замечательной дамой. Теперь она выглядит смешной с этими ужасными крашеными волосами". Я была шокирована и потрясена. Но, подумав немного, я вынуждена была признать, что ложь бывает оправдана, когда ею никто не обижен и кому-то она помогает лучше себя почувствовать.

Очевидно вы не сможете сделать правилом говорить правду жестким и негибким, это отнюдь не будет лучшей тактикой на все случаи жизни.

Как это ни сложно, но мы должны попытаться помочь нашим детям понять, как важно проявлять гибкость, выявлять тонкие оттенки чувств в отношениях с людьми. Ложь не будет пороком, если она заменит правду, которая причинит боль другому человеку. Но существуют ситуации, когда, несмотря на то что правда болезненна, она необходима для сохранения любви и доверия между людьми. В таких случаях мы стараемся говорить правду, но оставаться мягкими и чуткими.

Один отец рассказал мне о том, как он недавно играл в мяч с двумя своими сыновьями, десятилетним Майком и семилетним Дэнни. Майк дразнил Дэнни за его неуклюжесть, и отец старался дать Майку понять, как ужасно хочет Дэнни быть похожим на брата и как глубоко уязвляет его то, что Майк его дразнит. Но, несмотря на эти разговоры, Майк продолжал дразнить брата. Когда Дэнни не смог поймать простой мяч, отец ожидал от Майка очередной порции насмешек. Но к его большому удивлению, Майк сказал: "Это была хорошая попытка, Дэнни; ты действительно делаешь успехи". Затем он повернулся и заговорщицки посмотрел на отца. "Можно было бы сказать, что Майк лгал,- продолжал отец,- это был простой мяч, и Дэнни должен был бы легко его поймать. Но я в восторге от его обмана. Это было знаком того, что Майк взрослеет, делается чутким к чувствам другого человека".

Жизненно важно то, что мы говорим детям о лжи. Ведь это не только влияет на доверие между людьми и искреннее общение между ними, но и помогает ребятам познакомиться со многими этическими понятиями и обрести такие важные качества, как любовь и милосердие.

МАМА, Я БОЮСЬ! [В начало]

Я стояла около эскалатора и вдруг заметила молодую маму, которая пыталась заставить свою маленькую дочку встать на движущиеся ступени. Ребенок, которому на вид было года четыре, отставал, цеплялся за перила и рыдал: "Нет, нет, мама, я боюсь!" Мать, руки которой были полны свертков, продолжала дергать ребенка "Не будь такой маленькой,- говорила она ей,- мне стыдно за тебя. Здесь нет ничего страшного".

В этот момент высокий седой мужчина, который ждал, чтобы пройти на эскалатор, наклонился к маленькой девочке и сказал: "Ты знаешь, что это такое? Это лесенка для маленьких крольчат. Ночью, когда магазин закрыт, они прыгают по ступенькам. Это их любимая игра. Но днем кролики пугаются людей и прячутся, разрешая мальчикам и девочкам ездить по их ступенькам до ночи". Девочка внимательно посмотрела на него. Затем с серьезным выражением лица доверчиво взяла его за руку, и они вместе поехали вверх по эскалатору.

"Как чудесно", подумала я про себя. Должно быть, у этого мужчины есть дети и внуки, раз он умеет так хорошо отвлечь ребенка. Но что-то в этой ситуации заставляло меня вновь и вновь возвращаться к ней. Все было так мило - и все-таки что-то было не так.

Я поняла это позже, вечером. Беда была в том, что, хотя девочку и убедили подняться по эскалатору, никто не сказал ей, что вполне нормально то, что она боится. А это намного важнее, чем просто отвлечь ее. Страхи маленьких детей часто имеют так мало общего с реальностью, что взрослые почти постоянно повторяют "ничего страшного". Помню, я сама все время говорила так, когда дочка была маленькой. Как жаль, что тогда я не была такой мудрой, какой кажусь себе сейчас!

Что я усвоила за эти годы, так это то, что иррациональные страхи часто бывают намного сильнее, чем страхи реальные, и именно они преобладают в раннем детстве. Чувства

собственной неадекватности и непривлекательности у взрослых связаны с тем, что, когда в детстве они признавались, что им страшно в той или иной ситуации, им говорили, что они наивны, глупы и неразумны.

Что меня больше всего задело в случае с маленькой девочкой у эскалатора, так это то, что я не успела с ней поговорить. Я бы сказала ей: "Это ничего, что ты боишься."

Все маленькие дети чего-то боятся". Затем, может быть, и добавила: "А раз ты боишься, может быть, тебе поможет, если я расскажу тебе забавную сказку... или возьму тебя на руки".

Маленьким детям крайне необходимо знать, что они нормальны и достойны любви: Ужасно испытывать чувства, которые другие Люди не понимают. Плохо само по себе бояться грозы или темноты, и еще страшнее, когда люди, которых ты любишь, теряют терпение или сердятся на тебя за это.

Детские страхи подобны ощущению усталости, когда малыш просто не может держать происходящее под контролем. Эти ощущения захлестывают его целиком. Если бы ими можно было управлять, мы бы имели дело со взрослым, а не с ребенком.

Когда кажется, что маленький ребенок все время чего-то боится, нам надо проанализировать, откуда берутся страхи и что они означают.

"Когда я была маленькой девочкой,- вспоминала моя подруга,- я боялась льва, который заходил ночью в мою комнату. Отец старался подбодрить меня, говоря, что это невозможно и что все львы живут в зоопарке. Это совсем не помогало, потому что я знала, что он прав: когда он был рядом, все львы были действительно в зоопарке. Но именно тогда, когда я оставалась одна в темноте, один лев уходил из зоопарка и приходил, чтобы растерзать меня. Это казалось мне столь ясным и логичным, что я не могла понять, почему отец не понимал меня".

Взрослым следует помнить, что маленькие дети видят мир совсем иным. Например, когда моей дочери было четыре года, она ужасно боялась темноты. Ночник в ее комнате и свет в коридоре, похоже, не помогали. И несмотря на то что я прочитала все книги по детской психологии, я вела себя как любая другая усталая, изнуренная и загнанная мать. "В темноте нет ничего страшного",- настаивала я. Однажды ночью дочь посмотрела на меня серьезными глазами и сказала: "Я не боюсь твоей темноты, я боюсь своей темноты". Мы не можем отмахнуться от богатых и сильных впечатлений, которые дает нам фантазия, сочтя их несущественными или нереальными. Делать так - значит отсекал от ребенка его самые глубокие переживания.

Чего бы ни боялся ребенок на эскалаторе - его страх был весьма реальным. Говорить ему, что он глупый, не значит избавить от страха. А если будете намекать, что он плохой, раз так мешает маме, можно вызвать у него ощущение, что с ним что-то не в порядке, что он не заслуживает любви.

Родители часто не хотят признавать детские страхи, потому что они боятся, что тем самым они закрепят их и даже будут способствовать рождению новых. Это беспокойство можно понять, но нельзя признать его оправданным. Если допустить, что чувство страха существует, и проявить настоящее сочувствие, то это будет лучший способ помочь ему исчезнуть. За все годы моей работы с родителями и детьми я не помню ни одного случая, когда сочувствие и понимание усилили бы детские страхи.

Одна мать очень рассердилась на меня, когда я сказала ее плачущему ребенку: "Я знаю, как ужасно ты себя чувствуешь из-за того, что мама собирается оставить тебя здесь, в детском саду". Как объяснила мать: "Я так стараюсь убедить дочь, что здесь нет ничего страшного, а вы своими словами сводите на нет всю мою огромную работу!" Ее гнев, однако, перешел в смущение, когда девочка зарылась в мои колени, посасывая палец и слегка хныча, но больше не рыдая.

В подобной же ситуации оказался один отец, который старался загнать сына в море. Мальчик плакал, в его глазах был испуг, но отец продолжал спрашивать: "Что с тобой? Почему ты ведешь себя как маленький? Ты думаешь, я дам тебе утонуть? В воде так здорово!" Когда я бесцеремонно вмешалась, чтобы сказать: "Мальчик, эти волны действительно пугают, я знаю множество мальчиков и девочек, которые боятся моря",- отец, вероятно, с трудом сдержал желание стукнуть меня. Мальчик убежал играть в песке, а его отец сказал: "Это уж слишком Для вашей расчудесной психологии. Вы же фактически сказали ему, что он правильно боится. Теперь он никогда не полезет в воду".

Я не говорила мальчику, правильно или неправильно он боится; все, что я сделала, это признала реальность его страха. Мать мальчика, по-видимому, поняла меня. Через несколько минут она играла с сыном, убегая от "гадких маленьких волн, которые нас кусают". Мальчуган замечательно проводил время, стараясь преодолеть свой страх, забегая в воду и возвращаясь с криками и смехом на берег. "" Когда вы говорите ребенку, что вы понимаете его страх и что

многие дети чувствуют то же, вы освобождаете его энергию для преодоления боязни. Ребенок, который чувствует: "Я нормальный и хороший", обладает достаточной энергией, чтобы справиться со страхами. Самый смелый

ребенок в кабинете врача - это тот, которому сказали: "Ты, может быть, испугаешься, и тогда стоит поплакать. Я буду крепко держать тебя за руку, и все скоро закончится". С такой моральной поддержкой вряд ли найдется ; что-нибудь такое, чего ребенок не смог бы сделать.

ЕСЛИ ВАШ РЕБЕНОК ГРОЗИТСЯ УБЕЖАТЬ [В начало]

Много лет назад мне довелось прочитать своей дочери очаровательную книжку М. В. Браун "Кролик, который убежал". Она начинается так: "Однажды жил маленький крольчонок, который хотел убежать. И он сказал своей маме: "Я убегаю".- "Если ты убежишь,- ответила мама,- я убегу за тобой. Потому что ты мой маленький крольчонок". Я подумала про себя: вот крольчиха, которая знает, что она делает. После стольких лет общения с родителями я пришла к выводу, что мы часто не знаем, что творим со своими детьми. Слишком часто мы неправильно истолковываем слова детей, когда они грозят убежать из дома.

Многие из нас могут вспомнить, как сами, будучи детьми, злились на других и были переполнены жалостью к себе. В эти минуты мы всерьез подумывали о том, чтобы "уйти в бега". Став родителями, мы усвоили, что это нормальный момент взросления, и до тех пор, пока убежание не стало хроническим и не включает в своей основе какие-либо глубинные проблемы, мы должны относиться к этому факту спокойно. Один из простейших способов для родителей научиться не принимать подобные угрозы близко к сердцу - это согласиться с ребенком, что ему действительно необходима перемена обстановки. Одна мать поделилась со мной, что, когда ее восьмилетняя дочь вошла в комнату, неся уложенную сумку, она предложила ей приготовить еду в дорогу и начала этим заниматься. Когда она заворачивала крутые яйца в пергамент, ее маленькая дочь разрыдалась.

Другая мать поведала о случае с ее десятилетним сыном, который очень разозлился на нее за то, что она не позволила ему завести собаку. Она рассказывала, что создавалось впечатление, что сын не может найти в доме места, которое бы было подальше от нее. Однажды вечером после ужина он спустился вниз в пижаме и объявил, что уходит из дома. От неожиданности мать велела ему уходить сейчас же. Когда он так и сделал, она побежала за ним. Его поступок рассердил и испугал ее. От досады она отшлепала сына, но это отнюдь не смягчило конфликт.

Одна мать, приемный сын которой жил до этого в разных семьях и испытывал недостаток в любви, вспоминала, как они с мужем старались показать сыну, что они действительно заботятся о нем. Однажды, когда он в гневе убежал из дома, они боялись быть с ним слишком суровыми, когда он вернулся. Совсем растерявшись, они спросили мальчика, что, по его мнению, им следует сделать, чтобы подобное не повторилось. Не колеблясь ни минуты, он ответил: "Если вы любите меня, лучше не давайте мне этого сделать снова".

Другими словами, дети хотят знать, что кто-то установит границы дозволенного. История, рассказанная полицейским из Нью-Йорка, хорошее тому подтверждение. Он стоял на углу улицы и заметил, что какой-то маленький мальчик проходит мимо него с регулярными интервалами в десять минут. По-видимому, он ходил вокруг одного и того же квартала. Наконец полицейский спросил мальчугана, что все это значит. "Я убегаю из дома",- объяснил мальчик. "Но почему же ты все время ходишь вокруг квартала?" - поинтересовался полицейский. "Потому что мне не разрешили одному переходить улицу",- серьезно и с достоинством ответил ребенок.

Возможно, родители не всегда понимают, чего добивается ребенок, который грозит уйти. Они знают, что наверняка в основе этой угрозы лежит ссора или обида. "Я покажу вам,- говорит ребенок.- Я уйду и никогда не вернусь, и вы тогда поплачете". Другими словами, он надеется, что после того, как он уйдет, мы обнаружим, как сильно нам его не хватает. Но может быть, если он грозит убежать, он просто спрашивает: "Если я рассержусь на вас и захочу уйти от вас, дадите ли вы мне уйти?" Дети страшно хотят верить, что, как бы они ни были сердиты или несчастны, ничто не заставит нас отпустить их. Дети часто находятся во власти своих побуждений, и в такие моменты они рассчитывают на нас, хотят, чтобы мы помогли им контролировать себя. Те, из них, которым позволяют делать все, что им нравится, часто становятся испуганными и неуверенными. Может быть, когда они грозятся убежать, они на самом деле говорят: "Я чувствую, что могу совершить что-то, чего на самом деле я не хочу делать, пожалуйста, кто-нибудь остановите меня!"

Помимо выражения гнева и желания независимости в угрозе убежать из дома присутствует столь же сильное желание быть любимым и защищенным, знать наверняка, что эти минутные

чувства и побуждения не могут на самом деле оказаться опасными, потому что есть родители, которые держат все под своим контролем.

Как родителям вести себя в подобной ситуации? Прежде всего они должны постараться понять причины гнева ребенка, его задетых чувств, его желания вырваться из-под их власти. Они должны постараться, чтобы ребенок понял, что эти его чувства естественны и что с ними можно успешно справиться, не уходя из дома. Ребенку должны быть даны гарантии того, что ни при каких обстоятельствах родители не позволят ему совершить этот шаг. Вместо этого они должны ответить на невысказанный, но реально заданный вопрос: "Разрешите ли вы мне уйти?" - твердым и однозначным "Нет!". На самом деле это как раз то, что ребенок хочет услышать.

КОГДА РЕБЕНОК ВСЕ ВРЕМЯ НОЕТ [В начало]

Я сидела около бассейна в мотеле, стараясь расслабиться и насладиться солнцем. Но вдруг почувствовала, что моя голова начинает раскалываться и я так сильно сжимаю зубы, что начинаю чувствовать боль в челюстях. Около меня сидел мужчина, держа на коленях хорошенькую маленькую девочку. Рядом с ним стоял мальчик постарше, который без конца скулил. Он ныл, что хочет опять в воду, хотя весь дрожал; он канючил, чтобы отец купил ему мячик. Его ноющий голос царапал меня по нервам, и я в конце концов не выдержала. Уходя, я обернулась и посмотрела на маленького нытика. То, что я увидела, открыло мне многое. Его взгляд был прикован к отцовскому колену.

"Вот он, "тайный смысл",- сказала я себе.- Он хочет не в бассейн, и не мячик, и не плитку шоколада, и не смотреть телевизор в комнате, он хочет на колени к отцу". Когда дети без конца хнычут скулящим, раздраженным голосом, они могут довести родителей до белого каления - мало что еще может так быстро и основательно вывести из себя. К сожалению, это один из вариантов порочного круга: чем больше мы раздражаемся, тем сильнее становится нытье, потому что за ним стоит скрытая просьба о чем-нибудь, что обычно не имеет ничего общего с тем, о чем просит ребенок в данный момент.

Когда он начинает слишком сильно скулить и это становится привычной и обычной формой его поведения, нельзя добиться положительного результата, применяя лобовую атаку, как это пытаются делать все родители. Нас обычно так раздражает нытье, что мы непроизвольно реагируем на него нетерпимо и сердито. Мы грозим наказать, отказываемся слушать и просто кричим. Я говорю об этом так уверенно, потому что сама делала так. Первый случай, который мне вспоминается, произошел, когда ко мне в гости приехали две сестры: восьми и десяти лет. Младшая сводила меня с ума. Она хандрила всякий раз, как только ее сестра что-то делала или говорила.

"Она косо на меня смотрит",- скулила младшая. Или: "Ей дали больше бананов, чем мне". В эти минуты лился поток крокодиловых слез, и я чувствовала, что становлюсь все более и более раздражительной. Если мы что-то собирались устроить днем, младшая девочка по сорок раз за утро приставала ко мне - где, когда и как все это будет,- пока я не грозила вовсе все отменить, и тогда ее нижняя губа начинала дрожать, глаза наполнялись слезами, а я чувствовала, что вот-вот сорвусь и накричу на нее.

На третий день визита произошла незначительная ссора: кажется, старшая сестра хвасталась, что нашла лягушку, но не позвала младшую, и тут же снова начались страшные завывания. Я услышала свой крик: "Довольно! Прекрати этот спектакль! Не хочу больше слышать ни слова!" Девочка изумленно посмотрела на меня и убежала в свою комнату. А я стояла у раковины, чувствуя себя гораздо более виноватой, чем чувствуют большинство родителей в подобные моменты...

Поскольку мне больше не приходилось ежедневно заниматься непосредственно воспитанием девочек, мне было проще набраться терпения и трезво взглянуть на вещи. Этот драматический момент образумил меня, и я поняла, что то, что я делаю, противоречит тому, что я призываю делать других родителей: искать причины, а не устранять симптомы.

Я тотчас же поняла, что кроется у младшей сестры за чрезмерным хныканьем и нытьем. Мне кажется, я знала об этом с самого начала, но не чувствовала себя готовой к тому, чтобы что-нибудь с этим сделать. Я прошла в комнату младшей, нашла ее свернувшейся на кровати, села около нее и сказала: "Извини, дорогая. На самом деле нам обеим хочется поплакать о большом горе, и это нам и стоит сделать". Мать девочек умерла почти год назад. Мы не видели друг друга со дня похорон. Когда мы снова встретились, за нами стояли наша скорбь и боль. Пока мы не заговорили об этом напрямую, девочка все время ныла, а я все время кричала. Вместо этого мы сели рядом на кровати, крепко прижались друг к другу и поплакали от всей души. Оставшееся время, пока девочки жили у меня, мы говорили вслух о том, что мы чувствуем, и часто плакали.

Я знаю очень хорошо, что бывают моменты, когда дети просто "достаю" нас, и если мы немного "выпустим пар", это не нанесет вреда их маленьким душам, зато может спасти наши. Но когда ребенок вечно хандрит, нам действительно надо внимательно посмотреть, что может стоять за этим. Иначе мы оба попадаем в ловушку, воспроизводя тот тип поведения, от которого обоим все труднее и труднее избавиться.

Наиболее часто причины нытья подобны тем, которые я описала в первых двух случаях, когда в основе лежит какая-то реальная потребность, реальная проблема, а мы просто ее не замечаем. Папа в бассейне не получил сигнал о ревности, я не получила сигнал о печали. Ребенок не знает источника собственного беспокойства, и нытье становится способом ослабления внутреннего напряжения. Если мы Хотим помочь ребенку прекратить хандрить, мы должны спросить себя: откуда это исходит? Не расстроена ли Дженни потому, что мы переехали и она не завела себе новых друзей? Не пытается ли Дональд отвлечь мое внимание от младенца? Не боится ли Сюзи свою учительницу?

Мы не можем каждый раз попадать в яблочко и уповать на обязательный успех. Если мы попытаемся призвать на помощь всю свою чуткость и воображение, мы в крайнем случае сможем приблизиться к истине. И уже это будет полезным для ребенка. Если же на самом деле мы не можем понять причины нытья, мы можем начать нащупывать их, сказав, например: "Знаешь, твой голос очень злит меня, так что давай подумаем, сможем ли мы установить, что на самом деле тебя беспокоит. Не думаю, что все дело в том, что ты хочешь, чтобы я тебе купила жвачку, вероятно, ты чем-то расстроен".

Наиболее очевидная причина хандры - потребность во внимании.

С точки зрения ребенка (а это происходит по большей части бессознательно), иногда лучше, когда родители кричат на него, чем когда просто его присутствие не замечают. Может быть, он так много ноет потому, что смертельно напуган: он слышит, как мама и папа ссорятся всю ночь, когда думают, что он уснул. А что, если они настолько потеряют рассудок, что бросят его? Кто будет о нем заботиться? Не его ли вина, что они настолько обезумели? Эти мысли мучают и пугают его, но у ребенка нет способа получить ответы на эти вопросы. Его тревога выражается в бесконечном нытье и просьбах. Даже шлепок или запрет на просмотр телевизора не огорчает его, потому что его заметили. А пока возбуждение усиливается, он может забыть реальные страхи. Беда в том, что, если никто не поможет ему получить ответы на вопросы, которые мучают малыша, нытье и хныканье становятся постоянной, устойчивой формой защиты против страхов.

Когда есть подозрение, что складывается подобная модель поведения, мы должны поставить перед собой вопрос, что происходит со всей семьей.

Дети обладают очень чувствительной радарной системой. Если мама и папа обсуждают перспективу развода, если у кого-то из них не ладятся дела на работе, если бабушка умирает - они знают, что что-то не в порядке. Может быть, даже если происходят драматические события, пора обсудить вопрос всем вместе, так чтобы ребенок чувствовал, что он часть семьи. Меньше хочется ныть, прося, чтобы тебе уделили внимание, если тебе его действительно уделяют.

Одна из наиболее распространенных среди детей причин нытья состоит в том, что ребенок ощущает неуверенность или амбивалентность родителей. В подобной ситуации помочь проще всего. Одна мать рассказывала мне: "Я лезла на стенку каждый раз, когда брала детей с собой в магазин: увидят витрину магазина и начинают канючить: "Я хочу то, я хочу это". Я так бесилась, кричала до хрипоты. Однажды с нами пошла моя сестра. К тому времени, когда мы выходили из магазина, я была вне себя. Она заметила, что, несмотря на то что я так бесилась, я купила половину того, что они просили. Она напомнила мне о том, как бедно мы жили после того, как умер наш отец. Мы были еще маленькими, когда наша мать снова стала работать, и у нас никогда не проходило чувство, что нам всего не хватает. Моя сестра объяснила мне, почему я так бешусь. В то время как я буквально взрываюсь из-за того, что дети ноют и просят что-то купить, на самом деле я сама веду себя как маленький ребенок, все еще желая того, что раньше не могла себе позволить. Это объяснение сестры было хорошей шоковой терапией. Теперь я говорю сама себе: веди себя по-взрослому: если незачем покупать ту или иную вещь, не покупай, не валяй дурака".

Когда в той или иной ситуации у нас появляются противоречивые чувства, дети замечают это мгновенно. Когда ты маленький, вполне естественно хотеть все, что ты видишь. Если родители склонны проявлять нерешительность и уступать, ни один уважающий себя ребенок не перестанет просить. Но подумайте: не хочет ли ребенок чего-то такого, чего когда-то хотелось вам самим? Не играет ли он в ту игру, которую вы вели со своими родителями и проиграли? Пора решать, что вы хотите для своего ребенка и что вы хотите для себя.

Один отец рассказывал мне: "Когда я осознал, что был слишком снисходителен к детям, потому что меня никто никогда не баловал, я решил, что будет намного лучше для них, если я буду время от времени сам себе делать подарки. Теперь, когда я так и делаю, дети стали более разборчивы в том, о чем просить меня".

Другая распространенная причина нытья - это наши неадекватные реакции. Иногда мы этого даже не осознаем; иногда ребенок неверно понимает, чего от него ожидают. В любом случае, если он чувствует, что он не отвечает требованиям родителей: не может читать достаточно быстро, безответственно относится к выбрасыванию мусора, недостаточно хорошо ведет себя в присутствии родственников, все еще продолжает просить, чтобы на ночь ему оставляли свет,- это может привести к страхам. Под ложечкой возникает неприятное ощущение: "Я должен скорее вырасти",- но поскольку это невозможно, страх усиливается и ребенок регрессирует.

Нытье - это, может быть, естественный способ выразить без слов мольбу: "Не торопите меня". Эту гипотезу легко проверить. Просто говорите ребенку, когда он ноет, что он ведет себя как маленький, и он станет ныть еще сильнее. Однако лучше проводить свои "изыскания" более позитивным образом. Просто говорите ребенку, который хнычет, что вы знаете, что он иногда вновь ощущает себя маленьким, и в этом нет ничего дурного. Вы даже можете немного покачать его или иногда полепетать с ним, как с младенцем. Увидите, насколько меньше он будет хандрить.

Нытье и хныканье - это сигналы о том, что без внимания осталась какая-то истинная потребность. Никто и никогда не сможет удовлетворить всех желаний ребенка, так что совсем избежать нытья не удастся. Нам стоит беспокоиться только тогда, когда оно становится слишком сильным и похоже на крик о помощи. Проблема в том, что никто не любит настырного нытика, тогда как сам он нуждается именно в любви.

КОГДА РЕБЕНОК НЕВОСПИТАН [В начало]

Когда моя дочь была ребенком, мы жили на тихой улице, где было много детей. Раз в неделю одна и та же соседка появлялась на моем пороге, горько жалуясь на грубость моей девочки и ее друзей. Ее обычные жалобы состояли в том, что дочь показывает язык, проходя мимо ее дома, и что группы детей, среди которых была и моя дочь, выкрикивали в ее адрес веяние непристойности.

Первой моей реакцией было рассердиться на дочь. Несколько позже у меня появились более непредвзятые и беспристрастные мысли. Как и многие другие родители, я была склонна принимать сторону других взрослых в любом споре с дочерью. Когда я слышала, как ее обвиняет учитель или школьный служащий, я почти неизменно чувствовала себя виноватой и сердилась на дочь.

Что я поняла, размышляя над обвинениями соседки, так это то, что то поведение, которое она описывала, было вовсе не характерно для моей дочери. Даже в этом возрасте она была нежным, чутким человечком. Суть дела состояла в том, что дама, живущая в конце улицы, обладала ненавистью к детям и была уверена, что они созданы только для того, чтобы мучить ее. Она была постоянно неприветлива с ними, и они платили ей тем же. Хорошие манеры предполагают взаимность, и если только дети не страдают серьезными эмоциональными расстройствами, большинство из них платят за добро добром.

Иногда мы не понимаем, насколько сами невежливы с детьми. Забавной иллюстрацией этому служит одна из сценок, показанных по телевизору в развлекательной программе. Четверо взрослых людей обедают, общаясь между собой так, как обычно общаются с детьми. Хозяйка велела своим гостям вымыть руки прежде, чем сесть за стол, а один из гостей изобразил, что он шокирован жутким поведением за столом хозяина, положившего на стол локти. Званный обед не просто превратился в кошмар, он стал убедительным напоминанием о том отсутствии уважения, с которым мы относимся к нашим детям.

Похожа на эту сценку и история, которую рассказала мне одна мама о своем четырехлетнем сыне. Однажды он выглядел за завтраком особенно раздраженным, и, когда она спросила его, что случилось, сын ответил безрадостно: "Никто никогда не скажет: "С добрым утром. Аллен, как ты себя сегодня чувствуешь?" Вас всегда интересуется лишь одно: сходил ли я в туалет?"

Взрослые часто невнимательны к детям, не замечают или не обращают внимания на желания маленького ребенка. Замечательной иллюстрацией этому служит случай с пятилетним мальчиком, о котором рассказали мне его родители. Они взяли с собой малыша пообедать в ресторане. Официант вручил ребенку гигантское меню и с большим достоинством спросил: "А что бы вы хотели заказать, молодой человек?" Ребенок посмотрел на родителей

широко раскрытыми глазами и прошептал: "Он думает, что я настоящий". Это неожиданное проявление внимания вызвало произвольную реакцию, которая многое говорит нам о том, как себя чувствуют наши дети благодаря отсутствию нашего внимания к их желаниям и поступкам, они считают себя менее "настоящими" людьми, чем взрослые.

И совсем не удивительно, что они так себя чувствуют. Подруга рассказала мне о том, как недавно в ее разговор с матерью вмешался ее маленький племянник. Она сказала ему, что так поступать невежливо, надо дождаться, когда она кончит говорить, и тогда сказать то, что он хочет. Разговор с матерью был долгим, но мальчик терпеливо ждал. Когда же он закончился, моя подруга сказала: "Ну, Дэвид, теперь твоя очередь". Но едва малыш дошел до середины своего рассказа, как бабушка прервала его. "Я заставила Дэвида ждать, пока мы кончим говорить,- напомнила ей моя подруга,- и думаю, теперь нам надо подождать, когда он закончит свой рассказ".

Заботливые родители внушают ребенку, что хорошие манеры - путь к нормальным человеческим отношениям. Иными словами, вы не совершаете каких-то действий, не говорите каких-то слов просто потому, чтобы не обидеть Других, а они, в свою очередь, не совершают ничего такого, что могло бы оскорбить вас, задеть ваше самолюбие. Это азбука взаимоотношений интеллигентных людей. Часто невоспитанность на самом деле симптом трудного или переходного возраста. Следует помочь ребенку понять, что он просто недостаточно взрослый, а не плохой человек, потому что иначе чувство вины будет препятствовать его нормальному развитию. Например, вас не должно удивлять, если трехлетний ребенок так перевозбуждается при большом скоплении родственников, что теряет умение управлять собой. То вдруг лягает дядюшку, а затем начинает выкрикивать все нецензурные слова, которым научился в детском саду. Очевидно, что он устал, потерял контроль над собой и ему надо немного побыть одному или подремать.

Подобная же ситуация возникает, когда подросток приходит домой и, видя сидящих за столом гостей, нечленораздельно бормочет "здрате", а затем скрывается в своей комнате, с треском захлопнув дверь. Ваши гости - это, скорее всего, люди, которые этому молодому человеку знакомы (и даже нравились ему!) в течение многих лет, так откуда же это неожиданное нарушение правил приличия?

Подростковая стеснительность и неловкость - временные явления. Вам не следует извинять такое поведение, вы можете даже дать понять, что не мешало бы поздороваться несколько более вежливо, но это еще не повод для сильных волнений. Переживание подобного социального дискомфорта мучительно для многих подростков, намного более мучительно для них, чем для нас.

К невоспитанности, когда она очевидно связана с возрастной незрелостью, следует относиться с терпимостью; превращение каждого случая в повод для разбирательства только увеличит болезненную застенчивость ребенка. Лучшим лекарством от такого поведения будет, если вы не будете читать нотаций, наказывать его, а просто поговорите с ним спокойно о том, как надо вести себя.

Иногда поведение, которое мы расцениваем как невоспитанность, на самом деле просто отражает изменение норм поведения в обществе. Хотя внешне оно противоречит тому, чему нас учили, но по сути своей мало отличается. Например, если вы дарите подарок своему внуку, он может сказать не "спасибо!", а "потрясно!", что означает то же самое. Длинноволосые босые молодые люди, поющие в парке, могут на первый взгляд показаться очень невоспитанными, но при ближайшем рассмотрении вы обнаружите, что, пока они поют и танцуют, они одновременно собирают мусор, оставленный другими. Важно быть терпимым и понимать, что вещи, которые мы считаем показателем хороших манер, для сегодняшних молодых людей подобным показателем не являются. Они могут не посылать открытки по праздникам, потому что считают, что поздравления превратились в чистую коммерцию и что добрые чувства нужно выражать в течение всего года, и они скорее сделали что-то приятное неожиданно, чем будут выполнять предписанный кем-то ритуал. Вы можете не соглашаться с ними, но просто отвергать их мысли и осуждать поведение, называя это невоспитанностью, значит отрицать, что жизнь изменяется и возникают новые формы проявления заботы, и это находится в прямой зависимости от изменения не только жизни, но и человеческих взаимоотношений.

Хорошие манеры-наглядное доказательство благополучия. Когда люди в целом добры и заботливы, когда жизнь осмысленна и нацелена в будущее, дети инстинктивно реагируют на это, с радостью принимая необходимые правила для гармоничного сосуществования с другими людьми. Если мы заботимся о наших детях, мы не должны мириться с загрязнением воды и воздуха, варварским истреблением естественных ресурсов, кошмарным разрушением городов, гонкой вооружения,- короче говоря, со всем тем, что влияет на жизнь миллионов людей.

Если мы хотим, чтобы дети заботились о других, мы должны заботиться о них самих.

Любая нация, которая не расценивает своих детей как величайшее национальное богатство, лишена будущего. Никто из нас персонально не отвечает за проблемы современной жизни; мы такие же жертвы, как и наши дети. Но что нас скорее всего погубит, так это если мы будем впадать в уныние, полагая, что каждый из нас ничего не может сделать для улучшения того мира, в котором растут наши дети.

ДЕТИ, ПОДВЕРЖЕННЫЕ НЕСЧАСТНЫМ СЛУЧАЯМ [В начало]

Молодая мать бросается к своему четырехлетнему сыну на детской площадке: он только что упал с лесенки. Вначале она просто испугана и озабочена, но, когда убеждается, что ничего страшного не случилось и о недавней катастрофе свидетельствует только маленькая царапина на коленке, она, поморщившись, объясняет своей приятельнице: "Он падает вот уже третий раз за сегодняшний день; скажу вам, эти случайные падения преднамеренные. Он все еще злится на меня, что я вернулась домой из больницы с маленькой сестренкой, заставляет меня разрываться на части, ревнуя меня к ней и требуя внимания к себе".

Все это кажется случайностью, но большинство из нас хорошо знакомы с такими "преднамеренными случайностями". На самом деле в них заложена глубокая идея, и хотя подобные наблюдения делались на всем протяжении человеческой истории, предметом научного рассмотрения они стали лишь недавно.

Когда нашей дочери было девять лет, она сильно растянула себе связки на ноге. После того как прошла боль и страх, дочь пришла в восторг, узнав, что ей придется несколько недель ходить на костылях. Она не могла дождаться, пока пойдет с ними в школу, и реакция ее одноклассников не разочаровала ее: это событие принесло ей столько славы и внимания, сколько она даже не ожидала. Каждому хотелось попробовать походить на костылях, и наша дочь упивалась тем, что она была их обладательницей. Одной девочке в классе это не понравилось; за два дня до этого она прыгнула с каменной стенки на бетонную площадку и ушибла себе ногу. Время прошло, и она только слегка прихрамывала, но через несколько дней после "триумфа" нашей дочери она вдруг стала прыгать на одной ноге, утверждая, что ее ушибленной ноге становится все хуже и хуже. Мы посочувствовали ее матери и учительнице и пошутили о том, что костыли становятся инфекцией. Мы были умудренными опытом психологами и пришли к выводу, что слава одной девочки может отравлять жизнь другой. К счастью, дети умеют настаивать на своем, и, когда дела стали принимать худший оборот, родителям девочки пришлось проконсультироваться с доктором. Вторая травма ноги оказалась самым настоящим растяжением связок, которое не всегда сразу проявляется. Растяжение осложнилось тем, что лечение не было проведено своевременно, и, к горю нашей дочери, ее одноклассница тоже стала ходить на костылях.

Можно сказать: "Хватите нас новых теорий", но это еще не конец истории. Учительница IV класса рассказала нам через несколько недель, что теперь она ведет ежедневный учет происшествий в своем классе. Хотя они и были, к счастью, незначительными, но их случалось по три-четыре за день! И все началось с одного растяжения связок! Были ли они "преднамеренными случайностями"? Как мы можем это определить? Не вызывают ли дети несчастные случаи бессознательно? Когда мы имеем дело с серией несчастных случаев - всегда ли это случайность?

Сама природа детства ставит особые проблемы перед изучением подверженности малышей несчастным случаям. Дети по своей натуре более любопытны, более предприимчивы, чем взрослые. Для того чтобы расти и учиться, они должны экспериментировать и исследовать, обладая "в то же время меньшим опытом и не столь зрелыми суждениями. Они действительно хуже, чем взрослые, могут контролировать свои побуждения, но в то же время они обладают безграничной энергией, более широкими возможностями и более разнообразными впечатлениями. Технический прогресс также создает много опасностей на их пути: больше машин, более напряженное уличное движение, переполненные людьми города, больше потенциально опасного электрического оборудования в доме. Кроме того, ежедневная жизнь детей полна конфликтов со старшими, борьбы за большую независимость, против контроля со стороны взрослых.

В нескольких проведенных недавно исследованиях содержатся сведения, которые могут быть полезными для родителей и учителей. В них сообщается, что при изучении подверженности детей несчастным случаям важно различать временную подверженность, которая проявляется в какие-то периоды жизни ребенка и быстро проходит, и такую подверженность несчастным случаям, которая действует постоянно в течение длительного времени. Оказывается, что меняющиеся взаимоотношения со взрослыми и интенсивная борьба

за независимость могут вызвать у детей временные периоды подверженности несчастным случаям. Этим можно объяснить тот факт, что с одними детьми несчастные случаи происходят чаще, а с другими - реже. Также возможно, что проблемы взросления могут вызывать определенную подверженность несчастным случаям. Если, например, с ребенком происходит целая серия таких случаев в течение года, а до этого с ним ничего подобного не происходило, то, возможно, подобным способом ваш ребенок пытается справиться с какими-то неподдающимися ему проблемами взросления. Следует внимательно понаблюдать за ним, но тревожиться не стоит.

В том случае, когда подобное поведение приобретает устойчивый характер, может потребоваться особая помощь и наблюдение специалиста. Многие взрослые, пережившие травмы, были подвержены им еще в детстве. И похоже, что нередко они бессознательно использовали несчастные случаи как способ решения стоящих перед ними психологических проблем. Иногда дети преднамеренно хотят, чтобы с ними что-то случилось, этим они как бы наказывают себя за ту или иную провинность.

Повторяющиеся несчастные случаи иногда являются для ребенка способом установить контакт с другими сверстниками и получить должное внимание со стороны взрослых. Это также может быть способом удовлетворения потребности ребенка в том, чтобы с ним возились, утешали его, заботились о нем, и он не может найти другой путь к удовлетворению своего стремления. Хотя такие дети и кажутся бесшабашными, относящимися к опасным ситуациям легко, без необходимых предосторожностей, на самом деле они могут думать, как Том Сойер: "Они пожалеют, когда я умру!" Чувствуя, что к ним несправедливо относятся, они бессознательно надеются, что несчастный случай заставит родителей пожалеть их.

Опасная подверженность несчастным случаям может также отражать страх перед телесными повреждениями: иногда реальная травма менее болезненна, чем детские фантазии о более серьезной, и может облегчить, по крайней мере временно, подобные страхи. Причиной слишком частых несчастных случаев могут также являться слишком жестко подавляемые злость и враждебность, которые не могут быть выражены приемлемым способом. Некоторые из этих чувств могут быть реакцией на гиперопеку со стороны взрослых, которые не оставляют малышам достаточных возможностей для самостоятельности; ситуация "подрезанных крыльев" может вызвать подавленное чувство обиды, которое находит свое выражение в травме. Все это серьезные и сложные проблемы, которые озадачивают и беспокоят любых родителей и требуют консультации специалиста. К счастью, мы все больше узнаем об эмоциональных проблемах детства, к тому же система специальных детских клиник и консультаций предоставляет все большие возможности для получения профессиональной помощи.

Однако нам следует помнить, что выраженная подверженность несчастным случаям встречается у детей не столь часто, и большинство из нас будут больше занимать различные варианты временной подверженности несчастным случаям.

В некоторых исследованиях даже содержится предположение, что некоторые из детей склонны попадать в несчастные случаи! Даже определенная доза неповиновения взрослым придает живость и остроту формирующейся личности! Прежде чем навесить ярлык "отклоняющееся" на все поведение, ведущее к несчастным случаям, нам надо на мгновение остановиться и подумать о том факте, что, хотя спокойные, осторожные и послушные дети могут прожить более безопасную жизнь, любознательность и предприимчивость, по крайней мере в разумных количествах, являются основой прогресса человечества.

Будучи взрослыми, мы, родители, несем ответственность за создание достаточно безопасной среды для наших детей. В некоторых из последних исследований попадаете интересная информация о том, что, оказывается, есть такие дети, которые, сами не попадая в несчастные случаи, каким-то образом ухитряются вовлекать в них других! Этот факт указывает на то, что вообще необходимо наблюдать за играющими детьми. Мы хотим, чтобы наши дети учились на собственном опыте, но было бы глупо стоять в стороне, если один ребенок подстрекает другого к опасным действиям или если его дразнят старшие и более сильные дети. Дети не могут совладать с внезапными и слишком сильными побуждениями, и самоконтроль развивается у них постепенно, по мере того, как они растут. Взрослые несут ответственность за соблюдение разумных предосторожностей и дома и там, где наши дети учатся и играют. Необходимо требовать контроля за уличным движением на оживленных улицах, безопасность детских площадок, школ и жилых зданий, которые должны строиться с соблюдением обязательных правил, добиваться, чтобы бытовые и другие электрические и механические приборы были исправны.

Оценивая реальные опасности и возможные несчастные случаи, мы сталкиваемся с той же дилеммой, которая часто возникает в процессе воспитания: как нам установить разумные

ограничения и в то же время не подавить у наших детей здоровое стремление к независимости?" Некоторые несчастные случаи с детьми вызваны слишком частыми "нельзя".

Каждый из нас, основываясь на собственном жизненном опыте и исходя из особенностей темперамента, должен прийти к взвешенному решению о том, как предотвратить несчастные случаи у собственных детей. Мы можем приложить все усилия, чтобы убедиться, что ребятишкам, часто страдающим от несчастных случаев, необходимо помочь справиться с их глубинными эмоциональными проблемами. Активные, импульсивные, энергичные дети должны иметь возможность для организованных занятий физкультурой, которые им так нравятся. Важнее всего, чтобы мы приложили свои силы к тому, чтобы лучше понять детей, с которыми мы живем и работаем, наилучшим образом удовлетворять их действительные потребности в поддержке, внимании и ободрении со стороны взрослых.

ПРАВДА И ВЫДУМКИ О ПРИВЫЧКАХ

Когда маленькую Эми привезли к ее бабушке, это стало началом праздника длиной в месяц. Она утопала в любви и заботе взрослых.

Как было бы замечательно, думала я, чтобы вся эта щедрая любовь помогала ей всю жизнь. Но когда я достаточно насмотрелась на Эми и обратилась к ее матери, чтобы поделиться своим восхищением ее дочерью, то увидела, что она была чем-то встревожена и обеспокоена. "Сейчас все просто замечательно,— сказала она в ответ на мой вопрошающий взгляд,— но что произойдет, когда мы вернемся домой? Она привыкла быть в центре всеобщего внимания и ждет, что каждый, кто входит в дверь, несет с собой новую игрушку для нее. Как мне потом отучить ее от привычки ждать к себе такого внимания? Это будет ужасно!"

Так думают многие родители. Есть универсальные правила, в которые верят они все. Вот некоторые из них: * Не берите ребенка на руки, когда он плачет ночью, это войдет в привычку.

* Приучайте ребенка пробовать новую пищу, иначе будет трудно приучить его к новой еде.

* Если вы не отшлепаете ребенка, когда он пытается ударить малыша, у него войдет это в привычку и он будет без конца обижать маленьких.

Я часто пыталась выяснить, откуда появляются такие нелепые правила воспитания. Жизненный опыт должен был давно убедить нас в том, что они ошибочны.

Я и сама была жертвой подобной логики, когда была молодой матерью. Педиатр должен был постоянно меня убеждать, что моя дочь не будет есть только протертую пищу и засыпать только при свете лампы, когда выйдет замуж! А мне следовало бы быть умнее, потому что к тому моменту, когда у меня родилась дочь, я уже довольно долго изучала психологию и внимательно проштудировала многие исследования в области привычек. Доказано, что привычки невечны и многие из них исчезают с годами. Когда потребность, лежащая в основе привычки, удовлетворяется, она бесследно исчезает.

Плачущий младенец действительно перестанет плакать, когда он наконец утешится.

Дети действительно начинают проявлять интерес к разнообразной пище, когда удовлетворяется их потребность в знакомом и похожем.

Братья и сестры действительно перестают обижать младших, когда удовлетворяется их потребность во внимании и поддержке со стороны взрослых.

Работая с приемными детьми, которые раньше воспитывались в детских домах, один из психологов пришел к выводу, что их неспособность приспособиться к жизни в семье является следствием эмоциональной депривации, которой сопровождалось их раннее детство. Это были дети, которых бросили еще в младенчестве, и они редко испытывали к себе любовь взрослых. Многие из них постоянно переходили от одних приемных родителей к другим, и специалисты, которые ратовали за ликвидацию детских домов, ощутили, что их вера в новые подходы может быть поколеблена. У этих детей развивались такие "привычки", как воровство, сквернословие, склонность к поджогам и побегам, они плохо учились.

Психологи пришли к выводу, что все эти наклонности развились у них из-за того, что все они были лишены любви и заботы взрослых в первые месяцы жизни. Один из американских психологов получил разрешение на исследование, арендовал особняк в Нью-Йорке, нанял штат социальных работников, нянь, воспитателей и психологов и оборудовал комнаты этого дома большими колыбелями, качалками и игрушками для дошкольников. Затем он отобрал для проведения эксперимента две группы мальчиков в возрасте от семи до одиннадцати лет. Все они сменили за короткий период две, а иногда и три приемные семьи. Одна группа продолжала жить у приемных родителей, где за ними присматривали как обычно. Вторую

группу перевели в особняк, где каждому был выделен персональный воспитатель, человек, который должен был постоянно уделять ему внимание на протяжении неопределенного срока. Каждому мальчику говорили: "Когда ты был маленьким ребенком, тебе приходилось очень тяжело. Некому было уделить тебе внимание, в котором ты нуждался, ни у кого не было времени играть с тобой. Давай представим, что ты опять маленький. В этот раз все будет иначе. Ты можешь ложиться в колыбель, тебя могут качать в качалке, даже поить молоком из бутылочки, если тебе хочется. Тебе не нужно ходить в школу, ты можешь играть с другими детьми, здесь в подвале есть песочница и лесенки для лазанья; можешь рисовать красками, играть с глиной или строить из кубиков, и у тебя будет собственная кукла или мягкая зверюшка. Ты можешь представлять, что ты маленький, сколько тебе захочется, а когда ты перестанешь этого хотеть, ты сам~ скажешь нам об этом".

Вначале дети думали, что, предлагая им все это, взрослые смеются над ними. Они стали еще более неуправляемыми, многие из них не обращали никакого внимания на воспитателя. Но через неделю они впитывали внимание, как губка, и каждый по-своему вернулся к более ранней стадии развития. За несколько месяцев все они "повзрослели" по собственному желанию. Затем их отдали на воспитание новым приемным родителям. У 80% тех мальчиков, которые пережили возврат к младенчеству, дела пошли хорошо, и они освоились и привыкли к семье.

Из этого исследования вовсе не следует, что все неблагополучные дети должны пройти через нечто подобное. Из этого и многих других исследований мы вынесли важный урок: неудовлетворенные потребности не исчезают, пока они не удовлетворены, они закрепляются очень прочно. Если у ребенка на любой стадии развития не удовлетворяется одна из его потребностей, ему становится трудно, порой невозможно, продолжать расти и развиваться.

Ярким примером этого служит нытик Эндрю. В возрасте семи лет он без конца хныкал, доводя родителей до белого каления. С каждой просьбой, с каждой жалобой он обращался к родителям ноющим голосом. Казалось, что он всегда готов расплакаться. Его отец решил, что единственный способ искоренить эту привычку — это не замечать его, пока он не прекратит канючить. "Пока ты не сможешь говорить со мной нормальным голосом, я не собираюсь слушать тебя", — предупредил отец. В этом случае он опирался на распространенное мнение, что надо разрушить привычку, пока она не закрепилась. Но его слова не помогли. Нытье не только не прекратилось, но становилось день ото дня сильнее. В конце концов, отчаявшись, родители Эндрю согласились с предложением своего домашнего доктора обратиться за помощью в детскую консультацию. Там они узнали о сыне кое-какие весьма интересные вещи.

Эндрю было чуть больше года, когда родился его младший брат. Вторую беременность мать переносила тяжело и была вынуждена довольно долго лежать в постели. Еще один братик родился, когда Эндрю было и трех лет, так что к семи годам его жизнь, за исключением первых месяцев после рождения, проходила в тени других. Во II классе к ним пришла очень строгая и суровая учительница. На ее уроках запрещалось разговаривать; в холлах дети выстраивались молчаливыми двойными шеренгами; для того чтобы выйти в туалет, требовалось специальное разрешение; детям не помогали справиться с "непослушными" ботинками, а на доске вывешивались плохие оценки тем, кто забывал сказать "спасибо" или "пожалуйста", когда это было нужно.

От маленького мальчика требовалось так много, а он так страдал от эмоционального голодания, недостаточного внимания и заботы. Не сумев справиться с новыми требованиями, он стал вести себя как маленький ребенок — это была его защитная реакция.

Он переставал ныть, когда с ним обращались как с младенцем. Он сидел на коленях у матери, папа читал ему (одному!) перед сном, хотя он мог читать и сам, с ним с одним ходили в магазин игрушек, оставив братьев дома с няней, он мог остаться на выходные с бабушкой и дедушкой, ему разрешалось тихо играть в своей комнате с кубиками и пластилином, вместо того чтобы присматривать во дворе за братьями... Все это и долгий разговор с директором школы, в результате чего мальчика перевели в класс к другой учительнице, которая полагала, что семилетним детям необходимы внимание и любовь даже в школе, помогли Эндрю избавиться от дурной привычки.

Двенадцатилетняя Линн "взяла за привычку" брать без спроса вещи, которые ей не принадлежали. Как только родители находили предметы, которые, как они знали, она взяла в магазине или в доме у друзей, они лупили ее. "Чтобы выбить из нее эту привычку", — говорили они. Но это не помогало, так что пришлось усилить наказание: запретить развлечения. И это не принесло успеха, больше того, появились новые дурные привычки: вранье, прогулы, поздние возвращения домой...

Воровство, когда оно становится привычным, яркое доказательство того, что не удовлетворены какие-то важные потребности ребенка. Все дети время от времени испытывают

непреодолимое желание взять что-то, что им не принадлежит, но когда это входит в привычку — это сигнал, крик о помощи. Двенадцатилетние дети, вероятно, более чувствительны к ужасному ощущению отвращения к себе, неуверенности в своих силах. Они меняются столь быстро и драматично, их взросление неизбежно рождает различного рода пугающие ощущения. Если ребенка бьют или сурово наказывают, это только усиливает у него чувство неуверенности в себе и собственной ненужности, а впоследствии приводит к закреплению привычки, которая становится отражением этих ощущений. Исчезнет привычка или нет, полностью зависит от того, насколько Линн сможет с надеждой смотреть в будущее. Вовсе не значит, что надо разрешить ей красть, надо помочь ей справиться с мучительными переживаниями. Наказание редко приводит к исчезновению привычки, потому что оно обращено к стоящей за ней потребности. Нытик может бросить нить, но начать сосать палец; врун может бояться обманывать, но вместо этого он начнет заикаться. Родители должны признать свои естественные страхи и склонность впадать в истерику по поводу той или иной привычки. Но они должны стремиться к тому, чтобы найти разумные и продуктивные способы узнавания, какую именно потребность выражает эта привычка, и удовлетворить ее как можно более эффективно.

Вернемся к счастливой, обожаемой и любимой маленькой Эми — портит ли ее такое внимание? Что произойдет с привычкой быть “звездой”, когда пьеса кончится? Вероятно, некоторое время она будет весьма изумлена и даже очень сердита. Но, принимая любовь, она обретает внутренние ресурсы, умение двигаться вперед к решению новых задач, новым впечатлениям. Она будет чувствовать себя достаточно уверенно, чтобы общаться с другими детьми, не бояться, оставаясь с няней, играть самостоятельно, когда мама занята.

Я сказала матери Эми: “Представь, что мы знали бы, что в ближайшем будущем наступит великий голод и Эми будет страдать от недоедания. Оправданно ли будет готовить ее к этому обстоятельству, ограничивая ее в пище, в витаминах и минеральных веществах, так чтобы она привыкла к нему. Это было бы просто глупо. Ощущение, что тебя любят, столь же важно, как и пища, и если ребенок получает этот эмоциональный заряд, он сослужит ему хорошую службу в тех тяжелых обстоятельствах, которые наступят позднее, когда он станет взрослым. Хорошо упитанный ребенок имеет больший шанс выжить в голод, чем недоедавший, в любом случае — касается ли это пищи или чувств”.

НЕ КУСАЙТЕ РУКУ, КОТОРАЯ ВАМ ПРОТЯНУТА [В начало]

Вероятно, нет другого такого периода детства, когда бы родители больше недоумевали и приходили в ярость, чем в те годы, когда малыш предоставляет им убедительное свидетельство того, что Дарвин был прав в своем утверждении, что мы произошли от обезьян. Например, “период кусания”, с которым сталкиваются многие родители, когда их ребенку около двух-трех лет.

Поначалу мы потрясены, потому что похоже на то, что этот кусающийся “маньяк” расцвел буйным цветом всего за одну ночь: еще вчера это был восхитительный малыш, состоящий из объятий и улыбок и любящий всех. Мы напуганы, потому что знаем, что кусаться опасно; мы взбешены, потому что это кажется нам таким бессмысленным и диким. Сочетание теплого, мягкого, ласкового малыша и его волчьих зубов создает у нас ощущение, что мы столкнулись с чем-то ужасным, вызывающим сграх.

Поскольку кусание вызывает у нас такие сильные эмоции, мы склонны принимать по этому поводу не очень разумные меры. Примером типичной реакции родителей может служить поведение одной матери: она внимательно осмотрела руку своего сына, которую укусил его младший брат. Определив точное место между локтем и запястьем, она укусила в это же место обидчика, гневно крича: “Вот и ему было так же больно!”

Большинство родителей, которые придерживаются правила “зуб за зуб”, обнаруживают, что такое возмездие, по-видимому, не оказывает существенного влияния на поведение агрессора. У моих соседей двое детей: четырехлетняя Грета и двухлетний Кенни. Когда я несколько дней назад заглянула к ним, дверь мне открыла бабушка. Она показала мне несколько уродливых шрамов на лице и руках Греты, куда Кенни укусил ее. Бабушка была вне себя. “Мы сходим с ума, мы не знаем, что делать,— сказала она.— Мыли ему рот с мылом, посыпали язык перцем, избили его до полусмерти, но никакого результата”.

“Вы не правы,— сказала я.— Кое-что у него в голове от-кладывается даже очень хорошо. Он приходит к выводу, что взрослые могут быть такими же глупыми и плохими, как и дети. Я-то маленький, а что происходит с ними?” — “Я никогда об этом не думала,— ответила бабушка.— А что вы посоветуете?”

Рано или поздно тот, кто кусается, кусаться перестанет, так что по большей части наказание никак не влияет на суть дела. Однако укусы опасны, и если мы можем как-то предотвратить или смягчить их, необходимо предпринять все, что в наших силах, чтобы добиться положительного результата. Думаю, что, если мы будем знать, почему ребенок кусается, мы сможем принять правильное решение о его наказании.

Для двухлетнего ребенка социальные отношения могут стать источником бурных переживаний. До сих пор если битвы за выживание и велись, то в основном со взрослыми, и плач очень хорошо зарекомендовал себя как способ добиться своего, когда хотелось получить дополнительное лакомство или не ложиться спать сразу после возвращения отца с работы. Но многие малыши вынуждены прийти к выводу, что отношения, которые складываются у них с другими детьми,— дело совсем непростое. Они могут быть грубыми и нечуткими к желаниям других; могут просто так ударить или пожаловаться маме; и им в высшей степени безразлично, хочешь ли ты поить; рать с их игрушечным утенком или ведерком для песка или нет. Вот перед вами маленький ребенок, практически младенец, который что-то хочет, в чем-то нуждается и который охвачен непреодолимым стремлением получить то, что он хочет, тогда, когда он хочет. Что он может делать в такой ситуации? Он еще плохо управляет своими ногами, чтобы лягаться, и он вовсе не уверен, что его руки достаточно длинны для того, чтобы драться. Но у него есть одно оружие, которое хорошо ему служило в приятном процессе жевания, и в силе этого оружия он не сомневается — это зубы, они не подведут, если будет нужно защищаться.

Жизнь кусающегося малыша превращается в кошмар. Его мать, отец, родственники, шофер автобуса, продавец в магазине — на самом деле все на свете — выкрикивают в его адрес неистовые угрозы, убеждая, что то, что он сделал, это самое страшное, что может сделать человек. Затем, и не так уж редко, взрослые сами кусаются в ответ, повергая ребенка в смятение. Он теряет рассудок от изумления и ужаса. Не только он сам ужасный, дрянной ребенок, но и тот человек, которого он любит больше всего на свете, такой же дрянной, как и он.

Хочу со всей определенностью посоветовать родителям: не кусайте руку, которая к вам протянута, потому что ребенок страшно нуждается в любви и понимании взрослых. Он тот же милый малыш, которым был неделю назад, но теперь, когда он испуган или рассержен, им овладевает странное и непреодолимое стремление защитить себя любым путем. Он не хочет быть нелюбимым, он очень хочет знать, как ему остановиться. Но ответ на свой вопрос он чаще всего не получает. В ответ взрослые сами кусают его, намыливают ему рот или задают трепку, и он думает, что, если старшие так поступают, они просто-напросто тоже не знают, что делать, как защищаться. Они такие же жертвы инстинктивных побуждений, как и дети.

Ребенку в этот момент особенно нужно, чтобы рядом с ним оказался умный и чуткий человек, который помог бы ему найти выход из беды. Чаще взрослый останавливает ребенка жестким и непреклонным требованием: "Ты не должен кусаться, я тебе этого не позволю и никому не дам укусить тебя. Ты очень маленький и иногда не можешь остановиться, но очень скоро ты поймешь, как это плохо. А пока посиди один и подумай".

У этого метода есть несколько преимуществ. Одно из них состоит в том, что он уменьшает число социальных контактов между маленьким ребенком и другими людьми. Вполне может быть, что кусание является одним из проявлений истерии, возникающей оттого, что ребенок слишком много времени вовлечен в социальные контакты. Одиночество помогает малышу понять, что, несмотря на трудности общения с людьми, на самом деле он этого хочет и, когда его изолируют от них, ему очень грустно.

Поскольку тревога и напряжение всегда уменьшаются, если в ответ на детское поведение взрослые отвечают "по-взрослому", мне кажется, что кусающихся малышей можно гораздо быстрее перевоспитать с помощью изоляции, чем с помощью ответных укусов, мыла и шлепков. Вопрос не только в том, сколько дней или недель потребуется для того, чтобы простить его. Столь же важно и то, что это дает блестящую возможность показать ребенку, что быть взрослым интересно, что это значит быть рассудительным, добрым, понимающим, знать, что делать в чрезвычайных обстоятельствах. Когда человеку два или три года и он напуган собственной детскостью и незрелостью, большое утешение — знать, что когда-нибудь он сможет вырасти и стать таким человеком, который сможет при виде кусающегося ребенка проявить благоразумие и сочувствие, взять на руки этого отверженного, унести его из схватки и сказать: "Я знаю, как помочь тебе". **ПОЧЕМУ ДЕТИ НЕ СПЯТ?**

Джонни девять месяцев. Каждую ночь он без конца просыпается и плачет.

Кэти два с половиной года. Она приходит в комнату к родителям по четыре-пять раз за ночь и хочет спать вместе с ними.

Родители так измучены и настолько растеряны, что порой запирают дверь в свою спальню, но не могут спать, потому что слышат, как их ребенок плачет. То мать, то отец вскакивают и бегут укачивать своего малыша.

Ни один из этих случаев не является необычным. Эти и другие проблемы, связанные со сном, рано или поздно сводят родителей с ума. Меня заинтересовало, почему в последние годы увеличилось количество детей, страдающих бессонницей. Почти любой разговор с молодыми родителями начинается с обсуждения этого вопроса. Слушая по радио доктора Лоренса Балтера, очень популярного детского психолога, я заметила, что за четыре часа эфирного времени более 50% вопросов, на которые он отвечал, были связаны со сном.

Групповые дискуссии с родителями я начала проводить в 40-х годах и продолжаю заниматься этим до сих пор. Хотя и тогда были дети, плохо спавшие по ночам, их было гораздо меньше, чем сейчас. Эта разница столь значительна, что невольно возникает вопрос: с чем связано это явление?

В течение тех лет, когда я работала с родителями, жизнь младенцев и дошкольников была сравнительно спокойной и легкой. У них были манежи и стульчики на колесах, у них были игрушки: одно-два кольца, какая-нибудь книжка или пластмассовая зверюшка, крупные бусы или яркий мяч. Когда я была воспитательницей в детском саду в 40-х и 50-х годах, мы считали, что за полдня в детском саду ребенок получает более чем достаточно для своего развития. В то время в большинстве средних семей была домработница или няня, спрос на которых тогда был невелик. Малышей брали с собой в гости к бабушке и другим родственникам, но они спокойно оставались дома с няней, когда родители уходили в кино или к друзьям. Детей моложе четырех-пяти лет не водили в кино, в кукольный театр или в цирк. Они почти никогда не ели в ресторанах и столовых, в основном пищу готовили дома.

Тридцать лет назад были детские психологи и педагоги, которые настоятельно советовали родителям уделять больше внимания интеллектуальному развитию детей, но тогда подобные советы давали немногие. Любой малыш, родившийся сегодня, может рассчитывать, что на него обрушится поток самой различной информации и впечатлений с первых дней его жизни. Существует множество колыбелей с зеркалами и кольцами, свистками и рожками, со счетами (чтобы малыш не терял времени даром и учился арифметике); ребенку часто бывает трудно найти место в манеже из-за множества кукол, машинок, мячей, барабанов и прочего снаряжения, предназначенного для его умственного развития.

Работает мать или нет, мысль о том, что ее двухлетние сын или дочь должны проводить полный день в детском саду, кажется ей вполне приемлемой. Сто лет назад большинство детей не отдавали в школу до семи лет. Детский сад был новинкой, и никто не предполагал, что дошкольник будет учиться в нем читать и считать.

Отсутствие внешней стимуляции развития не исключало того факта, что в то время было столько же умных и столько же не очень умных детей, как и сейчас. Мне кажется, что теория раннего обучения младенцев стала причиной многих эмоциональных расстройств, в том числе и детской бессонницы.

Некоторые младенцы, которым стремятся создать специальные условия, для того, чтобы они выросли гениальными, например показывают в четыре месяца карточки с цифрами и буквами, оказываются достаточно умными для того, чтобы поступить с ними соответственно своему возрасту: тянут их в рот, чтобы съесть. Создается впечатление, что родители думают, что все потеряно, если их двухлетний или трехлетний ребенок не научится читать, цитировать Шекспира, играть на скрипке или говорить по-японски. А дети начинают нервничать, не понимая, что от них хотят. Все эти намерения взрослых не имеют ничего общего с ходом естественного развития, и вполне вероятно, что именно они становятся причиной детской бессонницы. —

Многие педиатры, с которыми я беседовала в последнее время, говорили мне, что сейчас они гораздо больше занимаются болезнями внутренних органов, потому что у многих детей обнаруживаются язва, колит, мигрень, выпадение волос и другие заболевания, которые раньше связывались со стрессом у взрослых. Но давайте вернемся ко сну, хотя на самом деле это лишь малая часть явлений, связанных со здоровьем малышей. Чем отличается жизнь маленького ребенка сегодня и полвека назад? Прежде всего тем, что почти половине детей приходится пережить развод родителей.

Поскольку маленькие дети не понимают, почему это произошло, они обвиняют в этом себя. Если бы они были красивыми, умными, безупречными, такого никогда бы не случилось.

Дети дошкольного возраста сегодня стали частью более беспокойного, шумного и стремительно меняющегося образа жизни, чем их сверстники, жившие в другие времена. Стиральные машины грохочут, гигантские грузовики ревут, как танки, вы идете с ребенком не в маленький магазинчик, а в огромный универсам. Немногие малыши придерживаются

простого жесткого режима. Вместо этого они повторяют вслед за родителями любые отступления от него, что также делает их жизнь более нестабильной.

Больше всего это относится к телевизору, стимуляции, постоянно подрывающей крошечный, незрелый мозг по несколько часов в день. И конечно, это все новые продукты, полные консервантов и прочих химических веществ, которыми питаются не только взрослые, но и дети.

Жизнь взрослых тоже изменилась. Планета делается невероятно перенаселенной; безумное скопление стекла, бетона и машин обезчеловечивает наши города. Восхитительные леса, поля и маленькие городки былых времен заменили суперавтострады и небоскребы. Возросла экономическая необходимость работать обоим родителям, и все больше женщин должны работать для удовлетворения своих собственных потребностей. Детей перебрасывают с рук на руки: быстро поднимают в семь часов, одевают, кормят завтраком и отводят в детский сад, где они проводят целый день, пока вечером их не заберут домой. Как это не похоже на большую семью, жившую сто лет назад. Тогда, конечно, тоже были свои проблемы, но условия жизни маленького ребенка во многом отличались от сегодняшних.

Может быть, мы никогда не обретем вновь спокойствия былых времен, но мы должны сделать все для того, чтобы облегчить ребенку восприятие окружающего мира. Для этого необходимо убрать половину всех "развивающих" игрушек из кроватки и манежа. Пара погремушек, мягкая кукла, мячик — этого вполне достаточно для того, чтобы малыш спокойно играл. Для умственного и эмоционального развития младенца намного важнее, чтобы у него была возможность дрыгать ножками, протягивать ручки и вертеться, куда полезнее взять его на руки и поговорить с ним.

Дважды подумайте, если захотите отступить от привычного для него режима. Это прекрасно для взрослых, но дети, которым меньше пяти лет, с трудом приспосабливаются к его нарушению. Чтобы ребенок перестал страдать от бессонницы, составьте ему такой распорядок дня, который соответствовал бы его возрасту. Малышам нравится, если они знают, когда у них завтрак, отдых, прогулка в парк, когда наступает время сна.

Вы скажете, что не в силах следить за режимом ребенка, так как вы работаете. Конечно, это трудно, но постарайтесь отдать его в детский сад, в расписании которого большое место занимает игра с красками, глиной, песком, водой, в котором режим не похож на школьный: не перенасыщен учебными занятиями, которые неестественны для детей дошкольного возраста. Выбирайте детсад, в котором воспитатели менее строгие, не ругают за беспорядок или грязь, знают, как помочь детям продвинуться вперед в своем развитии без того, чтобы они чувствовали себя виноватыми или испуганными.

Если будние дни у вас выдались беспокойными и трудными, постарайтесь, чтобы выходные прошли спокойно: поход в осенний лес за разноцветными листьями, целый день игры в песке на пляже, поездка в зоопарк и т. д. Оставьте время для того, чтобы повозиться с ребенком, почитать ему сказку. Будьте последовательны, соблюдая привычный для него режим. "Сейчас мне пора купаться!" — гордо объявляет двухлетний малыш. "Я всегда беру в постель мишку, зайку и мою любимую куклу", — уверенно говорит другой. Не спешите сразу добиться успеха. Проблемы, связанные со сном, не проходят быстро и легко. Менее напряженная и более стабильная жизнь способствует их решению.

Постарайтесь сделать жизнь ребенка более спокойной. Конечно, для того чтобы развиваться, ребенок нуждается в стимуляции, но не в безумной, неупорядоченной, подавляющей. Отход ко сну должен быть почти ритуалом. Это один из тех моментов, когда родители могут полностью контролировать обстановку. Сначала — каждый день в одно и то же время — теплая ванна. Каждой игрушке говорится "спокойной ночи", ребенок целует ее и укладывает в кроватку. Замечательное снотворное — перечисление всех тех, кто любит малыша и желает ему спокойной ночи! Если жизнь ребенка беспокойна и неупорядоченна: родители развелись; его надолго оставляют в детском саду; днем было слишком много впечатлений; мама и папа за завтраком кричали друг на друга; перед сном можно поговорить с ним об этих событиях, попросив малыша рассказать о том, что он чувствует. Даже маленькие дети могут в крайнем случае покивать в ответ головой и почувствовать, что вы хотите им помочь. Когда ваши сын или дочь не могут сформулировать свои чувства, не кричите на них, а спокойно скажите: "Мне кажется, тебе сегодня очень меня не хватало", или: "Мне кажется, ты испугался, когда я рассердился на маму", или: "Я знаю, как тебе не хватает папы". Все эти объяснения дают возможность ребенку понять, что его ощущения нормальны, он не несет ответственности за проблемы, возникающие у взрослых.

Когда ребенок просыпается ночью, маме или папе надо войти в комнату к нему и успокоить его, погладив или поцеловав, сесть на стул (или прилечь рядом, если позволяют

размеры кровати) и сказать, что вы не уйдете, пока он не уснет. Возможно, это придется повторить несколько раз за ночь, но постепенно вам придется делать это реже и реже.

Наконец, должно быть специальное время, когда ребенок может прийти к вам в постель, например по утрам в выходные. Думаю, что это можно делать и чаще, но я абсолютно уверена в том, что с первых лет жизни детей надо приучить к мысли, что родители нуждаются в уединении и имеют на это право.

Возрастающая тревога родителей по поводу бессонницы у их малышей отражает те перемены, которые произошли в обществе за последние несколько десятилетий и привели к установлению не детского, а антидетского образа жизни.