

ДОРИС БРЕТТ

“ЖИЛА-БЫЛА ДЕВОЧКА, ПОХОЖАЯ НА ТЕБЯ..”

Психотерапевтические истории для детей

DORIS BRETT
MORE ANNIE STORIES

Therapeutic Storytelling Techniques

Перевод с английского Г.А.Павлова

Библиотека психологии и психотерапии
Выпуск 14

Москва
Независимая фирма “Класс”

Бретт Д. “Жила-была девочка, похожая на тебя...”: — М.: Независимая фирма “Класс” — “Библиотека психологии и психотерапии).

Что говорить ребенку, который боится темноты? Или маленькому честолюбцу, который отказывается делать то, что у него сразу не получается хорошо? Или тому, кого дразнят в школе? Или пережившему развод родителей? ... В книге австралийского детского психолога Д.Бретт читатель найдет целую россыпь примеров, рецептов и рекомендаций для этих и многих других проблемных ситуаций. Простая и изящная книжка будет полезна любому детскому специалисту, интересна для “взрослого” врача и психолога и совершенно необходима всем заботливым родителям.

© Дорис Бретт

© “Маджинейшн Пресс”

© Независимая фирма “Класс” (при содействии Марка Патерсона)

© Г.А.Павлов, перевод на русский язык

© Е.Л.Михайлова, предисловие

Исключительное право публикации на русском языке принадлежит издательству “Независимая фирма “Класс”. Выпуск произведения без разрешения издательства считается противоправным и преследуется по закону.

ISBN 0-945354-47-9 (USA)

ISBN 5-86375-014-6 (РФ)

Руководство для начинающих фей

Мать: *Ну, что у тебя нового?*
Взрослая дочь: *Вот шляпку купила,
черную, бархатную.*
Мать: *А, это такую, какие еще
в прошлом году из моды вышли?*

Телефонный разговор

Многоуважаемый читатель!

Профессионал Вы или вдумчивая мама, одно известно о Вас наверняка: Вы — бывший ребенок. И это очень, очень важно для того, чтобы с удовольствием и пользой читать книжку, которая сейчас перед Вами, и действительно помочь другим детям — своим или чужим — справиться с разными трудностями и печалью.

Но сначала давайте сами вспомним кое-что неприятное (ненадолго, обещаю).

Например, последнюю ситуацию, когда чувствовали растерянность и беспомощность, а может быть, и отчаяние. Сами себе мы не нравились чрезвычайно, и в тот момент казалось, что иначе и быть не может. Хуже всего было то, что любые *мысленные* попытки “пробиться” — все-таки спасти разваливающуюся запеканку, или завести машину, или разобрать бумаги, или кого-то в чем-то убедить — заведомо казались никчемным, жалким барахтаньем. И почему-то даже то, что мы не раз с честью выходили из куда более серьезных испытаний не вселяло надежды. Да что там, это даже и не помнилось! Как будто внутри все “эфирное время” занял кто-то, кто обращает внимание только на огрехи: не так! Опять не так! Печально, но ведь именно это имеют в виду, когда говорят, что кто-то кого-то “начал воспитывать”: не так — не так — не так...

Что человек делает под огнем критики, которая тоже *когда-то* была чужой и понемногу “забралась” внутрь? Да то же, что и вообще под огнем: в ужасе замирает, бестолково мечется; если вооружен — отстреливается... У каждого из нас бывают моменты, когда мы понимаем, что делаем что-то не то ... и замираем в беспомощности или с жаром доказываем, что были-де объективные причины, — в общем, ведем себя вполне по-детски. Впрочем, *не вполне* (иначе где же фантастическая изобретательность, энергия, доверие к жизни?), а подобно ребенку, загнанному в тупик. Это не так, то не так, а как — не говорят, не показывают, а может быть, и не знают сами.

А теперь обратите внимание, с чего начинается эта книжка: дочка автора была крайне застенчивой, отличалась от других детей, воплощала некую материнскую *несостоятельность*. Тем более, что мама — детский психолог. (“Так значит, и “они” ничего не знают и не могут?”)

Обе — мама Дорис и трехлетняя Аманта — находились в зоне, где “все не так”. И появление историй про девочку Энни было не столько приемом коррекционной педагогики, сколько *выходом* для обеих в новое “пространство”. Безопасное, творческое, не отягощенное “*нетаками*”. *Иное*.

Почему это “срабатывает” для детей, довольно подробно объясняется в книжке. Хочется, однако, обратить внимание читателя на то, что “байки про Анюту” очень помогают и самим родителям. Вместо того, чтобы теряться в догадках о том, что мы делали *не так* и барахтаться в чувстве вины (“недоглядели, недоработали; мать, называется...”) и стыда (“у всех дети как дети...”), то есть невольно подключиться к собственному эмоциональному состоянию “ребенка в тупике”, мы получили возможность как бы посмотреть со стороны на похожую историю с заведомо хорошим концом, отчасти даже ее сочинить. Мы можем представить себя на месте мамы Энни или доброй феи, подсказывающих *решения* вместо того, чтобы критиковать. А можем, как ни странно,

отождествить себя с этой чудесной несуществующей девочкой, которой так славно и тактично помогли, которая так по-детски мудро справилась...

Сочиняя по предложенной Дорис Бретт модели “терапевтические истории” (так называют в серьезной профессиональной литературе этот жанр, занявший в современной психотерапии достойное место), родители в какой-то мере решают и свои проблемы. А они, конечно, существуют — хотя бы потому, что у них тоже есть или были родители, а Фея-Крестная, возможно, давно не появлялась,

Екатерина Михайлова

Предисловие

Дорис Бретт — клинический психолог, консультант, и автор с мировым именем. Я познакомился с ней около шести лет назад в Австралии, в ее родном городе Мельбурне, на семинаре медиков, посвященном эриксоновской психотерапии, которым я руководил. Мы продолжили наше знакомство на конгрессе по методам так называемой “короткой психотерапии”, организованном фондом Милтона Г. Эриксона в Сан-Франциско в 1988 году.

Помимо “Историй про Энни” (В русском переводе: “Жила-была девочка, похожая на тебя...” — *Ред.*), перу Дорис Бретт принадлежат также предшествующий том “Рассказов про Энни”, удостоенный награды поэтический сборник “Правда о единорогах”, книга, посвященная искусству хлебопечения в Австралии, и роман “В поисках единорогов”. Во время турне по Соединенным Штатам в 1989 году она дала интервью корреспонденту “Тудэй шоу” и приняла участие в многочисленных радиопрограммах.

В основе внушительных личных достижений Бретт лежит ее удивительное мастерство рассказчика. Она обладает поразительной способностью излагать важные мысли необыкновенно просто и легко, оживляя их магией увлекательных коротких рассказов. Книга “Жила-была девочка, похожая на тебя...” адресована родителям, которые очень хотят помочь своим детям преодолеть те или иные психологические проблемы. Эти маленькие истории предназначены для того, чтобы родители рассказывали их своим детям. Истории охватывают одиннадцать тем, включая взаимоотношения сиблингов (маленьких братьев и сестер) в семье, развод и его последствия для детей, проблемы семей с отчимом и мачехой, застенчивость, импульсивность, и т.д. Бретт дает подробные рекомендации, как родителям лучше использовать терапевтическую направленность рассказов при налаживании нормальных внутрисемейных взаимоотношений.

Я пользовался методикой Бретт при воспитании дочери и нашел ее весьма эффективной. Преимущество методики Бретт заключается в том, что рассказы позволяют детям накопить необходимый для перемен опыт. Конкретный опыт, непосредственные переживания оказывают на детей (также, как, впрочем, и на взрослых) гораздо большее влияние, чем “словесные поучения”.

Родители могут без конца твердить ребенку, что комнату надо содержать в чистоте и что держать палец во рту — некрасиво, однако нотации не способны что-либо изменить. Но если те же мысли упаковать в “подарочную обертку” в виде рассказа, они становятся действенными. Когда дети “распаковывают подарок” и обнаруживают скрытый смысл увлекательной истории, в них открывается способность к переменам.

Конечно, много в этом процессе зависит и от родителя-рассказчика. Например, поучающие притчи или тяжеловесные наставления моралиста не дают почвы для открытий и могут лишь вызвать сопротивление ребенка.

Обратите внимание на чуткую интонацию в рассказах Бретт. Их доверительный тон не вызывает в детской душе реакции отторжения.

Возникают ли довольно обычные проблемы, такие, как болезненная реакция на поддразнивание, или проблемы более серьезные, такие, как компульсивное и перфекционистское поведение, рассказы Энни могут помочь мальчикам и девочкам освободиться от связывающих их пут.

Быть родителем — одна из радостей жизни. Но это может стать и тяжелым испытанием. Иногда нам бывает трудно установить контакт с нашими детьми и помочь им проявить свои лучшие качества. И очень хорошо, что есть такие эксперты, как Дорис Бретт, которые предлагают нам эффективные и доступные средства для облегчения родительских задач.

Джеффри К. Зейг,
доктор психологии,

Онлайн Библиотека
<http://www.koob.ru>

директор Фонда Милтона Г. Эриксона,
Аризона, США

Введение

“Истории про Энни” я начала сочинять лет десять назад. Меня подтолкнуло к их написанию то, что моя тогда трехлетняя дочь Аманта была застенчивым ребенком. Несколько позже, когда журналисты-интервьюеры, посещавшие нас, познакомились с уже несколько повзрослевшей Амантой, такое объяснение вызвало у них недоумение. Меня спрашивали: “Как появились “Истории про Энни”?” И я отвечала: “Причиной тому была робость и застенчивость Аманты”. К тому времени Аманте исполнилось десять лет, и она уже была определенно не робкого десятка. Журналисты не могли скрыть удивления, когда она ловко перехватывала микрофон у родительницы, чтобы получить побольше “эфирного времени”.

Тем не менее, в три года Аманта была застенчива. Особенно в незнакомом окружении. На детской площадке, куда мы выходили, Аманта с большой опаской решалась наконец отойти от меня и поиграть с другими детьми. В то время, как другие дети беззаботно развились, Аманта сидела у моих ног, наблюдая за происходящим со страхом и удивлением. Другие матери смотрели на меня с жалостью и сочувствием.

Нетрудно догадаться, что мысль о детском саде вряд ли могла вызвать восторг у Аманты. Поэтому мы с мужем начали беседы о садике загодя. Мы хотели успокоить дочь, убедить ее в том, что в саду очень хорошо, что она будет в безопасности, что ей там понравится, и т.д. Убеждали Аманту до посинения. Она слушала, смотрела на нас, но мы понимали, что, несмотря на радужную картину, которую мы рисовали перед ней, Аманта вовсе не собиралась поддаваться на уговоры. Выражение ее глаз ясно говорило: “Может быть для вас детский сад — рай земной, а для меня — нет.”

Вот тогда-то у меня и возникла идея рассказать Аманте одну историю. Это был рассказ о маленькой девочке по имени Энни. Энни жила в точно таком же доме, как наш. У нее была собака точно такая же, как наша, и у нее тоже были папа и мама, как Мартин и я. Но самое главное, она так же, как Аманта, боялась пойти в детский сад. Рассказ начинался с первого дня пребывания Энни в детском саду, где оказалось совсем не так уж плохо, как она сначала думала, и охватывал последующие дни. С каждым днем детский сад нравился Энни все больше и больше. К концу первой недели она уже мечтала, как завтра пойдет в садик.

Рассказ увлек дочку. Она просила продолжения истории про девочку Энни. И когда Аманта достигла возраста, необходимого для поступления в детский сад, она с удивительной легкостью преодолела свое прежнее нежелание, точно так же, как Энни в том рассказе.

Я была просто поражена успехом метода, применяющего терапевтический рассказ. Каждый раз, когда дочь была чем-то напугана или сталкивалась с трудностями или проблемами, она приходила ко мне и говорила: “Расскажи мне какую-нибудь историю про Энни”. И я рассказывала ей о том, как подобные сложности встречались и в жизни Энни. Увлечшись, Аманта просила рассказать историю снова и снова и преодолевала трудности по примеру героини рассказов, к которой успела привязаться.

Я стала объяснять другим родителям, как нужно рассказывать “истории про Энни”. Медики и педагоги также заинтересовались этим методом. Ко времени выхода в свет первого томика “Рассказов Энни” у меня уже накопилась масса положительных отзывов родителей и специалистов. Дети любили слушать эти истории. Рассказы помогали им почувствовать себя увереннее, сильнее, преодолевать страхи и лучше понимать и разрешать те или иные конфликты. Родители же с удовольствием рассказывали эти истории, поскольку это помогало найти взаимопонимание с ребенком. Если раньше они были бессильны помочь малышу в беде, то теперь могли уже что-то сделать. Более того, это “что-то” было простым, естественным и разумным и избавляло от обращения к специалисту-психологу.

Как дети приобретают знания и навыки

Рассказы, сказки и внутренний мир ребенка неотделимы друг от друга. В любом обществе, независимо от степени цивилизованности и образа жизни, детские рассказы собирают большую аудиторию маленьких слушателей.

Для этого есть веские причины.

Если мы, взрослые, хотим приобрести какие-то знания, у нас для этого существует много путей и каналов. Мы можем пойти в библиотеку или в книжный магазин и прочесть то, что нас интересует. Можно проконсультироваться у специалиста в данной области, получить нужные сведения из газетных и журнальных статей, послушать лекции, принять участие в семинарах. Наконец, поговорить с друзьями и обменяться информацией и мыслями.

Все это требует определенных профессиональных навыков — умения читать и исследовать материал, способности излагать свои мысли.

Эти навыки не даются человеку изначально, они приобретаются с опытом. Дети же не могут вести разговор на взрослом уровне, а между тем проблемы, занимающие их, не менее важны. Как помочь им в приобретении знаний?

Посредством игр и воображения. Игра “брось погремушку” знакомит младенцев с законом земного притяжения. Другие игры учат перевоплощению и позволяют детям почувствовать себя мамой, папой или свирепым диким тигром. Воображаемые двойники дают возможность прозондировать чувства и исследовать различные возможные варианты.

Для ребенка мир предстает новым и непознанным. Его нужно исследовать, открыть, изучить, овладеть им. К счастью, дети появляются на свет с непреодолимым, неумным стремлением к познанию. Посмотрите, с каким упорством, с какой настойчивостью младенец учится ходить. Он силится встать на ноги и падает вниз лицом, пытается подняться опять и падает снова, и так пока не научится. Вряд ли сэр Эдмунд Хилари проявил больше упорства и решимости в покорении Эвереста.

Другой пример: обратите внимание на то, как младенец упорно бросает свою любимую игрушку через бортик своего высокого стульчика. Его любопытство и желание больше узнать о законах окружающего мира настолько велики, что он готов рисковать утратой своего драгоценного “имущества”.

Помните, что ребенок приобретает знания посредством игр и воображения. Игра — это способ приобретения навыков, присущих взрослым людям. Детские игры, по существу, могут быть приравнены к работе и учебе.

Если вы понаблюдаете за игрой детей, то заметите, что очень многое в этой игре строится на подражании. Подражают матерям и отцам, старшим братьям и сестрам, телегероям, и т.д. Это имитационное поведение вполне оправдано. Поскольку большинство навыков, необходимых в жизни современного человека, гораздо сложнее инстинктов, заложенных природой, они приобретаются через подражание. Дети наблюдают за кем-то, а затем делают так же. Другими словами, подражая взрослым, они, тем самым, приобретают необходимые навыки. Сильное желание ребенка кому-то подражать помогает ему познать тонкости и сложности поведения взрослого человека.

Исследования показали, что когда детям предлагаются два примера для подражания — один “успешный”, с положительным результатом, другой, неудачный — они предпочитают первый. Это обстоятельство учитывается в “Историях про Энни”. Успешно преодолевая свои проблемы, Энни становится положительным примером, который учит, как достигнуть успеха.

Общение с помощью историй

Нам, взрослым, следует помнить, что если мы хотим научить ребенка чему-либо или передать ему какую-то важную мысль, нужно делать так, чтобы это было узнаваемо, удобоваримо и понятно. Если мы хотим объяснить что-то сложное французу, то, разумеется, преуспеем в этом больше, если будем говорить на французском языке. Общаясь с детьми, старайтесь говорить с ними на языке, который им понятен и на который они лучше отзываются — на языке детской фантазии и воображения.

Рассказы, в особенности сказки, всегда были самым эффективным средством общения с детьми. Сказки передавались и передаются из поколения в поколение на протяжении веков и находят отражение в культурах разных народов. В своей книге, посвященной сказкам, Бруно Беттельхейм подчеркивает их исключительно важную роль, так как они помогают детям преодолеть тревоги и конфликты, с которыми им приходится сталкиваться.

В сказках поднимаются важные для детского мировосприятия проблемы. В “Золушке”, например, говорится о соперничестве между сестрами. В сказке о Гензеле и Гретель основная тема — боязнь быть покинутым. “Мальчик с пальчик” рассказывает о беззащитности маленького героя, который оказался в мире, где все подавляет своими размерами, масштабами и мощью. В сказках противопоставляются добро и зло, альтруизм и жадность, смелость и трусость, милосердие и жестокость, упорство и малодушие. Они говорят ребенку, что мир — очень сложная штука, что в нем есть немало несправедливостей, что страх, сожаление и отчаяние — в такой же степени часть нашего бытия, как радость, оптимизм и уверенность. Но, самое главное, — они говорят ребенку, что если человек не сдастся даже когда положение кажется безвыходным, если он не изменит своим нравственным принципам, хотя искушение и манит его на каждом шагу, он в конце концов обязательно победит.

Слушая эти рассказы и сказки, дети невольно находят в них отголоски своей собственной жизни. Они стремятся воспользоваться примером положительного героя в борьбе со своими страхами и проблемами. Кроме того, рассказы и сказки вселяют в ребенка надежду, что чрезвычайно важно. Ребенок, лишенный надежды или утративший ее, отказывается от борьбы и никогда не добьется успеха.

Воздействие “историй про Энни”

“Истории про Энни” подобны персонализированным, “очеловеченным” сказкам. В них действует герой или героиня, которые наделены характерными чертами вашего ребенка и которые сталкиваются с теми же проблемами, что и ваш ребенок. В “историях про Энни” герой или героиня находят пути и способы понимания и разрешения своих трудностей и конфликтов. Помимо действующих лиц, взятых из жизни, рассказы могут включать персонажи из мира фантазии и волшебства. Главными героями могут быть зайчики, белочки или маленькие бегемотики. Главное состоит в том, чтобы ситуация главного героя напоминало ситуацию вашего ребенка. Рассказ “подгоняется” к вашему ребенку, так же, как и имя его главного героя. Свои рассказы я назвала “историями про Энни”, потому, что мою дочь зовут Аманта. Я хотела, чтобы имя героини напоминало имя дочери, но не было идентичным ему.

Если, например, я рассказывала бы эти истории мальчику по имени Джек, я могла бы их назвать “Истории про Джона”.

“Истории про Энни” — не волшебная палочка, по мановению которой исчезают все беды и вся боль реально существующего мира, но они позволяют детям узнать о себе и своих проблемах то, что их утешает, что придает им силы, и от чего они начинают чувствовать поддержку и понимание.

Эффективность “историй про Энни” объясняется многими причинами.

Во-первых, “истории про Энни” позволяют ребенку воспринимать свои трудности и бороться с ними действенным способом. Ведь многие дети чувствуют себя виноватыми в беспокоящих их страхах или испытывают смущение в связи с ними. Им трудно говорить о них открыто. Часто, когда вы заводите прямой разговор с детьми на эту тему, они сразу замыкаются и уходят от разговора. Слушать историю — совсем другое дело. В этом случае детям не читают наставлений, их не обвиняют и не принуждают говорить о своих затруднениях и проблемах — они просто слушают рассказ о девочке, такой же, как они. Им ничто не мешает слушать, узнавать что-то новое, что-то сопоставлять, сравнивать без всяких неприятных психологических последствий. Это значит, что они могут поразмышлять над услышанным в психологически комфортной обстановке. Изменив контекст, вы создаете *зону безопасности*.

Здесь уместно напомнить одну шутку, иллюстрирующую важность контекста. Человек пришел в суд, требуя возмещения ущерба в результате автомобильной катастрофы. Следователь устроил ему перекрестный допрос.

“Так, мистер Браун, — говорит он, — расскажите пожалуйста, суду, что случилось утром 12 февраля”.

Мистер Браун отвечает: “Я ехал на машине по проселочной дороге и вдруг увидел, что какая-то лошадь понесла и поскакала галопом прямо перед моей машиной. Я резко крутанул руль в сторону, но объехать лошадь не удалось. От столкновения с лошадию машину отбросило в поле, где она столкнулась с коровой. Меня выбросило из машины, и я сразу потерял сознание”.

“Так, — говорит следователь. — Но вы, наверно, не будете отрицать, что когда вы пришли в себя, на место происшествия прибыл местный ветеринар. Он склонился над вами и спросил, как вы себя чувствуете, на что вы ответили: “Я никогда в жизни не чувствовал себя лучше, чем теперь!”

“Это — суцая правда”, — отвечает мистер Браун.

“В таком случае, — возмутился следователь, — как у вас хватает наглости придти в суд и потребовать возмещения ущерба за физические увечья в результате несчастного случая?”

“Позвольте объяснить, — отвечает мистер Браун. — Когда я пришел в себя, то обнаружил, что лежу в поле и испытываю адскую боль. Я видел, что приехал ветеринар. Он подошел к раненой лошади, которая лежала посреди дороги, взял ружье и пристрелил ее. Затем он подошел к лежащей на траве корове, посмотрел на нее, взял ружье и пристрелил. После этого он подошел ко мне и спросил меня, как я себя чувствую. Я ответил, что никогда в жизни не чувствовал себя лучше”.

Вернемся к нашему разговору. “Истории про Энни” дают ребенку возможность подумать, поразмыслить и задать вопросы на чреватые конфликтом “взрывоопасные” темы, без боязни вмешательства во внутренний мир. Мы, взрослые, часто делаем то же самое.

Большинству знакома практика получения совета по смущающему нас вопросу с использованием знакомого приема: “У моего друга Джона — проблема...”

Очень интересно понаблюдать, как дети пользуются этой зоной безопасности.

С одной стороны, ребенок отождествляет себя с “Энни”, но когда повествование доходит до “больного места”, он становится на позицию слушателя, и тогда “Энни” — это просто девочка из рассказа. Таким образом, он получает возможность понаблюдать со стороны за своим двойником, не давая смущению взять власть над разумом.

Форма рассказа имеет еще одно преимущество: для ребенка рассказ гораздо интереснее, чем нравоучительная лекция. Во всем мире дети выключают радиоприемники и телевизоры, если там читают нотации, и включают их, когда наступает время сказки.

Когда я сочиняла рассказ о релаксации для первой книги “Историй про Энни”, я начала разработки соответствующего “сценария”, подходящего для детей. Отшлифовав “сценарий”, я решила, как обычно, испытать его на своей дочери. Я подождала, когда у нее будет дурное настроение, подошла к ней и сказала самым доброжелательным голосом: “Хочешь, я помогу тебе расслабиться?” Аманта с тоской посмотрела на меня, и я начала

читать ей свой сценарий. В конце концов Аманта фыркнула и изрекла: “Скукотища”. Она восприняла мое вмешательство как навязчивость. Девочка была раздражена и не расположена к общению. Она не желала, чтобы кто-нибудь указывал ей, что нужно делать. Я вернулась к письменному столу и постаралась увязать релаксационный сценарий с рассказом об Энни.

Я снова подождала когда Аманта будет в дурном настроении. На этот раз вместо “хочешь, я помогу тебе расслабиться”, я сказала: “Хочешь, я расскажу тебе одну историю?” Аманта согласилась, и я начала рассказывать. Она внимательно слушала, с огромным интересом следя за событиями, в которых, казалось, участвовала не только Энни, но и моя дочка. В конце рассказа ее лицо сияло. “Блеск!” Это была высшая награда, которой могла в то время удостоить австралийская школьница.

Релаксационный сценарий был абсолютно идентичен тому, который она объявила “скукотищей”. Единственная разница заключалась в том, что на этот раз он был облечен в форму рассказа. У дочери не создавалось впечатления, что ей что-то навязывают, и поэтому она слушала с интересом.

Рассказы позволяют ребенку почувствовать, что он не одинок в своих страхах и переживаниях, что другие дети испытывают то же самое. Это оказывает успокаивающее воздействие. Ребенок избавляется от комплекса неполноценности, он уже не считает себя уродцем, тупицей, врединой или трусом, и т.д. Такое успокоение укрепляет в нем уверенность в себе и помогает бороться с трудностями.

У истории есть еще одна положительная сторона: для того, чтобы сочинить интересную для ребенка историю, рассказчик должен проникнуть в детский внутренний мир.

Необходимо увидеть окружающее глазами ребенка, что мы делаем нечасто. Мы так привыкли к своей взрослой перспективе, что забываем о том, что существует и другой взгляд на вещи. Мы забываем, что для ребенка чудовища в шкафу так же реальны, как вы или я. Мы забываем, что в волшебство дети верят так же искренне и безоговорочно, как в электричество или магнетизм. Мы забываем, что то, что кажется нам обычным, тривиальным, может восприниматься ребенком как катастрофа. Мы забываем, что наша интерпретация событий может коренным образом отличаться от интерпретации ребенка. Это относится и к языку. Например, вместо того, чтобы сказать “бабушка умерла”, взрослые обычно говорят “мы потеряли нашу бабушку”. Дети, не знакомые с этим эвфемизмом, поймут эти слова буквально — бабушка где-то заблудилась. Они могут недоумевать почему в этой беде никто даже пальцем не шевельнет, чтобы ее поискать, и надеются, что в один прекрасный день она все-таки найдет дорогу домой.

Поскольку мы не желаем утруждать себя и посмотреть на мир глазами детей, то часто ограничиваемся попыткой разубедить их и отвергаем их представления. Ребенку, который боится чудовищ в темноте, мы говорим: “Не говори глупостей; нет никаких чудовищ”. От этого ребенок начинает чувствовать себя непонятым, его воля парализована. И страх только усиливается. Такое отношение взрослых вбивает клин между родителями и ребенком, поскольку ребенку кажется, что родители не понимают его. Это усложняет их дальнейшее общение. Потеряв надежду быть понятым, ребенок замыкается.

Когда же взрослый рассказывает одну из “историй про Энни” — историю, близкую к восприятию ребенка и отражающую его реальную жизнь, ребенок приобретает опыт противоположного свойства. Появившееся взаимопонимание улучшает отношения между родителями и ребенком. Вспомните, когда в последний раз вы беседовали с человеком, который, как вам казалось, был действительно настроен на вашу волну, понимал ваши чувства. Вспомните, как приятно это было и как вам потом этого не доставало.

“Истории про Энни” способствуют общению и располагают к нему совершенно особым образом. Часто дети избегают говорить о своих проблемах потому, что стыдятся этого, боятся нежелательной реакции на них взрослых или потому, что у них не хватает слов и понятий для описания своих чувств и эмоций. Услышать их часто запутанные и сумбурные чувства, выраженные словами в рассказе, может оказаться весьма полезным.

Это дает вам возможность вступить в диалог со своим ребенком. Ведь разговор с ребенком о его тревогах и проблемах иногда напоминает допрос в лагере военнопленных: имя, воинское звание и регистрационный номер — это все, что вам удастся узнать. Но тот же самый ребенок может стать на удивление открытым, когда он расскажет о том, что беспокоит и тревожит Энни. Так что, если вы не знаете, что именно беспокоит вашего ребенка, вы можете спросить, что, по его мнению, беспокоит Энни. И в этом случае опять то же чувство безопасности позволяет ему быть столь открытым. Если я не уверена, что именно является причиной беспокойства моей дочери, я просто спрошу ее, какую “историю про Энни” (вернее, о чем) она хотела бы от меня услышать. Если она скажет что-то вроде: “Расскажите мне, как Энни ходила к доктору”, — я буду знать, в чем суть проблемы.

Способ общения через посредство рассказа ценен еще тем, что в этом случае в познании нового ребенок чувствует себя в определенной степени независимым. Он может потратить столько времени, сколько ему надо, чтобы усвоить содержание рассказа и схватить его идею. Он может слушать рассказ снова и снова и сосредоточить внимание на том, что в данный момент для него особенно актуально — ничего не навязывается ему насильно. И, самое главное, все новое, что он узнает, воспринимается им как свое собственное достижение, как результат самостоятельных усилий. Если он хочет побороть страх, как это делает Энни, он делает так потому, что решил это сделать сам, а не потому, что так велела мама. Таким образом, ребенок получает возможность испытать чувство своей собственной значимости, свою способность взвешивать ситуацию и самостоятельно принимать решения.

Я могу привести очень интересный пример такого чувства “самостоятельности” у моей дочери Аманты. Ей было одиннадцать лет — возраст, когда ей очень хотелось доказать, что мнение мамы не всегда бывает верным. Однажды она пришла из школы совершенно расстроенная. В ответ на мои расспросы Аманта бросила на меня сердитый взгляд и раздраженно выпалила: “Никто не хочет со мной играть”. В переводе это означало, что она поссорилась с лучшей подругой. Я стала давать ей здравые советы, о том, что нужно делать, когда твоя лучшая подруга не хочет с тобой играть, но Аманта оборвала меня: в тот момент она меньше всего нуждалась в моих советах. Вечером она была еще раздражена, когда я укладывала ее в постель. Она не могла забыть огорчившего ее инцидента и вовсе не горела желанием идти в школу на следующий день. Я спросила на всякий случай: “Хочешь, я расскажу тебе какую-нибудь историю про Энни?” Она повела в мою сторону глазами, которые говорили: “Если тебе это так нужно”, — и я начала рассказывать ей историю о том, что сделала Энни, когда ее лучшая подруга не захотела с ней играть. Аманта слушала с кислым выражением лица, а когда я закончила, она сердито объявила: “Дурацкий рассказ, и мне стало еще более скверно, чем до этого”.

Я ушла из комнаты, чувствуя себя более несостоятельной, чем минуту назад.

Может быть, я была права, размышляла я, когда думала, что предельный возраст для этих рассказов — десять лет.

На следующий день, после упреков, не без трепета я зашла за Амантой в школу. К моему удивлению, вместо вчерашнего угрюмого лица с выражением “никто не хочет со мной играть”, я увидела ее обычную веселую мордашку.

“Привет, — сказала я. — Как сегодня было в школе?”

“Нормально”, — ответила Аманта.

Ободренная, я поинтересовалась “социальной обстановкой”: “С кем ты сегодня играла?”

“Со всеми”, — ответила она легко и беззаботно. И Аманта рассказал мне о том, как она разрешила свою конфликт.

По существу, она сделала то же, что Энни в “дурацком” рассказе. Таким образом, она последовала совету, сумев сохранить свое одиннадцатилетнее чувство

“самостоятельности” и достоинства. Это был подвиг, который произвел на меня большое впечатление.

“Истории про Энни” хороши также тем, что они воссоздают теплую, добрую и интимную атмосферу сказки, рассказанной “на сон грядущий”, что, само по себе, действует успокоительно как для родителя, так и для ребенка. В современном мире электроники, телевидения, видеоигр и повседневной суматохи, уютный комфорт мира сказки и героев детских рассказов — настоящий оазис в пустыне.

Занятия рисованием, живописью и лепкой из глины можно сочетать с рассказыванием “историй про Энни”, когда дети при этом лепят или рисуют отдельные эпизоды из рассказов или их действующих лиц. Занятия искусством — прекрасная возможность для детей выразить или воспроизвести то, что их беспокоит. Дети, например, часто рисуют “чудовище”, которое их пугает и беспокоит, а затем с явным ликованием рвут его в клочья. Таким образом они символически расправляются с чудовищем и демонстрируют свою победу над ним.

Истории и психотерапия

Целительное воздействие рассказов на детей признается медиками различных школ и убеждений. Их применение рекомендуется специалистами по психоанализу и терапии поведения.

Психоаналитики отмечают благотворность процесса отождествления, идентификации слушателя с удачливым героем в рассказе. Они признают катарсический эффект “безопасного” признания ребенком подавляемых чувств и эмоций, наблюдая их в вымышленном, воображаемом “альтер эго”.

Медики, занимающиеся проблемами поведения, безусловно оценят рассказы как эффективный способ применения методики социального моделирования. Рассказы могут также предложить вам увлекательные методы обучения поведенческим моделям, таким, например, как десенситизация, о чем говорится в главе 7.

Педагоги использовали рассказы в школьных ситуациях. Так же, как и в случае с отдельным ребенком, они позволяли классу обсуждать трудные и щекотливые темы “безопасным” путем.

Медики использовали рассказы и как средство для установления контакта с детьми. После семинара, посвященного рассказам Энни, одна из его участников — доктор по профессии — рассказала мне о своей пациентке. Девочка была взята на попечение из неблагополучной семьи, где с ней очень плохо обращались. Она замкнулась в себе, была молчалива и необщительна и оставалась такой в течение нескольких недель лечения, до тех пор пока лечащему врачу не пришла в голову идея рассказать ей одну историю. Рассказ был о червячке, который жил в гнилом яблоке и был потом вынужден переселиться в другое жилище. Девочка буквально ожила во время рассказа. Впервые за все время лечения удалось вызвать ее эмоциональную реакцию, и это было началом прорыва в ее взаимоотношениях с доктором.

Для детей, проблемы которых представляются особенно серьезными, рекомендуются консультации специалистов-медиков. Длительные периоды депрессии, замыкания в себе или агрессивных проявлений могут также указывать на необходимость профессиональной медицинской помощи. Помимо этого следует показать вашего ребенка педиатру или терапевту. Многие симптомы тревожных состояний, такие, как головокружение, головные боли и боли в животе, могут быть также симптомами соматических заболеваний. Но даже дети, нуждающиеся в помощи медика-профессионала, могут получить удовольствие и пользу от рассказов Энни.

1 Применение “историй про Энни

“Истории про Энни” позволяют приспособить их к каждому конкретному случаю. Каждый ребенок — личность. Возьмите, к примеру, своего ребенка и понаблюдайте, как он воспринимает и осваивает окружающий мир. Проявляет ли он осторожность, сталкиваясь с новым опытом, или идет с открытым забралом, напролом, безоглядно? Легко ли он приспосабливается к переменам или всякая новизна, новый опыт вызывают у него тревогу и раздражение? Каким он себя считает: смелым или робким, ловким или неуклюжим, общительным или застенчивым?

Начните с моделирования “Энни” по образцу вашего ребенка. Придайте ей его личностные качества и черты характера, она должна переживать те же беспокойства и тревоги, те же страхи, опасения и надежды, что и ваш ребенок. Это сходство поможет ему отождествить себя с “Энни” и, что особенно важно, почувствовать, что если “Энни” в чем-то преуспевает, чего-то добивается, то и он сможет добиться того же.

Например, если ваш ребенок застенчив, рассказ о застенчивом ребенке, который переходит в другую школу и узнает, как можно подружиться с другими детьми, подействует на него сильнее, чем рассказ об общительном и самоуверенном ребенке. Каждому “известно”, в конце концов, что общительным, самоуверенным детям не составляет никакого труда подружиться с другими детьми. Но если это удастся застенчивому ребенку — это уже другое дело. Ваш ребенок начинает думать: “Если это получается у кого-то такого же, как я, тогда, может быть, это получится и у меня?” Сделайте так, чтобы проблемы и конфликтные ситуации “Энни” перекликались с проблемами и аналогичными ситуациями вашего ребенка, так, как они представляются ему самому, и совсем не обязательно так, как видите их вы. По ходу действия можно подойти к восприятию его “героиней” рассказа в ином свете. Для начала нужно добиться правдоподобия того, что вы описываете в рассказе, заставить слушателя вжиться в характер героя и воспринять его проблемы и ситуации, как свои. Например, ваш ребенок смущен тем, что он ростом выше всех остальных одноклассников, он (она) может воспринимать это, как что-то близкое к уродству.

Если вы начнете “историю про Энни” словами: “Энни считала, что она была самой безобразной нескладехой и дылдой во всей школе, ваш ребенок подумает: “Вот-вот, как будто это сказано обо мне: я думаю то же самое”. Похоже, к этому стоит прислушаться. Затем можно рассказать, как Энни в конце концов пришла к выводу, что ее высокий рост был на самом деле одним из достоинств ее внешности, или о том, что все другие девочки в ее классе тоже думали, что они уродливы и т.д.

Поскольку вы начали с того, что вникли в суть проблемы, волнующей вашего ребенка и доказали ему, что вам понятны его переживания, он охотнее последует за вами по пути сдвигов и перемен, и, подражая Энни, постепенно начнет видеть в своем высоком росте преимущество, а не недостаток.

Рассмотрим другой вариант. Вы говорите: “Высокий рост — это великолепно” или “Глупо переживать по поводу своего высокого роста”. Ваш ребенок навряд ли сразу примет такую точку зрения. Девочка¹ скажет или подумает: “Долговязый человек, дылда — это ужасно. Я не хочу быть длинной оглоблей. Я чувствую себя уродиной. Ты не понимаешь, как это тяжело и обидно!” Защищаясь, она просто перестанет вас слушать и будет гораздо менее расположена получить от вас дополнительные объяснения на этот счет.

Не стоит говорить сложно. Придерживайтесь терминологии и языка, понятных для вашего ребенка.

Вы должны знать, насколько устойчиво внимание вашего ребенка, то есть как долго он способен продуктивно слушать и, соответственно определить длительность рассказа. Рассказы, помещенные в этой книге, довольно длинны. Я хотела включить в них как можно больше деталей, чтобы читатели могли выбрать то, что более подходит для их детей. Эти рассказы — своего рода руководство; их цель — обеспечить родителей

информацией и идеями, с помощью которых они могли бы составить свои собственные рассказы. Однако, если Вы не вполне уверены в своих способностях рассказчика, можно читать рассказы из книги. Некоторые рассказы я разделила на части. Детям с менее устойчивым вниманием лучше читать рассказы по частям в течение двух-трех дней. Касаясь в рассказах страхов и других проблем вашего ребенка, не забывайте также подчеркнуть его сильные стороны и достоинства. Дети легко могут утратить перспективу и совершенно забыть о своих сильных, положительных качествах, когда они целиком уходят в переживания из-за своего бессилия и никчемности.

Пользуйтесь юмором где только возможно. Юмор привлекателен для ребенка. Он стимулирует его интерес и, помимо всего прочего, является эффективнейшим средством против напряженных состояний, тревоги и беспокойства. Когда я рассказывала Аманте первую “историю про Энни” о детском саде, я включила в нее шутку о собаке-вертолете. Энни и ее мама наблюдали, как их пес Черныш вилял хвостом, и делал это так быстро, что они решили, что из него может получиться неплохой вертолет. Они сочинили небольшой рассказик о том, как можно прилететь в школу на собаке-вертолете. В самый первый школьный день Аманты я провожала ее до школы. Когда мы подошли к воротам я почувствовала как она стала сжимать мою руку сильнее и сильнее, по мере того, как росло ее беспокойство. Потом она вдруг сказала: “Помнишь собаку-вертолет?” Нам обоим сразу стало весело, и когда она проходила через школьные ворота, ее напряженность уступила место веселому смеху.

Некоторые рассказы помогут вашим детям научиться расслабляться. Их вы найдете в главе 13 этой книги.

Рассказывая какую-нибудь “историю про Энни”, следите за своим ребенком, реакция и поведение которого даст вам ключ к дальнейшим шагам и действиям. Заметьте, когда он особенно внимателен, захвачен содержанием рассказа, а когда ему становится скучно. Если его внимание сосредоточено на действии, описываемом в рассказе, вы — на правильном пути. Если рассказ ему не интересен, значит, что-то не так, или ребенок еще не готов его воспринять.

Когда вы не уверены, в каком направлении вам следует вести рассказ дальше, спросите своего ребенка: “Как ты думаешь, что сделала потом Энни?” или “Интересно, о чем подумала Энни?” Если ваш ребенок отвечает: “Не знаю”, — сыграйте с ним в игру “Угадай-ка”.

Отгадывание — отличный способ лучше узнать ребенка. Предложите ребенку угадать, о чем думала Энни. Если он добавляет к рассказу что-то свое, похвалите его за это и обратите внимание на то, *что* он говорит. Он определенно рассказывает вам что-то важное о самом себе.

У “историй про Энни” всегда должен быть счастливый конец. Нужно вселить в малыша надежду, что он обязательно найдет выход из своего затруднения. Ребенок, который считает, что у него нет никакой надежды, лишает себя всякого стимула или мотивации для продолжения борьбы. Он просто сдается.

В каждом рассказе счастливые концовки должны быть разными, старайтесь, чтобы их “мораль” была доходчива и полезна для ребенка. Они, эти концовки, могут быть результатом применения практических методов и приемов, таких, как десенситизация (глава 5), приобретение навыков общения (глава 6), признание, выяснение и утверждение того, что испытывает ребенок (некоторые рассказы главы 2) или осознание того, что со временем острота переживаний и проблем притупится и они станут терпимыми.

“Истории про Энни” дадут вам некоторое представление о путях преодоления разного рода проблем, когда надежда одерживает верх над унынием и страхом.

Не гонитесь за совершенством. Это не конкурсное сочинение, за которое поставят оценки. Дети — благодарные слушатели, которые всегда придут к вам на помощь, если вы допустите ошибку. Они поправят вас, если вы забудете какие-нибудь мелочи и подробности. Дадут вам знать, когда вы идете правильным путем или сбились с дороги.

Не пытайтесь быть педантичным в языковом, стилистическом отношении, лучше дайте волю воображению, окунитесь в стихию рассказа, расслабьтесь и испытайте радость сочинительства, не мудрствуя лукаво.

Необходимо также учитывать свое собственное состояние. Если вы встревожены, когда рассказываете истории, ваша тревога и беспокойство могут передаться ребенку. В этом случае можно поручить роль чтеца или рассказчика другому члену семьи или другу, сами же послушайте, как они это делают. Накопив опыт, вы сможете рассказывать истории более свободно и непринужденно.

Родителям, которые не уверены в своих способностях по части составления рассказов и которые поэтому предпочитают читать своим детям тот или иной рассказ почти слово в слово, можно порекомендовать изменить имена и обстановку рассказа на имена и обстановку, которые более подходят /для их детей/. Читайте медленно, оставляя место для ваших собственных комментариев и комментариев вашего ребенка. После прочтения рассказа запомните его содержание, попытайтесь рассказать его самостоятельно, без книги. Ваш ребенок поможет вам заполнить пустоты, а вы получите удовольствие, вплетая в ткань рассказа свои собственные детали и подробности.

Ниже я привожу схему поэтапного сочинения ваших собственных “историй про Энни”.

1. Обдумайте проблему, которая беспокоит вашего ребенка. “Настройтесь на волну” чувств и переживаний вашего ребенка, пытающегося справиться с этой проблемой. Постарайтесь понять, как данная ситуация воспринимается с детской точки зрения.
2. Сформулируйте основную идею рассказа. Какие мысли вы хотите донести до сознания вашего ребенка? Какие решения вы собираетесь предложить через посредство рассказа. Эти решения не должны быть слишком сложными. В их основу могут быть положены советы, предлагаемые в данной книге или ваш собственный опыт. Эти решения могут предполагать приобретение новых практических и общественных навыков, поддержку друзей и членов семьи, усвоение истины, что время тоже может лечить, и т.д.
3. Начните рассказ с представления героя или героини, у которых схожие страхи, опасения, тревоги или конфликты. Это позволит вашему ребенку отождествить, идентифицировать себя с героем или героиней и вовлечет в действие, сделав его участником рассказа.
4. Упомяните о сильных сторонах и положительных чертах, которыми герой рассказа похож на вашего ребенка. Зачастую, когда мы слишком встревожены и выбиты из колеи какой-то своей проблемой, мы забываем о своих сильных сторонах, хороших качествах и талантах. О них не лишне напомнить.
5. Опишите в начале рассказа конфликт, а затем переходите к его положительному разрешению.
6. Рассказывая какую-нибудь историю, будьте открытыми для вашего ребенка. Обратите внимание на то, когда ребенок увлечен рассказом, а когда ему скучно. По выражению его лица вы определите его реакцию на услышанное.
7. Если ваш ребенок комментирует рассказ или задает вопросы по его содержанию, не оставляйте это без внимания. Комментарии и вопросы часто помогают заглянуть в мысли ребенка, в его внутренний мир. Если вы затрудняетесь с ответом на эти вопросы, их можно обратно переадресовать ребенку, спросив его: “А что *ты* думаешь на этот счет?” Если ребенок ответит: “Я не знаю”, — можно все это превратить в игру типа “Угадай-ка”. В таких ситуациях догадки детей помогут вам понять, о чем они думают.
8. Если вы не знаете причину беспокойства или тревоги вашего ребенка, можно воспользоваться “историей про Энни”, которая поможет ее установить. Рассказывая “историю про Энни”, вставляйте в нее комментарии и вопросы, вроде “А как ты думаешь, чем была встревожена Энни в то время?”, или “Чего испугалась Энни?”, или “Что, по мнению Энни, могло произойти?” и т.д.
9. Если ваш ребенок прибегает к решению, которое вы предложили в предыдущей “истории про Энни”, и оно не дало результата, не надо огорчаться. Узнайте точно, что им

было сделано и что не получилось так, как было задумано. После этого расскажите ребенку о маленькой девочке, у нее тоже не все получалось, но девочка проявила настойчивость и, в конце концов, нашла выход из своего затруднительного положения. Можно также подчеркнуть тот факт, что Энни и ее родственники очень гордились тем, что она настойчиво продолжала искать выход, хотя ее первые попытки потерпели неудачу.

10. Стремитесь к простоте. Приспосабливайте применяемый вами язык, ваш словарный запас к уровню своего ребенка, а длительность рассказа — к степени устойчивости его внимания.

11. Вы как рассказчик и сам ваш рассказ могут быть далеки от совершенства. Не смущайтесь своим “пробуксовыванием” и речевой неуклюжестью, а если вы обнаружите свои промахи и огрехи (часто по выражению лица вашего ребенка), спокойно исправьте их, сказав, например: “О, я чуть не забыла, что она пошла не одна, а с подругой”, и т.д. Ребенок поправит вас сочувствующим взглядом: “Бедная мамочка, она даже не может хорошо запомнить рассказ”. Это не уменьшит удовольствия, получаемого им от рассказа и пользы от его применения.

2. Как научиться рассказывать “истории про Энни”

Меня часто спрашивают: как лучше научиться рассказывать “истории про Энни”. Как освоить методику рассказывания и как испробовать ее на практике, можно, конечно, узнать из книг. Эти навыки можно также приобрести в результате обмена опытом между участниками специального семинара.

Человек, который впервые непосредственно сталкивается с методикой рассказывания, прежде всего захочет узнать ответ на два вопроса: “Могу ли я рассказывать истории?” и “Каково их назначение?”.

Семинар дает людям возможность проверить свои способности в области сочинения и рассказывания различных историй, изучить воздействие различных историй.

Семинары могут функционировать по целым дням или по несколько часов в день. Первые из них предоставляют каждому участнику возможность рассказать какую-нибудь свою историю или послушать рассказы других. Но даже семинары, функционирующие в течение более короткого времени, позволяют их участникам убедиться в эффективности рассказов на практике. Это — идеальный способ постижения техники или методики рассказывания для групп медиков, учителей или родителей.

Занятия в семинаре начинаются с краткого объяснения пользы рассказов, их воздействия. Затем следует экспериментальная часть.

Участники семинара делятся на группы, состоящие из трех человек. Каждый член такой группы вспоминает, с какой трудностью или проблемой он или она сталкивались в детском возрасте. Если участники не хотят воспользоваться своим личным опытом, они могут рассказать то, что беспокоило их маленького пациента или ребенка, которого они хорошо знают. Они излагают эту проблему остальным членам группы как можно подробнее и, что особенно важно, с позиции самого ребенка рассказывают о том, как они пытались разрешить ее, чем эти попытки закончились, и как окружавшие их люди реагировали на это. Причем, все это рассматривается через призму детского восприятия, а не с сегодняшней позиции взрослого человека.

С этого момента сама атмосфера семинара преобразуется. Будничное, рабочее настроение коллег, заполнивших комнату, меняется. Общение между ними становится более теплым и оживленным. По всей комнате слышится гул комментариев: “Я испытывал то же самое”... “Я это хорошо помню”... “Я тоже”... Люди признают всеобщий характер многих детских бед и переживаний. Они поглощены разговорами и воспоминаниями, они мысленно перенеслись обратно в детство.

Вопросы, обсуждаемые группами, не должны быть всеобъемлющими, очень серьезными и слишком жгучими. В условиях семинара лучше браться за менее значимые, но, тем не менее, актуальные для данного ребенка проблемы.

Например:

Один школьник очень хорошо успевал по всем предметам, кроме математики. Он не переносил арифметических действий с числами, чувствовал себя недоумком и очень злился на уроках математики. Одна девочка каталась верхом на лошади, и та вдруг понесла. С тех пор девочка всегда испытывала беспокойство и страх, когда рядом были лошади. Один мальчик терпеть не мог, когда его дом навещали родные тетушки. При встрече они непременно целовали его в щеку. Он ненавидел, когда его целовали, но получал нагоняй от своих родителей за невежливость, если пытался ускользнуть от них. Один мальчик, пациент, получил ожоги лица в результате несчастного случая и страшно страдал от того, что был не похож на других детей.

Заслушав проблему, участники семинара сосредоточиваются на том, что могло бы помочь данному ребенку. Как разрешить его проблему? Каким путем можно изменить положение? Группа рассматривает все представленные на обсуждение проблемы,

сосредоточивая внимание на том, что могло бы помочь в каждом конкретном случае. Решения, к которым приходит группа, будут впоследствии включены в одну из “историй про Энни”.

Затем маленькие группы объединяются в большие. Наступает время обратной связи. Проблемы, решение которых застопорилось в маленькой группе, могут быть переданы в большую группу для обсуждения. На следующей встрече участники семинара снова возвращаются в свои “тройки”. Два члена каждой такой группы отправляются сочинять “историю про Энни”. Сочинив историю, они возвращаются в группу, чтобы рассказать ее третьему члену группы. Этот процесс продолжается до тех пор, пока каждый член группы не прослушает и, в свою очередь, не расскажет новую историю.

Работа в “тройках” не означает, что каждый обязательно должен придумать свой собственный рассказ. Всегда найдется кто-нибудь, кто подбросит какую-нибудь идею. Если в малой группе дело застопорится, можно всегда обратиться за помощью к большой. Одна идея потянет за собой другую. Люди, которые прежде считали, что они никогда не смогут сочинить какую-нибудь историю, неожиданно для себя начинают “сплетать” рассказы с довольно запутанными ходами, делая это все с большей легкостью и удовольствием. Кажется, что сама атмосфера в группе создает условия для того, чтобы спокойно расслабиться и включить свое воображение.

Участники семинара — люди, которые в самом начале высказывали циничное отношение к рассказам, говорят впоследствии, как они были тронуты, когда услышали собственные рассказы. У многих создавалось впечатление, что эпизод, который в их рассказе оставался неоконченным, получал завершенность в интерпретации других.

Одна из участниц семинара, которую я здесь буду называть Кейт, рассказала случай из своего детства, который имел довольно серьезные последствия для нее. Сравнительно безобидный инцидент поставил ее в очень глупое и неловкое положение. С тех пор, в течение длительного времени, Кейт старалась избегать ситуаций, которые могли иметь аналогичный результат. Она сознавала, что тем самым ограничивала свои потенциальные возможности роста и общего развития.

В истории, которую мы рассказали Кейт, говорилось о маленькой девочке по имени Кэти, которая совершила действительно дурацкий поступок. Она чувствовала себя глупой и униженной и была уверена, что никто на свете не сделал бы такой глупости.

Класс, в котором училась Кэти, как-то организовал благотворительный концерт. Каждый должен был что-то придумать, чтобы помочь собрать деньги. Некоторые школьники пели и танцевали. Другие пекли печенье, чтобы продавать его во время антракта. Кэти не хотела делать ни того, ни другого. Она просто не знала, что делать. Она думала и думала. Внезапно ее осенила идея: она организует соревнование под названием “Самая большая глупость, которую я когда-либо делала”. Дети должны были заплатить за представляемые ими заявки, рассказывающие о самой большой глупости, которую они сделали в своей жизни. Кэти и ее друзья должны были читать эти заявки-записки со сцены, а автор, заслуживший больше всех аплодисментов, мог рассчитывать на премию. Когда стали поступать записки, Кэти не переставала смеяться над их содержанием. Она и не подозревала, что так много ребят могли наделать столько глупостей. И это ей даже нравилось. Она тоже написала такую записку. Кэти очень хотелось стать победительницей соревнования, но при наличии такого количества других презабавнейших записок, она не была уверена, что это ей удастся.

Наступил долгожданный день. Кэти и ее друзья зачитывали записки. Зал аплодировал и буквально грохотал от смеха. Зрителям это пришлось по вкусу. Как вы думаете, чья записка понравилась больше всех? Правильно, записка Кэти. Она стояла и улыбалась. Ее окружили люди и говорили, что она просто бесподобна, что идея организовать такое соревнование была блестящей, что они собрали много денег и прекрасно провели время. А ребята все подходили и подходили к ней и рассказывали о других глупостях, которые они сделали. Они спрашивали ее, не собирается ли она организовать такое же

соревнование в следующем году, чтобы они тоже могли принять в нем участие. Кэти просто не могла не улыбаться.

Другая участница семинара, Розмари, рассказала случай, который произошел с ней, когда ей было восемь лет. Как-то мама послала ее в магазин. Прежде, чем перейти дорогу, она сначала посмотрела налево, потом направо, как ее учили. Розмари заметила идущую машину, но посчитала, что вполне успеет перейти на другую сторону. Она побежала через дорогу, но автомобиль мчался быстрее, чем она думала. Машина со скрежетом остановилась. Розмари стояла по другую сторону дороги и дрожала от страха. Женщина, которая вела машину, вышла из нее и стала дико кричать на Розмари. Она обзывала ее идиоткой, гадкой девчонкой, безнадежным ребенком. Услышав шум, местный лавочник вышел на улицу и тоже стал кричать на Розмари. Девочка застыла от страха. Она чувствовала себя страшно виноватой, и ей было ужасно стыдно. Она была слишком перепугана, чтобы рассказать своим родителям о происшедшем и боялась, что они тоже могли поверить, что она — ужасный ребенок. Она очень боялась, что хозяйка машины проследит за ней и расскажет обо всем ее родителям. Розмари то и дело отворачивала голову от проходящих мимо машин, чтобы в случае, если женщина окажется в одной из них, она не могла бы ее заметить. Когда Розмари сама находилась в машине, она приседала всякий раз, когда мимо проезжала встречная машина.

В группе Розмари ей рассказали случай, который произошел с маленькой девочкой: она чуть-чуть не попала под машину когда переходила дорогу. Женщина, которая вела машину, вышла из нее и стала дико кричать на девочку. Та страшно перепугалась, но, к счастью, быстро сообразила, что эта женщина была злой ведьмой, которую люди давно ловили и никак не могли поймать. Девочка поняла также, что в следующий раз, когда она будет переходить дорогу, ей следует быть более осторожной, но все равно считала, что она не заслужила, чтобы на нее так кричали. Девочка стала следить за ведьмой, и когда та ее снова “засекла”, она помогла людям схватить ее. Так маленькая девочка прославилась. Всем страшно хотелось увидеть девочку, которая поймала ведьму. Когда она проезжала в машине, люди махали ей руками, и она тоже махала им в ответ. Когда она шла пешком, люди, проезжавшие мимо на машине, махали ей и громко приветствовали ее. Она чувствовала себя на седьмом небе.

После семинара Розмари сказала мне, что этот рассказ произвел на нее сильное впечатление. “Я с удовольствием слушала рассказ и в конце его почувствовала облегчение, — сказала она. — Я почувствовала себя виноватой и никогда не позволяла себе сердиться на женщину за то, что она накричала на меня. Возможно, она была не права, когда меня так изругала. Сейчас все так легко понять, но прежде мне это никогда не приходило в голову. После семинара я села в поезд, чтобы поехать домой. В поезде я чувствовала себя удивительно легко и спокойно. Когда я вышла из вагона, мне пришлось идти по довольно узкому тротуару; вереницы автомобилей пронеслись мимо. И вот тогда-то я действительно почувствовала разницу. Казалось, что я шла по воздуху, что мои ноги едва касались земли. Все краски вокруг меня стали более яркими, а небо еще более голубым. Прошел дождь. Воздух был напоен дивным ароматом трав и цветов. Это было великолепно!”

Во время семинара его участники также начинают понимать, как важно уметь слушать, проникать во внутренний мир ребенка и пытаться понять его.

В качестве примера я снова напомним проблему девочки, которая едва не разбилась на лошади. Женщина, с которой это произошло в детстве, рассказала об этом случае членам своей семинарской группы и подчеркнула, что с тех пор она всегда относится к лошадям с опаской. Внешне все напоминало классический случай фобии: девочка испугалась, когда ее лошадь стала неуправляемой и после этого стала сторониться лошадей. Но когда участница семинара рассказала эту историю и стала отвечать на вопросы своих коллег, возникла еще одна тема. Дело в том, что для девочки самым огорчительным моментом в этом инциденте был не страх, не беспокойство за свою безопасность, а убеждение, что она

не сумела справиться с лошадей, управлять ею. Ей казалось, что лошадь вышла из-под контроля и понесла по ее вине. Она чувствовала себя неумехой, и ей было стыдно. Рассказ, который мы для нее сочинили, был очень прост. В нем говорилось о девочке, лошадь которой понесла. Произошло это не по ее вине; иногда лошади чего-то пугаются и летят стремглав. Когда лошадь с вжавшейся в седло девочкой наконец остановилась, их окружила толпа.

“Вот это да! — сказал один очевидец. — Как только ты умудрилась остаться в седле?”

“Какая ты смелая! Молодец!” — сказал другой.

“Ну, знаешь! Я бы и минуты не смог удержаться в седле, — сказал третий. — Как это ты сумела?!”

Сочинение рассказов также стимулирует ваше чувство юмора и настраивает на игровую, шутливую волну. Вспомним, например, уже упоминавшуюся проблему, связанную с мальчиком, который не любил математику. Мальчик повзрослел, окончил колледж, где он прекрасно успевал по всем предметам, но все-таки продолжал ненавидеть цифры. Беседуя с другими членами своей семинарской группы, он вспоминал, какое унижение всегда испытывал, сталкиваясь с математикой, и как злился и сопротивлялся, когда ему приходилось иметь дело с цифрами.

Мы ему рассказали историю о мальчике, который терпеть не мог цифры. Он считал, что арифметические действия были ему не по зубам, что цифры существовали только для того, чтобы его надуть и обжечь, и не хотел с ними иметь дела вообще. Так что можно себе представить, какую “радость” он испытывал, когда в один “прекрасный” день учитель вызвал его к доске и попросил решить уравнение. Он вышел к доске, встал перед ней и уставился на цифры.

“Думаете, вы такие прыткие и ловкие? Да?” — сказал он, обращаясь к ним. Ему хотелось взять тряпку и стереть их. Все! По правде сказать, ему хотелось вообще стереть все цифры на всем белом свете. Он снова уставился на доску. И вдруг случилось нечто очень странное. Цифры отстали от доски. С минуту они еще продержались на своем месте, а потом упали на пол и стали там беспомощно извиваться. Мальчик очень испугался. Он наклонился, чтобы лучше рассмотреть их. Они извивались под ногами, как смешные маленькие червячки, стараясь изо всех сил выпрямиться. Они видели, что он на них смотрит.

“Помогите! — визжали они. — Пожалуйста, помогите нам!”

Мальчик нагнулся еще ниже. Они были такими жалкими.

“Пожалуйста, — обратились они к нему, — ведь только ты один можешь помочь нам. Посади нас снова на доску, пожалуйста! Мы здесь все смешались и перепутались. Скажи, куда нам идти”.

Мальчику стало их жалко: “Но я же не знаю, в каком порядке вы должны стоять”.

Цифры разволновались и стали покачиваться. “Значит, ты нам поможешь? — обрадовались они. — Вот здорово! Ведь нам было так скверно, когда ты нас ненавидел”.

“Правда?” — удивился мальчик.

“Да, — ответила одна цифра. — Иногда мы даже плакали, когда ты нас не замечал”.

“Но ты никогда не слышал нас, — сказала другая цифра, — а мы никак не могли додуматься, как сделать так, чтобы ты нас услышал”.

“Это очень странно, — ответил мальчик. — Я всегда думал, что вы вообще не хотели иметь со мной никакого дела”.

“Но это совсем не так!, — ответили цифры. — Ведь сами по себе мы ничего не можем сделать. Только ты поможешь нам встать по порядку”.

“Значит, — сказал мальчик, — вы действительно хотите, чтобы мы были друзьями?”

“Конечно, — ответили цифры. — Мы давно хотели подружиться с тобой. У нас столько разных игр, в которые мы могли бы играть вместе”.

Мальчик разволновался.

“Я согласен!” — сказал он.

“В таком случае, — сказали цифры, — помоги нам вернуться на доску: тогда мы сможем найти свое место”.

После этого мальчик подружился с цифрами. Они научили его многим играм.

Арифметика так понравилась ему, что он часто забывал спуститься в столовую на обед.

Его мать очень сердилась на него.

“Альберт! — кричала она. — Пора обедать!”

Когда он все же задерживался, так как хотел довести игру до конца, она сердилась еще больше.

“Альберт! — снова звала она сына, стоя посередине столовой, упершись руками в бедра. — Альберт Эйнштейн, когда же ты, наконец, согласишься спуститься в столовую?”

Другой забавный выход из положения был найден для мальчика, который не любил, когда его целовали его тетушки. Мальчик решил, что взрослые с ним совсем не считаются. Он пытался противиться этому, но все его усилия завершались наказанием. Героя рассказа, маленького мальчика, осенила блестящая идея. Он достал банку и наполнил ее смесью из самых наимерзейших гадостей: вонючий, протухший бульон, оставшийся после отваривания требухи, остатки зубной пасты, запах которой он просто не переносил, и прочие невообразимые мерзости. Когда он увидел, что тетушки приближаются, он пулей подлетел к своей банке, окунул в нее палец и намазал им щеку в том самом месте, куда родственницы обычно с жаром многократно прикладывались. Затем маленький алхимик спустился вниз, улыбаясь своему тайному замыслу и заранее злорадствуя, что, лобызая своего обожаемого племянничка, восторженные тетушки почувствуют отвратительный запах. Так он смог заставить взрослых считаться с ним.

Для мальчика, который очень стеснялся своих шрамов на лице, мы сочинили рассказ о рыцарях старых времен. Один из смелых и храбрых рыцарей приходил к мальчику по ночам и рассказывал ему о самых знаменитых рыцарских приключениях. Рассказывал, как в те далекие времена рыцари сражались за честь и справедливость и рубили злодеев.

Рыцарь, который чаще всех выходил победителем в борьбе со злом и несправедливостью, снискал любовь всего народа и считался образцом для подражания. Кто был этот рыцарь? Конечно тот, кто отважнее всех боролся со злом. На его теле было много следов этих сражений — рубцов и шрамов. Эти шрамы были своего рода почетными отметинами, и все, кто их видел, проникались уважением к храброму и доблестному рыцарю.

Действие рассказа может происходить как в реальной жизни, так и в сказочной стране, а их действующими лицами могут быть любые персонажи, от обычных детей до кудесников и говорящих животных. Два приведенных ниже рассказа могут служить примером историй, действие которых происходит и в повседневной жизни, и в мире волшебства.

Отец одной из участниц семинара был очень требовательным человеком, строгим перфекционистом. Он предъявлял исключительно высокие требования к своей дочери и придирался буквально ко всему, что она делала. Ей хотелось возразить отцу, но она никак не могла решиться.

Поговорить с отцом девочка из нашей истории боялась. Она долго думала как ей лучше это сделать, и, наконец, придумала. Она напишет рассказ о маленьком мальчике, у которого та же проблема, что и у нее, и у которого точно такой же отец, как у нее. Когда ее отец прочтет рассказ, решила она, он поймет, каково ей. Она взяла ручку и бумагу и написала рассказ.

Ужасно волнуясь, она дала его прочесть отцу и была поражена, когда в процессе чтения выражение его лица стало меняться. Он совсем погрузился. “Боже мой, — сказал он, закончив читать рассказ, — когда я был маленький, я чувствовал то же самое по отношению к своему отцу, что и этот мальчик”. Девочка очень удивилась: “То же самое?” “Да, — ответил отец, вспоминая прошлое. — И это было просто ужасно”.

Он бросил взгляд на свою дочь: “А ты? Ты думаешь то же самое обо мне?” — спросил он.

Девочка утвердительно кивнула головой. “Да, — сказал ее отец задумчиво. — Знаешь, я не думал, что это так. Может быть, нам стоит поговорить об этом?” Девочка снова кивнула головой: “Да, я бы хотела...”

Другая участница семинара попросила, чтобы мы сочинили рассказ для ее пациентки. Девочка, ее пациентка отказалась посещать школу, ее мать страдала агорафобией. Так как девочка отказалась учиться в школе, а ее мама боялась открытого пространства, обе они редко выходили из дома. В рассказе, который мы сочинили, говорилось о Королеве и Принцессе, которые жили в далекой стране. Королева и Принцесса все время находились в замке, потому, что их заколдовал один волшебник. Он сказал им, что если они выйдут из замка, случится что-то ужасное. Принцесса и ее мать были перепуганы и решили, что будет безопаснее, если они никогда не будут выходить вообще.

Сначала все шло как будто нормально, но потом дела в замке изменились к худшему. Первой это заметила Принцесса. Она обнаружила, что она сама и ее мать стали уменьшаться. Чем дольше они не выходили из замка, тем меньше становились. Сначала это выражалось просто в неудобстве: чтобы достать что-то из шкафа, приходилось туда тянуться, обувь становилась слишком большой и т.д. Но по мере того, как они уменьшались, каждый день приносил им все большие и большие трудности и осложнения. Принцесса начала сомневаться в правоте слов колдуна. Но что будет, если она выйдет из замка? Она с тревогой думала об этом, когда кто-то вдруг постучал в дверь. Это был почтальон, который принес им почту.

“Вы чем-то озабочены, Принцесса?” — спросил он. И Принцесса рассказала ему о своей беде. “О, Боже мой, — сказал почтальон, — я знаю этого колдуна; он большой обманщик. Его заклинания никогда не сбываются. Я уверен, что если вы выйдете из замка, ничего не случится”.

“В самом деле?” — удивилась Принцесса. Она представила себе на мгновение, как она выйдет на волю. “Но ведь я уже давно никуда не выходила, — объяснила она почтальону. — Я отвыкла от людей”.

“Очень многие люди на воле знают вас, — сказал почтальон, — а вы знали их еще до того, как вас заколдовали. В случае чего, вы всегда можете обратиться к ним за помощью, и они просто будут счастливы помочь вам”.

Принцесса задумалась над словами почтальона и решила сделать попытку выйти из замка. Она слегка нервничала, когда открыла дверь замка и пересекла ров. Но почтальон был прав. Заклятие колдуна не подействовало. Ничего плохого не случилось. Принцесса стала регулярно выходить из замка. Она заметила, что с каждым разом она становилась выше ростом и сильнее. Прошло немного времени, и Принцесса обрела свой обычный рост и стала в состоянии делать все, как прежде. Она была очень довольна собой.

Этот рассказ можно расширить и построить иначе, в зависимости от потребностей вашего ребенка и его особенностей. Можно, например, рассказать, что думала Принцесса, когда узнала, что Королева была тоже заколдована волшебником и поэтому ничем не могла ей помочь. Или можно сосредоточиться на том, как Принцесса училась в школе для принцесс и что она там для себя почерпнула.

Семинарская группа решила сделать упор на этой стороне рассказа, поскольку это затрагивало также мать ребенка. Они считали, что боязнь выхода в большой мир — тема, касающаяся как матери, так и ребенка. Это указывает медикам еще на одну цель применения рассказов — помочь родителям соприкоснуться с миром их ребенка а, возможно, и с их собственным миром.

Следует также помнить, что рассказы вовсе не должны охватывать сразу все. Они могут касаться разных сторон проблемы.

Вспомним, приведенный ранее рассказ Розмари. Она была той маленькой девочкой, которая едва не попала под машину. Группа Розмари сочла, что самым важным и серьезным последствием этого инцидента было то, что в результате его она стала чувствовать себя преступницей, за которой охотятся. Они решили сосредоточить

внимание как раз на этом и воспользоваться рассказом, чтобы выправить положение. Розмари, конечно, понимала, что, переходя дорогу, она слишком поспешила — ей не нужно было это доказывать — но она чувствовала на себе бремя стыда и вины, несоизмеримое с тем, что произошло на самом деле. Группа Розмари могла также сочинить рассказ, объясняющий, что владелица машины так вопила и ругалась потому, что перепугалась сама.

Истории, рассказанные на этих страницах, указывают лишь на некоторые способы воздействия корректирующих, терапевтических рассказов. И это тоже — одно из достоинств и ценных качеств семинара, где собравшиеся обмениваются важным опытом.

3. Боязнь темноты

Боязнь темноты — один из наиболее распространенных страхов у детей. Часто она начинается лет с трех и длится до предподросткового и даже подросткового возраста. Большинство из нас в темноте теряет ориентацию. Все знакомые нам ориентиры исчезают. И даже если не исчезают, то изменяют свой облик и кажутся более зловещими и таинственными, чем их дневные двойники. Темнота — это мир теней и загадок. Это — время, когда мы чувствуем себя изолированными, остаемся наедине со своими мыслями, фантазиями и страхами.

Для большинства детей боязнь темноты сопряжена со страхом неизвестности. Иногда этот страх вызывается самым состоянием темноты, становясь фобией темноты. Эту разновидность страха можно рассматривать и лечить по типу других страхов и фобий. При рассмотрении темы данной главы я исхожу из предположения, что боязнь темноты у ребенка в основном связана со страхом перед чудовищами, которые якобы могут скрываться там.

“Видение” чудовищ в темноте — явление настолько обычное, что может считаться почти всеобщим. Обладая богатым воображением, дети зачастую не способны отличить фантазию от действительности. Для них чудовища, которых они якобы видят, так же реальны, как вы или я. Обычно вы стараетесь убедить напуганных детей, что нет никаких чудовищ, ведьм или каких-то других мерзких тварей, которые им чудятся. Но дети вам не верят. Они могут согласиться, что сейчас, когда вы с ними, чудовищ в комнате нет, но они совершенно уверены, что стоит вам только уйти и выключить свет, они появятся вновь. Более того, когда вы утверждаете, что чудовищ не существует и это все — плод их глупых фантазий, дети чувствуют себя униженными и непонятыми. Под гнетом страха дети считают себя в какой-то степени неполноценными и без этого дополнительного стресса. Можно, конечно, порекомендовать родителям включать свет и показывать ребенку, что страшное чудовище, которое он “видел”, в действительности, всего-навсего — оставленная на стуле одежда, и т.д. Но важно также снабдить детей средством, которое поможет им справиться с воображаемыми чудовищами в ваше отсутствие. Другими словами, необходимо помочь им почувствовать себя более сильными перед лицом представляющихся опасностей.

Нередко чудовища являются проекцией злости, раздражения или дурного настроения ребенка. Они содержат в себе “дурные” чувства и эмоции, с которыми ребенку трудно справиться. Таким образом, предоставляя ребенку возможность изучить этих чудовищ и противостоять им, вы, в то же время, указываете ему на путь владения собой.

Иногда ночные страхи детей сосредоточены вокруг грабителей и похитителей детей, особенно если такие события действительно имели место и обсуждались взрослыми. С детьми, которые боятся грабителей, похитителей детей и т.п., полезно прорепетировать действия, которые они могли бы предпринять, обнаружив в доме, скажем, вора-взломщика. Они могут, например, побежать в комнату своих родителей и позвать их. Покажите детям, что двери и окна их дома заперты, и, стало быть, ночью им ничто не угрожает. Дети могут также сами сконструировать для себя сигнализацию или системы устрашения взломщиков. По своему воздействию они подобны “волшебному средству”, позволяющему ребенку вернуть самообладание.

Важно, чтобы постель, спальня стали местом, где ребенок успокаивается, а не местом, где он “отбывает наказание”. В последнем случае постель и спальня могут вызывать у него отрицательные эмоции. А комната, вызывающая такие эмоции, становится вместилищем всевозможных страхов.

Установите ночное освещение, которое ребенок мог бы включать и выключать по своему желанию. Очень поможет также специальное придуманное устройство. Таковым может служить все что угодно — от карманного фонарика до пустого аэрозольного баллончика.

Можно также порекомендовать вашему ребенку рисовать чудовищ, а затем рвать эти рисунки в клочья, или лепить их из глины, чтобы потом сплющить их в лепешки. Это позволяет вашему ребенку не только выразить свои “чудовищные” чувства и эмоции, но и меньше бояться чудовищ и, в конечном итоге, обрести власть над ними.

История про Энни

Энни была маленькой девочкой, которая жила в коричневом кирпичном доме вместе с мамой, папой и большой черной собакой.¹

Приближалось время сна. Значит ей нужно было ложиться в постель. Но Энни изо всех сил старалась что-то придумать, чтобы отодвинуть это время.²

“Я очень проголодалась, — заявила она маме. — Я думаю, мне надо хорошенько поесть, прежде чем ложиться спать”.

“Не выдумывай, деточка моя, — ответила мама. — Ты отлично поужинала, и сейчас слишком поздно есть”.

Энни на минутку задумалась.

“Сейчас идет интересная передача по телевидению, и я хочу ее посмотреть. Я останусь здесь”.

“Никаких “останусь”, — твердо ответила мама. — Через пять минут ты должна быть в постели!”

“О, я забыла кое-что рассказать Нэнси, — схитрила Энни. — Я должна ей позвонить”.

“Нэнси уже спит, деточка моя, — сказала мама. — Расскажешь ей обо всем завтра в школе”.

“Мне бы стаканчик водички”, — продолжала придумывать Энни.

“Ты же пила буквально минуту назад, — ответила мама. — Я думаю, сейчас тебе пора спать”.

Мама поцеловала Энни и укрыла ее одеялом.

“Доброй ночи, спи, моя детка, крепко, и чтоб клопы не кусали мою детку”, — пожелала она своей дочке на прощанье.

Энни тяжело вздохнула. Она боялась не клопов, а совсем других существ. Но, может быть, ей повезет, и они не придут сегодня ночью.

Мама выключила свет. Энни слышала ее шаги, которые прозвучали удаляющимся эхом в холле. Она почувствовала себя очень одиноко, и ей стало страшно. Энни нырнула под одеяло, уползая вглубь, как маленький червячок уползает от ранней пташки.

Под одеялом было безопаснее. Ее никто не мог увидеть, и она также не могла видеть никого. Она была как невидимка. “А ведь как было бы здорово побыть хоть немного невидимкой, — подумала Энни. — Тогда можно было бы потихоньку подкрасться к людям и рывкнуть над ухом “У-у-у!!!” — как раз в тот момент, когда они занесли над своими блинами ложечку с вареньем. А еще здорово было бы послушать, о чем так тихо говорят мама с папой, отправив свою ненаглядную доченьку поиграть в другую комнату. Можно было бы подкрасться ночью к дому этой вреднятины Дженни Браун, проникнуть туда и устроить ей “концертик” — попури из шумов, создаваемых привидениями, и прочувствовать ее, чтобы ей впредь не повадно было делать Энни всякие гадости в школе.

Энни глубоко вздохнула. Но вот ведь беда: оставаться невидимкой под одеялом — нестерпимо жарко. И беда еще в том, что стоит только высунуть нос из-под одеяла, как ты становишься видимой снова. Так что, этот план вряд ли осуществим. Но, может быть, на ее счастье они все-таки не появятся этой ночью.

Медленно-медленно, потихонечку Энни выползла из-под одеяла, открыла глаза и огляделась. В комнате была тьма кромешная. Но в этой тьме она могла разглядеть шкафы, занавески и жиденький, тусклый свет уличных фонарей, проникающий сквозь окно. Она увидела свой стол. Она увидела...

“А-а-а!” — Энни выпрыгнула с кровати и с воплем помчалась в гостиную. Вскочила мама. “Энни, Энни, девочка моя! Что случилось?” — встревожилась она. “Чудовище!!! — задыхаясь от испуга произнесла Энни. — Там, в моей комнате — чудовище”. И она расплакалась.

Мама крепко обняла ее. “Видно, тебя здорово напугали”, — сказала она. Энни кивнула головой. “Это были огромные, мерзкие чудовища, — произнесла она сквозь слезы. — Они хотели схватить меня”.

“Хочешь, я пойду с тобой в твою комнату?” — спросила мама. Энни кивнула.

“Но сначала, — сказала мама, — я должна сходить на кухню... У меня там есть одна вещица, которая наводит ужас на чудовищ”.

“Ой, правда?” — обрадовалась Энни.

“Сушая правда!” — уверенно сказала мама.

“Чудовища этого совершенно не переносят. Как только они это видят, они моментально испаряются”.

“А что это?” — спросила Энни. Она сгорала от любопытства. Подумать только: у мамы на кухне есть средство от чудовищ — противомонстровое оружие!

Когда они пришли на кухню, мама Энни выдвинула ящик и достала что-то оттуда. Это “что-то” было похоже на короткую, толстую пластиковую палку со стеклышком на одном конце. Предмет был блестящий, синего цвета.

Энни посмотрела на него с некоторым сомнением.

“Это — особый, волшебный противомонстровый фонарик, — сказала мама. — Вот посмотри”. Она передвинула кнопку сбоку фонарика.

“О, вот здорово-то! — сказала Энни, не спуская глаз с лучика света, бывшего из фонарика. — А как он действует?”

“Дело в том, — сказала мама, — что чудовища боятся света”.

“Правда?” — удивилась Энни.

“Правда, — подтвердила мама. — Ведь ты боишься тьмы. Разве не так? Так вот, а чудовища боятся света”.

“Да?, — изумилась Энни, начиная понимать что к чему. — Значит, ты хочешь сказать, что если я увижу чудовища в темной комнате, когда лежу в постели, мне стоит только включить волшебный противомонстровый фонарик, и они сразу дадут тягу?”

“Вот именно, — ответила мама. — Особенно они не выносят луч света, исходящий из волшебного противомонстрового фонарика”. Она взяла Энни за руку. — Пойдем в твою комнату, включим свет и ты увидишь, что там нет никаких чудовищ”.

Когда они пришли в комнату, Энни тщательно осмотрела все вокруг. Она заглянула в шкаф, за занавеску и под кровать, но не нашла ни одного чудовища.

“Верно, — сказала Энни. — Должно быть, фонарик отпугнул их”.

“А теперь, — сказала мама, — устраивайся в постели поудобнее и ничего не бойся — ты в полной безопасности, а твой волшебный фонарик мы положим здесь, рядом с твоей кроватью”.

“Хорошо”, — сказала Энни. Рядом со своим волшебным фонариком она чувствовала себя в безопасности.

“Спокойной ночи”, — попрощалась с ней мама и поцеловала ее.

Энни закрыла глаза и сразу же заснула.1

На следующее утро Энни спросила: “Можно мне взять кусок картона и большой черный фломастер?”

“Конечно, — сказала мама. — А зачем это тебе?”

“Это — секрет, — ответила Энни. — Я покажу тебе, когда закончу”.

Она ушла в свою комнату и принялась за работу.

Через час Энни вышла. “Посмотри, что я сделала”, — сказала она маме. В руках у нее был большой кусок картона с надписью: “ПРОЧЬ, ЧУДОВИЩА”, “ЭТА КОМНАТА ОХРАНЯЕТСЯ ВОЛШЕБНЫМ ПРОТИВОМОНСТРОВЫМ ФОНАРИКОМ”.

“Да, — сказала мама тоном, исключаяющим всякие сомнения. — Это наверняка отпугнет чудовище”.

Энни гордо кивнула головой.

“А что из себя представляют твои чудовища?” — спросила мама.

“Они подлые и гадкие существа”, — ответила Энни.

“Почему бы тебе не нарисовать их? — предложила мама. — Ты бы тогда могла показать мне, какие они подлые и гадкие”.²

“Хорошо”, — согласилась Энни. Она любила рисовать. Энни изобразила чудовища такими, какими видела их в прошлую ночь. Она снабдила их желтыми, мерцающими в темноте глазами, заостренными зубами, и языками ярко-красного цвета.

“Боже мой! — воскликнула мама. — Они действительно безобразны. Да, к тому же, очень злые”.

“Они в самом деле были очень злые, — подтвердила Энни. — Они были злы еще больше, чем я, когда Дженни говорила обо мне гадости Саре, и когда я упала с велосипеда, и когда ты не позволила мне остаться посмотреть телевизор”. Она остановилась, чтобы сделать передышку. “И все это случилось в один и тот же день”.

“Все в один и тот же день?” — удивилась мама.

“Должно быть это был действительно несчастливый день для тебя”.

“Еще бы”, — подтвердила Энни.

“А известно ли тебе, — продолжала мама, — что иногда, когда ты очень злишься и не знаешь, что с этим делать, твоя злость ночью выползает наружу и, маскируясь, появляется в виде чудовищ?”

“Неужели?” — Глаза Энни широко раскрылись от удивления.

Мама кивнула головой.

“Зачем? — спросила Энни. — Зачем она это делает?”

“Наверное, потому, — ответила мама, — что злость хочет, чтобы ее заметили. А иногда потому, что хочет что-то сказать тебе”.

“А может ли злость причинить кому-нибудь боль?” — спросила Энни.

“Нет”, — ответила мама. — “Злость это — всего лишь чувство, состояние. Это что-то вроде пара. Если ее накапливается слишком много, ей требуется выход. Точно так же, как, скажем, пару требуется выйти наружу, когда вода в чайнике закипает. Для того, чтобы “выпустить пар” злости, ты можешь, например, взбить подушку, походить взад-вперед по тротуару или нарисовать картинку с изображением злости”. (подробнее см. главу 5).

“Разве все мои чудовища появляются из-за моей злости?” — спросила Энни.

“По крайней мере, многие из них, — ответила мама. — Другие могут появляться, когда ты грустна или напугана, а некоторые вообще происходят неизвестно отчего и откуда. Но обычно им есть что сказать тебе, если ты с ними разговоришься. Иногда с ними можно даже подружиться или сказать им, какой у них дурацкий вид. Это приводит их в смущение, а чудовища этого просто не переваривают. Их всех что-то беспокоит или не устраивает. Некоторые из них считают, например, что у них слишком большие уши или чересчур красный нос. Иногда они даже начинают вас бояться. И, хотя они могут казаться очень свирепыми и злыми, на самом деле они не так страшны, как многие считают”.¹ Мама Энни сделала небольшую паузу. “А поскольку у тебя теперь есть на вооружении волшебный противомонстровый фонарик, они вообще будут тебя бояться”.

“Да”, — согласилась Энни и добавила: “Мне нравится этот фонарик”.

Прошло несколько дней и ночей. Энни лежала в постели. Хотелось спать, и глаза стали закрываться против ее воли. Вдруг что-то мелькнуло перед почти уже закрывшимися глазами. Она открыла их шире и пристально вгляделась в темноту. В углу ее комнаты сидело ЧУДОВИЩЕ.

Энни мгновенно схватила свой волшебный фонарик и включила его. Чудовище сразу отпрянуло. “Не надо!” — запищало оно. Было очень странно, что такое огромное, свирепое чудовище может издавать такой жалкий писк.

“Нет, нет! Только не этот волшебный противомонстровый фонарь!” — пищало оно, панически пятясь назад.

“Все что угодно, только не этот проклятый фонарь. Прошу тебя, отведи свет в сторону”.

“Нет, ты этого не дождешься, — твердо сказала Энни. — По крайней мере до тех пор пока не уберешься отсюда”.¹

“Это неправильно, — завопило чудовище. — Ведь ты же должна меня бояться”. Оно топнуло лапой. — “Это неправильно, — повторило оно. — Как же мне теперь быть?”

Затем, громко сопя, оно подняло лапу к своей морде и потеряло глаза.

К своему удивлению, Энни увидела, что чудовище плачет.²

“Что с тобой?” — спросила она.

“Глупый вопрос, — сердито ответило чудовище. — Со мной, разумеется, все в порядке. Просто меня только что осветили большим ужасным волшебным противомонстровым фонарем, я получил тяжелейший шок, а потом, вдобавок, еще увидел, что ты меня совсем не боишься. Почему ты считаешь, что со мной должно что-то случиться?” И чудовище вызывающе уставилось на Энни. “Я никогда в жизни никогда не чувствовал себя лучше”, — пробормотало оно и громко всхлипнуло.

Энни задумалась на несколько мгновений, потом сказала: “Я знаю, в чем твои проблемы. Или, по крайней мере, одна из твоих проблем”.

“Одна из моих проблем, — ворчливо повторило чудовище. — Ладно, всезнайка в коротких штанишках, говори: в чем моя проблема?”

“Ты злишься, — ответила Энни. — И в этом твоя проблема”.

“Конечно, я злюсь, — сказала чудовище, — но дело не в этом. Моя проблема в том, что, когда я злюсь, я люблю выходить и пугать людей. Этому нас учили в школе чудовищ. И это мне всегда удавалось. Главная моя проблема состоит в том, что ты не испугалась”.

“Ты хочешь сказать, что меня не испугаешь”, — сказала Энни.

Чудовище снова всхлипнуло: “Ты даже поправляешь меня, когда я делаю грамматические ошибки”. И оно зарыдало громче.

“Не реви, — попыталась утешить его Энни, — я знаю, что надо делать”.

Продолжая сопеть, чудовище подняло глаза.

“Моя мама научила меня, что надо делать, если злишься”, — сказала она.

“Ну, и что?” — осторожно спросило чудовище.

“Иди сюда, я расскажу тебе”, — сказала Энни.

Чудовище с тревогой кивнуло на фонарик: “Но только выключи эту штуку, иначе я не пойду”.

“Ладно, — пошла на уступку Энни и выключила фонарик. — Так лучше?”

Чудовище утвердительно кивнуло головой.

“Тогда, — сказала Энни, похлопывая по постели очень осторожно, чтобы не напугать чудовище опять, — подойди и сядь сюда”.¹

Чудовище подошло поближе и присело рядом с Энни, которая стала ему рассказывать о том, что надо делать, когда злишься.

“А это все — довольно занятное дело”, — сказала чудовище.

Энни улыбнулась. Ей было приятно это слышать.

“И ты можешь помочь мне попробовать это на практике? — спросило чудовище, явно надеясь на положительный ответ. — Мне лично по душе эта идея вдалбливания своей злости в подушку”.

“Так давай попробуем. Вот моя подушка”.

“Вот это здорово!” — обрадовалось чудовище. И они вместе принялись дубасить подушку Энни.

“А это забавно”, — сказала она.

“Замечательная идея!” — согласилось чудовище.

“У меня есть идейка и получше, — пропищала подушка. — Почему бы вам не поколотить матрац?”

Но ни Энни, ни чудовище не слышали ее слов, потому что они были слишком заняты: они покатывались со смеху.

4. Энурез

Энурез — один из самых тщательно скрывааемых секретов детей. Каждый из них убежден, что он или она — единственный человек на земле, который страдает этим ужасным и постыдным недугом, и в случае если он будет раскрыт — последует жестокое наказание. Исследования показали, что около 10% шестилетних детей в Америке страдают ночным недержанием мочи, причем мальчики — гораздо чаще (приблизительно на 50%), чем девочки. Ежегодно около 15% из них сами излечиваются от этого. Но остальные — чувствуют себя совершенно несчастными и подавленными, просыпаясь каждое утро в мокрой постели.

Иногда энурез связан с медицинскими проблемами, такими, как воспаление мочевыводящих путей или диабет, но в большинстве случаев его причиной является отставание в физическом созревании ребенка. У 70% детей-энуретиков близкие родственники также страдали этим недугом.

Большинство детей этой категории страдают “первичным” энурезом. Это означает, что у них никогда не было более или менее длительного “сухого” периода по ночам. Термин “вторичный” энурез применяется к детям, которые после определенного периода времени снова начинают страдать ночным недержанием мочи. Иногда это связано со стрессом. Когда, например, в семье появляется новый младенец, старший ребенок может снова начать мочиться в постели.

В большинстве случаев в энурезе повинен мочевого пузырь, если он не приучен удерживать достаточное количество мочи или если он легко раздражим. Обычно, мочевого пузырь у страдающих энурезом способен удерживать намного больше мочи. Тем не менее, когда он наполнен только частично, он уже подает сигналы (сокращения пузыря), напоминающие его обладателю, что ему нужно срочно его опорожнить.

Количество мочи, которое пузырь способен удержать до сигналов, говорящих “опорожни меня”, называется его функциональным объемом.

Цель программы, изложенной в общих чертах в ниже опубликованной “истории про Энни” — натренировать, приучить пузырь удерживать большее количество мочи, повысить чуткость его обладателя к посылаемым сигналам, чтобы последний мог своевременно отреагировать на них во время сна, а также повысить тонус мускулов, ответственных за “отпирание” и “запирание” пузыря.

Очень часто ночное недержание мочи сильно деморализует детей. Они испытывают стыд, чувствуют себя ущербными, неполноценными и неуправляемыми. Не усугубляйте эти страдания упреками, отчитыванием или попытками унижить их. Чем более ущербными и неполноценными дети себя чувствуют, тем меньше у них шансов освободиться от преследующей их беды.

Важно, чтобы ребенок сам стремился к этой цели. Упражнения, представленные в этой программе, предполагают определенную долю самоотверженности. Если ребенок выполняет их лишь только потому, что вы хотите, чтобы его постель оставалась сухой, результаты скорее всего будут мало утешительными.

Мотивация важна еще и потому, что дети, страдающие энурезом, часто чувствуют себя беспомощными перед лицом своей беды. Важно, чтобы ребенок вновь обрел чувство уверенности в себе и в своей полноценности. В предлагаемой здесь программе ребенок сам руководит тренировкой своего пузыря. Чем больше он чувствует свою ответственность за этот процесс, тем увереннее он станет и тем больше у него шансов преуспеть.

Такую тренировку следует начинать только после того, как вы убедитесь, что ребенок сам очень хочет этого и, более того, способен подойти к ней активно и ответственно.

Многие специалисты в этой области считают, что такого рода программы следует применять только к детям старше шести лет.

Процесс тренировки мочевого пузыря описан вкратце в “истории про Энни”. К этому следует добавить несколько дополнительных деталей.

Во-первых, в течение двух недель определите характер ночного недержания мочи у вашего ребенка. Случается ли это каждую ночь? Когда бывает хуже? Связано ли это с поздним отходом ко сну? Зависит ли это от режима питания и количества употребляемой жидкости?

В эти две недели ваш ребенок должен выполнять специальные упражнения для растягивания мочевого пузыря, задерживая мочу как можно дольше после первого позыва к мочеиспусканию. Это нужно проделывать не реже одного раза в день и лучше дома, а не в школе или в доме подруги, чтобы ребенок не оказался в неловком положении, если произойдет “несчастный случай”. Вы можете ему помочь, показав, как нужно сосредоточиваться на чем-то другом, для того, чтобы отвлечь свое внимание от мочевого пузыря.

Ему также нужно проделывать упражнения для повышения управляемости мышц пузыря, прерывая мочеиспускание в середине процесса. Это следует проделывать около десяти раз при каждом мочеиспускании.

Раза два в неделю вы должны помочь ребенку измерить емкость его мочевого пузыря. Для этого нужно выпивать большое количество кофеиносодержащих напитков типа “Кока-колы” и употреблять преимущественно соленые закуски, чтобы вызвать жажду. После этого ваш ребенок должен как можно дольше задерживать мочу. Когда станет невтерпеж, следует опорожнить мочевой пузырь в какую-то емкость, с помощью которой можно измерить количество выделяемой мочи. У среднего ребенка в возрасте от шести до двенадцати лет емкость или объем мочевого пузыря равен одной унции (30 мл) на каждый год его возраста. Измерения (два раза в неделю) емкости мочевого пузыря вашего ребенка могут дать очень разные результаты. Возьмите самую высокую цифру за основу, сделав ее отправной точкой для улучшения результатов.

В этот период важно всячески поддерживать стремление вашего ребенка к цели и к достижению большей уверенности. Для этого хороши разного рода поощрения его усилий. Звездочки, поставленные в табличке, могут поведать вам, регулярно ли ребенок выполняет свои упражнения по растягиванию мочевого пузыря и прерыванию мочеиспускания. Не нужно скупиться на похвалу и разного рода поощрения за регулярное выполнение упражнений. Вполне возможно, что потребует определенное время, чтобы результаты проявились, поэтому не отчаивайтесь и внушайте своему ребенку, что он прекрасно делает свое дело.

Далее можно предложить ребенку последовательно, шаг за шагом, мысленно совершить ночное путешествие в туалет, что ему, безусловно, поможет. Это “мероприятие” будет особенно эффективным, если ваш ребенок расслабится и будет целиком поглощен мысленным “созерцанием” того, как его мозг своевременно отреагирует на сигнал мочевого пузыря, он проснется, встанет с постели и сходит в туалет. Рассказ о релаксации (глава 13) поможет ребенку расслабиться и сосредоточиться на работе своего воображения.

И, наконец, несколько советов по поводу того, что надо и что не надо делать.

Не проявляйте нетерпения. Знайте, что если одни дети очень быстро приходят в норму, другим требуется несколько месяцев, чтобы сухая постель стала для них обычным явлением. Поддерживайте в детях моральный дух и уверенность в себе, поощряя даже незначительное уменьшение мокрого пятна на простыне.

Побеспокойтесь о том, чтобы дорога в туалет была хорошо освещена ночью и чтобы ребенку было удобно туда ходить.

Создайте условия для того, чтобы ребенок хорошо выспался. Переутомленные дети хуже воспринимают сигналы, подаваемые мочевым пузырем.

Не пользуйтесь пеленками для того, чтобы постель оставалась ночью сухой. Это наводит детей на мысль о своей ущербности. Они часто смущаются и стыдятся пользоваться пеленками.

Вполне нормально, если вы возложите на ребенка обязанность относить мокрые простыни в прачечную. Это следует рассматривать не как наказание, а как одну из обязанностей “взрослого человека”.

Не ругайте ребенка за то, что он проснулся в мокрой постели. Когда вы устали и вам вовсе не улыбается перспектива дополнительной стирки, легко поддаться необоснованному мнению, что он это делает вам назло. Разумеется, это не так. В большинстве случаев он ненавидит мокрую постель даже больше, чем вы.

Не следует ограничивать детей в употреблении жидкости. Питье фактически помогает им в выполнении упражнений для растягивания мочевого пузыря и укрепления его мышц. Пусть ваш ребенок нормально утоляет жажду. Однако перед сном рекомендуется воздерживаться от напитков, содержащих углекислоту и кофеин, так как они раздражают мочевой пузырь, заставляя его слишком скоро и слишком часто “отправлять депешу” с требованием: “Опорожни меня!” Аналогичное воздействие может оказывать шоколад. Ваш ребенок может также быть особенно чувствителен к другим пищевым продуктам, таким, как молоко. Это — один из моментов, за которым нужно проследить в первые две недели наблюдений. Напитки, содержащие кофеин, специально дают в то утро, когда измеряется объем мочевого пузыря для того, чтобы вам не пришлось долго ждать момента, когда ваш отпрыск наконец соизволит пойти в туалет.

Если в вашем доме два ребенка, страдающих энурезом, пусть предлагаемой программой воспользуется сначала старший из них, прежде чем к ее успешному выполнению приступит младший.

История про Энни

Часть первая

Энни была маленькой девочкой, которая жила в коричневом кирпичном доме вместе с мамой, папой и большой черной собакой по кличке Черныш. Школа, в которой Энни училась, находилась в 20 минутах езды на автобусе, и все друзья Энни договорились садиться на один и тот же автобус каждое утро. Они называли себя членами клуба 67, потому что номер автобуса был 67. Каждый день, когда Энни садилась в автобус, там ее уже ждали Лайза и Сара. Нэнси, ее лучшая подруга, садилась на следующей остановке. Сегодня, когда Энни ждала автобуса, она была взволнована как никогда. В портфеле она несла нечто совершенно особенное — большую глянцевую афишу, изображающую Саманту Стар, которую мама купила ей вчера. Она принесла ее в школу, чтобы показать своим друзьям: Энни и ее друзья считали, что Саманта — самая лучшая из всех певиц на всем белом свете. Все ее записи сразу завоевывают популярность, и ее видеоклипы хочется смотреть снова и снова.

Вся комната Энни была обвешана фотографиями Саманты Старр. Несколько фото она наклеила даже на будку Черныша, чтобы пес мог смотреть на кумира своей хозяйки. По существу, конура Черныша была особым уголком в комнате Энни, который она отгородила веревкой. Настоящая-то будка Черныша была во дворе, но Черныш считал, что она годится только для дворовых собак и отказался там спать.¹

“Доброе утро, дети”, — сказал мистер Брэнтон, учитель, который напоминал бульдога с усами. Наступил сезон сенной лихорадки, и его усы болтались как на ветру между произносимыми им фразами, когда он тщетно пытался остановить чиханье.

“У меня (апчхи-и-и!) для вас (апчхи-и-и!) приятная новость, — сказал он, и его усы заколыхались. — Объявили (апчхи-и-и!) дату открытия (апчхи-и-и!) школьного лагеря”.
“Правда, это — очень здорово! — сказала Нэнси некоторое время спустя, когда они сидели на площадке для игр. — Мы будем спать в одном домике и сможем не спать всю ночь и болтать!”

“Да, — сказала Сара. — Я просто не могу дождаться этого времени!”

“Моя мама сказала, что она тоже не может дождаться”, — сказала Лайза.

“Ты здорова, Энни?” — спросила Нэнси.

Энни подняла глаза. “Да, у меня все в порядке, — ответила она тихим голосом. — Я думаю, что в лагере будет здорово”. И она заставила себя улыбнуться. Но какой-то внутренний голос постоянно твердил: “Как мне увильнуть от лагеря? Как мне увильнуть от лагеря?”¹ А другой голос внутри нее отвечал: “Не сможешь! Не сможешь. Не сможешь”.

Дело в том, что у Энни был страшный секрет. И из-за этого страшного секрета она не могла поехать в лагерь. Ведь тогда все узнают о ее страшном секрете, и все друзья ее возненавидят и никто не захочет с ней больше разговаривать.² Никогда.

Поэтому вы поймете, что она была встревожена, когда отправлялась спать в тот вечер.

“Что мне делать? Что мне делать?” — повторяла она до тех пор, пока губы перестали ее слушаться: она заснула.

Проснувшись, Энни заметила, что за окном еще ночь. В комнате темно, и только луна и звезды заглядывали в окно. Энни взглянула на стену, где ее новая афиша с портретом Саманты Стар странно сияла при свете луны. Светлые волосы Саманты ложились волнами, когда она отбрасывала их через плечо. Энни широко открыла глаза от удивления. Потом она потрясла головой. “Нет, должно быть, это все мне мерещится”, — подумала она. Девушки с афиши не могут двигаться. Она снова посмотрела на афишу. Саманта улыбнулась ей. Энни очень удивилась. Знаменитая звезда — ее кумир, была словно живая.

“Привет, — сказала она, присаживаясь на край кровати Энни. — Я думаю, мне нужно сначала представиться. Я — Саманта Стар, но мои друзья зовут меня просто Сэм”.

“П-п-п-прив-в-вет”, — выдавила из себя Энни, глаза которой все еще оставались широко открытыми в изумлении. Она никак не могла поверить, что Саманта ожила.

“Ты хочешь, наверное, спросить, почему я оказалась здесь?, — сказала Сэм. Она выглядела несколько озадаченной. — Дело в том, что я сама точно не знаю, как это объяснить”.

“О”, — выдавила Энни.

“Но, по крайней мере, я могу тебе сказать, как я сюда попала”, — сказала Саманта.

Они обе посмотрели на афишу.

“Видишь ли, у меня есть крестная. Но не обычная, а..., я думаю, волшебная крестная. Как фея”.

Энни снова обрела дар речи. “Она, случайно, не носит белый костюм с блестками вместо одежды феи?”

Сэм удивилась: “Да, носит. Это — новая форменная одежда для фей”.

“Мне кажется я видела ее”, — сказала Энни.

“Так, значит, ты ее тоже знаешь? — удивилась Сэм. Она была взволнована. — Ты — единственный человек, кроме меня, кто ее знает”.

“Она была у меня однажды, — сказала Энни. — И помогла мне, когда я очень боялась собак”.

“Это замечательно! — сказала Сэм. — А я знаю ее уже много лет. С тех пор, как она выручила меня со школьным лагерем”.

“Со школьным лагерем?” — поразила Энни, вдруг вспомнив о своем страшном секрете.

² Как правило, дети-энуретики стыдятся этого своего недостатка.

“Да, — сказала Сэм. — Она попросила меня навестить тебя сегодня, потому что, сказала она, у тебя сейчас та же проблема, какая когда-то была у меня, и показать тебе, что нужно делать”.

“Нет, нет, — замотала головой Энни. — Должно быть, она ошиблась”. Это просто немыслимо, чтобы важная персона вроде Саманты Стар страдала от ужасной постыдной проблемы, которая так тяготила Энни.

“Да, но она так сказала, что у тебя — та же проблема, что была когда-то у меня. — Сэм улыбнулась Энни. — Видишь ли, я страшно боялась ехать в школьный лагерь, потому что мочилась в постель по ночам”.

У Энни перехватило дыхание. Она не могла поверить своим ушам. Саманта Стар мочилась в постель по ночам! Так же, как Энни!¹

“Да, это было так, — сказала Сэм. — Но об этом никто не знал. Я всегда очень боялась, что мои друзья когда-нибудь обнаружат мою тайну. Я обычно придумывала всякие отговорки, чтобы не ночевать у них. Я была уверена, что они меня возненавидят и перестанут со мной дружить, если узнают мой секрет”.

“Надо же, — удивилась Энни. — Совсем как я”.

“Поэтому, — продолжала Сэм, — ты можешь себе представить, как я паниковала, когда узнала, что мне нужно ехать в школьный лагерь”.

Энни понимающе кивнула.

“И как раз в то время, когда я чувствовала себя такой несчастной и думала, что мне лучше умереть, — продолжала Сэм, — ко мне явилась фея и объяснила, что нужно делать”.

“Значит, — начала Энни, подаваясь вперед и волнуясь еще больше, — ты хочешь сказать, что можно найти какой-то выход?”

“Конечно, — уверенно ответила Сэм. — Я тебе сейчас расскажу — а мне это рассказала фея — что нужно делать, чтобы постель оставалась сухой по ночам”.

Энни так и загорелась от нетерпения, даже чуть не свалилась с кровати. “Может быть, начнем прямо сейчас? Пожалуйста...”

Сэм обняла ее за плечи. “Конечно, — успокоила ее Сэм. — Дай мне, пожалуйста, карандаш и бумагу. Я тебе кое-что нарисую, чтобы ты смогла понять, как можно избавиться от своей беды”.

Сначала Сэм нарисовала контуры девочки. “Представим, что это — твое тело, — сказала она. — Ты, наверно, знаешь, что внутри твоего тела есть сердце, желудок, легкие и т.д.”.

Энни утвердительно кивнула головой. “Мы учили это в школе, — сказала она. — Они называются органами и выполняют различную работу”.

“Правильно, — сказала Сэм. — В человеческом теле множество органов, и все они выполняют свою особую работу. Один из таких органов, о котором ты, может быть, не слышала — мочевого пузыря”.

Энни покачала головой. Ей никто никогда не говорил о мочевом пузыре.

“А что он делает?” — спросила она.¹

“Его задача — собрать всю мочу², которая больше не нужна телу. Потом, когда пузырь наполняется, он сообщает об этом мозгу, мозг посылает тебя в туалет, а пузырь выжимает мочу в унитаз”.

“А почему же мой пузырь выжимает ночью мочу в постель?” — спросила Энни.

¹ Детей очень ободряет сознание того, что люди, на которых они смотрят снизу вверх и которых обожают, тоже когда-то страдали от терзающей их проблемы. Если у вас также была проблема энуреза в детстве, расскажите об этом своему ребенку.

¹ Простое объяснение того, как работает мочевого пузырь, помогает детям понять причины недержания мочи. Оно позволяет им смотреть на свою беду, как на разрешимую проблему. Понимание проблемы — первый шаг к ее разрешению.

² Я употребила технически правильный термин “моча”. Вы можете заменить его любым другим словом, которое обычно употребляете в разговоре со своим ребенком о моче или мочеиспускании.

“Существует несколько причин, почему это может происходить. В конце мочевого пузыря есть мышца, которая открывает и закрывает его. Если мышца слабая, моча выходит раньше, чем нужно. Значит, один из путей, ведущих к сухой постели по ночам — упражнять эту мышцу и укреплять ее”.

“Понятно”, — сказала Энни. Она хотела, чтобы мышцы ее мочевого пузыря были крепкими и чтобы утром она просыпалась в сухой постели.

“Иногда, — продолжала Сэм, — мозг не получает предупредительного сигнала, что мочевому пузырю необходимо опорожниться. А если мозг не получает такого сигнала, он не скажет, что тебе нужно сходить в туалет. Такое порой случается ночью, когда твой мозг спит, и, таким образом, мочевой пузырь опорожняется в постель. Позже я покажу тебе, как можно помочь мозгу и мочевому пузырю передать информацию друг другу”.

Дополнение к истории

“Еще ты должна знать, — сказала Сэм, — что мочевой пузырь похож на шар. Он очень эластичен и может удерживать огромное количество мочи. Но некоторые мочевые пузыри забыли, как нужно растягиваться. Они думают, что переполнены, тогда как на самом деле в них совсем мало мочи. Если бы они научились растягиваться, то стали бы достаточно вместительными, чтобы удерживать мочу всю ночь, и вам не нужно было бы вставать и идти в туалет”.

“А можно научить мочевой пузырь лучше растягиваться?” — спросила Энни.

“Конечно, можно”, — ответила Сэм.

“Вот хорошо-то!” — воскликнула Энни и начала подпрыгивать на своей кровати от радости.

“А с чего бы ты хотела начать?” — спросила Сэм.

Энни подумала немного и сказала: “Пожалуй, я бы хотела сначала научиться укреплять мышцы моего пузыря”.

“Это нетрудно, — сказала Сэм. — Ты знаешь, что лучше всего мышцы можно укрепить путем упражнений”.

“Да, — сказала Энни. — Если ты часто поднимаешь тяжести, мышцы рук становятся крепкими, а если ты много ходишь пешком, укрепляются мышцы ног”.

“Верно, — подтвердила Сэм. — Лучший способ тренировки мышц — это упражнять их как можно больше. Мы уже говорили, что мышцы мочевого пузыря управляют его “воротами”. Они используются для их открытия, чтобы выпустить мочу, или для закрытия, чтобы ее удержать. В туалете попытайся задержать струю мочи и потом снова ее отпустить. Это упражняет мышцы мочевого пузыря и укрепляет их”.

“Я вижу — это все не так сложно, — сказала Энни. — А сколько раз нужно проделывать это упражнение?”

“Каждый раз, когда ты мочишься, нужно раз десять прерывать и снова отпускать струю мочи. Этого не нужно делать только тогда, когда ты идешь в туалет последний раз перед сном. Тогда просто нужно дать всей моче выйти”.

“Хорошо, — сказала Энни, — я начну это делать прямо со следующего раза, когда пойду в туалет. И скоро у меня будут самые крепкие мышцы мочевого пузыря во всем мире”.

“Конечно!” — сказал какой-то тихий голос, который, казалось, исходил откуда-то изнутри.

Энни подпрыгнула. “Кто это?” — испуганно спросила она.

“Это — я, мышца твоего мочевого пузыря, — произнес тихий голос. — Я рада, что ты хочешь сделать меня крепкой. Мне так надоело, что меня все время толкают туда-сюда. Я хочу стать самой крепкой мышцей”.

Энни посмотрела на Сэм. “Мне кажется, что со мной разговаривает моя мышца мочевого пузыря”, — сказала она.

Сэм не удивилась. “Ты не ошиблась, — ответила она. — Теперь, когда вы встретились друг с другом, дела должны пойти гораздо лучше.”

Сэм взяла записную книжку, вписала туда слова “мышца мочевого пузыря” и рядом с ними поставила галочку. “Теперь, — сказала она, — нам нужно приучить пузырь удерживать больше мочи”.

“Кого, меня?, — спросил другой голос. — Зачем это мне нужно? Мне гораздо легче выпустить свою мочу, когда я наполнен только наполовину”.

“А мне это не легче, — строго парировала Энни. — Это причиняет мне много беспокойства”.

“Правда? — робко удивился пузырь. — Мне никогда не приходило в голову, что я мешаю тебе”.

“Так знай, что это так, — сказала Энни. — Тебе нужно научиться растягиваться, чтобы удерживать мочу всю ночь без опорожнения”.

“А что мне нужно для этого делать?” — спросил пузырь.

“Что ему нужно делать?” — спросила в свою очередь Энни, обращаясь к Сэм.

“Слушай, — сказала Сэм. — Когда пузырь хочет освободиться от мочи, он посылает сигнал мозгу, чтобы тот сообщил тебе, что пора сходить в туалет. В следующий раз, когда такое произойдет, вместо того, чтобы сразу бежать в туалет, посмотри, не можешь ли ты немного переждать. Терпи как можно дольше. Если ты будешь это делать постоянно, ты натренируешь пузырь держать мочу все дольше и дольше и, кроме того, научишь его растягиваться, чтобы вмещать больше мочи. Таким образом он сможет удерживать мочу всю ночь и не беспокоить тебя”.

“Это здорово! — обрадовалась Энни. — Теперь я буду стараться задерживать мочу всякий раз, когда мне захочется пойти в туалет”.¹

“Послушай, детка, — сказал пузырь. Судя по его голосу, он не был в большом восторге от этого решения. — Ты что, действительно хочешь проделать все это? Что касается меня, то я бы предпочел освободиться от мочи тогда, когда хочу”.

“Это очень скверно, — сказала Энни, — потому что для меня это ужасно”. Ее голос был таким же строгим, как у мистера Брэнтона, когда он хотел приструнить распоясавшийся класс. — Теперь я здесь хозяйка, и я хочу, чтобы моя постель была всегда сухой, так что, голубчик, хочешь — не хочешь, а ты должен научиться удерживать мочу”.²

“Ладно, — сказал пузырь мрачновато. — Если должен, значит должен”.

Энни была в приподнятом настроении. “Я так хочу, чтобы все было нормально!” — сказала она. — А что еще я должна делать?”

“Нужно измерить количество мочи, которое твой пузырь способен удержать. Таким образом, ты сможешь определить его объем, а также измерить его, когда он начнет растягиваться”.¹

“А как это делается?” — спросила Энни.

“Довольно просто, — ответила Сэм. — Прежде всего, пей как можно больше жидкости.² А потом, когда тебе захочется в туалет, повремени столько, сколько сможешь. Когда же больше не можешь терпеть, помочись, но не в унитаз, а в большую банку, которую даст тебе твоя мама. Она же поможет тебе измерить количество мочи, и таким образом ты узнаешь размеры и объем своего мочевого пузыря. Лучше это делать утром, можно два

¹ Когда ваш ребенок упражняется в задержании мочи, рекомендуется отвлекать его внимание разговорами, играми и т.д.

² Это позволяет ребенку почувствовать себя увереннее, “хозяином”, а не безответственной личностью, которая “увлажняет” свою постель. Чем более уверенным чувствует себя ваш ребенок, тем больше шансов на успех.

¹ У среднего ребенка от 6 до 12 лет объем мочевого пузыря равен 30 мл на каждый год возраста.

² Перед измерением объема мочевого пузыря ребенку нужно пить как можно больше жидкости. Для этой цели особенно рекомендуются напитки, содержащие углекислоту и кофеин, которые оказывают слабо раздражающее действие. Это ускорит позыв к мочеиспусканию после питья. Рекомендуется также соленая пища, которая вызывает жажду у ребенка.

раза в неделю, и ты увидишь, как твой пузырь будет становиться все больше и больше. Возможно он увеличится не сразу: одни пузыри растягиваются медленнее, другие быстрее, но если ты будешь упорно продолжать эти упражнения, твой мочевого пузырь научится растягиваться и удерживать больше мочи.³

“Кстати, — добавила Сэм, — вообще в течение дня пить надо много, так как это даст пузырю больше мочи, которая ему нужна для упражнения в растягивании”.

“Это понятно”, — согласилась Энни.

Сэм снова взяла свою записную книжку, написала в ней “растягивание мочевого пузыря и задержание мочи”, поставив рядом вторую галочку.

“Да, чуть не забыла, — спохватилась она. — Есть вещи, которые не следует есть или пить на ночь. Они как бы щекочут мочевого пузырь, и у него появляется желание отпустить мочу на волю”.

“О, нет, я этого не хочу”, — встрепенулась Энни.

“Среди этих вещей я назвала бы шоколад, кока-колу и кофе”, — сказала Сэм.

“Понятно, — кивнула Энни. — А ты не напишешь это для меня на листке бумаги?”

“Конечно”, — сказала Сэм.

Она написала и отдала листок Энни.

“Вот возьми”, — сказала она и сразу добавила: “А ты не смогла бы поработать над этими упражнениями в ближайшие две недели? Для некоторых детей только этих упражнений бывает достаточно, чтобы их постель больше не была мокрой. Другим же детям требуется кое-что еще, но об этом я расскажу тебе потом. Через пару недель я приду к тебе снова и ты расскажешь мне, как у тебя идут дела”.

“Хорошо”, — сказала Энни и на прощание помахала Саманте рукой, когда она снова заняла свое место в афише.

На следующий день Энни сказала своей маме: “Я решила, что теперь моя постель будет всегда сухой”.¹

“Очень хорошо”, — обрадовалась мама.

“У меня есть план”, — сказала Энни. И она начала просвещать свою маму по вопросам, относящимся к мочевому пузырю и его мышцам. Она сказала, что ей не следует есть на ночь шоколад и пить кока-колу или кофе, а потом подробно объяснила ей, какие упражнения она собирается делать.²

“У меня есть хорошее предложение”, — сказала мама.

Энни с подозрением посмотрела на нее: иногда эти “хорошие предложения” сводились к съеданию полной тарелки супа.

“Давай нарисуем большую красочную табличку, где ты будешь ставить галочки, отмечая свои упражнения, и записывать, насколько увеличивается твой пузырь и как долго ты можешь терпеть, задерживая мочу”.

“Это — хорошая мысль! — охотно поддержала ее Энни. Она любила рисовать и раскрашивать рисунки. — Я сделаю очень красочную табличку”.³

И она принялась за работу.⁴

Часть вторая

³ Результаты измерения объема мочевого пузыря могут быть непоследовательными. Ориентируйтесь на максимальную цифру.

¹ Здесь Энни становится хозяйкой положения, а не пассивной жертвой мокрой постели.

² Энни снова выступает в роли компетентного учителя, а не личности, которая “орошает” свою постель.

³ Большинство детей любят такие таблички — они становятся для них подмогой и наглядным свидетельством перемен.

⁴ Здесь можно сделать перерыв и дать ребенку время для упражнений и измерения объема мочевого пузыря, прежде чем перейти ко второй части.

Прошло две недели. Энни лежала в постели и ожидала появления Сэм. Она была очень довольна собой и просто сгорала от нетерпения рассказать Сэм, как добросовестно выполняла упражнения. Энни делала все, чтобы не заснуть, но сон смежил ей глаза. Веки постепенно смыкались все плотнее и плотнее, и очень скоро сон окончательно взял верх. Когда Энни проснулась и открыла глаза, было совсем темно. Она сразу посмотрела на афишу с портретом Сэм. Афиша излучала какой-то необыкновенный свет, когда Саманта откинула волосы за плечи и стала сходить с нее.

“Привет!” — сказала она, устраиваясь на кровати Энни.

“Я так тебя ждала, — сказала Энни. — Вот, посмотри!” Она протянула Сэм табличку с записями о выполнении упражнений.

“Эти упражнения очень интересны, — сказала она. — Они стали получаться у меня все лучше и лучше”.

Сэм посмотрела на табличку. “О, да ты — молодец”, — похвалила она Энни.

Энни улыбалась. Она гордилась собой. “Правда, моя постель еще бывает мокрой по ночам, но я думаю, что это, как ты сказала, вопрос времени”.

Сэм утвердительно кивнула головой. “Правильно. Это требует определенного времени, но ты — просто молодчина, и я уверена, что скоро все будет в полном порядке”.

Энни радостно улыбнулась и кивнула головой.¹

“А помнишь, я тебе говорила, что помимо упражнений, большинству детей требуется еще кое-что, чтобы избавиться от мокрых простыней?”

“Помню”, — ответила Энни.

“Тогда, я расскажу тебе об этом поподробнее. Ведь все это я проделывала сама, когда у меня была такая же проблема”, — сказала Сэм. — Помнишь, что я тебе говорила о мочевом пузыре и как он накапливает мочу?”

Энни утвердительно кивнула головой.

“Когда твой пузырь полон и ему нужно освободиться от мочи, он посылает сигнал в мозг. Мозг принимает этот сигнал и дает тебе знать, что пора сходить в туалет. Но иногда ночью, сигнал, который пузырь посылает в мозг, бывает недостаточно громким или мозг спит слишком крепко, чтобы его услышать. Если мозг не получит этого сигнала, он не направит тебя в туалет, и если пузырь все-таки решит, что ему надо освободиться от мочи, твоя простыня станет мокрой”.

“А как же сделать так, чтобы сигнал доходил до мозга?” — спросила Энни.

“Нужно научить мочевой пузырь и мозг лучше взаимодействовать друг с другом”, — ответила Сэм.

Дополнение к истории

“Один из способов установления контакта между мозгом и мочевым пузырем — очень тонкого свойства”, — сказала Сэм. — “Он предполагает участие твоего воображения. Это — особый раздел твоего разума, что-то вроде волшебства”.

“Ого”, — сказала Энни, приходя в возбуждение. — “А я и не знала, что во мне есть что-то волшебное”.¹

“Волшебство, магия есть в каждом из нас, — продолжала Сэм. — Нужно только верить в это и научиться пользоваться этим даром. Если хочешь, я прямо сейчас покажу тебе, как следует подключать свое волшебство”.

Энни согласно кивнула головой, проявляя свое нетерпение.

“Тогда держись крепче, — посоветовала ей Сэм. — Сейчас мы отправимся в воображаемое путешествие”.

¹ Разумеется, если к этому времени ваш ребенок справится с энурезом, этот раздел станет ненужным.

¹ Волшебство — мощное орудие для детей. Сознание того, что в них есть своя особая “магия”, стимулирует, будит их воображение.

“Куда же?” — спросила Энни. Она просто не могла больше ждать.

“Мы отправляемся в гости к твоему мочевому пузырю и к твоему мозгу”, — ответила Сэм.

“Закрой глаза, скажи волшебное слово “абракадабра” и мы отправимся”.

Энни закрыла глаза и произнесла несколько раз слово “абракадабра”; послышался какой-то резкий щелчок, сопровождавшийся не то шипением, не то свистом.

“Смотри”, — сказала Сэм, — “мы внутри твоего тела”.

Энни посмотрела. Они плыли вниз по реке на красивом голубом ботике. Энни стояла за рулевым колесом. На ней был необыкновенный белый форменный костюм. На груди золотыми буквами было написано: “Капитан Энни”.

“Вот это да! Просто не верится!” — восторженно воскликнула Энни.

“Мы плывем к мочевому пузырю”, — сказала Сэм. — “Следи за сигнальными знаками”.

Энни посмотрела вокруг. По обе стороны реки, на ее берегах стояли большие белые указательные столбы. На одном была стрелка, указывающая назад. На ней крупными буквами было написано: “ПОСЕТИТЕ ЛЕГКИЕ”, а внизу, более мелко: “Свежий воздух”. Рядом, на другом знаке, указывающем в сторону, она прочла: “ЛОВИТЕ САМЫЕ ЛУЧШИЕ ВОЛНЫ — отдых в мозгу”. Последний указательный столб стоял как раз перед ними. Надпись гласила: “ВЫ ВСТУПАЕТЕ ВО ВЛАДЕНИЯ МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ — сядьте поудобнее и расслабьтесь”.

“Прекрасно! Что я должна делать?” — спросила Энни.

“Веди ботик прямо вперед, — ответила Сэм. — Ты просто молодчина!”

Энни вела ботик по прямой. “Мне это очень нравится. Это так интересно!” — сказала она.

“Ты — просто классный капитан, — похвалила ее Сэм. — Сейчас поверни направо, в сторону стрелки”.

Энни повернула направо и оказалась у небольшого причала.

“Здесь можно пришвартоваться”, — сказала Сэм.

“Мочевой пузырь — прямо перед нами”.

“Раздувшись от сознания своей важности, пузырь сидел, вальяжно развалившись в кресле, когда к нему приблизилась Энни. Он был удивлен ее появлением, но все-таки лениво и небрежно поздоровался с ней: “Привет, детка”.

“Во-первых, — парировала Энни, — я тебе не детка. Ты у меня в подчинении и потрудись зарубить это у себя на носу”.

Пузырь явно испугался. Он вскочил на ноги и встал по стойке смирно.

“Во-вторых, — продолжала Энни, — я хочу научить тебя лучше контактировать с мозгом ночью”.

“Конечно, конечно, сэр, ... э-э-э ... мисс ... э-э-э ... начальница, — пролепетал пузырь. — Что прикажете делать?”

“Кричать”.

Мочевой пузырь был обескуражен. “Кричать? — повторил он в недоумении. — Но ведь для крика нужно напрягаться. Разве не легче просто тихо прошептать?”

“Нет! — твердо отрезала Энни. — Нужен крик. Шепот не срабатывает. Теперь давай посмотрим, как это у тебя получается”.

“Слушаюсь!” — сказал пузырь. Он подошел к телефонному аппарату, набрал “М_О_З_Г” и крикнул в трубку.

Энни подпрыгнула от испуга. “Вобщем, неплохо, — сказала она. — Попробуй все-таки немного погромче”.

После нескольких попыток Энни осталась довольна: “Вполне прилично. Теперь я хочу поговорить с мозгом”.

Мозг выглядел довольно сердитым, когда Энни подошла к нему поближе.

“Этот дурень пузырь... Хоть кол на его голове теши: все время орет и будит меня, как только я начинаю засыпать. Вот бестолочь!”

“Это я ему так велела”, — сказала Энни.

“Правда? — удивился мозг. — Что за блажь? Зачем тебе это надо?”

“А затем, голубчик, что когда он наполнится, он должен тебя разбудить, чтобы я могла успеть дойти до туалета”.

Мозг задумался, и пока он думал, стояла полная тишина.

“Ага, — сказал он наконец. — Значит, насколько я понял, ты хочешь, чтобы я увеличил громкость телефонного звонка?”

Энни была озадачена.

“Я сделал звонок потише, потому что не хотел, чтобы меня будили”.

“Я полагаю, ты смозговал не очень удачно, — съехидничала Энни. — Из-за того, что ты не проснулся, пузырь выпустил свою мочу не в унитаз, а в мою постель”.

“Вот как?! — удивился мозг. — Я просто не подумал об этом”.

Энни начала что-то говорить, но мозг прервал ее.

“Теперь, когда я знаю, что к чему, — сказал он, — я поставлю телефонный звонок на максимальную громкость”.

“Правильно”, — согласилась Энни.

“Теперь, ребята, я хочу посмотреть, как вы устанавливаете связь между собой”.

Энни стояла и смотрела, как мочевого пузырь взял телефонную трубку и закричал во весь голос: “Мне нужно опорожниться!!!”. Мозг тотчас проснулся, приказал Энни встать и направил ее стопы через холл прямо в туалет.

“Молодцы, ребята! Я буду приходить сюда ежедневно, наблюдать, как вы практикуетесь. Так что держитесь! Не ударьте в грязь лицом!” Затем она попрощалась с ними и удалилась восвояси в хорошем расположении духа.

“Это было презабавно, — сказала она Саманте. — Мне понравилось это волшебство”.

“Я рада, — ответила Сэм. — Если дело так пойдет и дальше, скоро твоя постель будет всегда сухой”.

“Здорово! — обрадовалась Энни. — Я подожду”.

“Но помни, это придет не сразу. Требуется время.¹ У одних детей это получается быстрее, у других — дольше. Трудно сказать, сколько времени понадобится тебе, но если ты систематически будешь выполнять то, что я тебе сказала, это непременно произойдет”.

Энни радостно улыбнулась, а затем ей в голову пришла смешная идея.

“Я знаю, что нужно для того, чтобы постель больше никогда не была мокрой. И это произойдет мгновенно”.

“Что?” — с интересом спросила Сэм.

“Спать на полу!” — сказала Энни. И они обе расхохотались.

На следующий день Энни рассказала своей маме, как она управляла своим мозгом и своим мочевым пузырем во сне.

“Это потрясающе, — сказала мама. — Я горжусь тобой”.

Энни просияла.

“А что, если я оставлю слабый свет в холле, чтобы тебе ночью лучше видеть дорогу в туалет?” — предложила мама.

“Хорошая идея” — согласилась Энни.

“Есть еще одна идея — сказала мама. — Давай заведем специальный календарь. Каждое утро мы будем смотреть на твои простыни, и если мокрое пятно станет меньше, чем обычно, ты получишь звездочку.¹ Если совсем не будет мокрых пятен, ты получишь две звездочки. Когда у тебя будет четыре звездочки, ты сможешь обменять их на специальный подарок”.

¹ Помните, что одни дети достигают результата раньше, другие — позже. Не давайте вашему ребенку падать духом. Поощряйте его за усилия и за каждый даже незначительный успех, чтобы он знал, что какой-то положительный сдвиг все-таки происходит.

¹ Следует использовать уменьшение мокрого пятна на простыне как повод для похвалы или другого поощрения. Если это пятно уменьшается в размерах, значит дела идут на лад. Поощряйте и отмечайте каждый шаг вперед, чтобы укрепить в ребенке чувство уверенности.

“Мне эта идея очень нравится. Я сейчас же сделаю календарь”, — сказала Энни. Прошло несколько месяцев. Наступил день открытия школьного лагеря. Энни очень волновалась. Теперь, когда она просыпалась в сухой постели, она с нетерпением ожидала этого заветного часа.

“Как здорово, что мы едем в школьный лагерь! Правда?” — поделилась она переполнявшей ее радостью с Синди, новенькой ученицей ее класса. У Синди был несчастный вид. “Я, наверно, не смогу туда поехать”, — пробормотала она грустно.

“Почему?” — спросила Энни.

Синди опустила голову и сказала так тихо, что Энни едва могла уловить ее слова: “О, и-у-м... У меня проблемы с ночевкой где-то вне дома”.

“Отчего? — спросила Энни. — Боишься или скучаешь по дому?”

Синди помотала головой. “Нет, — сказала она. У нее был растерянный вид. — Нет, не потому. Я-а-а..!”

“О!”, — понимающе воскликнула Энни. — Наверно, у тебя та же проблема, какая была у меня”.

“Что ты хочешь сказать?” — спросила Синди с удивлением.

“Я мочилась в постель”, — призналась Энни.

“Правда? — поразилась Синди. — Честно-честно?”

“Да”, — сказала Энни.

“Ты хочешь сказать, что ты писалась в постель по ночам, так же, как я?”

Энни утвердительно кивнула головой.

“И я скажу тебе, как от этого можно избавиться; меня этому научила подруга”.

“Не может быть! — воскликнула Синди, почти подпрыгивая от возбуждения. — Ты в самом деле можешь научить меня, как перестать мочиться в постели?”

Энни кивнула.

Казалось, что Синди была готова взорваться от счастья.

“Когда мы можем начать?” — спросила она.

“В любое время”, — ответила Энни и улыбнулась.

5. Компulsive дети и дети-перфекционисты

К compulsive действиям и поступкам относятся действия и поступки, к совершению которых человек как бы невольно подталкивается. Даже если эти действия по существу рациональны, разумны, они могут повторяться до неразумных пределов. У леди Макбет, например, таким compulsive действием было мытье рук. (“Прочь, прочь, проклятое пятно!”). И если, как в случае с леди Макбет, мытье рук — действие нормальное и объяснимое, то его бесконечное повторение становится бессмысленным. Действиями леди Макбет руководила не необходимость скрыть следы преступления или врожденная чистоплотность аристократки, а необходимость “смыть” чувство вины за совершенное преступление.

Но и среди нас, обыкновенных людей, не относящихся к категории убийц или аристократов, встречаются такие, для которых характерны compulsive действия или навязчивые мысли или идеи.

В своей самой обычной форме compulsive проявляется в маленьких ритуалах повседневной жизни, связанных с предрассудками. Большинство из нас, например, остерегаются проходить под лестницами, не открывают зонтов в помещении и стучат по дереву на счастье. Большинство из нас также испытывали проявление мягкой формы невроза навязчивых состояний — например, мотив, который, как гвоздь, застрекает в нашей голове, или разговор, который бесконечно “прокручивается” в нашем сознании. Compulsive нередко сочетается с перфекционистскими, т.е. “улучшательскими” тенденциями в нашем поведении. Мягкие проявления перфекционизма можно рассматривать как достоинство. Но до определенного предела, когда это качество может стать серьезным недостатком, отнимающим у нас время и силы. Перфекционизм может проявляться в различных причудах: от бесконечного переписывания рабочего предложения или заявления до многочасовой “вахты” у зеркала, когда женщина, например, укладывает свои волосы, добиваясь, чтобы прическа была действительно безукоризненной.

В большинстве случаев эти compulsive и перфекционистские тенденции остаются на управляемом уровне, т.е. на уровне, поддающемся коррекции. Они не подчиняют себе всю нашу жизнь.

Но некоторые люди оказываются в плену своего compulsive поведения. Оно руководит их жизнью и влияет на их взаимоотношения. Их перфекционистские “планки” часто недостижимы, что обычно вызывает чувство злости, некомпетентности и горечи от несбывшихся намерений и желаний.

Нет ничего необычного в том, что в своем развитии дети могут быть подвержены compulsive. В возрасте от двух до семи лет они играют в игры в строгом соответствии с принятым ритуалом. Они декламируют стишки, поют песенки и иногда начинают проявлять признаки compulsive в некоторых аспектах поведения (например, стараются обходить трещины на тротуаре или пешеходной дорожке). Такое “ритуальное” поведение обычно вполне вписывается в повседневную жизнь ребенка. Но когда оно начинает создавать ему неудобства или причинять беспокойство, оно становится проблемой.

Compulsive ритуалы и чрезмерный перфекционизм часто развиваются в результате поисков путей и способов понижения или предупреждения тревоги. Большинство из нас с этим знакомо; например, иногда мы скрещаем пальцы во время лотереи, ожидая, когда объявят выигрышный билет. Но у compulsive детей и детей-перфекционистов уровень тревоги и беспокойства более высок и стабилен. Особенность их поведения, выражающаяся в многократно повторяемых действиях, возникла и укоренилась как способ приглушения или ослабления тревоги.

Помимо борьбы со страхом компульсивное поведение иногда служит для отсрочки события, вызывающего страх или тревогу. Большинство из нас, особенно женщины, сталкивались с этим в повседневной жизни: вспомним, как мы порой бесконечно поправляем свою одежду или проверяем и перепроверяем макияж, прежде чем показаться “на людях”. Дети, например, долго чинят и раскладывают карандаши и бумагу, тем самым откладывая выполнение домашнего задания. Если вы заметите, что ваш ребенок проявляет признаки компульсивного или перфекционистского поведения с целью избежать каких-либо ситуаций, нужно исследовать эти ситуации и отыскать причину стресса.

Компульсивное поведение иногда бывает в высшей степени символичным. “Ритуальное” раскладывание предметов по определенной строгой системе может означать попытку противодействовать внутренней неразберихе и хаосу. Подозрительно частое мытье рук, как это было в случае с леди Макбет, может указывать на символическую попытку смыть чувство вины. Дети-перфекционисты могут стремиться к совершенству, чтобы скрыть недостатки, которые они в себе видят.

Довольно часто компульсивные дети и дети-перфекционисты считают себя плохими, недостойными и несовершенными людьми. Они душевно терзаются, совершив даже малейший проступок, и испытывают затруднения в выражении эмоций. Особенно трудно им справиться со злостью.

Иногда это бывает результатом воспитания в слишком строгой семье, где многое считается “дурным” и “греховным” и где на выражение чувств, особенно отрицательных, налагается табу. Возможно также, что они переняли особенности характера своих родителей и смоделировали себя “по их образу и подобию”. В этом случае родителям необходимо изменить систему воспитания своих детей.

Самое главное — поднять самооценку компульсивных детей и детей-перфекционистов. Нужно поощрять их в проявлении своих эмоций и помогать им освободиться от навязчивого чувства вины. Им нужно научиться быть более снисходительными и мягкими к себе.

Им не следует отступать от задач, которых они боятся и избегают при помощи компульсивного поведения. Научите их решать задачу поэтапно. Ставьте перед ними только достижимые цели. Научите их расслабляться и легче общаться (см. Релаксация, глава 13, и Застенчивость, глава 6).

Если ребенок подвержен частым и продолжительным депрессиям, следует прибегать к профессиональному вмешательству специалистов. Помощь специалиста рекомендуется также в тех случаях, когда, несмотря на все ваши усилия, ребенок не в состоянии освободиться от обременительных пут компульсивного и перфекционистского поведения. В настоящее время, при лечении таких нарушений обычно применяется поведенческая терапия, некоторые элементы которой описаны в нижеследующей “истории про Энни”, и лекарственная терапия.

В этой главе помещены две “истории про Энни”. Первый знакомит с тонкостями психологической методики, которая доказала свою эффективность в применении к компульсивным детям и детям-перфекционистам. Значительная часть рассказа посвящена выражению чувств, в особенности злости или гнева, поскольку это часто становится настоящей проблемой для таких детей.

Для первой “истории про Энни” я выбрала пример компульсивного раскладывания предметов в особом порядке. Энни постепенно приучают оставлять вещи на своем письменном столе во все возрастающем беспорядке. Это делается в виде “игры” и воображаемой репетиции во время расслабления. Воображаемая репетиция, использованная в этой части рассказа, знакомит нас с методикой поведенческой десенситизации.

Десенситизация предполагает разработку особого рода “лестницы” страхов, относящихся к предмету или ситуации, которых боится ваш ребенок. На нижней ступеньке лестницы

находится ситуация, с которой ваш ребенок может легко справиться, на самой верхней — ситуация, вызывающая его особое беспокойство. При боязни кошек, например, низшей ступенькой может быть рассматривание картинок с изображением кошек в книге для детей, тогда как на высшей — возможность прямого контакта с животным. Между этими ступеньками — серия ситуаций с участием кошек, от слегка дискомфортных внизу лестницы до вызывающих очень сильное беспокойство ближе к ее верху.

Ребенка ведут вверх по этой лестнице, ступенька за ступенькой. Как только он начинает нервничать и проявлять беспокойство, ему помогают расслабиться, а затем он возобновит свою попытку подняться на следующую ступеньку. После нескольких попыток преодолеть очередную ступеньку с последующим расслаблением ваш ребенок будет все легче и легче преодолевать эту ступеньку. Успокоившись и расслабившись, ребенок может перейти к следующей ступеньке.

Важно начать с того, что не вызывает у ребенка волнения или беспокойства, а затем медленно продвигаться вперед. Это позволяет не допустить слишком быстрого возрастания уровня беспокойства до непреодолимого. Ребенку гораздо легче научиться преодолевать беспокойство или тревогу постепенно, начиная с небольшого. Ведь, будучи новичком, вы не научитесь верховой езде, начиная сразу с брыкающейся необъезженной лошади.

Хвалите ребенка после каждого его успешного шага. Чем более компетентным он себя чувствует, тем с большей уверенностью он будет бороться со своими страхами.

Можно также научить ребенка применять формулы самовнушения. Так, например, если ваш ребенок компульсивен в отношении мытья рук и тратит на это слишком много времени, его можно научить говорить себе: “Трех минут вполне хватит, чтобы помыть руки”. Это можно делать одновременно с постепенным сокращением времени, затраченного на эту процедуру.

Еще раз подчеркиваю важность поощрения ребенка за каждый достигнутый успех.

Применение специальной таблицы или карты со звездочками, полученными за каждый успех, может принести очень большую пользу. После каждого достижения ребенок может прикрепить или приклеить новую звездочку к таблице. Например, каждый раз, когда он затрачивает меньше *X* минут на мытье рук, он получает звездочку. Когда у него накапливается определенное количество звездочек, он может получить какое-то вещественное вознаграждение. Дети любят такие “звездочки” таблицы; они становятся более уверенными в успехе, видя, как число “заработанных” звездочек постепенно растет. Вышеописанная методика может быть применена во многих других случаях компульсивного поведения.

Второй рассказ в этой главе — сказка, рассчитанная на детей-перфекционистов, позволяющая им увидеть свое поведение в ином свете. В нем говорится о маленькой девочке, которая хотела стать еще лучше.

Первая история про Энни

Энни была маленькой девочкой, которая жила в коричневом кирпичном доме вместе с мамой, папой и большой черной собакой.¹

Сегодня Энни опаздывала в школу. Ее мама находилась в соседней комнате.

“Энни, Энни! — крикнула мама. — Поторопись, а то ты не успеешь на автобус”.

“Иду, — отозвалась Энни. — Я почти что готова”.

На самом деле Энни уже была одета, она позавтракала, и вполне могла бы выйти из дома 15 минут тому назад. Но вместо этого Энни стояла у письменного стола и тщательно раскладывала свои вещи: линейку, три цветных карандаша, две ручки, точилку для

¹ Варьируйте детали применительно к вашему ребенку.

карандашей, ластик, копилку в виде розового поросенка, две книги, несколько тетрадей, переводные картинки...²

Энни стремилась разложить все эти предметы в идеальном порядке. Она не знала, зачем ей это надо, но знала, что если она этого не сделает, у нее будет очень скверно на душе.¹ Тогда случится что-то ужасное, и все узнают, что она самый никудышный человек на всем белом свете.

Она очень аккуратно поставила розового поросенка на его обычное место. Нет, кажется, раньше он стоял не там — слишком близко к точилке. И Энни снова передвинула копилку туда, где она только что находилась. Теперь вот ластик что-то слишком притиснулся к поросенку. Она подвинула ластик чуть-чуть в сторону. Теперь надо положить...

“Энни, — снова позвала ее мама. — Ты же опаздываешь на автобус! Что ты там копаешься?”

“Иду, иду!” — ответила Энни. Но она не могла отойти от письменного стола, не уложив сначала все свои вещи в идеальном порядке.

Полчаса спустя мама повела несчастную Энни в школу. “Не понимаю, Энни, — ворчала она, — почему ты всегда опаздываешь? Как бы рано ты ни вставала, ты всегда умудряешься опоздать!”²

Энни молчала. Она знала, что никто не поймет, как важно для нее аккуратно раскладывать свои вещи каждый день.¹

Миссис Кларк, учительница математики, была очень сердита на Энни. “Опять ты опоздала, Энни, — возмутилась она. — Какая несобранность! Если так будет продолжаться, это ни к чему хорошему не приведет!” Энни уныло сидела за партой, пытаясь слушать объяснение учительницы. Ей было очень стыдно, что миссис Кларк отчитала ее перед всем классом. Энни чувствовала себя прескверно. Ей было все еще как-то не по себе и вечером, когда она отправилась в свою спальню. Энни поставила стрелку будильника на час раньше обычного, но где-то в глубине души она знала, что это ее не спасет: все равно у нее не хватит времени для того, чтобы разложить свои вещи на письменном столе в том порядке, в котором они должны лежать.

“Если бы что-то можно было сделать, чтобы я чувствовала себя иначе”, — мысленно сказала она себе.

“Если бы... Если бы... Если бы”. На третьем “если бы” ее веки плотно сомкнулись, и она заснула крепким сном. Вдруг что-то грохнулось на пол. Энни вздрогнула и проснулась. Казалось, будто огромного слона сбросили сверху в ее спальню. Она открыла глаза.

На полу сидела весьма страшного вида дама и потирала спину. Вся ее фигура в блестящем белом костюме была как бы окутана каким-то странным голубым светом. Рядом с ней лежала поблескивающая длинная и слегка искривленная палочка.

“Похоже, я не совсем удачно приземлилась”, — сказала дама.

Энни уставилась на нее.

Продолжая сидеть на полу, дама немного выпрямилась, подняла поблескивающую палочку и, посмотрев на нее, пришла в ужас.

“Кошмар! — сказала она. — Моя волшебная палочка согнулась”.

Глаза Энни округлились и стали как пятаки. “Ваша волшебная палочка?” — удивилась она.

“Разумеется. А что же еще?” — ответила дама. — Фея-крестная никогда не выходит из дома без нее”.

Энни еще больше удивилась.

² Я использовала эту ситуацию в качестве примера компульсивного поведения. Если эта версия не свойственна вашему ребенку, замените ее на то, что вызывает у него компульсивное поведение.

¹ Дети часто не могут объяснить, почему они совершают компульсивные действия. Просто им кажется, что если они не будут этого делать, случится что-то нехорошее.

² Когда компульсивные действия становятся неуправляемыми, они занимают все больше и больше времени, все активнее вторгаясь в нормальную повседневную деятельность ребенка.

¹ Дети часто бывают скрытны в отношении своих компульсивных действий или навязчивых мыслей.

“Вы хотите сказать, что вы — моя фея-крестная?” — спросила она.

Дама посмотрела на нее. “Голубушка моя, если бы я была чьей-то еще феей-крестной, вряд бы я приземлилась на пол твоей спальни среди ночи”, — ответила дама.

“Да, — несколько смутилась Энни. — Я думаю, вы правы”.

Крестная поднялась с пола и присела на кровать Энни. Она посмотрела на девочку.

“Почему у тебя открыт рот? Ты хотела что-то сказать?”

Энни закрыла рот, внезапно вспомнив, что глядеть на кого-то разинув рот — неприлично.

“Не-е-т, то есть, да”.

Крестная ободряюще кивнула головой в сторону Энни. “Ну, так что?” — спросила она.

У Энни была не одна тысяча вопросов к Крестной. Что она делала в ее комнате? Почему на ней такой костюм? Почему так неудачно прошло приземление? Не испортилась ли ее волшебная палочка? Но Энни сейчас было не до этих вопросов. Единственное, о чем она могла в тот момент думать: “Почему вы сказали “кошмар!”?”

“Дело в том, — сказала фея-крестная, — что в школе фей-крестных нас учили никогда не ругаться. Так что, когда я сердита, я просто громко произношу слово “Кошмар!”, — и мне сразу становится немного легче”.

“Значит, — уточнила Энни, — вы хотите сказать, что феи-крестные иногда все-таки сердятся?”

Крестная бросила на нее удивленный взгляд. “Ну конечно, милочка. Каждый бывает временами сердит. А разве ты не бываешь?”

“Я стараюсь не сердиться, — сказала Энни. — Я думаю, что сердиться — очень плохо”.¹

“Боже мой! — воскликнула крестная. — С чего ты это взяла?”

“Не знаю, — ответила Энни. — Когда я злюсь, у меня появляются дурные мысли о людях. А это — плохо. Это может быть даже опасно”.²

“Опасно? — переспросила крестная. — Как это понимать?”

“Ну, например, — сказала Энни, — если подумаешь что-то плохое о человеке, это может на нем отразиться, причинить ему неприятности, ранить его”.

“Миленькая моя, — сказала крестная и ласково потрепала Энни по голове. — У тебя что-то здесь немножко перепуталось. Слова и действия и в самом деле могут ранить людей и причинить им какую-то неприятность или даже вред, но к мыслям это не относится”.

“Правда? — удивилась Энни. — Значит, если я на кого-нибудь рассержусь и подумаю плохое о людях, они не заболеют и с ними ничего страшного не случится?”

“Ну, конечно, нет, — успокоила ее крестная. — Дурные мысли не могут навлечь беду на других людей. Для того, чтобы с другими людьми случилось что-то плохое, нужно не просто мысленно пожелать им этого, а и что-то совершить плохое”. — Крестная сделала короткую паузу. — “Кстати, какая была твоя последняя злая мысль?”

Энни заволновалась и несколько смутилась. Она не была уверена, что злые мысли можно высказывать вслух. Она боялась, что может о ней подумать крестная, если узнает, какие злые мысли иногда рождаются в голове Энни.

“Ты, наверно, опасаясь, — сказала крестная, ласково посмотрев на Энни, — что если ты расскажешь мне о своих злых мыслях, я могу подумать, что ты — злая девчонка?”

“Да”, — ответила Энни, потупив глаза.

“А ты знаешь, что я была бы гораздо больше обеспокоена, если бы ты мне сказала, что у тебя не бывает злых и дурных мыслей вообще, — успокоила ее крестная. — Я не знаю ни одного ребенка на свете, у которого никогда не было бы злых или дурных мыслей. И каждый из них думает, что его мысли — самые злые и вредные на всем белом свете”.

“Правда? — удивилась Энни. — Значит, у каждого человека бывают вредные мысли?”

¹ Компulsive дети и дети-перфекционисты часто испытывают затруднения в выражении своих эмоций, в особенности злости.

² Многие дети считают, что злые мысли приносят вред. Они думают, например, что если пожелать кому-то болезни, можно действительно уложить этого человека в постель.

Крестная утвердительно кивнула головой. “Разумеется. Вполне естественно, что когда человек зол, в его голову приходят злые и вредные мысли, когда он счастлив, то и мысли у него добрые, а когда грустен, его мысли тоже грустные. Так уж люди устроены, что они испытывают разного рода чувства и их посещают разного рода мысли. И это — естественно”.

“А я никогда так не думала, — сказала Энни. — Значит, это нормально — быть злым или печальным?”

“Конечно, — сказала крестная. — Хотя большинство из нас не захотело бы быть злым или печальным все время. Потому, что гораздо интереснее быть счастливым”.

Энни согласно кивнула. Это — вполне разумно.

“А все-таки, — настаивала крестная, — расскажи мне о своих вредных мыслях”.

“Хорошо, — согласилась Энни. После того, что сказала крестная, ее это как-то перестало смущать. — Это было вчера вечером. Я приводила в порядок свои вещи на письменном столе, когда мама крикнула мне, что пора выключать свет. Я ответила, что сейчас выключаю и действительно собиралась это сделать, но у меня ушло гораздо больше времени, чем я ожидала, на то, чтобы разложить на письменном столе свои вещи в том порядке, в котором они должны лежать. Через полчаса мама зашла в мою комнату, а я все еще наводила порядок на письменном столе. Она очень рассердилась и сказала, что я просто несносный ребенок и что я нарочно вожусь со своим барахлом, чтобы дольше не спать”. — Энни остановилась, чтобы перевести дух и взглянула на крестную. — “Это было несправедливо с ее стороны. Я вовсе не послушная, и я совсем не собиралась долго не спать. Просто мне было трудно разложить вещи на письменном столе на своих местах, а я не могла лечь спать до тех пор, пока этого не сделаю”.

“И ты рассердилась на свою маму?” — спросила крестная.

Энни кивнула. “И у меня в голове были злые мысли на ее счет. Я желала, чтобы она стала такой же несчастной, как я”.

“Понятно”, — сказала крестная. Она задумалась.

Энни вдруг забеспокоилась, что крестная вот-вот повернется и вылетит в окно, сказав налету: “Я не желаю больше ни минуты оставаться с такой противной девчонкой, у которой в голове гуляют такие злые и мерзкие мысли”.

Но вместо этого крестная сказала: “Что касается злых и вредных мыслей, то твои мысли были мыслями средней вредности”.

Энни была удивлена. “Значит, мои мысли не были самыми злыми и вредными на свете?” — спросила она.

“Конечно нет, — ответила крестная. — Я уже говорила тебе, что все дети думают, что их мысли самые злые, самые вредные и самые гадкие на свете. А я вот что тебе скажу: когда я училась в школе фей, у нас по соседству был колледж по подготовке ведьм. И поверь мне, у его обитателей иногда встречались такие мысли, что волосы могли позеленеть. И у них, у этих ведьм, они действительно позеленели”.

Энни что-то припомнила. А ведь правда, она видела на картинке ведьм с зелеными волосами.

Энни улыбнулась. Она почувствовала значительное облегчение. “Я раньше всегда думала, что от моих мыслей произойдут страшные вещи”, — сказала она.

“Должно быть, тебе было не по себе после таких мыслей, если ты считала их такими ужасными”, — сказала крестная.

Энни кивнула головой. “Да, мне было очень плохо. Иногда, когда я раскладывала свои вещи на письменном столе — точно в таком порядке, в каком они должны лежать, мне становилось легче на душе. Поэтому у меня всегда уходило так много времени на то, чтобы навести порядок на письменном столе. Иногда я даже сама не знала, почему я так тщательно прибирала свой письменный стол. Просто я уверена, что мне будет очень скверно, если я этого не сделаю”.

“А знаешь, что я тебе скажу? Многие дети чувствуют то же самое и поступают так же, как ты”, — сказала крестная.¹

“Неужели?” — удивилась Энни.

Крестная посмотрела на свою собеседницу: “Я думаю, твоя жизнь была бы куда веселее, если бы ты так не беспокоилась о своем письменном столе”.

“Я тоже так считаю, — сказала Энни, — но я просто не знаю, как перестать...”

“А я тебе покажу”, — успокоила ее крестная.

“Правда?!” — обрадовалась Энни. Как было бы хорошо, думала она, если бы она могла просто положить свои вещи на письменный стол и забыть о них.

“Если бы мне не нужно было столько возиться со своими вещами на письменном столе, у меня было бы гораздо больше времени для игр. Я могла бы переделать массу всяких дел за это сэкономленное время и даже не опаздывала в школу. Вот было бы здорово!”², — сказала Энни.

“Конечно”, — согласилась крестная.

“Но что же можно сделать? — спросила Энни. — Ведь если на моем письменном столе не наведен порядок, мне бывает как-то не по себе, а если я сделаю все как надо, мне становится легче. По крайней мере, на какое-то время”.

“Ага! — сказала крестная. Было ясно, что ей в голову пришла какая-то новая идея. — А почему бы нам не составить список всего того, от чего тебе становится не по себе?”

“Хорошо”, — согласилась Энни. Она открыла секретер и достала оттуда карандаш и бумагу.

“Так, — сказала крестная. — Давай внесем в список все то, отчего тебе бывает не по себе”.

Энни немного подумала, потом сказала: “Я начинаю чувствовать себя скверно, когда у меня появляются нехорошие мысли и когда я злюсь”.

“Я знаю, — сказала крестная. — Мы ведь с тобой об этом уже говорили?” Она взяла лист бумаги и написала: “1. Чувства.”

Потом сказала: “Но ты, конечно, не забыла, что мы говорили о чувствах и мыслях, даже о злых чувствах и мыслях?”

“Да, я помню, — ответила Энни. Это — нормальные чувства, которые бывают у всех”.

“Правильно!” — подтвердила Крестная и рядом с цифрой 1 написала крупными прописными буквами: “ЭТО НОРМАЛЬНЫЕ ЧУВСТВА И МЫСЛИ”. Потом она взглянула на Энни и спросила: “А от чего еще тебе становится не по себе?”

Энни подумала. “Мне бывает не по себе, когда то, что я делаю, не совсем хорошо получается, — сказала она. — И, вообще, я просто не терплю ошибок. Любых!”

“Ясно”, — сказала Крестная, и записала: “2. Сделанное должно быть безупречным. Никаких ошибок”.

Потом спросила Энни: “И ты хочешь, чтобы каждый раз все получалось безупречно?” Энни кивнула головой.

“О, Боже, — сказала крестная. — Не многовато ли для маленькой девочки? Я, например, не встречала ни одного человека, который бы всегда делал все безупречно. И слава Богу! Это был бы самый противный зануда. Нет, дорогая моя, невозможно чему-нибудь научиться, не делая ошибок, и просто невозможно ну хоть чуть-чуть повеселиться или развлечься, когда ты все время стараешься быть безупречной. Уж не собираешься ли ты пройти свой жизненный путь, не учась и не развлекаясь?”

Энни никогда об этом так не думала. “Нет, — сказала она, — мне не хотелось бы этого”.

“Значит, так и запишем”, — сказала крестная. И к цифре 2 она приписала слова: “БЫТЬ СОВЕРШЕННЫМ — НЕОБЯЗАТЕЛЬНО. ОШИБКИ — ВЕЩЬ НОРМАЛЬНАЯ”.

“Что-нибудь еще?” — спросила крестная.

“Да, но это было главным”, — ответила Энни.

¹ Дети быстро успокаиваются, узнав, что эта проблема волнует не только их.

² Детям нужна мотивация, какая-то побудительная причина для перемен.

“Ладно, — сказала крестная. — А теперь я покажу тебе способ, как чувствовать себя легче, когда ты озабочена или чем-то огорчена”.

“Было бы очень кстати !” — обрадовалась Энни. Она была счастлива от одной мысли, что есть способ улучшить свое настроение, когда оно паршивое.

“Это очень забавно”, — сказала крестная и показала Энни, что нужно делать для того, чтобы расслабиться и чувствовать себя веселее.

Здесь можно остановиться, если вы хотите рассказать эту историю по частям. Можно использовать историю из главы 13 для того, чтобы показать ребенку, как нужно расслабляться, а затем снова перейти к этому рассказу.

“Когда ты успокоишься и расслабишься, ты можешь помочь себе увидеть другими глазами свое стремление разложить вещи в нужном порядке”.

“А как?” — спросила Энни. Ей было очень любопытно это узнать.

“Я думаю, ты со мной согласишься, — сказала крестная, — что когда ты расслабишься, все начинает тебе казаться лучше и легче”.

Энни кивнула головой.

“Другими словами, — продолжала крестная, — ты увидишь, что, расслабившись, ты будешь иначе воспринимать свою проблему с раскладыванием вещей и перестанешь беспокоиться об этом”.

Энни согласно кивнула. “К этому стоит прислушаться”, — подумала она.

“Есть одна интересная игра, — сказала крестная. — В нее можно играть после того, как расслабишься, и она обязательно поможет тебе”.

“Какая игра?” — оживилась Энни. Она обожала всякие игры.

“Игра воображения”, — ответила крестная.

“А как в нее играть?” — поинтересовалась Энни.

“Вот послушай, — сказала крестная. — Расслабься и представь себе свой письменный стол. Потом положи на него какую-нибудь одну вещь, но не туда, где ей положено лежать. Затем представь себе, что ты смотришь на свой письменный стол, где один предмет лежит не на своем обычном месте, что ты расслабилась и тебя это совсем не волнует.¹ Сделав это, можно представить себе два, три, а потом четыре и т.д. предмета, лежащих не на своих местах”.

“А если это меня огорчит?” — спросила Энни.

“И в этом случае тоже можно кое-что сделать”, — успокоила ее крестная.

“А что именно?” — спросила Энни. Ей захотелось узнать, что она может сделать, если чем-то огорчена или расстроена.²

“Когда ты огорчена или расстроена, — сказала крестная, — причиной этому часто бывают мысли или картинки, которые ты видишь в своем воображении. Когда там появляются страшные картинки или мысли, ты начинаешь нервничать. Смени картинки или мысли в своей голове, и тебе станет легче”.

“Похоже, это не так уж сложно”, — сказала Энни.

“Какую приятную картинку ты хотела бы представить себе?” — спросила крестная.

“Я бы хотела мысленно перенестись в Диснейленд, — сказала Энни. — Или представить себе, как я буду кататься на катке в следующую субботу”.

“Хорошо, — сказала крестная. — Значит, если тебя что-то или кто-то расстроит или огорчит, перестань думать о своем письменном столе и думай о вещах, которые тебе приятны и доставляют радость. А потом, когда ты расслабишься, можно снова переключить свои мысли на письменный стол. И с каждым разом это станет все легче и легче”.

“Это интересно, — сказала Энни. — Я бы хотела испробовать этот метод”.

¹ Здесь представляется процесс десенситизации.

² Дети чувствуют себя более уверенно, когда они знают способ преодоления беспокойства.

“Что ж, давай попробуем, — согласилась крестная. — Мы можем приступить сейчас же, если хочешь”.

И Энни с крестной занялись этой увлекательной игрой.

Энни представила, как предметы лежат в полном беспорядке на письменном столе.¹ Как только она начинала нервничать, она мысленно переключалась на катание на коньках. Она каталась по всему катку без передышки.² Потом она снова в мыслях возвращалась к своему письменному столу.

“Вы правы, — сказала она крестной, — это очень помогает. Мне нравится эта игра”.

“И у тебя она получается очень недурно, — похвалила ее Крестная. — “На пять с плюсом. С ее помощью ты можешь добиться очень многого”.³

Энни занималась игрой воображения с огромным удовольствием и была огорчена, когда крестная вдруг посмотрела на часы.

“Ого! Пора улетать, — сказала она. — Уже почти полночь”.

Энни запротестовала.

“Не огорчайся, — сказала Крестная. — Завтра я снова буду здесь и покажу тебе еще несколько способов, как перестать беспокоиться о порядке на своем письменном столе”.

“Я буду ждать!” — воскликнула обнадеженная Энни.

“До свидания”, — попрощалась крестная и исчезла через окно.¹

На следующий вечер Энни с нетерпением ожидала нового визита крестной. В течение дня она несколько раз расслаблялась и чувствовала себя прекрасно. Ей не терпелось рассказать крестной об этом и очень хотелось поскорее покончить с беспокойством за порядок на письменном столе.

Как только она закрыла глаза, послышался удар. Он был не таким сильным и громким, как вчера, но, все-таки это был удар.

Энни проснулась. Она открыла глаза и увидела крестную, сидевшую на полу и, по-видимому, довольную собой.

“Я думаю, что мои приземления становятся лучше, — сказала она, задумчиво потирая спину. — Да, определенное улучшение по сравнению со вчерашним днем”.

“Я несколько раз пробовала расслабляться и занималась игрой воображения, — сказала Энни. — Это очень интересно и забавно”.

“Молодец, — похвалила ее крестная. — Ты готова повеселиться еще?”

“Еще бы! — с живостью восприняла предложение Энни. — Вы хотите мне показать, как еще можно освободиться от беспокойства за порядок на письменном столе?”

“Да, конечно, — сказала крестная. — Мы сейчас сыграем в новую игру. Она очень и очень занимательна и, в придачу, поможет тебе с твоим письменным столом”.¹

“Хорошо”, — согласилась Энни.

“Сначала, — сказала крестная, — подойди к своему столу и посмотри все ли там в полном порядке”.

“Да”, — ответила Энни.

“Теперь, — продолжала крестная, — я закрою глаза, а ты, тем временем, положи одну из своих вещей на стол, но не туда, куда ты ее обычно кладешь, а на другое место, а потом посмотрим, смогу ли я ее правильно опознать”.

“Хорошо, — сказала Энни и сразу почему-то задумалась. — А если у меня испортится настроение после того, как я передвину одну из своих вещей на столе в другое место?”

¹ Продвигайтесь вперед не спеша. Переходите к следующему предмету, когда ваш ребенок сможет представить себе предыдущий и после этого расслабится.

² Это как раз было желанием моей дочери. Измените его, применительно к желанию своего ребенка.

³ Похвала и поощрение очень важны. Помимо всего прочего, они стимулируют рост самооценки у ребенка.

¹ Здесь удобно сделать остановку, если вы хотите рассказывать эту историю по частям.

¹ Превращая это в игру, вы поможете ребенку снять напряжение и, кроме того, доставить ему удовольствие.

“В этом случае, — посоветовала ей Крестная, — ты можешь расслабиться или думать о приятном, забавном, поиграть во что-нибудь или нарисовать картинку. Это займет твою голову и не оставит времени думать о твоём письменном столе.² Ты можешь сказать себе, что на столе и так все в полном порядке¹, или вместо этого придумать что-то новенькое и более интересное”.²

“Хорошо”, — сказала Энни. Ей приятно было сознавать, что она могла что-то сделать, чтобы почувствовать облегчение.

“Итак, — сказала крестная, — я закрываю глаза”.

Энни подошла к письменному столу. Она решила передвинуть карандашную точилку, так, чтобы порядок несколько нарушился. Ей казалось странным, что она передвигает точилку в другое место, но, в общем-то, все обошлось.

“Все готово!” — отрапортовала она.

“Хорошо, — отозвалась крестная, — я иду. Держу пари, что я обнаружу этот предмет за шесть секунд!”

Энни захихикала. Это было забавно. “А я держу пари, что нет!” — ответила она.

В шесть секунд крестная не уложились. Энни решила расслабиться за это время. В своем воображении она перенеслась в Диснейленд, и ей было там так весело, что она удивилась, когда услышала голос крестной: “Это — точилка для карандашей”.

“Правильно!” — сказала Энни.

“Ну ладно, — сказала крестная. — Теперь ты можешь переместить два предмета, пока мои глаза будут закрыты”.

“Я думаю, что на этот раз на отгадывание уйдет больше, чем шесть секунд”, — сказала Энни.

“Наверное, ты права”, — сказала крестная. — У тебя хорошо получается”.

“Эта игра — очень забавная”, — сказала Энни.

К тому моменту, когда дело дошло до перемещения уже четырех предметов на письменном столе, Энни решила, что это была самая интересная игра, в которую она когда-либо играла. Энни хотелось играть и играть, но крестной уже пора было уходить.

“Я должна улетать, — сказала она. — Но завтра я вернусь. А тебе я бы предложила оставить утром один предмет не на своем месте. Посмотрим, смогу ли я его опознать, когда я появлюсь у тебя завтра вечером”.

“Хорошо, — сказала Энни. — Перед уходом в школу я оставлю один предмет не на своем обычном месте”.

Когда крестная пришла к Энни на следующий вечер, ей потребовалось минуты две, чтобы определить, что лежит не на своем обычном месте.

“Да, ты действительно здорово играешь в эту игру, — похвалила она Энни. — Что ты скажешь: может быть, завтра утром попробуешь оставить уже два предмета не на своих местах?”¹

“Договорились”, — не раздумывая согласилась Энни. Она была довольна собой.

К концу недели Энни оставляла уже шесть предметов в беспорядке, и крестной требовалось все больше и больше времени, чтобы угадать, в каком именно месте они должны находиться. Энни была довольна. Ей доставляло удовольствие класть предметы не на свои места.

В последний вечер той недели крестная заявила: “Сдаюсь. Ты так наловчилась перетасовывать все эти штучки, что я никак не могу догадаться, где их настоящее место”.

² Отвлекающие маневры могут помочь вашему ребенку на какое-то время забыть о письменном столе.

¹ Это — пример самобеседы. Более подробно об этом написано в главе 10 “Импульсивные дети”.

² Целесообразно заменить мысль, вызывающую тревогу или беспокойство, на мысль положительного характера.

¹ Можно также воспользоваться таблицей со звездочками. За каждый предмет, оставленный не на своем месте, ребенок получает звездочку. Когда накапливается несколько звездочек, они заменяются наградой. Эту же методику можно применить для других видов импульсивного поведения; например, звездочка вручается за сокращение времени на излишнее мытье рук на каждые 30 секунд.

Энни была в восторге. Она безудержно хохотала в ответ на гримасы, которые крестная строила, пытаясь вспомнить, что где должно находиться.
“Ну, это просто здорово!” — восторгалась Энни. А потом она вдруг о чем-то задумалась.
“Странно, — сказала она. — Я так увлеклась этой игрой, что совсем перестала беспокоиться о письменном столе. Когда я играла утром, я просто перемешала все эти предметы на столе и ушла в школу. И меня совсем не волновало то, что они лежали не на своих обычных местах”.
“Это потрясающе! — воскликнула крестная. — Я в самом деле горжусь тобой”.
“Я тоже”, — сказала Энни в ответ и расплылась в улыбке.

Вторая история про Энни

Энни была маленькой девочкой, которая жила в коричневом кирпичном доме вместе с мамой, папой и большой черной собакой.¹
Дом Энни был построен в виде большого квадрата, с дорожками, ведущими к нему со всех сторон. Первая дорожка вела прямо к парадной двери коричневого цвета с маленькой коричневой кнопкой для звонка.
Другая дорожка вела в комнату ведьмы.
Ведьмина комната имела крохотное окошечко, смотревшее с левой стороны дома на кусты и деревья. Одна часть Энни знала, что это было просто окошко в ванной комнате; другая же знала, *что это было место, где обитала ведьма*. Энни ведьму никогда не видела, но знала, что ОНА — там.
Энни думала, что самый верный способ избежать встреч с ведьмами — делать все очень-очень аккуратно и тщательно. Она знала, что ведьмы терпеть не могут аккуратности, четных чисел, вежливости, что они просто не переносят, когда люди стараются обойти трещины или перешагнуть через них, вместо того, чтобы на них наступать. Так что Энни была уверена: если она будет неукоснительно соблюдать все это — ведьме до нее не добраться. Целый день она упражнялась в аккуратности и примерном поведении. Она была вежлива со всеми и всегда говорила “спасибо”. Даже если она была страшно сердита на кого-нибудь, она никогда не забывала сказать это слово, потому что знала, что ведьмы просто обожали злые поступки, беспорядок и несчастья, а кто знает, к чему может привести нежелание сказать “спасибо”?
Когда Энни шла пешком, она считала свои шаги, стараясь, чтобы последний шаг приходился на четное число. Если для этого не хватало одного шага, она обычно прибавляла крохотный шагочек, чтобы в итоге количество шагов получилось четным. Она никогда не наступала на трещины, потому что от других детей слышала, что, если кто-то наступит на трещину, его или ее мать сломает спину, а ведьма только этого и ждет. Конечно, когда ты считаешь шаги и обходишь трещины, на это уходит масса времени, но зато от этого Энни чувствовала себя в безопасности или, по крайней мере, в меньшей опасности. Она все время думала, как сделать так, чтобы чувствовать себя еще в большей безопасности. Она знала, что ведьмы не переносят безупречных людей: для них это — нож по сердцу, и если человек все делает правильно, они его не схватят. Вот почему Энни изо всех сил старалась быть правильной во всех отношениях. Это требовало массы энергии и усилий, потому что если она не будет безупречна и совершенна хотя бы в самой малости, ведьма подкрадется и схватит ее. Так что все должно быть как надо.
Таким образом Энни была постоянно при деле, считая шаги, обходя трещины и стараясь изо всех сил быть безупречной — и наверное, вы думаете, что, выполняя все это, она чувствовала себя в полной безопасности. Но иногда, когда Энни шла в дом по одной дорожке, она косилась налево на другую дорожку, где она (ведьма, конечно) обычно

¹ Варьируйте детали, применительно к вашему ребенку.

ковыляла под розовыми кустами, и мелкая дрожь страха пробежала вниз по спине; Энни казалось, что ее волосы растаяли и превратились в ледяной дождь.

Однажды Энни проснулась какой-то не такой. В голове творилось что-то странное. Казалось, что кто-то забрался туда ночью и сейчас там мечется и дубасит по стенкам и вообще устроил в голове какой-то невысказанный шабаш. Лоб у Энни был горячий-прегорячий, а лицо — красное, как после долгого бега.

“Боже мой! Что с тобой? — воскликнула мама, войдя в ее комнату. — У тебя явно нездоровый вид. Я думаю, барышня, что сегодня тебе нужно полежать в постели и не выходить из дома”.

“Нет, нет! Постель — это такая скука”, — запротестовала Энни. Она слегка приподнялась, чтобы встать с постели, но комната вдруг завертелась и закружилась, как стиральная машина, и ей пришлось снова лечь.

“По крайней мере, я не какая-нибудь тенниска или футболка”, — подумала она. —

“Должно быть, у них жизнь — не сахар. Не позавидуешь”. И она стала думать о своей тенниске, о том, как она без конца прокручивается в стиральной машине, и думала об этом до тех пор, пока вся комната не поплыла перед ее глазами от сильного головокружения, и она снова погрузилась в глубокий сон.

Проснувшись, она увидела свою мать, стоявшую возле нее с огромным стаканом апельсинового сока.

“Вот выпей, мой зайчик, — сказала она. — Больным нужно больше пить”.

“Я бы лучше порисовала, — сказала Энни. — Принеси мне, пожалуйста, мои карандаш и бумагу”.

Мама пошла за карандашами и бумагой. У болезни тоже есть свои плюсы и преимущества, например, когда ты болен, можно отдавать приказания маме.

Энни заточила карандаш — он был черного цвета с треугольной резиночкой на конце — и подумала: чтобы ей такое нарисовать?

Она решила, что нарисует играющих детей. Это были две девочки, приблизительно такого же возраста, как Энни. На них были красивые платья, украшенные бесчисленными ленточками и бантиками.

Энни рисовала очень и очень аккуратно, потому что все должно быть совершенным, безупречным. Каждый раз, когда она хоть чуточку ошибалась, она тщательно стирала все резинкой и начинала все сначала. Скоро ее девочки были само совершенство, тщательно вырисованные до последней реснички. Потом она нарисовала столь же безупречный домик, в котором они будут спать, и безупречную лужайку, на которой они будут играть, и безупречное озеро, где они будут купаться. Когда она стала рисовать тропинку, ведущую от лужайки к озеру, у нее получился маленький “конфуз”. Энни хотела, чтобы тропинка была похожа на ровные, аккуратные кирпичики, а она получилась какой-то ухабистой и неаккуратной. Она попыталась ее стереть, но тропинка вся размазалась и стала еще непригляднее. Энни очень рассердилась на себя. Она все терла и терла рисунок, и чем больше она работала резинкой, тем хуже и грязнее становилась тропинка. Слезы досады выступили на глазах Энни. Ее прекрасный, рисунок был окончательно испорчен. Она положила карандаш на бумагу и расплакалась. Энни плакала и плакала и, наконец, заснула.

Проснувшись, она увидела себя в какой-то незнакомой стране. Все казалось чужим и, как ни странно, в то же время очень знакомым. Вокруг нее простирался ковер зеленой травы. Каждая травинка была одинакового ярко-зеленого цвета; все они стояли прямо, как солдатики, абсолютно одинакового роста, как будто кто-то прошелся по ним с маникюрными ножницами и подстриг каждую травинку. В двух-трех шагах от Энни было озеро ярко-голубого цвета. Оно так блестело и было таким спокойным, что казалось, будто кто-то вылил в него голубое желе вместо воды. Оно лежало под солнцем и сияло. Энни боялась, что оно растает.

На противоположном берегу высились деревья. Это были самые красивые деревья из всех, которые Энни когда-либо видела. Каждое было правильной формы; такое можно увидеть только на почтовой открытке. Кора на деревьях напоминала ворсистый бархат; листья были ярко-зеленого цвета и блестели, как отполированные. У каждого дерева ветви-руки подняты вверх, и каждое из них старательно позировало, как будто безумно желало сфотографироваться, чтобы потом попасть на обложку дорогого журнала мод. Энни затаила дыхание от восторга. Ничего подобного она никогда не видела. Это было чудесно! Это было само совершенство.

Она подошла поближе, чтобы рассмотреть все получше, и вдруг, буквально у нее под ногами раздался взрыв. Затем послышался жалкий, тоненький писк. Энни внимательно посмотрела вниз, на землю. Что случилось? Кто попал в беду? Никого не было видно. “Помогите! Помогите!” — попискивал жалкий голос.

“А, гаденыш, попался!” — резанул мерзкий, острый как хорошо наточенный нож, тоненький голосок.

“Ты думаешь, что можешь вот так запросто, без приглашения, к нам прийти и делать что угодно? Шалишь, голубок!!!”

Энни услышала какой-то ужасно неприятный звук, как будто что-то разрывали на части. Писк прекратился.

Энни присела, чтобы лучше видеть, что происходило у нее под ногами.

“Ха-ха-ха!!! — злорадствовал хор пронзительных голосов. — Попался, гаденыш! Думал, что можно легко пролезть между нами? Держи карман шире!!!”

Энни вскочила. Это злорадствовала трава. Несколько тоненьких зеленых травинок злобно колыхались, сжимая маленький фиолетовый сорняк. Его корни беспомощно свисали между острых, как колья, стеблей жестоких зеленых травинок. Энни подняла сорняк.

“Где он? Что случилось?” — пронзительно завопила трава.

Энни думала, что ее сейчас обнаружат. Но ничего такого не случилось.

“Может быть, трава меня не видит? — подумала Энни. — Может быть, я для нее слишком высока? Она, наверно, может видеть только то, что маленькое и низенькое, как она сама, а что побольше ростом — исчезает из ее поля зрения?”

Сорняк бессильно шевелился у Энни на ладони.

“Спасибо, — сказал он слабеньким голоском. — Если ты меня посадишь в землю, я вырасту и подарю тебе красивые фиолетовые цветы”.

“Я в этом не сомневаюсь, — сказала Энни. — Но я сейчас не вижу, где можно посадить тебя. Я положу тебя пока в карман. Там темно и безопасно, и ты можешь там поспать до тех пор, пока я не найду для тебя подходящее место”.

“Спасибо”, — сказал сорняк, подобрав корешки в симпатичный круглый клубочек, чтобы можно было уютно поместиться в карман Энни.

“Может быть, те деревья укроют мой маленький сорнячок?” — подумала Энни и направилась к ним.

Небо было голубым, как мамина кофточка, а солнце становилось нестерпимо жарким. Какая-то птица летела по направлению к деревьям, лениво махая крыльями, напоминая пловца в море.

“Наверное, у нее гнездо на дереве”, — подумала Энни, заметив, что птица собирается сесть на ветку.

Вдруг послышался сильный удар, за ним последовал пронзительный крик и разъяренный вопль.

“Прочь отсюда, с моих листьев, пернатая образина, — закричало дерево. — Ты, балда на крыльшках, что ты сделала с моей прической? Ах ты, безмозглая тетеря!”

Птица полетела обратно. Ее глаза выражали испуг, потому что ее сильно ушибло веткой, которая сначала согнулась, а затем резко выпрямилась и ударила по птице, как стрела, выпущенная из лука или камень, запущенный из пращи.

Дерево еще трясло листвой и сердито ворчало: “Подумать только! Какое нахальство!!! Ведь я только что из парикмахерской”, — когда послышался внезапный всплеск. Птица опустилась на озеро.

“Аарх”, — донеслось сердитое бульканье. Вода в озере поднялась испуганными и подпрыгивающими волнами. “Из-за тебя у меня начинается зыбь! — послышался резкий голос. — Убирайся!” От удара волн птица взмыла вверх, как будто огромная рука схватила и подбросила ее в небо. С минуту она неуверенно парила в воздухе, а затем, бросив испуганный взгляд на озеро, быстро повернула назад и поспешила к горизонту. Энни с облегчением вздохнула: “Боже мой, какой странный и опасный мир!”

“Что же мне теперь делать?” — подумала она и посмотрела вокруг. Слева от себя она увидела дом — вполне современный, с кирпичными стенами и милым зеленым садом. “Может быть, хозяин этого дома мне поможет?” — подумала Энни и направилась прямо к нему. Дорога к дому проходила по берегу озера. Оно снова стало гладким и блестящим. Энни осторожно шла по краешку. Ей страшно было даже представить, что могло произойти, если бы она вдруг оступилась и упала в воду.

Сзади до нее донеслось какое-то кряканье. Энни обернулась и увидела утиный выводок — маму и пять утят, деловито шествующих за ней. Один утенок жалобно лепетал: “Я просто ненавижу эту противную воду: она выталкивает меня”.

Мама-утка повернулась в сторону Энни и сказала страдальческим голосом: “Дети есть дети. Что с ними поделаешь? Всегда жди какую-нибудь беду или неприятность. Последний, например, взял да и превратился в лебедя! А каково матери?” И она устало заковыляла дальше. Доковыляв почти до поворота, утка вдруг остановилась и повернулась назад. “А тебе не холодно, крошка?” — крикнула она странным голосом, напоминающим звук автомобильного рожка.

Энни кивнула головой, так как она действительно озябла. Ведь на ней была только ночная пижама.

“Немножко подальше, на дороге есть плащик, — крикнула ей утка. — Его оставила там утром маленькая девочка. Я думаю, она не будет против, если ты им воспользуешься”. После этого утка скрылась за поворотом, в сопровождении пяти пушистых желтеньких шариков.

Плащ был просто бесподобным. “Его хозяйка, должно быть, очень счастлива, — подумала Энни. — Трудно поверить, что его носят каждый день. Судя по всему, она очень аккуратная и опрятная девочка”. В самом деле, на нем не было ни единого пятнышка от пыли или грязи, ни малейшего намека на мел или помятость, которые могли бы повредить его совершенству. Энни надела плащ. В нем она чувствовала себя как принцесса. Хотя, конечно, трудно было не беспокоиться, что так или иначе она его когда-нибудь запачкает. Из кармана ее пижамы донесся слабый храп. Похрапывал заснувший сорняк. “По крайней мере, хоть ему повезло, что на мне пижама. А то куда бы я его могла положить в этом роскошном плаще? — подумала Энни. — Может быть, я посажу его в том саду?” Она уже приблизилась к дому и собиралась войти в ворота, когда внезапный крик остановил ее. Энни обернулась. Навстречу ей бежали две девочки. На них были очень красивые платья. Их волосы были убраны в идеальные кудряшки, ботинки были идеально чисты, а носочки аккуратно натянуты до щиколоток, как и полагается.

Энни затаила дыхание. Казалось, что они только что сошли с картинки книги сказок. Она плотнее укуталась в плащ, чтобы скрыть пижаму. Что они могли подумать, если бы увидели на что она похожа. Она стояла опустив голову, чувствуя робость, когда девочки подошли к ней.

“Меня зовут Джули, а ее — Сьюзан”, — сказала девочка, которая была повыше ростом.

“Меня зовут Энни”, — сказала Энни. Вблизи обе девочки казались еще более опрятными.

“Какие они везучие”, — подумала Энни. Было очевидно, что им не было нужды стараться быть идеальными — похоже, они просто такими были созданы.

“Послушай, — сказала Джули, — лучше в этот дом не ходить”.

Сьюзан кивнула, подтверждая.

“Но почему?” — спросила Энни. Она посмотрела на девочек более внимательно. Странно, но они совсем не выглядели счастливыми. Если бы Энни была так же опрятна, как Джули и Сьюзан, она, конечно, была бы безумно счастлива. В чем же дело? Она снова посмотрела на дом. Он был великолепен.

“А почему туда нельзя ходить?” — спросила она снова.

“Трудно объяснить”, — ответила Джули.

“Это может показаться глупым, — сказала Сьюзан, — но все-таки лучше туда не ходить”. У нее был испуганный вид.

“Не понимаю, — сказала Энни. — Чей это дом?”

“Наш”, — ответила за двоих Джули.

“Но там все стало по-другому, — сказала Сьюзан. — Теперь, когда мы в него входим, ковер скатывается как язык лягушки или ящера и выплевывает нас наружу. Он говорит, что терпеть не может следов, которые обычно оставляют на коврах”.

“Кровать выталкивает нас и кричит, что мы смяли постель”, — сказала Джули.

“А кухня не дает нам поесть, потому что, говорит она, там только что навели чистоту”, — добавила Сьюзан. Она была готова расплакаться.

“Но ведь...”, — сказала Энни. Она хотела сказать: “Но ведь это же глупо”, — но вдруг вспомнила траву и сорняк, дерево и птицу, озеро и уток. “А когда же это случилось?” — спросила она вместо этого.

“Сегодня утром, — хором ответили Джули и Сьюзан, — когда туда пришла ведьма”.

Надо было видеть, какими стали глаза Энни. Ледяной осколочек страха нашептывал:

“Ведьма здесь. Ведьма здесь”.

“До этого все было нормально, — сказала Джули. — Мы носили делали все, что делают нормальные люди”.

“Что-то у нас получалось хорошо, а что-то похуже. Но мы старались. Нам не нужно было быть такими!” — сказала Сьюзан, указывая на свое платье.

Джули кивнула головой в подтверждение слов своей сестрицы. “Когда пришла ведьма, — добавила она, — все изменилось. Теперь все должно быть правильным. Все неправильное... исчезает!”

“Исчезает?” — Энни была потрясена. Это было ужасно.

“Да, — подтвердила Джули. — Ведьмина метла спускается с неба. “Пуф!” — и все, как будто ничего и не было вовсе”.

“Нам стало так страшно, — сказала Сьюзан. — Мы боялись запачкать или помять платье, чтобы тоже не исчезнуть”.

“Трава не разрешает нам посидеть на ней, озеро не позволяет в нем поплавать, а дом не дает нам пожить в нем. Только одна эта маленькая тропинка разрешает нам походить по ней”.

Энни посмотрела себе под ноги. Они стояли на неровной, ухабистой, довольно неприглядной тропинке. Она казалась очень знакомой.

“Почему вы думаете, что это — ведьма?” — спросила Энни. Она начинала что-то припоминать.

“Из-за ее метлы, — ответила Джули. — Она держит ее на небе”. И Джули указала вверх на длинный, тонкий предмет. Он был черного цвета и лежал совершенно неподвижно, закрывая правый угол светло-голубого неба.

“О! — воскликнула Энни — она сразу все вспомнила. — Это — совсем не ведьмина метла! Это — мой карандаш с резинкой на конце!”

Девочки смотрели на нее неверящими глазами.

“Но это — правда! — старалась их убедить Энни. — Сегодня утром я рисовала. Мне так хотелось, чтобы все было идеальным. Я стирала все некрасивое. Я думала, что если всегда делать все правильно, все будет хорошо. Она покачала головой. “Но оказалось, это не так!

Ты просто тратишь все свое время, заботясь о том, как стать правильной и забываешь оценить все то, что естественно и насладиться им”.

Обе девочки по-прежнему смотрели на Энни неверящими глазами.

“Все это — сущая правда! — сказала Энни. — Это — действительно мой карандаш, и я вам это докажу. Вот смотрите, сейчас я сниму плащ, и вы увидите под ним пижаму, запачканную апельсиновым соком, который я расплескала сегодня утром, и карандашом, который я размазала, когда рисовала вас”.

“Нет, нет! Не надо! — встrepенулась Джули. У нее был очень испуганный вид. — Ведьма тебя сотрет!”

“Я боюсь! — сказала Сьюзан. Она закрыла лицо руками. — Я не хочу, чтобы кто-то еще исчез!”

“Не беспокойтесь. Все — нормально, — сказала уверенно Энни. — Больше никто стерт не будет. Вот смотрите!” И к великому ужасу Джули и Сьюзан она сняла плащ.

Ничего страшного не случилось. Никакая ведьма не спустилась с неба. Была только улыбающаяся Энни в своей старой пижаме и две сестры: Джули и Сьюзан, лица которых все больше и больше озарялись радостью по мере того, как они убеждались, что Энни была права.

“О! — пискнула Сьюзан. — Я так рада!”

“Я тоже!” — присоединилась Джули. Она схватила Энни за руку и стала приплясывать. — “Энни, ты — просто прелесть!”

И они кружились и кружились в радостном танце.

“Лапочка моя” — сказала мама, входя в спальню Энни с тарелкой горячего супа. — Как же долго ты спала! Ты выглядишь гораздо лучше.”

Энни утвердительно кивнула головой: “Да, я чувствую себя намного лучше”.

“Сегодня такой чудесный солнечный день, и я думаю, что после супа тебе было бы неплохо выйти на улицу и поиграть в саду”, — сказала мама. Она отдернула занавески. Солнечный свет затопил комнату...

Энни бродила по саду. Солнечный свет просачивался сквозь листву, как капельки горячего масла. Даже ведьмина дорожка выглядела по-иному. Кругом царили мир и покой. Но вдруг из кармана Энни послышался тихий храп.

“Сорняк! — вспомнила она. — Он все еще в моем кармане!” Она пощупала рукой внутри кармана. Ну, конечно, это он.

“Что, уже утро?” — спросил сонный голос.

“Привет, сорнячок! — поздоровалась Энни. — Мы снова у меня дома, и я нашла для тебя подходящее место”. Она направилась в сторону ведьминой дорожки. Теперь, когда Энни подошла к ней вплотную, она увидела, что это та самая милая ухабистая тропинка, которая была так добра к Джули и Сьюзан. Рядом с ней был небольшой манящий клочок земли.

“Я посажу тебя здесь, — сказала Энни. — И всякий раз, когда я посмотрю на эту дорожку, первое, что я увижу, будут твои красивые фиолетовые цветы. И я вспомню все!”

И она посадила сорняк.

6. Застенчивость

Застенчивость — явление гораздо более распространенное, чем думают многие, в особенности застенчивые люди. Исследования свидетельствуют, что около 40% подростков и взрослых считают себя застенчивыми. Когда вы или ваш ребенок будете особенно остро страдать от застенчивости, вспомните это, и вы почувствуете утешение, убедившись, что, даже если окружающие скрывают свою застенчивость, значительная часть из них испытывает то же, что и вы.

Один исследователь квалифицировал застенчивость как самую легкую форму паранойи. Застенчивым людям кажется, что все смотрят на них критически, или смотрели бы так, если бы их заметили. Поэтому они обычно стараются не быть на виду.

Застенчивые люди очень робки, а их самовосприятие обычно достаточно негативно. Так, они остро ощущают свои действительные и мнимые недостатки и не знают или не ценят своих положительных качеств. Многие, если не большинство из них, относятся к разряду “тонкокожих”, т.е. особенно чувствительных к критике или подразумеваемой критике. Работая с застенчивыми детьми, важно не только научить их соответствующим социальным навыкам, но и укрепить, стимулировать их чувство собственного достоинства. Застенчивые дети часто принижают свои качества, поэтому им необходимо помочь в признании своих достоинств. Полезно, например, составить список их положительных качеств и способностей. Исключительно важна похвала. Доказывая своему ребенку, что вы о нем высокого мнения, вы поможете ему также быть высокого мнения о самом себе.

В обществе застенчивые дети часто избегают контакта с другими. Они постоянно испытывают какое-то беспокойство и считают себя хуже других детей. Они часто колеблются в принятии решений, не проявляют инициативы, не утверждают и не защищают себя. Нередко они неадекватно преподносят себя; их навыки общения бедны, а “телесный язык” слишком смиренен.

Таким образом, застенчивый ребенок часто попадает в порочную ловушку “самоисполняющегося пророчества”. Его манеры и поведение указывают на неприятие другими, что, по существу, как раз делает это неприятие более вероятным. Чем больше он сторонится других или отвергается ими, тем большая вероятность того, что он останется застенчивым, вследствие недостаточности практики или положительной обратной связи. Поэтому обучение социальным навыкам и приобретение такой практики в повседневных ситуациях очень важны.

При обучении застенчивых детей навыкам общения рекомендуется демонстрировать им незастенчивое поведение. Дети усваивают лучше, когда они воочию видят, что и как надо делать и когда перед ними есть пример для подражания. Если вы застенчивы сами — у многих застенчивых родителей дети тоже застенчивы — оглянитесь вокруг и посмотрите, нет ли среди членов вашей семьи или друзей человека, который мог бы стать положительным примером в этом плане. Если нет подходящих кандидатур, вы и ваш ребенок можете постигать эту науку вместе, наблюдая за поведением социально-уверенных людей, и за тем, что они говорят. Обратите внимание на “язык” их тела и их слова.

Важно отличать застенчивого ребенка от ребенка, который просто менее экстравертирован и предпочитает уединение. Эти самодостаточные дети могут быть вполне довольны своей жизнью в отличие от застенчивых детей, которые воспринимают себя как людей “по ту сторону”. Они рады были бы вкушать радости дружбы и общественной деятельности, но боязливость и недостаточная уверенность в себе мешают им.

Следует также заметить, что нет ничего аномального в том, что на определенных этапах дети переживают периоды застенчивости. Эта застенчивость недолговременна,

преходяща, в отличие от застенчивого ребенка, у которого застенчивость — устойчивая черта характера.

Вследствие того, что застенчивые дети редко причиняют неприятности другим и обычно портят жизнь только себе, их часто не замечают. Стоит обратить внимание на проявление неудовлетворенности, печали и нереализованных возможностей, которые могут сопутствовать застенчивости. Уделите побольше времени вашему ребенку и приложите дополнительные усилия, чтобы помочь ему обрести уверенность, которая необходима для нормального участия в различных общественных ситуациях повседневной жизни.

История про Энни

Энни была маленькой девочкой, которая жила в коричневом кирпичном доме вместе с мамой, папой и большой черной собакой.¹

Энни ходила в школу, которая находилась недалеко от ее дома. Каждое утро она садилась в большой автобус, который довозил ее до школы. Школа нравилась и одновременно не нравилась Энни. Нравилась тем, что там можно что-то узнать, научиться делать разные вещи, а то, что не нравилось, было связано с другими ребятами. Не то, чтобы она их не любила. Нет, она их любила, но она сама себе не нравилась, когда находилась с ними. Когда Энни была в обществе других ребят, она чувствовала себя глупой. Она не знала, что сказать или что делать. Все, что она говорила, было невпопад, как-то не звучало. Все другие ребята, казалось, точно знали, что сказать друг другу. Они легко присоединялись к любой играющей компании. Они смеялись и рассказывали друг другу забавные шутки. Энни очень хотелось бы научиться этому. Она хотела бы быть смелой, чтобы подключаться к их компании, к их играм или даже разговаривать с ними так же свободно и непринужденно, как они разговаривают друг с другом. Но она не знала, как это сделать. Каждый раз, когда она попадала в окружение ребятшек, она была абсолютно уверена, что все они ненавидят ее и считают дурой.¹ Она думала, что они никогда не захотят играть или разговаривать с ней. Ей казалось, что она — просто никто. И даже хуже, чем никто. “Никто”, — невидимы, по той простой причине, что их нет вообще. Энни же чувствовала себя очень даже видимой. Ей казалось, что люди все время смотрят на нее и думают: вот страхолюдина-то, да еще в придачу занудлива и неуклюжа; лучше бы она здесь не появлялась”.

Всякий раз, когда Энни входила в комнату, она старалась быть менее заметной. Она как-то вся сжималась, сутулилась, чтобы казаться ниже ростом. Она никогда не смотрела людям в глаза, и если была вынуждена отвечать, то говорила тише, еле слышным голосом, как будто ее здесь не было вовсе.

Как-то Энни пришла из школы и спросила свою маму: “Что означает слово “застенчивый”?”

“А почему ты об этом спрашиваешь?” — поинтересовалась мама.

“Моя учительница сказала, что я застенчива”.

“А что это, по-твоему, значит?” — спросила мама.

Энни подумала с минуту. “Я думаю, — сказала она, — это значит быть тихой и никогда ничего не говорить в классе”.

Мама кивнула головой.

“Я думаю, — продолжала Энни, — что это также означает боязнь присоединиться к другим ребятам и разговаривать с ними. Я думаю, что это относится к тем, кто хочет, но не знает, как это сделать, думая, что это страшно”.

¹ Измените детали рассказа применительно к вашему ребенку.

¹ Застенчивым детям часто кажется, что все, что они делают, обязательно и сразу привлекает унизительное внимание людей, что они сразу бросаются в глаза. Они часто ощущают неприятие даже там, где его на самом деле нет.

Мама посмотрела на Энни. “А ты, доченька, за собой этого не замечаешь?”

Энни кивнула головой.

Мама ласково прижала ее к себе. “Похоже, ты от этого не в восторге”.

“Я недовольна собой, — сказала Энни. — Я чувствую себя какой-то несчастной, когда вижу как играют другие ребята, а я боюсь к ним присоединиться”.

“А что тебя пугает и мешает играть вместе с ними?” — спросила мама.

“Я боюсь, что они подумают, будто я тупица, — сказала Энни. — Боюсь, что они не захотят играть со мной, что я буду выглядеть идиоткой, ведь я не знаю, что нужно говорить или делать”.

“Ну-ну... Не слишком ли много всяких страшилок? — сказала мама. — И ведь многие дети чувствуют то же самое, что и ты, между прочим”.¹

“Правда?” — очень удивилась Энни.

“Да, правда. Очень и очень многие...” — ответила мама.

“А ведь я думала, что я одна...” На душе стало как-то легче, когда Энни узнала, что на свете есть еще другие дети, которые испытывают то же самое.²

“А ты не знала, — успокоила ее мама, — что существует множество средств, которые могут помочь тебе общаться с другими ребятами и смело говорить в классе?”

Широко раскрытые глаза девочки выражали удивление: “Неужели что-то может помочь мне чувствовать себя свободнее?”¹

“Можешь не сомневаться, — ответила мама. — Если хочешь, я расскажу тебе об этом”.

“Ты еще спрашиваешь? Конечно!”

“Может быть, тогда, как говорится, начать с самого начала? Скажи мне, что происходит, когда ты находишься в школе, ребята во что-нибудь играют, и ты хочешь присоединиться к ним, но боишься?”²

“Да ничего не происходит, — ответила Энни. — Я просто стою и смотрю на них. Ничего не делаю. И ничего не происходит”.

“Покажи мне, как ты стоишь. Представь, что ты сейчас это делаешь в школе.”

“Ладно, — сказала Энни. Она сгорбилась, опустила голову, вообразив, что находится в школе и смотрит, как другие дети играют.

“Видишь, — обратилась она к своей маме. — Я ничего не делаю. Ничего не происходит”.

Мама покачала головой. “Нет, Энни, — сказала она, — на самом деле происходит очень многое”.

Энни удивилась: “Не понимаю, как это так?”

“Голубушка моя, ты думаешь, что если ты не сказала ни слова, значит ничего не произошло. А знаешь ли ты, что люди могут сказать очень много, не пользуясь голосом?”¹

“Это странно”, — удивилась Энни.

“Ну хорошо, следи за мной, — сказала мама, — и посмотри, можешь ли ты понять, что я буду говорить”.

“Хорошо”, — сказала Энни. Ей было любопытно увидеть, что произойдет.

“Я не произнесу ни слова, — продолжала мама, — но я думаю, что смогу передать то, что хочу сказать”.

¹ Большинству застенчивых детей кажется, что только они обременены этой проблемой. Нужно подчеркнуть, что застенчивых людей на самом деле немало, и что многие из них преодолели этот недостаток. Если вы сами относитесь к этой категории людей, то было бы очень полезно поделиться с ребенком опытом.

² Ребенка обычно успокаивает сознание того, что он не один страдает этим недостатком.

¹ Детям часто кажется, что они не могут измениться; им полезно будет узнать, что это в их силах, что они могут что-то сделать.

² Выберите для себя “застенчивую” поведенческую модель, которую ваш ребенок захотел бы изменить. Предложите ему описать и изобразить такое поведение, чтобы вы, вместе с ним, могли видеть, что он делает.

¹ Для детей может стать настоящим откровением, если они расшифруют состояния человека, передаваемые “языком тела”.

После этого мама Энни изобразила гримасу вредности на лице. Она прищурилась и уставилась на Энни. Ее сжатые губы стали тонкими, как ниточка. Она подбоченилась и продолжала смотреть на Энни в упор.

“Хм! Ты говоришь, что сердита”, — сказала Энни.

“Верно! — ответила ее мама. — Но я не произнесла ни слова”.

“А это здорово, — оживилась Энни. — Давай попробуем что-нибудь еще!”

“Хорошо. А что я говорю теперь?” И она широко раскрыла глаза. Брови ее изогнулись крутыми дугами, а рот широко открылся и стал, как большая буква “О”.

“Ты удивлена! — с живостью прокомментировала Энни. — Ты говоришь, что тебя чем-то удивили? Да?”

“Верно, — ответила мама. — А сейчас?” Она посмотрела на Энни и радостно улыбнулась ей. Ее глаза блестели, а из уголков разбежались тонкие лучики морщинок от улыбки. Она смотрела прямо в глаза Энни и, казалось, была действительно очень рада ее видеть.

“Я знаю, что это, — сказала Энни. — Ты говоришь, что ты счастлива и рада меня видеть”.

“Значит, ты это поняла, — сказала мама. — А вот это?”

Мама сгорбилась и опустила голову. Вид у нее был несчастный, глаза смотрели вниз, на ступни.

“А теперь ты говоришь, что чувствуешь себя несчастной, и у тебя нет желания с кем-нибудь разговаривать”, — объяснила Энни.

“Правильно, — сказала мама. — А теперь ответь мне на такой вопрос: если бы к тебе подошли два мальчика и один из них выглядел бы так (мама Энни улыбнулась и посмотрела ей в глаза), а другой — вот так (и она сгорбилась и опустила глаза) — с каким из них ты предпочла бы играть?”

“Конечно с первым, — сказала Энни. — С тем, который улыбался и которому, кажется, я понравилась”.

“Да, — сказала мама. — Я думаю, что большинство людей согласились бы с тобой”. Она помолчала с минуту. “Теперь, — продолжала она, — я собираюсь задать тебе очень важный вопрос, и я уверена, что ты сможешь на него ответить”. Она сделала грустное лицо, сгорбилась; ее глаза были опущены и смотрели на туфельки.

“Ты такое видела?”

Энни подумала немного, потом вдруг воскликнула: “О! Так выгляжу я, когда кручусь возле других ребят”. Она посмотрела на свою маму. “Ты считаешь, что я что-то им говорю, не произнося ни слова?”

“Похоже, что так, — ответила мама. — И получается, что ты передаешь им сообщение, которое ты на самом деле не собираешься передавать”.

“Да, — согласилась Энни с ноткой удивления. — Я им говорю, что я несчастна и не хочу играть, тогда как на самом деле я хотела бы сказать: “Я люблю вас, ребята, и я бы хотела поиграть вместе с вами”.

“Вот именно, — сказала мама. — А теперь вспомни ребят в школе, и как они передают своим видом просьбу, чтобы их приняли поиграть. Кто из них передает сообщение или просьбу, которые совпадают с твоим желанием?”

Энни подумала немного. “Джанет”, — сказала она.

“Ну, и как выглядит Джанет, когда она хочет поиграть с другими ребятами? Представь, что ты Джанет и ты хочешь, чтобы мы поиграли с тобой вместе!”¹

“Хорошо”, — сказала Энни. Это ей казалось забавным. Она подняла голову, выпрямила плечи, посмотрела маме прямо в глаза и улыбнулась. “Поиграем?” — сказала она.

Мама утвердительно кивнула головой. “Это было великолепно, Энни, — сказала она. — А ты заметила, что, когда ты говорила, твой голос был громче, чем обычно?”

“Да”, — ответила Энни. Она это заметила. Она говорила более громким голосом, потому что так говорила Джанет, а не шепотом, как обычно.

¹ Роль, которую ребенок разыгрывает, и пример, которому он подражает, должны быть успешными.

“Ты заметила, что когда ты попросила меня поиграть вместе с тобой, твой голос был уверенным и счастливым?”

Энни ответила согласным кивком.

“Все было легче, чем я думала, — сказала она. — Я просто представила, что я актриса, и я играю роль Джанет”.

“Выходит, ты — очень хорошая актриса, — сказала мама.¹ — Это было просто великолепно! Актерская игра — хороший способ научиться выглядеть уверенной и счастливой. И, если ты попрактикуешься в этом, то очень скоро почувствуешь себя уверенной и счастливой в общении с людьми”.

“Правда?” — удивилась Энни.

“У меня есть предложение, — сказала мама. — Давай выделим самое важное, что придало тебе уверенность и отчего ты стала выглядеть счастливой, а не застенчивой и несчастной, как прежде.

“Я бы начала с голоса, — сказала Энни. — Мой голос звучал громко, когда я чувствовала себя уверенной, и очень тихо, когда я была застенчивой”.

“Правильно”, — согласилась мама.

“Мои плечи также были другими, — продолжала Энни. — Когда я чувствовала себя уверенной, они были прямыми, а когда была застенчивой — опущенными”.

“Молодец!”, — похвалила ее мама.

“И есть еще кое-что”, — оживилась Энни, поощренная похвалой. Ей нравилась эта маленькая затея: “Когда я чувствовала себя уверенной, я держала голову прямо, и даже немножко кверху, а когда была застенчивой, я ее опускала”.

“Так, — снова согласилась мама. — И еще, когда ты чувствовала себя уверенной, ты смотрела мне в глаза, а когда была застенчивой, ты отводила свои глаза и смотрела куда-то в сторону”.

“Да, правильно”, — сказала Энни.

“Значит, — продолжала мама, — теперь ты уже знаешь многое о том, что нужно, чтобы чувствовать себя уверенной при общении с людьми. Совсем неплохо для начала”.

“А что же мне говорить, когда я подойду к ним? — спросила Энни. — Мне все время кажется, что я не найду, что сказать, или что я буду выглядеть глупой”.

“А о чем говорят между собой Джанет и другие девочки?” — спросила мама.

Энни подумала немного. “Они говорят о телепередачах, о поп-звездах и всяких других вещах. Иногда также об учителях, домашних заданиях, и о том, что идет в кино”.

“Так ведь и ты могла бы поддержать любую из этих тем...”, — сказала мама.

“Да, пожалуй”, — согласилась Энни с удивлением для себя. Она почему-то так не думала раньше.¹

“Подумай, что бы тебе хотелось сообщить?” — спросила мама.

“Я могла бы сказать, что, по моему мнению, задания по математике, которые дает мистер Грин, неправильны, что мне действительно нравится новая афиша с Самантой Стар и что ее новая прическа просто блеск! Я могла бы еще сказать, что ужасно хочу посмотреть новый фильм Стива Джея”.¹

“Вот видишь, оказывается есть немало тем, на которые ты могла бы поговорить”, — сказала мама.

Энни была удивлена. “Да, получается, что так”, — согласилась она.

¹ Как ни странно, но многим застенчивым детям нравится выступать в роли актера. Пребывание на сцене позволяет им войти в иную роль и освободиться от чрезмерной застенчивости. Если вашему ребенку нравится актерство, порекомендуйте ему “сыграть роль” уверенного человека.

¹ Часто детям кажется, что разговоры вокруг них ведутся на слишком высоком уровне остроумия и изощренности, которого им никогда не достичь. В таких случаях полезно бывает проанализировать содержание разговоров, чтобы убедить их в том, что даже, не будучи отличными собеседниками, они могут внести свой вклад в беседу.

¹ Бывает очень полезно заранее отрепетировать начало разговора или беседы.

“Надо также не забывать, — продолжала мама, — что обычно людям нравится, когда спрашивают их мнение о ком-нибудь или о чем-нибудь. В этом случае они считают, что вы проявляете к ним интерес. Поэтому можно также спросить их о чем-нибудь, чтобы их растормошить, помочь им разговориться”.

“И, по-твоему, можно спросить, например, что они думают о задании по математике?” — спросила Энни.

“Да, конечно. После этого ты можешь высказать свое мнение, а потом спросить, что они думают о мистере Грине. Ты даже и не заметишь, как быстро завяжется разговор”.

“Когда ты говоришь, то все начинает казаться гораздо легче”, — сказала Энни с искоркой надежды в душе.

“Следует также помнить, — продолжила мама, — что если ты находишься в компании девочек, тебе совсем не обязательно говорить много. Просто послушай, что говорят другие. Если у тебя появились какие-то идеи, ты можешь их высказать, а если — нет, можно отвечать немногословно: “да”, “нет” или “вот здорово!” — точно так, как говорят другие”.¹

“Интересно, — сказала Энни. — А я всегда думала, что, если я не буду много говорить, люди подумают, что я — безмозглая кукла”.

“Я бы так не сказала, — ответила мама. — В каждом коллективе есть ребята, которые болтают без умолку, а также такие, которые говорят немного. Это вполне нормально. Люди просто решат, что ты принадлежишь ко второй категории, т.е. к более молчаливым. Они не подумают, что ты бессловесная кукла”.

“Правда? — усомнилась Энни. — Но я чувствую себя бессловесной, глупой и безобразной куклой”.²

“Боже мой! — воскликнула мама, и обняла ее. — С чего ты взяла, что ты нема, глупа и безобразна?”

“Не знаю. Просто мне так кажется”.

“Знаешь, мне пришла в голову интересная идея, — сказала мама, — давай возьмем карандаш и бумагу и составим особый список”.

“Какой список?” — заинтересовалась Энни.

“Список твоих качеств, которые тебе нравятся и которые не нравятся”.¹

“Хорошо”, — сказала Энни. Она не сомневалась, что ей не хватит целой страницы, чтобы перечислить то, что ей самой в себе не нравится.

Ее мама взяла лист бумаги и провела линию сверху вниз посередине листа. Слева от линии она написала: “Хорошее”, а справа — “Плохое”.

“Итак, — сказала Энни, — номер один: я — глупа”.

В плохой колонке мама написала слово “глупая”. Потом сказала: “А с другой стороны, ты получаешь очень высокие оценки по английскому языку, обществоведению, естествознанию и искусствоведению. Так что, я думаю, в хорошей колонке мы можем написать “способная”.

Энни посмотрела на свою маму. “Странно как-то: как же я могу быть способной и в то же время глупой?”

“А, может быть, ты на самом деле вовсе не глупышка?”

“Но я думаю, что я глупая”, — ответила Энни.

“А что ты понимаешь под словом “глупая”?” — спросила ее мама.

“Ну, например, то, что я никогда не знаю, что сказать людям”, — ответила Энни.

¹ Объясните застенчивым детям, что совсем не обязательно произносить пространственные монологи или вступать в увлекательный диалог, чтобы чувствовать себя частью коллектива.

² Необходимо поднимать самооценку застенчивых детей, которая у них обычно низкая. Не скупитесь на похвалу. Подчеркивайте их достижения, как бы незначительны они не были, и способствуйте тому, чтобы дети ими гордились.

¹ Это может быть ценным упражнением. Дети с низкой самооценкой забывают свои хорошие качества или не признают их за собой.

“Как же так *никогда*? Мне приходится иногда слышать, как ты вполне свободно разговаривала с людьми”.

“Ну скажем так, — поправились Энни. — Я обычно не знаю, что сказать людям”.

“Хорошо, — сказала мама. — Давай вычеркнем слово “глупая” и вместо этого напишем “Часто не знает, что сказать людям”. Кроме того, — продолжала мама, — я бы хотела включить еще кое-что в хорошую колонку”. И она написала слово “добрая”.

“Да, это так, я человек добрый”. — Энни было приятно это сказать.

“И еще”, — сказала мама и написала слово “надежная”.

Энни подтвердила свое согласие кивком головы.

Спустя полчаса Энни и ее мама закончили составление списка. К удивлению Энни, хороший список оказался гораздо длиннее плохого.

“Странно, — сказала она маме. — Я никогда и не подозревала, что за мной водятся такие хорошие качества, да еще в таком количестве”.

“А почему бы нам не поместить твой список в рамку? — сказала мама. — Мы бы повесили его в твоей комнате, чтобы он напоминал тебе о том, как много у тебя хороших качеств”.

“Согласна, — сказала Энни. — Мне нравится эта идея”.

“Помнишь, я тебе говорила, что чем больше ты упражняешься в развитии уверенности, тем увереннее ты становишься?” — спросила мама.

“Конечно, помню”.

“Ну, так вот: упражняться в уверенности можно разными способами. Первый — нужно научиться расслабляться. Когда ты расслабишься, тебе гораздо легче почувствовать себя уверенной”.

“Конечно, я хотела бы научиться расслабляться”, — сказала Энни.

“Хорошо, — сказала мама. — Я думаю, что тебе это понравится”. И она показала Энни, как надо расслабляться.¹

“Теперь, когда ты расслабилась, — продолжала мама, — ты можешь поупражняться в уверенности в своем воображении. Это поможет тебе обрести уверенность в действительности”.²

“Хорошо, — согласилась Энни. — Что я должна делать?”

Мама задумалась на минутку, потом сказала: “Представь, что ты чувствуешь себя уверенной и спрашиваешь ребят, нельзя ли тебе присоединиться к их игре”.

“И что я должна им сказать?” — спросила Энни.

“А что в таких случаях говорят другие дети?” — ответила мама вопросом на вопрос.

Энни помедлила с ответом. “Я думаю, они говорят что-то вроде: “Привет! Можно присоединиться к вашей игре? Или: “Похоже, это — интересная игра. Можно я поиграю вместе с вами?””

“По-моему, это звучит неплохо, — сказала мама. — Почему бы тебе не попробовать сказать что-то вроде этого?”

И Энни попробовала. Она представила себе, как, спокойная и уверенная, она подходит к играющим ребятам и говорит: “Привет! Можно к вам присоединиться?”

“Удивительно, — сказала она, обращаясь к маме. — Это гораздо проще, чем я думала. Ты была права: когда расслабишься, это получается легче”.

“А ты попробуй представить себе все это с разными группами ребят”.

“Хорошо”, — согласилась Энни.

“Мне это нравится, — сказала она. — Мне хорошо, когда я чувствую себя уверенной”.

“А теперь представь, что ты чувствуешь себя уверенной и подходишь к девочке, которая тебе почти не знакома, чтобы поприветствовать ее”, — сказала мама.

¹ Рассказ о релаксации (глава 13) описывает способы, которые помогают детям расслабиться. В этом месте можно сделать перерыв и показать ребенку как надо расслабляться.

² Упражнение в навыках, практикуемое в своем воображении, — очень эффективная помощь в приобретении этих навыков.

Энни охотно согласилась. Она представила себе, как подходит к Джоси, новенькой в их классе, улыбается ей и говорит: “Привет!”

“Получилось неплохо, — сказала Энни. — Я могла бы ее также спросить, сделала ли она домашнее задание по математике”.

“Хорошая идея, — сказала мама. — Ты в этом здорово наловчилась”.

Энни буквально с головой ушла в игру, представляя себе, как она становится увереннее и увереннее.

“Теперь, когда ты так хорошо научилась становиться уверенной в любой воображаемой ситуации, может быть, попробоваться сделать это на самом деле?” — предложила мама.

“Давай попробуем, — согласилась Энни, — но только если можно, я хотела бы начать с чего-нибудь попроще, чтобы потом легче было перейти к более серьезным вещам”.¹

“В этом есть смысл, — сказала мама. — Давай тогда составим список, что за чем тебе следует делать в ситуации знакомства с ребятами”.

“Может быть, начнем с того, что я кому-нибудь улыбнусь, — предложила Энни. — И это будет значиться в нашем списке под номером 1”.

“Хорошая идея”, — согласилась мама и занесла это в список.

“Потом я скажу “Привет!””, — сказала Энни. — Это будет номер 2”.

“Неплохо”, — согласилась мама.

“После этого я спрошу: сделали ли они домашние задания по математике”.

“Хорошо”, — сказала мама и записала это в список под номером 3.

Скоро их список стал очень внушительным.

“Послушай, — сказала мама. — А не составить ли нам таблицу с обозначением всех дней недели? Начнем с номера 1 нашего списка, с подаренной кому-то улыбки, и отметим это здесь сбоку. Теперь, когда ты кому-нибудь улыбнешься, ты можешь поставить звездочку напротив соответствующего дня недели. Когда у тебя будет четыре звездочки, ты можешь получить особый приз”.¹

“Вот здорово!” — обрадовалась Энни и добавила: “Я уже знаю, каким будет мой приз — волшебная шкатулка с фокусами, которую я недавно видела в магазине. Я хочу стать волшебницей”.

“Согласна, — сказала мама. — Когда ты на улыбаешься на четыре звездочки, ты получишь свою шкатулку с фокусами”.

“А вдруг я буду волноваться и нервничать?” — сказала Энни.

“В этом случае, — посоветовала мама, — полезно сделать три медленных вдоха. Это поможет тебе расслабиться. Можно также напомнить себе, что улыбаться людям — дело хорошее, большинству нравится, когда им улыбаются, и что ты — нормальный ребенок. Что ты ничуть не хуже других. Можно еще припомнить, что, если тебе не улыбнутся в ответ, это не конец света. Это не означает, что тебя презирают; у них просто неулыбчивое настроение”.¹

“Наверно, ты права, — сказала Энни. — Когда такое слышишь, становится как-то легче. А мне всегда казалось, что ничего нет хуже на свете, если я кому-то улыбнулась, а мне улыбкой не ответят. Я думала, что я идиотка и тупица”.

“Ну, здесь я с тобой не соглашусь, — сказала мама. — Не заметили улыбку — это, не самое страшное. На свете бывают вещи и похуже”.

“Какие, например?” — спросила Энни с явным любопытством.

“Давай посмотрим”, — ответила мама.

¹ Рекомендуется начинать с небольших шажков, с которыми ребенок может легко справиться. Это придает ему уверенность, которая, в свою очередь, поможет ему перейти к следующему, более сложному этапу.

¹ Дети любят таблицы со звездочками. Они дают им стимул и напоминают о достижениях.

¹ Полезно кратко проинструктировать вашего ребенка о том, как побороть беспокойство. Здесь упоминаются два способа — медленное дыхание для расслабления и позитивная само-беседа. (см. главу 11. Импульсивные дети, где это описано более подробно).

“Допустим, на школьном сборе директор вызывает тебя вперед и говорит: “Дети, перед вами — наитупейшая из всех тупиц на свете”. — Мама Энни сделал паузу. — Потом эту сенсацию подхватывают газеты и на первых страницах помещают целую статью с большой твоей фотографией и под ней — подпись: “Энни — самая тупая из всех девиц в мире!” или “Мисс тупица всей вселенной”.

Энни заулыбалась. “А потом очередь доходит до телевидения, — дополнила она, — и местное телевидение посвящает тупейшей девице мира целую программу”.

“Да, — сказала мама, — и ты просто не сможешь выйти на улицу, потому что вокруг тебя будут собираться толпы, желая поглазеть на величайшую тупицу земного шара. Бьюсь об заклад, что так ты попадешь в передачу “Донахью-шоу!”

“И в “Доброе утро, Америка” тоже, — поспешила добавить Энни. Теперь она уже смеялась от души. — Я думаю, это забавно — быть самой балбесистой из всех тупиц мира”.

“А я думаю, — сказала мама, — что самым трудным делом будет убедить всех, что ты действительно самая тупая девица на свете”.¹

Энни посмотрела на маму и засмеялась. “Ты считаешь, что улыбаться незнакомым будет не вполне достаточно для того, чтобы убедить этих людей в том, что я самая глупая девица на свете?”

Мама посмотрела на Энни и тоже рассмеялась. “Я почему-то очень сомневаюсь в этом”, — сказала она.

Неделю спустя Энни рассматривала свою таблицу вместе с мамой.

“Смотри-ка, пять звездочек! — удивилась мама. — Ты улыбалась пятерым в разные дни. Фантастика!”

“Было совсем не так страшно, как я думала, — сказала Энни. — Иногда мне хотелось даже смеяться, потому что я часто вспоминала телепередачу “Доброе утро, Америка” и вечерние новости.

Мама обняла Энни. “Вечером ты получишь свою волшебную шкатулку, — сказала она. — Но прежде я бы посоветовала завести еще одну таблицу на следующую неделю. А звездочки будем ставить за слова приветствия”.

“Вот здорово! — обрадовалась Энни. — Можно, я сделаю ее сама?” Эта забава доставляла ей явное удовольствие.

“Конечно, можно, — сказала мама. Она улыбнулась дочери широкой и теплой улыбкой. — Я очень горжусь тобой”.

Несколько недель спустя Энни прибежала из школы очень возбужденная.

“Мама, мама, случилось самое хорошее, что только могло случиться! — взволнованно докладывала она. — Нам нужно было рассказывать перед всем классом о своем хобби. Я принесла свою волшебную шкатулку и показала несколько фокусов, и всем это очень понравилось. Ребята просили меня показать, как я делаю фокусы. Все они хотят со мной поговорить. Все сказали, что я показываю свои фокусы так умело и красиво, как настоящая волшебница. Это было так здорово!”¹

“Да?! — сказала мама. В ее голосе удивление было смешано с радостью. — Я в самом деле очень горжусь тобой”, — сказала она, обнимая дочь.

“Я тоже”, — ответила Энни, и ее лицо расплылось в радостной улыбке.

¹ Юмор и преувеличение могут рассеять беспокойство и дать дополнительную перспективу.

¹ Умение такого рода может служить полезным “ледоколом” как для детей, так и для взрослых.

7. Если ребенка дразнят

Кого из нас не дразнили? Я думаю, что большинство из нас с этим знакомы. Часто это делается в безобидной шуточной форме в узком кругу друзей или знакомых. Мы смеемся вместе с дразнящими нас и совсем не чувствуем себя униженными. Но случается, что дразнящий ставит своей целью смутить нас, заставить покраснеть или поставить в неловкое положение. В таких случаях поддразнивание — вещь безусловно неприятная. Обычно это длится недолго, и мы можем легко “сбросить с плеч” неприятный осадок или посмотреть на все сквозь пальцы. Но когда поддразнивание становится системой или от него трудно отмахнуться, нужно что-то предпринимать.

Эта глава посвящена детям, оказавшимся в таком положении.

Дети, которые становятся мишенью постоянных насмешек, чувствуют себя несчастными. Их самооценка обычно низка; они чувствуют себя униженными и пристыженными перед своими ровесниками. Они чувствуют себя рассерженными, обиженными и бессильными что-либо сделать. Если поддразнивание становится систематическим, получается замкнутый круг: чем больше их дразнят, тем более беспомощными и уязвимыми дети себя чувствуют и тем чаще они становятся объектом насмешек. Для того, чтобы положить этому конец, необходимо повернуть вспять весь этот цикл. В “истории про Энни”, который приводится ниже, мать Энни рассказывает своей дочери, как стать ученым, специализирующимся в области человеческого поведения. В результате Энни начинает чувствовать себя важной персоной. Это ее занимает. Как “ученый по поведению” она проводит эксперимент, в котором дразнящий становится подопытным животным в клетке. А это, конечно, означает обмен ролями между “преследователем” и “жертвой”. Необходимо просвещать детей в отношении “языка тела”: некоторые дети сразу забиваются в угол, тем самым, как бы зазывая желающих поддразнить себя. “Язык тела” описан более подробно в “истории про Энни” о застенчивости. Полезно также научить детей расслабляться (см. Релаксация, глава 13).

Когда дети расслабятся, можно предложить им вообразить, что их дразнят, но что это их абсолютно не задевает. Можно также научить детей думать про себя: “Она (он) делает это только для того, чтобы меня разозлить” или “Она (он) делает это только потому, что не обладает достаточным остроумием, чтобы рассмешить людей как-то иначе”. Можно также порекомендовать вашему ребенку выступать в роли дразнящего и дразнимого, чтобы он приучился не реагировать на поддразнивание и насмешки. (См. Импульсивные дети, глава 10).

История про Энни

Энни была маленькой девочкой и жила в коричневом доме вместе с мамой, папой и большой черной собакой.

Энни ходила в школу, которая находилась недалеко от ее дома. В общем-то ей в школе нравилось. Ей нравилась мисс Мэтсон, учительница. Ей нравилось рисовать. Ей нравилось узнавать много нового, играть в разные игры, встречаться с друзьями. Одно ей не нравилось в школе — Мэри.

Мэри пришла в школу, где училась Энни, несколько месяцев тому назад, и ее зачислили в класс Энни. Сначала Мэри почти не замечала Энни, но с недавних пор стала обращать на нее очень большое внимание. А Энни хотела бы, чтобы было наоборот. И все из-за того, что Мэри стала дразнить Энни. Каждый раз, когда Мэри встречала Энни, она начинала ее дразнить. Она давала ей всякие прозвища и сочиняла гадкие стишки о ней. Она придумывала всякие издевательские шуточки против Энни и смеялась над ней вместе со своими приятелями.

Энни это бесило. Ей становилось жарко и тошно. Иногда она даже плакала. Она низко опускала голову и надеялась, что если осторожно прокрадется мимо и не посмотрит в сторону Мэри, та ее не станет дразнить. Но Мэри все равно дразнила. Энни старалась избегать встреч с Мэри, но та всегда ее находила. Чем больше Энни краснела, чем ниже она опускала голову и чем ближе дело подходило к слезам, тем больше Мэри смеялась и дразнилась.¹ Энни хотелось стать невидимой. Ей хотелось, чтобы ее не заставляли ходить в школу, и даже, чтобы она не была Энни.

Однажды Энни пришла из школы особенно расстроенная. Заметив это, мама подошла к ней, обняла и спросила: “Что-нибудь случилось? Я бы не сказала, что в последнее время у тебя очень весело на душе”.

Энни подняла грустные глаза: “Я ненавижу школу”.

“Отчего же? Ведь тебе там так нравилось! Какая-нибудь неприятность?”

Последовал кивок головы.

“Проблемы с учительницей?”

Энни качнула головой в знак отрицания.

“Не ладится учеба?”

Энни снова потрясла головой.

“Ребята?”

Утвердительный кивок. “Это все из-за Мэри, — пояснила Энни. — Она все время обзывает меня по-всякому и старается сделать так, чтобы все надо мной смеялись. Она меня высмеивает. Я ее просто ненавижу”.

Мама снова обняла Энни. “Тебе должно быть это очень неприятно”, — сказала она.

“Она просто не перестает дразниться — все дразнит и дразнит меня”. Глаза Энни наполнились слезами. Она захлюпала носом. “Мне это противно; она все продолжает дразниться, и я ничего не могу поделать”.

“Ты, наверное, чувствуешь себя просто ужасно, особенно когда думаешь, что ничего нельзя сделать”, — сказала мама.

Энни грустно кивнула головой.

“Но это не так, — сказала мама, — кое-что ты все-таки можешь сделать. И даже довольно многое”.

“Правда? — удивилась Энни. — Ты хочешь сказать, что я в самом деле могу что-то сделать?”¹

“Конечно”, — сказала мама.

“Это было бы замечательно!” — обрадовалась Энни. Она уже почувствовала какое-то облегчение.

“Пойдем посидим на кухне”, — предложила мама.

“Надо кое-что спланировать. Мы сделаем из тебя младшего научного сотрудника, изучающего поведение.”

“Младшего кого?” — переспросила Энни. Она никогда не слышала таких слов, но они звучали внушительно и солидно.

“Ученого-психолога, — повторила мама. — Ученый — это очень и очень важная персона, которая изучает разные вещи. Его интересуют, как работают люди, почему они поступают так, а не иначе, и что, например, надо сделать, чтобы они так не поступали, если что-то плохо”.

“Это интересно, — сказала Энни. Она начинала убеждаться, что быть таким младшим научным сотрудником не только солидно, но и полезно. — С чего нужно начинать?” — спросила она.

“Помнишь, когда наш Черныш был маленьким щеночком, и нам приходилось приучать его не делать свои естественные собачьи дела дома?”

“Да, помню”, — ответила Энни.

¹ Это классический замкнутый круг: чем больше дразнимый реагирует, тем больше его дразнят.

¹ Это возвращает чувство уверенности.

“Мы знали, что обычно щенки освобождают желудок сразу после еды. Поэтому, покормив его, мы за ним следили, а когда становилось ясно, что он собирается это сделать, мы сразу летели с ним во двор, и после окончания его “процедуры” там, щедро похлопывали его по спине и приговаривали: “Вот какая умная, хорошая собачка у нас”. Скоро он научился делать свои собачьи дела не дома, а во дворе”.

“Я это хорошо помню. По отношению к Чернышу вы с папой были учеными психологами”.

“Ты совершенно права, — ответила мама. — Он делал то, что нам не нравилось, и поэтому мы придумали способ изменить его поведение”.

“Это интересно, — сказала Энни. — Я никогда раньше не думала, что такое возможно”.

“У нас, как ученых, занимающихся вопросами поведения, были и другие способы отучить собаку отправлять свои естественные потребности дома. Мы, например, могли подождать, когда Черныш закончит свои собачьи дела, а потом отшлепать его и выставить за дверь — “прохладиться”.

“А если существует несколько способов, как вы решаете, какой именно нужно выбрать?” — спросила Энни.

“Настоящий психолог должен попробовать каждый метод по очереди, чтобы убедиться, какой из них самый эффективный, а затем применить его в дрессировке. Мы могли бы так сделать и в случае с нашим Чернышом, но первый метод был настолько хорош, что нам не потребовалось пробовать другие”.

“Ну, а с чего же мне начать дрессировать и перевоспитывать Мэри?” — спросила Энни. Она начинала горячиться.

“Давай-ка присядем для начала и обдумаем несколько разных способов воздействия на Мэри. Тогда ты как ученый сможешь испытать их на практике и убедиться, какой из них наиболее эффективный”.

“О, это, похоже, будет интересное занятие”, — сказала Энни.

“Начнем с того, — сказала мама, — что мы знаем один способ, который не дает результатов”.

“Какой?” — спросила Энни с удивлением.

“А ты подумай”, — ответила мама с улыбкой.

Энни подумала несколько мгновений, и ее лицо вдруг озарила догадка.

“Я знаю, — сказала она. — Это — то, что я делаю сейчас. Этот способ не действует, потому что Мэри продолжает меня дразнить. Он не изменил ее поведения”.¹

“Правильно, — сказала мама. — Я вижу, из тебя получится отличный ученый-исследователь”.

“Исследователь?” — удивилась Энни, а потом засмеялась. — “Ты хочешь сказать, что мою проблему можно исследовать?”

“Да”.

“Я стану великим исследователем”, — сказала Энни. Она уже предвкушала, как это здорово у нее получится.

“Ну, хорошо, — сказала мама. — Приступим”. Она взяла лист бумаги и разлиновала его на три колонки. Над первой колонкой она написала: “Что сделала Мэри”. Над второй — “Что сделала Энни”. А над третьей — “Что произошло”. “Теперь, — сказала она, — давай напишем, что мы уже знаем”.

В первой колонке, под словами “Что сделала Мэри”, мама написала: “Мэри дразнила Энни”. Дойдя до второй со словами “Что сделала Энни”, она спросила Энни: “Что мы здесь напишем?”

“Не знаю, но когда Мэри меня дразнила, я расстраивалась и начинала плакать”.

И мама вписала слова: “Энни расстраивалась и плакала”.

“Ну, — спросила она, — а что происходило после того, как ты расстраивалась и плакала?”

¹ Очень многие из нас попадают в ловушку, слепо повторяя поведенческие модели, даже если они не дают результатов.

“Мэри продолжала дразниться”, — ответила Энни.

И мама написала в третьей колонке: “Мэри продолжала дразниться”.

“Так, — сказала она. — Давай подумаем, что еще ты могла бы предпринять”.

Энни подумала. “Я могла бы притвориться, что мне все было безразлично, и не обращать никакого внимания на то, что она говорила”.

“Неплохой вариант”, — сказала мама. Она взяла другой лист бумаги и написала на нем:

“Что надо сделать”, а под этим заголовком — слово: “1. Притвориться, что не замечаешь”.

“Что еще ты могла бы сделать?” — спросила она.

“Я могла бы притвориться, что мне все это было смешно и рассмеяться”, — ответила Энни.

“Да”, — согласилась мама, и написала эти слова под номером 2.

“Я могла бы скорчить рожицу ей, — сказала Энни. — И это будет номер 3”.

“Правильно”, — сказала мама и внесла это в список.

“Я могла бы подрастить ее в ответ, — продолжала Энни. Она так и фонтанировала все новыми и новыми идеями. — Я могла бы сказать ей, что она ведет себя глупо, и потребовать, чтобы она прекратила свои штучки”.

“Это можно поставить под номерами 4 и 5”, — согласилась мама.

“Я могла бы ей сказать, что мне не нравится, когда меня дразнят и спросить ее, почему она так поступает”.

“Прекрасно, — похвалила ее мама. — У нас получилось всего шесть вариантов того, что ты могла бы сделать”.

Энни была удивлена — оказывается сколько существовало выходов из ее ситуации.

“Теперь, — сказала мама, — нам нужно выработать последовательность, в которой мы их испробуем.

“А почему бы нам не придерживаться порядка, в котором я их придумала”, — спросила Энни.

“Хорошо”, — согласилась мама.

“Начнем?” — спросила Энни. Ей не терпелось заняться этим интересным делом.

“Значит так, — сказала мама. — Возьми с собой в школу небольшую записную книжку, и каждый раз, когда Мэри начинает тебя дразнить, делай в ней пометку. И делай это ежедневно в течение двух недель. Тогда мы узнаем, сколько раз в день, в среднем, дразнит тебя Мэри. Две недели — значит десять школьных дней. А если на какой-то день падает праздник или Мэри пропустит уроки по какой-нибудь причине, добавь дополнительный день, чтобы довести общее количество дней до десяти”.

“Кажется, это нетрудно, — сказала Энни. — Я начну с завтрашнего дня”.

Через две недели она показала маме свою записную книжку.

“Вот, посмотри, — сказала она. — За десять дней у меня получилось двадцать пометок в записной книжке”.

“Хорошая работа”, — поощрила ее мама.

“Получается, что в среднем Мэри дразнит тебя два раза в день”.

“Но что интересно, — сказала Энни задумчиво, — я сейчас так занята своей научно-исследовательской работой, что всякие штучки Мэри уже не действуют на меня, как раньше”.

“Да, это — действительно интересно, — сказала мама. — Давай посмотрим в твою записную книжку”.

Энни показала книжку. “Я оставила место для каждого дня, — сказала она, — и отметила, сколько раз Мэри дразнила меня каждый день”.

“Посмотри на разницу между первой и второй неделями”, — сказала мама.

Энни посмотрела. “Забавно”, — удивилась она, — “в течение второй недели Мэри дразнила меня меньше”.

“Давай помозгуем, — сказала мама. — Ты сказала, что штучки Мэри уже не действовали на тебя так, как прежде. Может быть как раз то, что ты перестала так реагировать на них, и меняет ее поведение?”

“Ты, конечно, права”, — сказала Энни. Немного подумав, она добавила: “Если то, что я не реагирую и не расстраиваюсь, меняет поведение Мэри, может быть, оно изменится еще больше, если я не буду обращать на ее вредные штучки никакого внимания вообще? Может быть, попробовать с завтрашнего дня?”

“Неплохая идея, — согласилась мама. — Но прежде, чем ты это начнешь, тебе полезно будет узнать кое-что еще”.

“А что именно?” — поинтересовалась Энни.

“Как ты думаешь: зачем Мэри тебя дразнит?”

Подумав немного, Энни ответила: “Чтобы расстроить или разозлить меня”.

“Правильно, — сказала мама. — Часто люди дразнят других потому, что им нравится выводить их из равновесия. Поэтому, если ты расстраиваешься, то Мэри получает то, чего она добивается, и она знает, что поддразнивание на тебя действует”.

“Ты хочешь сказать, что Мэри знает, что для того, чтобы меня расстроить или разозлить, ей будет достаточно меня только поддразнить?”

“Вот именно, — сказала мама. — Вспомни, что делает Черныш, чтобы получить собачий бисквит?”

“Он садится на задние лапы и просит”, — ответила Энни.

“Да, — сказала мама, — и он потом его получает”.

Энни вспомнила и согласно кивнула головой.

“Как ты думаешь, — спросила мама, — что случилось бы, если бы мы перестали давать бисквиты, когда он просит?”

Подумав немного, Энни ответила: “Он бы перестал просить, потому что знал бы, что ему ничего не выгорит”.

“Правильно, — сказала мама. — “Ай да ученый!” И после небольшой паузы добавила: “А теперь скажи мне, пожалуйста, что было бы, если бы домогающийся бисквитов Черныш их иногда получал, а иногда — нет?” — спросила мама.

Энни снова задумалась. “Мне кажется, — сказала она, — он опять стал бы просить.

Потому, что если мы будем время от времени давать ему бисквиты, он будет считать, что его приемчик еще работает”.

“Совершенно верно, — сказала мама. — Поэтому, когда ты, как ученый, испытываешь свой метод полного игнорирования козней Мэри по отношению к тебе, ты непременно должна применять его всякий раз, когда она начинает тебя дразнить. Иначе она может подумать, что это все еще на тебя действует”.¹

“Это понятно, — сказала Энни. — Я думаю, что это у меня получится”.

“Если ты допустишь ошибку, мы будем вынуждены начать все с начала, потому что нам нужно проводить эксперимент в течение десяти дней подряд. Это значит, что в случае неудачи потребуется немного больше времени. Только и всего”.

“Это хорошо”, — сказала Энни. Ей больше не нужно было бояться ошибок.

“Теперь скажи мне, как ты выглядишь, когда тебя дразнит Мэри?”

“Вот так”, — сказала Энни. Она низко опустила голову, сгорбилась, постаралась покраснеть и выглядеть плаксивой.

“Понятно, — сказала мама. — Теперь для того, чтобы показать Мэри, что ее штучки не срабатывают и что ты вовсе не расстраиваешься, нам нужно попрактиковаться вести себя совершенно по-другому”.

“Ага, я поняла, — сказала Энни. — То есть, вот так”. Она выпрямила плечи и гордо подняла голову.

“Превосходно! — сказала мама. — Давай попрактикуемся: допустим, я — Мэри, и я дразню тебя, а ты постарайся не замечать”.

¹ Когда вы пытаетесь изменить чье-либо поведение, очень важна последовательность и систематичность.

“Хорошо”, — охотно согласилась Энни.

Итак, мама Энни стала изображать Мэри.¹ Она по-всякому обзывала Энни, показывала ей язык, а Энни не обращала на нее никакого внимания. Она просто проходила мимо, как будто перед ней стоял шкаф.

“Эта дубина и кривляка Мэри пытается вывести меня из себя, — подумала Энни. — Но этот номер не пройдет: я ведь не кто-нибудь, а ученый-исследователь и вовсе не собираюсь обращать на нее внимание”.²

“Это просто великолепно! — восхитилась мама. — У тебя это очень здорово получается”. Она обняла Энни. — “Теперь ты можешь приступить к делу”.

Энни очень волновалась. Она просто не могла дождаться следующего дня.

На следующее утро, когда Энни пришла в школу, она уже с нетерпением ждала, когда же, наконец, Мэри начнет ее дразнить. Так хотелось продемонстрировать свою уверенность в себе и полное безразличие к тому, что можно было ожидать от “противной стороны”.

Ждать пришлось довольно долго, но, наконец, этот момент наступил.

Энни сохраняла олимпийское спокойствие, не удостоив вниманием свою обидчицу.

“До чего же это здорово! — сияя от восторга сказала она маме, когда вернулась домой из школы. — Это так забавно!”

“Ты молодец! — похвалила ее мама. — Теперь ты настоящий ученый-исследователь”.

Энни была на седьмом небе. “Теперь, как только Мэри начнет меня дразнить, — сказала она, — я буду выглядеть уверенной и не буду обращать на нее абсолютно никакого внимания. И буду так делать каждый раз”.

“Правильно, — одобрила мама. — Я не могу дождаться, когда это произойдет”.

“Я тоже”, — с готовностью присоединилась к ней Энни.

Прошло девять дней. Энни подошла к своей маме с очень озабоченным видом.

“У меня проблема, мама, — сказала она. — Я больше не могу не обращать внимания на штучки Мэри”.

“Почему же?” — спросила мама озабоченно.

“Потому, что она перестала меня дразнить!, — сказала Энни и громко рассмеялась. — Она уже не дразнит меня целых четыре дня!”

“Вот видишь, — сказала мама. — Твое “необращение внимания” действительно неплохо сработало”.

“Да, — согласилась Энни. — Настолько хорошо, что теперь нет надобности прибегать к другим методам. Я просто буду продолжать “не обращать внимания”.

“Хорошая мысль, — согласилась мама. — Я очень горжусь своим специалистом-психологом”.

“А знаешь что? — сказала Энни, стараясь заинтриговать маму. — Когда я повзрослею, я стану самым старшим ученым-исследователем!”

¹ Разыгрывание ролей помогает детям научиться реагировать по-новому в спокойной обстановке.

² “Самовнушение” может помочь детям сохранить спокойствие и сосредоточенность на своих делах. Более подробно о самовнушении можно узнать в главе № 10 “Импульсивные дети”.

8. Развод

Развод — тема чрезвычайно сложная. Один развод не похож на другой. И, тем не менее, если спросить людей, переживших развод, о том, как он повлиял на их жизнь, вы увидите, что многие будут вторить друг другу: “Вот-вот, точно также было и со мной; я испытывал (испытывала) то же самое”.

Совершенно невозможно сочинить “историю про Энни”, которая охватила бы все возможные вариации на бракоразводную тему. Посему, вместо этого, я решила ограничиться наброском из информативного материала о разводе и реакции детей на него, чтобы при составлении своей собственной “истории про Энни”, вы могли на него опереться.

Известно, что развод становится все более обычным явлением в нашем обществе. И, хотя он несколько утратил свою былую шоковую репутацию, он все же обычно ассоциируется с целым букетом разного рода горестей и бед, которые злая фея или какой-нибудь другой злой дух с гордостью могли бы причислить к “достойнейшим” плодам своих усилий.

Развод связан с невероятным стрессом для всех, кого он так или иначе затрагивает. Люди реагируют на него обилием разнообразных эмоций, таких, как чувство гнева, злости, вины, греха, печали, страха, облегчения, неизбывной тоски, и т.д. И, хотя для большинства детей развод является серьезной травмой, исследования свидетельствуют, что в конечном итоге он не обязательно приводит их к длительному эмоциональному стрессу или ущербу. В большинстве случаев сам фон, на котором происходит развод, влияет на то, как ребенок приходит в себя после этого болезненного и крайне тяжелого события.

В нижеследующих разделах этой главы я остановлюсь на факторах и моментах, составляющих этот фон.

Как дети реагируют на развод

В течение первого года или года с небольшим после развода или расставания родителей, большинство детей проявляют различные признаки стресса. Злость, уныние и растерянность — основные эмоции, которые они обычно испытывают в этот период. Дети могут злиться на обоих родителей за то, что они не сохранили семью. Они могут злиться на самих себя за то, что их непослушание привело к разрыву между папой и мамой или за то, что они не предприняли ничего для того, чтобы родители не расстались. Ребенку бывает трудно преодолеть или выразить эту злость. Он может опасаться, что если проявит эту злость в отношении родителя, покинувшего семью, то может быть окончательно отвергнут и лишен возможности посещать этого родителя. Он также может думать, что если будет слишком усердствовать в выражении своей злости по отношению к родителю, с которым он остался, то также может быть отвергнут этим родителем. Он может опасаться интенсивности, накала своей злости, бояться, что если даже частица этой злости выплеснется наружу, это чувство может стать неуправляемым.

Злость, испытываемая по отношению к одному из родителей, может быть переключена на другого, на которого злиться не так опасно. Это обычное дело для нас всех. Вспомните случаи, когда мы изливали злость на старых друзей или родственников, будучи уверены, что они нас не покинут. Разумеется, мы, скорее всего, попридержали бы гнев и злость в отношении новых друзей или менее покладистых родственников, опасаясь, что если мы сделаем какой-то неправильный или опрометчивый шаг, они нам “помашут ручкой”. Иногда детская злость может выплеснуться на школьных друзей и учителей или проявиться в деструктивном, вызывающем поведении. Это — так называемый феномен “пинка кошке”, выраженный в поведении деловой женщины, вернувшейся домой с работы после разноса, полученного от своего начальника. Она не может пнуть своего

начальника, так как немедленно будет уволена, и поэтому срывает злость на ближайшем, одушевленном существе — на несчастной кошке.

Печаль, подавленное состояние — практически постоянный спутник развода. Это состояние естественно при такой беде, и детям так же, как и взрослым, приходится проходить этот мучительный этап, связанный с расколом семьи.

Печаль может сочетаться с ощущением своей неадекватности и низкой самооценкой.

Ребенок может думать, что он — никчемное, скверное существо и ничего не способен сделать путного.

Порой детская печаль или подавленность может принять форму пассивной самоизоляции.

Ребенок может хандрить, утратить всякий интерес к школе, друзьям или к тому, что прежде доставляло ему радость, удовольствие. Иногда эти настроения принимают форму неистовой сверхактивности, как будто он торопится убежать от грустных мыслей.

Ребенок может стать плаксивым, плакать по поводу вещей, которые прежде его абсолютно не расстраивали. Он может снова испытывать страхи и фобии, например, боязнь темноты, которую он уже преодолел, или приобрести новые страхи. Он может снова начать страдать энурезом. Он может потребовать дополнительного внимания к себе и воспринимать почти как нетерпимые ежедневные вынужденные разлуки, связанные с посещением школы, и т.д. Могут появиться различные физические симптомы, такие, как боли в животе, или возникнуть проблемы, связанные с усидчивостью и способностью сосредоточиваться во время уроков.

В бракоразводной круговерти и неразберихе ребенок обычно чувствует себя брошенным и забытым. Часто самим родителям бывает трудно совладать со своими собственными, захлестывающими их чувствами, и у них остается мало эмоциональной энергии, которой они могли бы с ним поделиться. Это очень пугает ребенка, который может предпринять отчаянные усилия для того, чтобы получить больше внимания к себе.

Нередко он испытывает смешанные, противоречивые чувства. Он может надеяться, что уход родителя из дома положит конец внутрисемейной неурядице, и в то же время отчаянно желать, чтобы этот родитель остался. Ему трудно заглянуть в будущее и понять и принять необратимость развода. Маленьким детям непросто представить, что будет на следующей неделе, не говоря уже о следующем месяце или годе. Ребенок может растеряться и не понять, что послужило причиной развода и какими будут его новые отношения с родителями. Он может чувствовать себя как бы раздираемым надвое родителями, быть то обозленным и дерзким, то упрашивающим и умоляющим, не зная наверняка, кто же все-таки виноват, если есть виноватые вообще. Его может мучить вопрос: как рассказать обо всем своим друзьям, учителям и другим близким людям и говорить ли кому-нибудь об этом вообще. По большому счету он скорее всего будет чувствовать себя ужасно беспомощным. Это, возможно, самое мучительное и ошеломляющее событие в его жизни, и он здесь абсолютно ничего не может поделать.

Детские опасения и фантазии

Быть брошенным, никому не нужным — это, пожалуй, самый большой страх, который испытывает ребенок, переживающий развод своих родителей. Оглянувшись на свое детство, большинство из нас припомнят тот ужас, который мы испытывали, когда вдруг теряли из виду свою маму, скажем, в большом универмаге. Мы стояли там, леденея от ужаса, чувствуя себя такими крохотными, беспомощными и одинокими. Этот страх брошенности характерен даже для детей из нормальных, полных семей. Это — результат изначальной беспомощности ребенка и его зависимости от родителей. Многие сказки народов мира, такие, как “Ганс и Гретель”, посвящены этой теме детской брошенности. При разводе все детские представления о брошенности могут показаться сбывшимися наяву. Нужно успокоить ребенка, заверить, что его не бросят. Это заверение следует

повторять неоднократно. Каждодневные обычные ситуации, такие как оставление ребенка под присмотром приходящей няни, могут спровоцировать у него опасение, что родитель никогда не вернется. Иногда ребенка можно успокоить, сказав ему, куда вы собираетесь пойти и оставив номер телефона, по которому он может позвонить. Детям иногда кажется, что развод произошел по их вине. Ребенок может думать, что его непослушание вынудило папу уйти из дома, или что мама и папа разошлись потому, что очень много спорили о его плохом поведении. Вера в то, что все это послужило причиной печального события, отражает детское ощущение собственной важности. Когда мы еще маленькие, мы считаем, что мы — пуп земли, и все, что происходит в мире, совершается при нашем участии. Повзрослев, большинство из нас вынуждено расстаться с этим “эгоцентричным” взглядом и довольствоваться местом, которое мы действительно занимаем в реальной жизни.

В некоторых семьях страх ребенка, считающего себя причиной развода, значительно усугубляется, если один из родителей в той или иной форме перекладывает на этого ребенка или своих детей вообще всю вину за этот развод. Сказать своему малышу, что он виноват в вашем разводе, значит взвалить на него непосильное бремя. Этого делать нельзя. Никогда!

Среди маленьких детей встречается также феномен, который психологи называют “магическим мышлением”. В его основе лежит вера в то, что мысли и чувства могут реализоваться. Например, ребенок, обидевшийся на родителя за взбучку, может верить, что его злые мысли были причиной того, что родитель-обидчик споткнулся на лестнице, заболел или ушел из семьи.

“Какой вздор!” — можете воскликнуть вы, умудренные опытом взрослого человека. Но, в то же время, вы не станете проходить под лестницей или постучите по дереву для удачи. Для большинства людей “магическое” мышление не есть что-то совсем чуждое и далекое. Чувство или вера “ребенка” в то, что его действия или поведение вообще привели к разрыву между родителями часто уживаются со столь же обычным представлением, что он все-таки может что-то сделать, чтобы родители были снова вместе. Многие дети прибегают к различным практическим ухищрениям для воссоединения семьи. Малышка может думать, например, что если она будет очень хорошей девочкой, ее папа вернется домой, или, напротив, если она проявит себя скверным ребенком, родителям придется встретиться, чтобы обсудить ее поведение. Ребенок может думать, что если он заболит, папа будет вынужден снова придти домой.

Почти всегда дети упорно цепляются за фантастическую надежду, что их мама и папа в конце концов снова воссоединятся после окончательного развода.

Дети беспокоятся не только за свое собственное благополучие, но и за благополучие своих родителей. Они могут переживать за своего “бедного папочку”, который живет теперь один-одинешенек в своей квартире и которому теперь приходится самому себя обслуживать. Они могут переживать и за мамочку, которая теперь выглядит такой грустной и усталой. Их могут тревожить и финансовые проблемы. Такая тревога и такое беспокойство часто подогреваются разговорами вроде: “Она обирала меня до последней копейки” или: “Разве можно прожить на те гроши, которые он нам приносит?!”

Дети часто фантазируют по поводу ушедшего родителя или родительницы. Они могут нарисовать в своем воображении идеализированный образ родителя, которого редко видят, что в действительности неизбежно оборачивается для них сокрушительным разочарованием.

Иногда бывает, что чем слабее и беззащитнее родитель, тем больше его идеализирует ребенок. Это объясняется тем, что было бы невыносимо тяжело признать, как жалок и далек от совершенства был, например, отец на самом деле; вместо этого создается его фантастический образ в воображении. С другой стороны, довольно легко признавать недостатки “сильного” родителя, так как ребенок знает, что даже при некоторых его недостатках он достоин любви и уважения и что на него можно положиться.

Такого рода опасения и фантазии характерны для многих детей, но было бы не лишним спросить своего ребенка о его опасениях и тревогах по поводу развода. Если он не может свободно выразить их словами, то, может быть, он сможет изобразить их графически.

Как сказать детям “об этом”...

Если возможно, поставьте вашего ребенка в известность о предстоящем разводе до того, как вы действительно разойдетесь с вашим супругом. Это даст ему возможность обдумать горькую новость, частично преодолеть первоначальный шок и переговорить с каждым из вас о том, что это означает для него. Нужно предоставить детям не одну возможность выяснить ситуацию с обоими родителями: задать им вопросы и поговорить о своих чувствах. Им нужно дать время “переварить” создавшееся положение, приспособиться к нему. Не думайте, что одного разговора по душам будет достаточно, чтобы разрешить все проблемы.

Ребенку порой бывает трудно выразить свои мысли и чувства словами. В таких случаях рекомендуется побуждать его к этому через занятия рукоделием, игру в кукольный театр или рассказывание историй. Такие занятия предоставляют родителям уникальную возможность проникнуть в сокровенные мысли и чувства своих детей.

Объясняя причины развода своему ребенку, следите за тем, чтобы ваш язык был понятен и доходчив. Исследования свидетельствуют, что очень многим детям причины развода не объяснялись вообще, или объяснение давалось на языке, недоступном для их понимания. В эмоциональном отношении дети, получившие объяснение о грядущем разводе на понятном им языке, переживают ситуацию гораздо легче. Дети, пребывающие в неведении относительно развода, зачастую вынуждены предпринимать отчаянные попытки найти ключ к пониманию сложившейся ситуации.

Чрезвычайно важно также, чтобы объяснения, которые вы даете детям, соответствовали их возрасту. Не следует, например, перегружать восьмилетнюю девочку подробностями о похождениях ее папочки.

Помните о том, что по мере взросления детям потребуется иной уровень информации. Например, достигнув 12 лет, бывшая десятилетняя девочка будет знать больше о характере взаимоотношений между взрослыми, захочет узнать и сможет понять больше о перипетиях вашего развода. Важно помнить, что развод — это процесс в жизни семьи, а не какой-то отдельный эпизод.

Беседуя с ребенком о разводе, непременно подчеркните, что партнеры по браку могут разойтись, но расстаться с детьми родители не могут. Дайте детям четко понять и усвоить, что вы всегда останетесь их родителем и будете о них заботиться. Если Вы уходите из семьи, но сохраняете за собой право навещать своего ребенка, Вы должны постараться убедить ребенка, что, хотя вы не будете жить вместе, вы все равно его любите, что Вы остаетесь его матерью (отцом), и что он всегда будет частью вашей жизни. Однако не давайте таких заверений и обещаний, если не намерены выполнять их в полной мере. Нарушение такого обещания способно разбить детское сердце.

Если родитель бросил своего ребенка вообще или не хочет встречаться и поддерживать с ним отношения, он должен объяснить ребенку, что причина такого решения кроется не в ребенке. Старайтесь укрепить в вашем ребенке чувство собственного достоинства и убедить его, что он вам нужен и дорог.

И, вообще, ставя ребенка в известность о предстоящем разрыве или разводе, объясните ему, что он совершенно ни при чем. Что он не сделал ничего, чтобы это произошло, не мог ничего сделать, чтобы предотвратить развод, и не может воссоединить разводящихся родителей. Развод — это решение, которое принимают взрослые, а не дети. Подчеркните также окончательность и бесповоротность развода. Дети частенько лелеют надежду, что

после длительного разрыва родители в конце концов соединятся вновь. Лучше не подогревать такого рода фантазий.

В разговоре со своим ребенком о разводе скажите ему, что процесс этот весьма болезненный и трудный, но что вы его сможете преодолеть. Слишком часто родители говорят детям: “После развода будет лучше” — тогда как на самом деле требуется довольно много времени, чтобы это ожидаемое улучшение наконец наступило. В таком случае, видя, что после развода дела фактически ухудшаются, дети испытывают растерянность и становятся недоверчивыми.

И, наконец, убедитесь в том, что ваш ребенок понимает то, что вы ему объясняете. Повторение ребенком ваших слов, что “мама и папа разводятся”, не означает, что он понимает суть и смысл развода. Время от времени дети испытывают необходимость возвращаться к этой теме. Они могут задавать разные вопросы или спрашивать одно и то же бесчисленное количество раз. Они не хотят быть надоедами, они просто беспомощно барахтаются в попытках справиться с драматическим переворотом в их жизни, и им требуется время, чтобы все обдумать. Детям необходимо получить требующуюся информацию и неоднократные заверения в помощи, чтобы выйти из создавшегося положения.

Проблемы и ловушки

Одно из тяжелейших негативных последствий развода для ребенка состоит в том, что у родителей, поглощенных своими мучительными и болезненными переживаниями, часто почти не остается для него эмоциональной энергии. Ребенку может показаться, что он покинут обоими родителями, а не только тем из них, который уходит из семьи. Кроме того, родитель, оставшийся с ребенком, бывает вынужден найти дополнительную работу по материальным соображениям, в результате чего у него остается еще меньше времени и сил для ребенка.

Довольно часто разводящиеся родители попадают в соблазнительную и в то же время губительную ловушку в соперничестве за любовь и привязанность своего ребенка. Они могут вступить в состязание, каждый из них постарается убедить ребенка сделать выбор в свою пользу. Такое состязание или соперничество может разыграться в результате стремления укрепить чувства собственного достоинства, отомстить бывшему супругу (супруге), доказать, что он (она) не лучше ее (его), или убедиться в том, что необходимость развода подтверждается самоотторжением ребенка от его (ее) бывшего партнера. Причины состязания супругов на этой арене могут быть разными, но его неизбежный итог один — ребенок будет серьезно взбудоражен, встревожен и морально травмирован этим мучительным поединком.

Иногда, домогаясь расположения со стороны покинутого ребенка, ушедший из семьи родитель буквально осыпает его подарками и старается сделать так, чтобы каждая минута встречи с ним стала волнующим и интереснейшим событием и забавой. За этой лавиной щедрости, веселья и забав скрывается страх или опасение, что без всего этого родитель может быть отвергнут. Иногда подобное свидетельствует о том, что родитель чувствует, что не может непринужденно общаться с ребенком, и поэтому отчаянно старается сделать что-то особенное вместо того, чтобы просто оставаться самим собой. Споры нет — дети обожают подарки и зрелища, но в конечном итоге они скорее предпочли бы просто побыть побольше с вами, чтобы, например, за совместным мытьем посуды рассказать вам о том, что произошло в школе.

Нередко во время размолвки, развода и в послеразводный период детей принуждают выполнять две непосильные для них жестокие миссии — шпиона и связного. В таких случаях после посещения отделившегося родителя они могут подвергаться интенсивному допросу; их могут попросить держать секреты одного из родителей в тайне от другого или

передавать письма, которые было бы разумнее передавать друг другу самим бывшим супругам. Эти миссии — настоящая пытка для детей. Поначалу интригующее чувство причастности к чужой тайне или полномочия курьера могут показаться соблазнительными для ребенка, но, в конечном итоге, постоянная смена пристрастий и приверженности к той или иной стороне, может привести к нестерпимо болезненным результатам и последствиям. Такое бремя не по плечу для здорового взрослого человека, не говоря уже о легко ранимой детской душе.

В этот период дети могут испытывать определенные затруднения в выражении и проявлении некоторых своих эмоций. Иногда, как я уже говорила, их злость на одного из родителей может выплеснуться на другого или на человека, не имеющего абсолютно никакого отношения к делу. Встречи с ушедшим из семьи родителем часто вызывают противоречивые эмоции, а переход ребенка от одного родителя к другому обычно является для него моментом особо деликатного свойства.

Он может днями ожидать этой встречи со все возрастающим нетерпением, а иногда и с болезненным волнением, но когда придет день желанной встречи, он может вдруг испугаться оставить в одиночестве на какое-то время родителя, с которым живет вместе. А что если мамы вдруг не будет дома, когда он вернется от папы? Или: а вдруг в его отсутствии мама заболеет или загрустит и будет чувствовать себя одинокой..? А вдруг он сам испугается или смутится и будет чувствовать себя неуютно в незнакомом интерьере новой папиной квартиры. Родители также могут испытывать смешанные чувства. Мама, на попечении которой остался ребенок, может быть рада полученной передышке в постоянной заботе и хлопотах о ребенке, но, в то же время, она может загрустить и испытывать беспокойство в связи с визитом ребенка к отцу. Родитель, покинувший семью, может быть смущен и даже обижен тем, что гостящий у него его ребенок кажется ему “закатым”, что он постоянно держится как-то настороже или уклоняется от откровенного разговора.

Бывает, что после развода дети сами превращаются в маленьких родителей. Девочка может стать главной наперсницей своей мамы, источником, из которого мама черпает эмоциональную поддержку. Это совсем неподходящая роль для ребенка; она не приносит ему ничего, кроме вреда. Ребенок порой взваливает на себя непосильную ношу по ведению домашнего хозяйства или обязанности родителя по отношению к своим младшим братьям или сестрам. И хотя в семье родителя-одиночки безусловно найдется гораздо больше дел и хлопот, которые можно было бы поделить между ее членами, все-таки очень важно предоставить детям время быть детьми.

Один из аспектов бракоразводного периода особенно негативно сказывается на мальчиках. В этот период все дети испытывают особую потребность чувствовать себя зависимыми и опекаемыми: они могут нуждаться в большей ласке и успокоении, могут быть плаксивыми и “прилипчивыми”. Исследователи утверждают, что девочки легче удовлетворяют свою потребность быть зависимыми и опекаемыми, чем мальчики. Родители обычно более скупы в ласках по отношению к сыновьям и не столь терпимы к таким проявлениям их зависимости, как прилипчивость или плаксивость. Вы не можете испортить своих детей проявлением особой заботы о них или удовлетворении их потребности в повышенном внимании в этот период. Просто этим вы поможете им чувствовать себя более уверенно и, следовательно, легче пережить это тяжелое время.

Как облегчить положение

В период развода особенно важно дать ребенку возможность оставаться в тесном контакте с обоими родителями. Не принуждайте его выбирать одного из вас и не старайтесь ему

внушить, что если он будет хорошо относиться к вашему бывшему супругу, это будет предательством по отношению к вам. Большинство детей хочет стабильных, тесных отношений с обоими родителями и любит обоих родителей, несмотря на их недостатки и ошибки. Самое лучшее, что вы можете сделать для своего ребенка, это признать его право питать особые чувства к вашему бывшему партнеру по браку, чувства, которые не обязательно должны совпадать с вашими. В этот период покинувшие семью отцы часто чувствуют себя как бы за бортом. Им может казаться, например, что их еженедельные посещения своего ребенка не так уж важны, по сравнению с теми часами, которые он проводит с матерью. Тем не менее, специалисты утверждают, что эти посещения, т.е. сравнительно продолжительные общения с отцом, представляют огромную ценность для детей и играют очень важную роль в их эмоциональной реабилитации.

К сожалению, по прошествии нескольких лет частота и регулярность этих визитов обычно идут на убыль. Как правило, дети реагируют на это очень болезненно. Это состояние нередко скрывается за показным равнодушием или злостью.

Как я уже сказала, переходы от родителя к родителю и промежутки между такими визитами часто сопряжены с дополнительным стрессом для ребенка. Ребенку можно помочь, сказав, что он вправе и волен хорошо провести время с папой и что это вовсе вас не обидит и не огорчит. Не просите его шпионить за папой или держать что-то в секрете от него. Не учиняйте испанскую инквизицию каждый раз, когда он возвращается домой от отца. Успокойте его, сказав, что во время его отсутствия вы будете чувствовать себя прекрасно и будете дома ожидать его возвращения. Спланируйте спокойный распорядок в первый день его возвращения домой от отца — ребенку, возможно, потребуется какое-то время для того, чтобы успокоиться и прийти в себя после такого перехода и смены обстановки.

В этот период обычные ежедневные расставания — уход в школу, посещение друзей — могут стать эмоционально довольно тяжелыми для ребенка, что выражается в его возросшей неуверенности и боязни быть покинутым, которые обычно являются результатом такого рода кризисов. В этом случае не нужно скупиться на заверения, что вы его не оставите никогда и ни при каких обстоятельствах, обязательно вернетесь, чтобы забрать его домой, и т.д. Иногда рекомендуется поручить ему присмотреть за чем-то во время вашего отсутствия. Это протянет между вами связующую нить и послужит конкретным залогом вашего возвращения.

Во время развода дети могут проявлять признаки стресса. Им бывает трудно сосредоточить внимание на объяснении учителя в классе; они могут стать неловкими и неуклюжими на спортплощадке и утратить свое место в команде; они могут стать ворчливыми и придирчивыми к своим товарищам, начать испытывать страх и страдать фобиями. Если это происходит, полезно поговорить со своим ребенком о том, как стресс влияет на способность сосредоточиваться и мешает почувствовать себя энергичным и уверенным. Убедите его в том, что ослабление его способности сосредоточиваться вовсе не значит, что он тупица, что его неуклюжесть не означает, что он слаб, а его страхи не говорят о том, что он — малое дитя.

Объясните ему, что очень многие дети испытывают то же самое во время стресса.

Большинство из нас может припомнить периоды стресса, когда наше поведение становилось настолько непредсказуемым и необъяснимым, что нам казалось, будто мы спятили”. Каким облегчением было узнать, что мы всего лишь проявляли признаки стресса, а не безумия или какой-то специфической дегенеративной болезни.

Очень полезно также научить своего ребенка расслабляться, если он постоянно находится в возбужденном и напряженном состоянии. Более подробно об этом можно узнать в главе 13, посвященной релаксации.

Пусть учителя вашего ребенка узнают о вашем разводе, чтобы они могли все понять, если его поведение вдруг ни с того ни с сего изменится. В этот период они могут оказать ребенку дополнительную поддержку.

Во время развода и сразу после него покинутая мужем мать ребенка часто оказывается втянутой в водоворот взятых на себя дополнительных нагрузок. Часто ей нужно искать новую или дополнительную работу, чтобы поправить пошатнувшееся финансовое положение. Дополнительная нагрузка усугубляется беспокойством, напряжением и общим эмоциональным дискомфортом или даже срывом. Это означает, что в то время, когда ребенок нуждается в матери больше, чем прежде, он фактически получает от нее меньше внимания. Может показаться, что каждый раз, как только вы присядете, чтобы перевести дух, ваш ребенок — тут как тут со своими бесконечными вопросами и просьбами. При такой нагрузке матери бывает нелегко сдерживать взрывы раздражения. Один из способов облегчить данную ситуацию — выделить какое-то время (скажем, каждый вечер по полчаса) специально для себя и своего ребенка, чтобы просто посидеть с ним, почитать ему сказки или интересные истории, поиграть, поговорить о событиях прошедшего дня, а главное — для того, чтобы укрепить в нем чувство уверенности и собственного достоинства. Обнимите, приласкайте и поцелуйте его, скажите ему о его особых талантах и способностях, о том, как вы гордитесь им и т.д. Пусть это будет временем, когда ваш ребенок действительно почувствует, что его любят и ценят. Этот момент очень важен. В самом деле, представьте, что бы вы испытывали, если бы кто-то это делал для вас каждый день!? Согретые вашим вниманием и участием дети почувствуют себя более желанными, обретут уверенность.

В этот период семейных катаклизмов, необходимо обеспечить детям спокойный, размеренный и предсказуемый домашний режим. Постарайтесь как можно меньше менять что-либо в их привычной жизни. Если можно, оставьте их в той же школе, в том же районе, доме, и т.д. Пусть они знают за несколько дней вперед, когда они встретятся с отцом и как долго эта встреча продлится. Разумно выстроенный, хорошо знакомый распорядок добавит им уверенности в трудный период. Если вы переселяетесь в другое место, захватите с собой хорошо знакомые вещи в новое жилье. А если это невозможно, помогите своему ребенку выбрать что-нибудь для новой квартиры или дома — допустим, какую-то мебель, украшение или занавески для его спальни.

Этот совет относится также к родителю, живущему отдельно от прежней семьи. Новое жилище сначала покажется очень чужим для вашего ребенка. А если вы позволите ему помочь вам украсить или обустроить его комнату или уголок, это поможет ему почувствовать себя более уютно и свободно.

После развода ваш ребенок может стать непослушным. Существует множество причин тому, что развод обычно влечет за собой подрыв дисциплины. Иногда это происходит оттого, что до развода отец был лицом, ответственным за дисциплину в семье. В его отсутствие матери приходится нелегко при исполнении незнакомой для нее роли. Иногда отец, проживающий отдельно от своей прежней семьи, перестает следить за дисциплиной ребенка, опасаясь быть отвергнутым им, или потому, что хочет больше расположить его к себе. Зачастую оба родителя бывают настолько поглощены своими личными проблемами, что не обращают внимание на поведение ребенка. Становятся позволительны вещи, которые в обычной, нормальной обстановке не сошли бы ребенку с рук. Родители рассматривают такое попустительство как своего рода компенсацию за неприятности, связанные с разводом.

Кажется, что дети противятся дисциплине как только могут, нарушая общепринятые правила поведения, становясь дерзкими, непослушными, вызывающими. Таким способом они иногда дают выход злости, вызванной разводом. Зачастую это также способ прощупывания предела допустимого — посмотреть как много можно себе безнаказанно позволить до того, как его одернут. Нужно успокоить своего ребенка, заверить его в том, что даже если он порой и будет непослушным, вы все равно будете его любить и заботиться о нем. Многие дети втайне убеждены, что еще одна стычка, еще один конфликт — и вы их бросите, и могут не устоять перед соблазном испытать это на практике, доведя конфликтную ситуацию до предельной черты. Хотя такая мотивация

довольна обычна, дети не всегда могут объяснить ее вам членораздельно или полностью осознать ее.

Заверяя своих детей в том, что они вам дороги и что вы их не покинете, в то же время абсолютно необходимо дать понять, что вы не позволите им распоясаться и пренебрегать правилами поведения. Последовательная, рациональная и заботливая дисциплина — чудесный дар для ребенка, дающий ему чувство уверенности и возможность приобрести определенные навыки и черты характера, такие, как самообладание, которые пригодятся ему в период взросления. Установлено, что крайности в дисциплине — жесткий, авторитарный стиль и слишком мягкий или непоследовательный либерализм не столь эффективны, как средний подход, сочетающий авторитарность с нежностью, придерживающийся последовательных и разумных правил.

Не стоит особенно беспокоиться, если по своему характеру дисциплина в вашем доме отличается от дисциплины, которой придерживаются в доме вашего супруга или ваших родителей. Дети приспосабливаются к порядкам, принятым в любом доме, хотя вполне понятно, что дом, в котором они проводят большую часть времени, окажет на них большее влияние.

Иногда в детском “раскладе” родителей — матери по будням и “уикэндного” отца — их роли как бы выкристаллизовываются в “добреньких” и “придир”. Мама попадает в разряд все запрещающих пилящих зануд, а папа — в категорию родителя для праздничных забав. Если всю неделю вы без конца брюзжите, придираетесь, кричите и говорите только “нет”, вам стоит пересмотреть свою позицию. Выкройте среди ваших повседневных будничных дел время для ласки, шуток и забав. Проанализируйте свой способ поддержания дисциплины, и если он окажется неэффективным, обратитесь за помощью. Имеется немало замечательных книг, а если вам этого будет недостаточно, обратитесь за советом к специалисту или домашнему доктору. Поговорите со своими детьми о происходящем. Расскажите им о том, как вы все это воспринимаете, и узнайте их мнение на этот счет. Подумайте, не можете ли вы совместно что-то сделать для того, чтобы жить дружнее, поддерживая друг друга. Не забывайте похвалить детей, если они поступают правильно. Слишком часто мы сосредоточиваем внимание на отрицательных моментах в поведении детей, игнорируя положительные. Следите за своими эмоциональным состоянием и эмоциональным состоянием своих детей — например, не проявляет ли кто-нибудь из вас признаков депрессии, уныния. Если да, обратитесь за профессиональной помощью — вы не должны переносить все это самостоятельно.

Наконец, не забывайте, что требуется время для того, чтобы прийти в себя после развода. Глупо полагать, что каждая из разводящихся сторон сможет приспособиться к новому положению, новой обстановке с первого дня. Каждый член семьи обязательно познает подъемы и падения на пути к окончательному разрешению проблемы, преодолевая моральные травмы, душевную боль и растерянность.

История про Энни

Энни была маленькой девочкой, которая жила в коричневом кирпичном доме вместе с мамой, папой и большой черной собакой.¹

Энни очень любила маму и папу. Папа работал в банке. Каждое утро он уходил на работу в половине девятого и возвращался домой в шесть вечера. Энни всегда первой слышала, как его машина останавливалась возле дома, а потом как его шаги приближались к двери. Она бежала ему навстречу. Черныш тоже бежал, стараясь опередить ее. Иногда они сталкивались друг с другом и запутывались в смешной клубок. И когда папа открывал дверь, казалось, что его встречает огромная меховая игрушка.

¹ Дополните этот раздел своими собственными подробностями.

Мама Энни была медицинской сестрой. Она работала в больнице неполный день: она была дома вместе с Энни и отправлялась на работу, когда Энни была в школе. Каждое утро она готовила для Энни завтрак, провожала ее в школу, а затем, в 3 часа дня, когда уроки заканчивались, приходила снова в школу, чтобы забрать ее домой.

Дома они много говорили между собой, пока мама хлопотала по хозяйству. Иногда они отправлялись на прогулку.

Когда Энни навещали подружки, они пили апельсиновый сок, ели гренки с арахисовым маслом и желе. Энни нравилось размазывать арахисовое масло и желе. Потом они играли в разные игры. Наряжались в красивые или смешные платья и костюмы, играли в прятки или в пятнашки с собакой.

Обычно подружки Энни уходили домой в половине шестого вечера, и тогда она с нетерпением ожидала прихода папы, чтобы рассказать ему обо всем, что произошло за день.

Энни любила ужинать вместе с мамой и папой, но в последнее время ей это стало нравиться все меньше и меньше. Казалось, что мама и папа просто никак не могли прийти к согласию ни по одному вопросу: если маме что-то нравилось, то папе — нет, а если что-то нравилось папе, то маме — совсем наоборот.

Еще совсем недавно им вместе было так хорошо, но теперь все чаще и чаще мама и папа почему-то спорили и ссорились или просто молча сидели за столом.¹

Энни это совсем не нравилось. Она пробовала рассказывать им обо всем хорошем, что происходило с ней в школе, надеясь, что они станут ею гордиться и забудут о своих ссорах. Иногда она начинала беспокоиться, думая, что они ссорились и злились друг на друга из-за того, что она сделала что-то не так. Однажды, когда она не убрала за собой игрушки, оставив их на полу, папа, придя домой с работы, начал кричать на маму, ругая ее за беспорядок в доме. В ответ мама тоже стала на него кричать. Энни чувствовала себя прескверно.

Больше всего она ненавидела, когда мама с папой ругались из-за нее.¹ Иногда мама считала, что Энни должна была сделать то-то и то-то, а папа считал, что — нет. Иногда папа жаловался, что мама ее испортила, а мама утверждала, что папа был слишком строг. Спор между ними всегда начинался одинаково: они разговаривали жесткими, тихими голосами, как будто не хотели, чтобы она их слышала, а затем их голоса становились все громче и громче и все злее и злее. Энни хотелось убежать наверх, спрятаться под кроватью и заткнуть уши, чтобы не слышать, что происходит внизу.

Иногда она слышала, как они спорили ночью.² Сначала она старалась внушить себе, что это был телевизор, потому что просто не выносила, когда у них возникал спор. Когда девочка уже больше не могла все сваливать на телевизор, она начала крутиться, как червячок под одеялом, закрывала уши ладонями и старалась думать о чем-нибудь другом, чтобы не слышать голосов мамы и папы.

Голоса спорящих родителей звучали противно. Трудно было поверить, что это были голоса мамы и папы, которые так ее любили. Ей было грустно и одиноко лежать в своей комнате и слышать звук этих голосов, доносящийся до верхнего этажа и проникающий через дверь.

Когда она проснулась утром, ей показалось, что ничего не произошло. Мама подала ей завтрак в ее любимой тарелочке. Папа улыбнулся ей через край газеты и спросил: “Как себя чувствует моя дорогая дочурка?” Энни лелеяла надежду, что вся злоба и ругань ушли навсегда.

¹ Здесь также добавьте свои собственные подробности. В некоторых семьях предразводный период обычно сопровождается шумными, горячими спорами, в других — эмоции прикрыты завесой длительного молчания.

¹ В таких ситуациях дети могут чувствовать себя чем-то вроде ломтика мяса в бутерброде. Это усугубляет их чувство своей вины за развод.

² Родители, спорящие только по ночам, когда дети спят, возможно думают, что их раздоры и вражда проходят незамеченными. Однако часто это бывает не так.

Несколько дней все шло более или менее нормально. А затем споры и раздоры возобновились. Энни терпеть этого не могла, но потом решила, что, должно быть, все мамы и папы таковы. В конце концов, откуда она могла знать — ведь у нее не было другой мамы и другого папы? Иногда она присматривалась к мамам и папам своих подружек, которые, казалось, были так счастливы вместе, и представляла себе, как они тоже ругаются в нижней комнате после наступления темноты.

В последнее время Энни стало казаться, что папа и мама стали ругаться чаще. Мама как будто стала более тихой и сосредоточенной, когда они оставались с ней вдвоем, а папы теперь часто не бывало дома. Он приходил с работы все позже и позже, а в иные дни Энни не видела его вовсе.

Порой, когда мама становилась особенно молчаливой и грустной, Энни спрашивала ее, не случилось ли чего-нибудь. Мама улыбалась и отвечала что-то вроде: “Нет, ничего, доченька. Я просто думаю свои думки”.

Иногда Энни тревожилась, думая, что, может быть, она сделала что-то не так, отчего мама стала грустить, а папа стал реже бывать дома. Но чаще всего она старалась об этом не думать, а думать о том, что, может быть, ей все это просто показалось и что скоро дела пойдут на лад.

Как-то раз, после обеда, мама сказала Энни: “Нам с папой нужно кое о чем поговорить с тобой”.¹ Энни почувствовала, что какая-то противная дрожь поползла по всему ее телу.

Она не знала, что это было, но чувствовала себя прескверно.

Мама с папой подсели к ней поближе. Мама заговорила первой.

“Доченька, — сказала она, — мы с папой видим, что наша совместная жизнь не приносит нам счастья, поэтому мы решили разойтись”.

“Это значит, что мы больше не будем состоять в браке, — добавил папа, — и будем жить отдельно, в разных домах”.

У Энни отвисла нижняя челюсть. Ей показалось, что все ее внутренности провалились куда-то. “Но-о... но-о... вы же не можете..., — едва пролепетала она. — Вы не можете развестись, ведь вы же мои мама и папа!” И она заплакала.

“Энни, деточка, — сказала мама, которая тоже была готова расплакаться. — Мы с папой пытались продолжать жить вместе, но от этого мы чувствовали себя еще более несчастливymi”.

“Но почему же? Почему вы не можете жить вместе, как раньше?”

“Дорогая моя, — заговорил папа, — когда мы с мамой встретились впервые задолго до того, как ты родилась, мы полюбили друг друга и поэтому поженились. Прошло много времени, и мы начали меняться. Каждому из нас стали нравиться или не нравиться разные вещи. Мы перестали уживаться друг с другом, делая друг друга несчастными. Мы больше не можем жить счастливо вместе, и поэтому нам лучше жить отдельно и развестись”.¹

“Развод означает, — продолжал папа, — что мы больше не будем мужем и женой, но я останусь твоим папой, а мама останется твоей мамой, как прежде”.²

“Но если вы раньше любили друг друга, то почему же вы не можете полюбить друг друга снова?”

¹ Лучше, если оба родителя сообщат эту новость вместе. В этом случае информация не будет предвзятой или односторонней, а ребенок сможет задать свои вопросы обоим родителям одновременно. Если в семье несколько детей, то предпочтительнее сказать им всем сразу. Это дает детям возможность заручиться взаимной поддержкой, вместо того, чтобы скрывать эту тяжелую новость друг от друга. Кроме того, такой подход предотвращает ситуацию, когда один ребенок сообщает новость братишке или сестренке раньше, чем их родители сделают это сами.

¹ Ваши объяснения не должны быть сложными и витиеватыми. Они должны быть изложены просто и доходчиво.

² Очень важно подчеркнуть ребенку, что, хотя вы развелись друг с другом, вы не покидаете его. Если же один из родителей больше не желает поддерживать отношений с ребенком, требуется объяснение другого характера. Более подробно об этом можно прочесть во вступительной части к этой главе.

“Любовь — это такая вещь, которую трудно понять даже взрослым, — сказала мама. — Мы пытались продолжать любить друг друга, но из этого ничего не получилось”.

“А что же будет со мной, когда вы разведетесь?” — спросила Энни, хлюпая носом.³ Ей стало вдруг очень страшно: а что если они не станут жить с ней, захотят оставить ее?

“Ты останешься жить здесь с мамой, малышка, — сказал папа, — я же скоро переселюсь в другое место”.⁴

“Но как же я тогда смогу видеться с тобой?” — спросила Энни папу. Она просто не могла допустить мысли, что больше не услышит, как ее папа возвращается домой.

“Ты сможешь приходить ко мне, когда захочешь, — сказал папа. — Можешь приходить и оставаться у меня на выходные дни”.

“А почему ты не можешь остаться здесь?” — спросила Энни. Она не хотела просто навещать своего папу. Ей хотелось, чтобы остался жить вместе с ней.

“Я не могу здесь остаться, девочка моя, потому что я больше не буду здесь жить, — сказал ее папа. — Но ты можешь приходить ко мне. Мы с мамой условимся, когда ты сможешь регулярно меня навещать”.¹

“Но я не хочу просто навещать”, — сказала Энни и заплакала снова. Ну почему папа не мог понять, что она хотела, чтобы он остался здесь и был с ней? Разве мог он ее любить, если захотел жить вдали от нее?²

Папа пожал плечами и бросил взгляд на маму. Мама обняла Энни и сказала: “Иди спать, деточка. Мы еще поговорим с тобой утром”.

Проснувшись на следующее утро, Энни вспомнила, что произошло что-то страшное. Ее тельце ныло и было тяжелым, как будто оно не хотело просыпаться, и было как-то муторно внутри.

Ей потребовалось несколько минут, чтобы вспомнить точно, что же все-таки случилось.

Когда Энни все вспомнила, она бросилась вниз по лестнице, холодея от одной мысли, что папа мог уже уйти.

Он был еще там. Папа выглядел немного усталым и, как обычно, ел свой завтрак. В какой-то момент Энни подумала: может быть, на самом деле ничего не произошло? Но когда вошла мама с заплаканными глазами, она поняла, что это все-таки случилось.

“Папочка, не уходи. Пожалуйста!” — сказала Энни умоляющим голосом.

Папа поднял глаза — они были очень печальны. “Я должен, Энни”, — сказал он.

Может быть, подумала Энни, если бы она вела себя безупречно, ее родители поняли бы, какая у них была хорошая семья и не расстались бы. В тот день и на следующий день, и еще на следующий день она совершала только хорошие поступки. Было невероятно трудно делать сразу так много хорошего и все время вести себя очень и очень хорошо, но Энни думала, что если она будет и дальше так себя вести, ее родители останутся вместе. Но все было напрасно.¹

В субботу ее папа переехал в новый дом. Энни было так грустно, что она не могла даже говорить. Она поднялась наверх в свою комнату и взяла куклу-папу. “Я сейчас тебя накажу, — сказала она. — Отцы должны заботиться о своих детях!” Потом она взяла куклу-маму: “Матери и отцы должны всегда жить вместе. Вы плохие, вы скверные. Да, да, да!”²

В тот день и вечер Энни чувствовала себя совсем больной. Болел живот, болела голова, болели глаза. Ей казалось, что вся она была одна сплошная ноющая рана.

³ Этот вопрос чрезвычайно важен для детей. Им могут понадобиться неоднократные заверения на этот счет.

⁴ В данном случае полезно заранее предупредить детей о предстоящем разводе, чтобы дать им время все хорошо обдумать.

¹ Важно объяснить детям, что они смогут поддерживать постоянные добрые отношения с родителем, уходящим из семьи.

² Детям часто это очень трудно понять.

¹ Это обычная реакция у детей. Иногда, наоборот, они ведут себя “очень плохо”, чтобы общая задача родителей “приструнить” своих чад или как-то помочь им могла их воссоединить.

² Игры помогают детям бороться с тяжелыми чувствами.

“Мне, наверное, лучше сегодня полежать в постели”, — сказала она маме.

“Позвони, пожалуйста, папе и скажи ему, что я очень, очень больна. А если я больна, он просто обязан вернуться домой”.¹ Мама поцеловала Энни и погладила ее по голове.

“Доченька, папа все еще любит тебя, но он не может вернуться сюда насовсем — ведь он живет уже в другом месте!”

“Все равно, позвони ему”, — настаивала Энни. Она была уверена, что если бы папа знал, как она тяжело больна, он бы вернулся назад.

Под вечер ее папа поднялся наверх. Он поцеловал ее и спросил: “Как дела, милая дочурка?”

Энни была очень сильно взволнована: “Я знала, что ты вернешься назад”.

“Я пришел не насовсем, Энни. Мы с мамой больше не живем вместе. Но я все равно люблю тебя, и навсегда останусь твоим папой. Мы все равно будем часто видеться”.

“Если бы ты меня любил, то не ушел бы из дома”, — сказала Энни.

“Я знаю, тебе трудно это понять, — сказал папа, — но я все-таки действительно люблю тебя и никогда не перестану любить. Ты всегда будешь моей дочкой, а я всегда буду твоим папой”. Он крепко обнял ее.

Но Энни закрыла глаза, притворившись, что ничего не видит и не слышит. Ей был не нужен папа, который жил где-то далеко от нее. Она хотела папу, который жил бы здесь, вместе с ней. Она услышала, как папа тихо спускался вниз по лестнице, и заплакала.

Иногда, думая о разводе, Энни терзалась мыслью, что она сделала что-то такое, что заставило ее папу уйти из дома.¹ Она вспоминала случай, когда была непослушной, и это стало причиной ссор между родителями. О, как она хотела бы взять ту непослушность обратно и стать суперпослушной девочкой на все времена, чтобы ее родители больше никогда не ссорились из-за нее. Может быть, если бы они не ссорились так часто, они бы не развелись.

Энни боялась спросить об этом маму, потому что внутри ее что-то обрывалось от одной мысли, что если бы она была более послушной девочкой, этого бы не случилось. Но однажды, когда они были на прогулке, мама сказал ей: “Знаешь, Энни, когда родители разводятся, многие ребята думают, что в этом виноваты они, что если бы они были не такими, а получше, их родители не расстались бы никогда”.

“Правда?!” — воскликнула Энни. Она была очень удивлена, что многие дети думали то же самое.

“Я хочу, чтобы ты знала, моя деточка, — продолжала мама, — что ты совсем не виновата в том, что мы с папой разошлись. Ты прекрасная дочь, и всегда была такой. Мы оба тебя очень, очень любим и всегда будем любить. Наш развод — это наше сугубо личное дело, и ты здесь совершенно ни при чем”.

“Кто же в этом виноват, мама?” — спросила Энни. Она постоянно думала об этом. Порой она считала, что виноват был папа, потому что он оставил их и ушел из дома, а иногда она думала, что виновата мама: она сделала папу таким несчастным, что он был вынужден уйти из дома. Она только и думала об этой беде, хотя это было невыносимо. Когда она злилась на папу, потому что думала, что виноват был он, она переживала за маму, а потом переживала также и за папу, потому что как-никак он все-таки был один, и она любила его. Когда она злилась на маму, считая, что виновата была она, происходило то же самое. Она просто не знала, на чьей стороне была. Конечно, она предпочла бы не делать выбора между двумя сторонами. Ей казалось, что ее раскололи на две части, и ни одна из них не была счастлива.

“Никто не виноват, моя родная, — сказала мама. — Просто мы с папой оба изменились, и было бы неправильно продолжать жить вместе как муж и жена. Мы оба очень огорчены тем, что все так получилось. Это не игра в футбол, где ты должен подбадривать одну

¹ Дети иногда думают, что если они больны и беспомощны, ушедший родитель вернется домой, чтобы ухаживать за ними.

¹ Такие чувства обычны для детей. Их нужно разубедить в том, что в разводе якобы виноваты они.

команду и освистывать другую. И дело не в том, что кто-то из нас сделал что-то некрасивое по отношению к другому — это не телевизионная передача, в которой есть хорошие и плохие ребята. Мы оба говорили нехорошие, злые вещи друг другу, когда были раздражены, но мы пытались помириться. Просто мы¹ поняли, что не можем ужиться вместе, и нам будет лучше жить врозь”.¹

“А как же я? — встрепелась Энни. — Если я наговорю тебе нехороших и злых слов, ты от меня уйдешь?” Это ее очень беспокоило и мучило. Ведь если родители решили развестись, расстаться друг с другом, значит, они могут расстаться и со своими детьми? “Мы никогда с тобой не расстанемся, Энни, — сказала мама. — К детям это совсем не относится. Я всегда буду твоей мамой, а папа навсегда останется твоим папой. И как бы мы ни злились друг на друга, и какие бы гадости не говорили друг другу, я все равно останусь твоей мамой, а ты — моей дочкой. Я всегда буду любить тебя, беспокоиться о тебе и никогда тебя не брошу. Я всегда буду здесь, с тобой, моя дорогая доченька”.² И она крепко и от всего сердца поцеловала Энни.

В тот выходной была папина очередь встретиться с Энни. Раз в две недели она проводила выходные дни в новом папином доме, а в течение недели он звонил ей, чтобы поздороваться и спросить, как она поживает. Энни также знала номер его телефона и всегда могла позвонить ему.

Сначала ей было очень неприятно приходиться к нему домой, где все казалось новым и чужим и было как-то странно и неправильно видеть папу здесь.

Но теперь она к этому уже привыкла.

Энни хорошо помнила, как она впервые переступила порог папиного нового дома. Это было действительно очень необычно. В течение нескольких дней она просто не могла дождаться своего первого визита к нему. Казалось, что внутри нее что-то кувыркалось и прыгало, когда она думала об этом. Она не могла усидеть на месте. В то утро она проснулась раньше обычного и буквально не отводила глаз от часов, пытаясь убедить стрелки двигаться быстрее, чтобы приблизить папин приход. И вот он пришел, наконец! Мама вручила ему небольшую сумку, которую Энни обычно брала с собой на выходные дни. Пришло время уходить.

Энни вдруг почему-то очень испугалась. А что, если ей не понравится у папы в его новом доме? А что, если папа изменился и стал не таким, как прежде? А что, если он не будет заботиться о ней? А потом она увидела маму, которая собиралась помахать ей рукой на прощание. А вдруг с мамой что-нибудь случится, пока она будет находиться у папы?! А что, если мамы не будет дома, когда она вернется? А вдруг мама будет чувствовать себя одинокой в ее отсутствие?

У Энни затряслась нижняя губа, глаза стало жечь, как это обычно бывает перед появлением слез. Она повернулась в сторону, где стояла мама.

“Не беспокойся, Энни, — сказала мама, обнимая ее за плечи. — Вот увидишь, все будет в порядке. Возможно, сначала папин новый дом покажется тебе немножко чужим, но он позаботится о том, чтобы тебе там было хорошо. А мне будет хорошо здесь. Когда ты вернешься домой завтра, я буду ждать тебя”.

И она крепко обняла Энни.

В первые ее посещения папы, он показался ей не таким, как раньше. Например, он все время покупал ей что-нибудь. Можно сказать, что стоило ей только посмотреть на что-нибудь, и он сразу же это покупал. Сначала это ее забавляло, а потом стало казаться несколько странным, ненормальным. А Энни больше всего на свете хотела чувствовать

¹ Детям часто говорят, что один из родителей является причиной развода. Возложение вины на одного из родителей вызывает у детей чувство раздвоенности, огорчения и измены порицаемого родителя. Не нужно обманывать детей, утверждая, что вы одобряете все поступки вашего супруга — они знают, что это неправда: от того-то, собственно говоря, вы и развелись. Главное, не пытайтесь подталкивать их к необходимости принять ту или другую сторону.

¹ Важно помочь детям понять, что развод — это не что-то черно-белое.

² Это объяснение нужно изменить в том случае, если один из родителей отказывается видиться с ребенком.

себя нормально. Папа теперь часто водил ее куда-нибудь — в зоопарк, в цирк, в парк, словом, почти во все места, где было шумно, много народу и где можно было чем-то заняться. Сначала это тоже казалось забавным, но скоро Энни стала надоедать вся эта суетня, разные катания и липкие леденцы. Когда Энни уставала, она становилась раздражительной. Ее папа тоже частенько становился таким же.

В один прекрасный день она сказала папе: “Может быть, сегодня мы побудем дома? Поиграем в шашки или я помогу тебе помыть машину?”

“Конечно, — ответил папа, который, казалось, был счастлив это слышать. — Это было бы просто великолепно!”

В папином новом доме у Энни была своя отдельная комната. Папа брал ее с собой в магазины, чтобы вместе выбрать, то что ей нравилось из вещей, и от этого ей казалось, что комната в самом деле принадлежала ей.¹ “Как ты рассказала ребятам в школе о разводе?” — спросил ее как-то папа.² Они вместе вытирали посуду, а он знал, что Энни всегда очень беспокоилась, думая о том, как она расскажет обо всем школьным друзьям.¹

“Я просто сказала им то, что вы с мамой посоветовали, — сказала Энни. — Я сказала, что мои мама и папа разводятся и будут жить в разных домах. Рассказывать об этом было не так страшно, как я раньше думала. У некоторых ребят родители тоже в разводе”.

“Да, я знаю, — сказал папа. — Развод — довольно обычная вещь, и у многих тысяч детей родители разошлись”.²

“Это правда?” — удивилась Энни. Она не думала, что таких детей, как она, было так много.

“У моей подружки Бэтти родители развелись в прошлом году, — сказала она. — Бэтти рассказывала, что ее мама постоянно говорит гадости о ее папе и пытается заставить Бэтти говорить их тоже. А ей это противно”.³

“Да, это ужасно для детей, когда их родители так поступают”, — сказал папа.

“Она сказала, что каждый раз, когда она приходит в дом одного из родителей, другой потом часами выспрашивает ее о том, что они делали и о чем говорили. Она говорит, что от этого ей хочется просто взвыть и неделями не разговаривать ни с кем”.⁴

“Это действительно скверно, — сказал папа. — Родители иногда оказываются в очень сложном положении; они бывают настолько сердиты друг на друга и у них бывает так муторно на душе, что они не всегда поступают, как должно. Ты знаешь, как это бывает, когда ты чем-то огорчена или расстроена”.

“Да”, — ответила Энни. Она знала, что когда была чем-то расстроена, то порой действительно делала глупости.

“А вы с мамой когда-нибудь будете жить опять вместе?” — спросила Энни.¹

“Нет, — сказал папа. — Мы навсегда останемся твоими родителями, но никогда уже не будем жить вместе и никогда не поженимся снова.”²

¹ Это хорошо, если ребенок чувствует, что по крайней мере какая-то малая частица в новом доме, хотя бы просто уголок, предназначается специально для него.

² Дети часто беспокоятся о том, как рассказать о разводе своим друзьям. Можно помочь им подумать об ответе заранее и попрактиковаться в его составлении в форме отдельных фраз и объяснений.

¹ В таких случаях обычная домашняя обстановка облегчает положение гораздо больше, чем суета в увеселительных парках, подарки и т.д.

² Это помогает ребенку узнать, что развод действительно — вещь довольно обычная и что очень и очень много детей находятся в аналогичном положении.

³ Это очень мучительно для детей. Они чувствуют давление, заставляющее их стать на чью-либо сторону; им приходится бороться с чувством вины, обмана, измены и т.д.

⁴ Такие обстоятельства ложатся тяжелым бременем на детей, которые часто чувствуют себя как пойманные шпионы.

¹ Дети долго продолжают надеяться, что родители снова будут жить вместе. Иногда на протяжении ряда лет после окончательного развода, они все еще имеют эту мечту.

² Важно прямо и четко объяснить положение вещей и не строить несбыточных иллюзий, которые могут лишь затянуть процесс исцеления.

Теперь Энни это знала. Поначалу, сразу после того, как они расстались, она долго надеялась, что родители снова сойдутся. Папа и мама всегда говорили ей, что этого не будет, но она все равно продолжала лелеять надежду. Теперь она уже как-то привыкла к этому, и где-то внутри понимала, что жить вместе они уже никогда не будут.

После развода маме Энни пришлось взять дополнительные часы, чтобы немного подработать. Утром она провожала Энни до школы, а затем шла на работу. Она возвращалась не раньше пяти часов вечера, поэтому миссис Джонсон, которая жила на той же улице, забирала Энни из школы и присматривала за ней до возвращения матери. Дома, после школы, Энни скучала по маме, а она приходила с работы усталой, и времени для игр у нее было меньше, чем прежде.

Как-то раз, вскоре после того, как папа ушел, она вошла в комнату и увидела, что мама сидела и плакала. Энни перепугалась. Было страшно видеть плачущего взрослого человека. Взрослым вообще-то положено утешать вас, когда вы плачете, а не плакать самим.

“Не беспокойся, Энни, все нормально, — сказала мама. — Ты, наверно, испугалась, увидев, что я плачу. Даже взрослым людям приходится иногда поплакать, когда происходит что-то очень грустное. Но даже когда мне будет грустно, я все равно буду заботиться о тебе. А со временем уйдет и грусть”.

Первое время, когда мама стала работать дольше, Энни чувствовала себя очень несчастной. Казалось, что она едва видела ее вообще. Она скучала по папе, но и по маме тоже. Ей очень хотелось, чтобы все стало как прежде.

В школе она не могла сосредоточиться во время уроков. Она все думала и думала о другом. Когда она пыталась сосредоточить внимание на орфографии, буквы начинали прыгать и сбиваться в кучу по всей странице. В ту неделю она получила “3” за орфографию вместо обычной высшей оценки. Она чувствовала себя очень несчастной. “Я стала такой бестолковой, — пожаловалась она маме. — Раньше в школе у меня все получалось, а теперь нет. Я чувствую себя такой тупицей”.¹

“Радость моя, — сказала мама в ответ, обнимая ее от души. — Ты совсем не тупица, ты просто переживаешь и чувствуешь себя несчастной из-за того, что происходит дома. Когда люди действительно чем-то серьезно обеспокоены, им порой кажется, что их мозги помрачались, что они как бы в тумане. Они совершают глупые поступки, которых в нормальной обстановке никогда бы не допустили. У них не ладится работа, что-то постоянно валится из рук, они спотыкаются. Такое случается с большинством людей, но это не значит, что они балбесы и недотепы — просто они чем-то очень обеспокоены или удручены”.

“Правда?” — спросила Энни с чувством облегчения от мысли, что на самом деле она не какая-то пешка и особенно оттого, что такое происходит с очень и очень многими людьми, а не только с ней.

“Бедняжечка, — ласково сказала мама, снова обняв Энни. — Тебе действительно пришлось туго. Да и я не могла уделить тебе столько времени, сколько раньше, а когда я и находилась рядом с тобой, то, возможно, была немного раздражительной. Я стала больше уставать с этой дополнительной работой. Ты же знаешь, как это бывает, когда устаешь — все начинает действовать на нервы... Знаешь, что? — вдруг встрепенулась она от пришедшей ей в голову мысли. — А почему бы нам не выкраивать время каждый день специально для того, чтобы побыть вместе? Ну, скажем, по полчаса перед сном? Мы могли бы поиграть во что-нибудь, рассказать друг другу интересную историю или просто поболтать. Таким образом, как бы я ни была занята вечером, ты всегда будешь знать, что впереди у нас полчаса, которые мы проведем вместе”.

¹ Стресс может отрицательно повлиять на детей во многих отношениях. Убедите их в их способностях и объясните им, что многие люди реагируют на стресс аналогичным образом. Неплохо было бы также научить их расслабляться, как об этом рассказано в главе 14.

“Это просто здорово, — обрадовалась Энни. — В самом деле, это — очень хорошая идея”.¹

Время шло, и Энни стала постепенно обретать душевное спокойствие. Было еще немало дней, когда ей очень хотелось бы видеть папу и маму снова вместе, но она уже начала привыкать к новой жизни.

Ее мама по-прежнему много работала, но у них всегда было время побыть вместе перед сном, и это было замечательно. Каждый второй выходной она проводила у папы, и теперь ей там нравилось. Иногда, погостив у него с пятницы до понедельника, она думала, что она стала видеться с ним даже чаще, чем до развода. Однажды мама привела ее в школу и сказала: “Сегодня тебя ждет особое угощение. По дороге с работы я прихвачу твой любимый шоколадный торт”.

“О, мамочка! Можно я приглашу Эмили поужинать с нами сегодня вечером?”

“Конечно, милая, — согласилась мама. — Я позвоню ее матери, и мы обо всем договоримся”.

Энни просто не могла дождаться прихода своей подружки Эмили, но когда она пришла, эта резвушка и непоседа выглядела очень печальной.

“Мои мама и папа разводятся”, — грустно сказала она, подойдя к Энни.

“Когда мои мама и папа развелись, — припомнила Энни, — это было просто ужасно”.

“Ведь это так страшно! Правда?” — допытывалась Эмили.

“Мне было так грустно, — ответила Энни, — я даже думала, что умру. Я и представить не могла, что мне когда-нибудь будет так грустно”.

“Ну, и что ты сделала?” — спросила Эмили.

“Да ничего, — ответила Энни. — Сначала было очень грустно и тяжело. Поговорила с мамой и с папой немного. Потом, через какое-то время я стала привыкать... Даже теперь мне иногда еще бывает грустно. Но я стараюсь об этом поменьше думать. Часто я чувствую себя даже счастливой. Знаешь, что-то хорошее в жизни все-таки происходит. Думаешь, что его больше никогда не будет, а оно приходит. Как после дурного сна: плохое как бы отступает, постепенно исчезает, и тебе снова становится лучше”.¹

Лицо Эмили выразило сомнение: “Думаешь, и у меня будет также?”

Энни успокаивающе пожала руку своей подружки: “Будет! Вот увидишь!” — сказала она, потом взяла Эмили за руку и повела ее на кухню.

“Посмотри-ка! — сказала она. — Мама купила для нас с тобой торт”.

Торт был очень красиво разукрашен. Сверху и по бокам он был покрыт сахарной глазурью. В самой середине красовалась большая, сочная клубничка с шоколадными листьями. Она выделялась на фоне коричневой глазури и рдела на свету, как маленькое красное сердечко.

“Вот, — сказала Энни, доставая две тарелочки, — кусочек мне, и кусочек тебе”.

¹ Если вы сможете специально найти время и провести его вместе со своим ребенком, чтобы поддержать его и согреть своей любовью, это будет для него самым лучшим подарком.

¹ Здесь — положительное завершение событий, подчеркивающее, что даже если они приносят боль и душевные травмы, человек все-таки способен преодолеть их и выйти к свету.

9. Дети — мачеха — отчим

Семьи с мачехой или отчимом неизбежно возникают на фоне душевной драмы и боли. Смерть или развод часто приводят к образованию новой семьи. Однако у таких семей есть своя специфика.

Создать семью с мачехой или отчимом — это не то, что создать семью новобрачных. В последнем случае мы имеем дело с двумя индивидуумами, которые, предположительно, объединены тем, что преследуют по крайней мере одну общую цель — создать счастливую, нормальную семью. Создание же семьи с мачехой или отчимом часто предполагает участие одного или нескольких детей, причем может случиться, что ни один из них не разделит вашего восторга или точки зрения в отношении новой семьи. В этот момент дети могут еще не вполне оправиться после душевной травмы, связанной с распадом первоначальной семьи. Кроме того, возможно они уже приспособились и привыкли к жизни в неполной семье с родителем-одиночкой. Новый член семьи может не понравиться. Вы можете им нравиться или не нравиться. Вы можете прийти к нему по душе как человек, и вместе с тем дети могут спроецировать, перенести многие свои опасения, тревоги и свой гнев на вас, постороннего человека, который становится превосходным “козлом отпущения”.

В той же степени они могут нравиться или не нравиться вам. Вас могут возмущать их требования и непрошенные вторжения. Вы можете видеть в них препятствие интимности и взаимной поддержки, на которую вы рассчитывали в новом браке. В этом случае легко не заметить опасений, спрятанных за их враждебностью, не заметить боли и неуверенности, скрытых за их постоянными требованиями. Но и дети могут иметь столь же неполное представление о вас, как человеке.

В расхожих мифах нашего общества говорится, что вы должны войти в новую семью и сразу завязать узы любви, дружбы и верности. Многие, следуя этому мифу, потом горько разочаровываются, терзаются чувством собственной вины и приходят в ярость, когда обнаруживают, что это совсем не так.

Из многочисленных мифов и заблуждений в отношении семей с мачехой или отчимом, едва ли не самым распространенным является представление о мгновенной любви. Существует мнение, что, став мачехой, например, вы должны немедленно полюбить своего пасынка или падчерицу и добиться, чтобы они полюбили вас. Но представьте себе на минуточку, что, настроенный на гаремный лад, ваш муж приводит к вам в дом, без вашего согласия, новую жену. Весьма сомнительно, что вы автоматически полюбите ее, хотя она прекрасно готовит, стирает и ваше белье, гладит его каждое утро и старается быть хорошей по отношению к вам. Многие падчерицы и пасынки увидят вас как раз в этой роли, в роли соперницы, похищающей у них любовь и внимание их отца.

Любовь вообще не приходит мгновенно. И уж, конечно, она не приходит мгновенно в семьях с родителем-одиночкой. Вначале, по крайней мере, ваш пасынок или падчерица, вероятнее всего, будут испытывать чувство боязливой настороженности и озлобленности по отношению к вам, видя в вас человека, подорвавшего их спокойствие и уверенность, похитившего у них отца, разбившего их мечту о воссоединении родителей, пытающегося занять место их настоящей матери и т.д. На ваши попытки сделать шаг навстречу они могут ответить явной или затаенной враждебностью. Вы можете почувствовать себя обиженной или отвергнутой, униженной и неспособной создать любящую, гармоничную семью ваших мечтаний. Вам может показаться, что дети разрушают отношения, которые вы создали с новым супругом.

В таких условиях мгновенная любовь невозможна. Вместо того, чтобы стремиться во что бы то ни стало сразу полюбить детей своего нового супруга, разумнее будет поставить перед собой ближайшие цели. Первая — познакомиться получше с детьми своего супруга. Постарайтесь дать им понять, что вы с пониманием относитесь к тому, что они чувствуют в этот период. Старайтесь быть справедливой, дружелюбно настроенной и

готовой помочь им, не навязывая сразу себя в качестве любящей матери. Они знают, что любовь не возникает так сразу. Вместо того, чтобы сказать: “Я вас люблю” — когда этого еще нет, вы можете сказать: “Для того, чтобы полюбить, требуется время. Я хотела бы полюбить вас”.

Мы чувствуем себя неловко, когда дети нашего супруга отвечают враждебностью на наши самые дружелюбные шаги и усилия.

Должно быть, они злые, противные дети — говорим мы себе. Мы ведь не враги: зачем же тогда относиться к нам, как к врагу? Мы забываем, что их понятия отличаются от наших. В конце концов, у них есть веская причина видеть в нас врага — мы разрушаем их отношения с отцом, вторгаемся на их территорию и, может быть, даже командуем ими — и все это, не спрашивая их разрешения. Эту ситуацию выбрали мы, а не они. И хотя их выпады могут казаться обидными лично для вас, следует помнить, что любой человек на вашем месте встретил бы точно такое же отношение к себе.

Важно также не забывать о трудностях первого времени, нужно дать себе время, чтобы преодолеть их. В контексте семьи, где вы являетесь мачехой (или отчимом) слово “время” обычно означает “годы”. Некоторые специалисты считают, что для того, чтобы сформировалась стабильная семейная ячейка требуется от трех до семи лет. Обольщаться с самого начала большими надеждами и рассчитывать на быстрый успех значит обречь себя на неудачу.

Ошибочно также думать, что семья с отчимом или мачехой будет существовать и функционировать как биологическая семья. Для детей биологическая семья имеет долгую совместную историю. Любовь развивалась и возрастала на протяжении всей совместной жизни. Роли каждого из ее членов формировались и закреплялись за ними в течение многих лет.

Напротив, роли членов семьи с пришедшим в нее отчимом или мачехой меняются, иногда коренным образом. Единственный ребенок может быть вынужден теперь разделить свое гнездышко со сводными братьями или сестрами. Старшая девочка может обнаружить, что теперь ей придется уступить первенство двум более старшим сводным сестрам.

В тех случаях, когда у каждого из образовавших новую семью родителей есть свои дети, отношения последних со своим биологическим и сводным родителями будут, естественно, разными.

Дети одной стороны будут иметь тесные эмоциональные связи со своим биологическим родителем, а у детей другой стороны таких связей с этим родителем не будет.

Не думайте, что, входя в новую семью, вы будете одинаково любить собственных детей и детей своего нового супруга или супруги. Это не так! Вполне естественно, что связи, существующие со своими собственными детьми, глубже и прочнее тех, которые могут установиться с детьми вашего нового супруга или супруги. И здесь нет ничего зазорного или необычного, так как это справедливо также и в отношении вашей новой “второй половины”. Примите это как данность и признайте возможность, что со временем отношения с чужими детьми стабилизируются и станут более глубокими. А пока старайтесь относиться ко всем детям справедливо.

Не пытайтесь подменять естественного родителя детей. Не вступайте в соревнование по вопросу, какой родитель лучше, и не пытайтесь расколоть приверженность детей.

Объясните падчерице, что вы не собираетесь посягать на отношения с ее родной матерью и что вы понимаете, что не можете ее заменить. Вы разные люди, и вы играете разные роли в жизни ребенка. Дети часто думают, что если они вас любят, значит, они изменяют своей родной матери. В таком случае полезно объяснить им, что их чувства вам понятны, и если они любят двух людей, это не означает, что они изменяют одному из них.

Предоставляйте детям время побыть наедине со своим кровным родителем — вашим супругом или супругой. Это время столь необходимо для вашего и для их благополучия. Старайтесь также найти время побыть наедине со своей “второй половиной”.

Супружеские отношения должны быть вашей главной заботой и всегда находиться в центре вашего внимания. Нельзя допускать, чтобы родительские проблемы грозили расколоть вас как супружескую пару. Старайтесь понять и поддержать точки зрения каждого из вас. Если вы хотите заручиться поддержкой своего супруга в ваших усилиях изменить поведение его ребенка, не начинайте с нападков на него: “Она — эгоистичная, испорченная и злая девчонка, и т.д.” Это только вызовет мгновенную реакцию отца, подталкивающую его встать на защиту своего ребенка. Если бы кто-нибудь стал нападать таким образом на вашего ребенка, ваша защитная реакция, вероятно, была бы аналогичной. Вместо этого заведите со своим супругом разговор о том, какими трудными и болезненными вам представляются взаимоотношения с его ребенком и спросите, не мог бы он в этом помочь.

Не спешите выступить в роли ментора, а уж если непременно хотите играть эту роль, приступайте к этому постепенно. Дисциплинирующие требования, исходящие от родного по крови родителя, подкрепляются многолетними отношениями. Обычно дети восстают, если незваный пришелец вдруг начинает устанавливать свои правила.

Многие мужчины, вступая в роль отчима, обнаруживают, что она имеет свои особые трудности. Иногда мужчины полагают, или так полагают их жены, что они должны стать новым оплотом дисциплины в семье. Но это бывает трудно осуществить, не имея достаточной подготовки и опыта в этом деле — т.е. не зная ребенка со дня его рождения и не установив с ним отношений, основанных на уважении и доверии.

Для того, чтобы приобрести эти знания, это доверие и уважение требуются годы, а без них вопрос поддержания дисциплины в семье становится весьма проблематичным.

Разные семьи находят свои особые способы, которые в их случае действуют наиболее эффективно. Во многих семьях наилучший результат достигается тогда, когда каждый из родителей следит за поведением своего собственного ребенка. Другие считают, что лучше, если один родитель следит за поведением детей обоих супругов. Нередко попытка отчима приструнить ребенка рассматривается как посягательство на отношения между этим ребенком и его родным отцом: “Только мой родной отец может указывать мне, что делать и что не делать”. Если отчим воздерживается от осторожничания и дисциплинирующих одергиваний вообще, ребенок истолковывает это как: “Ему на меня наплевать”, “Ему до меня нет дела!”

Для того, чтобы выработать свой стиль поведения в новой семье, требуется терпение, время и способность проявить гибкость в поисках наиболее эффективных методов.

Во всем, что вы предпринимаете действуйте не торопясь, осторожно и осмотрительно. Не слишком обольщайтесь своими надеждами на скорый успех.

Постарайтесь найти поддержку или получить совет, если ваша ноша окажется непосильной.

История про Энни

Энни была маленькой девочкой, которая жила в коричневом кирпичном доме со своей мамой и собакой по кличке Черныш.¹

Раньше папа тоже жил вместе с ними, но два года назад ее родители развелись, и папа стал жить в другом доме. Тогда Энни было семь лет, и это был самый плохой год в ее жизни. Она скучала по своему папе и сердилась на него за то, что он ушел от них. Иногда она сердилась на маму за то, что она не смогла сделать так, чтобы папа остался. Она сердилась и на саму себя. Весь тот год Энни была часто грустна, и испытывала беспокойство.² Она тревожилась, не чувствует ли ее отец себя одиноко, не будет ли ее мать постоянно грустить; она беспокоилась о том, что подумают ее друзья, и о том, кто

¹ Измените детали рассказа применительно к вашему ребенку.

² Нередко дети оказываются во власти смутных и болезненных переживаний, вызванных разводом.

виноват в разводе, и о том, что будет с ней, не покинут ли ее родители. И еще она часто думала, что ей теперь делать.

Помимо всего прочего, решила Энни, развод ужасен тем, что из-за него меняется все. Все, к чему Энни так привыкла: возвращение папы вечером с работы, прогулки с ним и с Чернышом, тосты или гренки, которые папа намазывал для нее маслом по утрам — все изменилось. И она ничего не могла поделать. А потом, когда она уже почти привыкла к этим переменам, ситуация вдруг опять изменилась.³

Мама познакомилась с Джошем. Сначала Энни почти не замечала его, да и мама мало говорила о нем. Потом она стала говорить о нем больше, и он стал бывать у них чаще. А вскоре получилось так, что едва Энни открывала глаза, как тут же видела Джоша; он был с ними за столом, ходил с ними на прогулки, сидел вместе с ними у телевизора. Казалось, что у мамы совсем не оставалось времени, чтобы хоть немного побыть с Энни. Девочка возненавидела Джоша.¹ Иногда мама вообще не обращала никакого внимания на Энни — так она была занята Джошем. Энни беспокоилась, что Джош будет отнимать все больше и больше мамино время, а для нее будет оставаться все меньше и меньше. Может так случиться, что времени не будет оставаться совсем. Может быть теперь, когда у мамы есть Джош, она ей будет не нужна?.. Энни ненавидела Джоша все больше и больше.

В один прекрасный день мама сказала Энни, что она собирается выйти замуж за Джоша. Энни была так ошарашена новостью, что у нее отнялся язык. Она помчалась к себе наверх, упала на кровать и зарыдала. Если мама выйдет замуж за Джоша, это значит, что мама с папой уже никогда больше не поженятся! Энни не хотела даже думать об этом! Она не хотела жить вместе с этим противным, старым Джошем. У нее уже был отец — не чета этому Джошу.²

После того, как Джош и мама поженились, Энни чувствовала себя все более и более несчастной и становилась все более и более раздражительной. Мама собиралась поговорить с ней, но она не захотела даже ее слушать. Джош тоже хотел с ней побеседовать и иногда даже покупал ей небольшие подарки, но Энни вовсе не собиралась поддерживать с ним хорошие отношения. Если ее папа не мог вернуться назад, то, по крайней мере, мама должна была принадлежать ей целиком. В этом доме для Джоша не было места. Она хотела дать ему это понять.

Как-то вечером Энни лежала в постели, чувствуя себя, как обычно, несчастной. “Если бы только этот Джош куда-нибудь сгинул, — думала она. — Тогда дела были бы намного лучше. Если бы мама и папа снова поженились! Я уверена, что я была бы счастлива... Если бы только...” И сон унес ее далеко-далеко.

Она проснулась и услышала бой курантов на здании ратуши. “Раз.., — ударили часы, — два, три, четыре, пять, шесть, семь, восемь, девять, десять, одиннадцать, двенадцать”. “Двенадцать?” — подумала Энни. Нет. Должно быть, она неправильно посчитала. Она повернулась набок, чтобы снова заснуть и вдруг что-то глухо шлепнулось на пол, потом что-то треснуло, а затем послышалось, как кто-то скакал по комнате на одной ноге, приговаривая: “Ух, ух, ух...”

Энни села в постели и стала пристально вглядываться в темноту. Эти “ух” исходили от самой странной дамы из всех, которых ей доводилось когда-либо видеть. Половина волос на ее голове была белой, забранной на затылке в пучок, настолько аккуратный, что любая старушка могла бы этому позавидовать. Другая половина волос представляла собой красные развевающиеся кудряшки, словно взбитые ветром. Очки каким-то чудом

³ Развод — это процесс, а не одновременный, статический момент. У этого процесса много ступеней, каждая из которых требует приспособления. Не успеете вы приспособиться к одной ступени, как вам уже нужно приспособливаться к другой.

¹ В новых отношениях своего родителя дети часто усматривают непосредственную угрозу для себя. Они опасаются, что на их долю теперь будет приходиться меньше времени и любви.

² Дети часто очень злятся, думая, что отчим намеревается занять место их родного отца. Они могут считать, что их хорошее отношение к отчиму — предательство по отношению к ушедшему из семьи отцу.

удерживались на ее носу. Толстое, шерстяное пальто громоздко топорщилось на легком, летнем платье. Одна ее нога, на которой она скакала, была обута в тяжелый коричневый походный сапог, а на другой ноге красовалась изящная туфелька на высоком каблукке. “Понятно, почему она потеряла равновесие”, — подумала Энни и вдруг ахнула, увидев, что сквозь коричневое шерстяное пальто, которое напоминало медведя, на спине леди выросла пара тоненьких, серебристых крылышек. “Вот это да!” — подумала Энни, усаживаясь поудобнее в кровати.

Перед ней была особа, которую вы меньше всего ожидаете встретить в своей комнате. Даже в двенадцать часов ночи.

Дама приземлилась у кровати Энни.

“Ничего, если я присяду?!” — спросила она основательно усаживаясь на кровать прежде, чем Энни успела ответить. Она все время беспокойно ерзала.

Наконец Энни отважилась и робко спросила: “Не могли бы вы посидеть в одном положении? А то из-за вас у меня начинает кружиться голова”.

“О! — произнесла дама, с таким выражение на лице, как будто она услышала от Энни самую невозможную просьбу. — Хорошо, хорошо. Постараюсь”. И она постаралась, хотя это и стоило ей огромных усилий. Можно было видеть, как временами подергивались ее руки и ноги при попытке изменить положение.

“Кто вы?” — спросила Энни. Теперь, когда дама сидела спокойно, Энни увидела, что у ее гостыи было очень милое лицо и яркие голубые глаза, хотя они и казались странными в очках.

“Ведь ты хотела меня видеть, — сказала дама. — Я пришла почти сразу, как только услышала тебя. Я пришла бы раньше, но не могла сразу решить надевать пальто или нет”, — добавила она извиняющимся тоном.

Энни пыталась вспомнить, чего она на самом деле хотела и как давно это было.

“Я фея по имени Если бы, — представилась дама. — Я заведую всеми желаниями “Если бы”, высказанными на этом свете. И, поверь мне, дорогая — их тьма-тьмушья”, — добавила она мрачным голосом.

“О, — сказала Энни, вдруг вспомнив, о чем она думала перед сном. — Вы хотите сказать, что делаете так, чтобы эти желания “если бы” сбывались?”

“Я пришла показать тебе, что было бы, если бы они сбывались”, — сказала дама, улыбаясь и кивая головой, откинув со лба красную кудряшку.

“А почему у вас такие волосы?” — спросила Энни и сразу же прикусила губу, потому что этот вопрос прозвучал довольно грубо.

Но фея Если бы, по-видимому, не обиделась. “Во-первых, я обожаю красный цвет”, — ответила она, поправляя красные кудряшки, — и всегда хотела, чтобы волосы вились. Но иногда я думаю: “Ах, если бы они были гладкими, белыми и забранными назад, я бы тогда выглядела более мудрой и элегантной”. Так же и с обувью, — сказала она, вытягивая ноги так, чтобы их можно было лучше разглядеть. — Мне нравятся эти нарядные туфельки на высоких каблукках, но когда натираешь мозоль, то думаешь: вот если бы я носила обычную удобную обувь...” И вот — пожалуйста: и то, и другое сразу. Так что мне не нужно делать выбор”. Она повернулась к Энни лицом: “Неплохое решение, не так ли?” Энни хотела выглядеть вежливой девочкой. Где-то в глубине души она думала, что решение дамы не лучшее. Помимо того, что она выглядит глупо, ей еще, наверное, и ходить трудно.

“Ну, вот что, давай-ка поговорим о твоих “если бы””, — сказала дама, усаживаясь поудобнее на кровати.

“Вы хотите сказать, что можете сделать так, чтобы все мои “если бы” исполнились?” — спросила Энни.

“Я покажу тебе, как это делается”, — сказала дама, прищелкнув пальцами и доставая огромный альбом для рисования и шесть цветных карандашей из ниоткуда.

“Вот это фокус! — сказала Энни. — Как это у вас получилось?”

“Совсем легко”, — сказала фея, но ее глаза уже смотрели в альбом, а губы бормотали: “Тот ли это формат? Может быть, побольше? Если бы...”

“Нет, нет, — сказала Энни, которой не терпелось узнать, что будет дальше. — Это как раз то, что надо”. Она не хотела, чтобы фея еще целый час доставала альбомы разных размеров из ниоткуда.

“Ну, хорошо, — сказала фея. Она была несколько разочарована. — А ты уверена, что это действительно тот формат, который тебе нужен?”

“Да, да, — сказала Энни. — А теперь скажите, пожалуйста, что я должна делать”.

“Так вот, слушай, — ответила фея. — Нарисуй в этом волшебном альбоме свое “если бы”, трижды подуй на рисунок и наблюдай за тем, что будет происходить. Вот и все, что от тебя требуется”.

“Значит, я могу нарисовать любое “если бы”?” — спросила Энни, так как в ее голове внезапно возникла потрясающая идея — она задумала превратить Джоша в жабу!

“Да, — ответила Фея, — любое”.

Энни взяла карандаш и принялась рисовать. Сначала она нарисовала большую безобразную жабу, снабдив ее маленьким воротничком, помеченным буквой “Д”, чтобы было ясно, что это был Джош. Потом она нарисовала свою мать, отпрыгивающую подальше от жабы и, наконец, себя с улыбкой до ушей.

“А что мне нужно делать теперь?” — спросила она фею.

“Подуй на это три раза и каждый раз говори про себя: “исполняйся, исполняйся — я тебе приказываю”.

“Хорошо”, — сказала Энни, и, страшно волнуясь, сделала так, как ей было сказано.

Случилось что-то невероятное. Как только она дунула в третий раз, фигурки, которые она нарисовала, начали двигаться. Послышался резкий хлопок, напоминающий “выстрел” бутылочной пробки. Энни взвизгнула от испуга, так как вдруг почувствовала, что ее резко потянуло вперед. Она вытянула руки перед собой, чтобы не упасть, но вместо стены ее ладони коснулись чего-то большого, холодного и скользкого — ЖАБА!

“Фу, какая гадость!” — взвизгнула Энни от отвращения. Она просто не выносила жаб.

Особенно противны ей были жабы, покрытые грязью и слизью, когда они только что выползли из пруда. Жаба смотрела на нее с каким-то смешным выражением на “лице”, как будто собиралась что-то сказать, но внезапно забыла слова. Она сделала прыжок по направлению к Энни и уселась ей на ногу.

“Помогите”, — завизжала Энни. Вдруг раздался другой резкий хлопок, и она очутилась снова в своей кровати. Фея Если бы пристально смотрела на нее с довольно озабоченным видом.

“Похоже, все вышло не совсем так, как тебе хотелось”, — сказала она.

“Да, совсем не так” — Энни задумалась.

“А можно я попробую по-другому?” — попросила она фею через минутку. У нее возникла другая отличная идея: на этот раз она сделает так, чтобы Джош исчез.

Энни старательно нарисовала комнату в своем доме. Потом изобразила в ней себя. Около себя она поместила свою мать с улыбкой на лице. Джоша поблизости не было. Его вообще не было нигде.

“А что я должна сделать сейчас: то же самое?” — обратилась она к ФЕБ. (Так она решила теперь называть странную гостью, по крайней мере для себя).

“Да”, — сказала ФЕБ, в глазах которой Энни прочла полное понимание.

На этот раз она была подготовлена к резкому хлопку и толчку вперед, но выражение лица ее матери, которая стояла рядом с ней, было для нее неожиданным. Улыбка, которую Энни изобразила на своем рисунке, превратилась в выражение усталости и печали.

“Что случилось?” — спросила Энни, очень взволнованная грустным видом своей матери.

“Ничего, моя милая, — ответила мама. — Просто иногда мне бывает как-то одиноко и становится немножко грустно”.

“А почему бы тебе не позвонить Джошу?” — сказала Энни и тут же прикусила губу. Что она, спятила, что ли; надо же сказать такую чушь?

“Джошу? — переспросила мама с оттенком недоумения. — Кто такой Джош?” Она села напротив телевизора и стала смотреть сквозь него куда-то в пространство.

“Помогите!” — закричала Энни, обращаясь к ФЕБ.

“Что-то не получается, дорогая? — спросила фея. — Иногда могут быть непредвиденные осложнения”.

“Конечно, могут”, — сказала Энни, обеспокоенная происходившим, и все-таки надеясь найти какой-то выход.

“Я знаю! — воскликнула Энни голосом триумфатора. — Я знаю, что теперь нужно делать!”

Ее внезапно осенила гениальная мысль: ведь можно нарисовать маму и папу снова вместе. С невероятным усердием и прилежанием, шевеля языком между зубами, что, по ее мнению, помогало ей сосредоточиться, она нарисовала своих родителей рядом, улыбающимися друг другу. Рядом с ними она поместила свое, тоже улыбающееся, изображение. Потом она трижды дунула на рисунок и стала ждать.

Раздался хлопок. После странного толчка она очутилась в самом рисунке. Мать высвободила свою руку из руки отца — это было первое, что заметила Энни.

“Как ты можешь так говорить!” — сказала мать обиженным тоном, обращаясь к отцу. Улыбка исчезла с ее лица.

“Если бы ты была хоть чуточку организованней, я не увидел бы такого беспорядка, вернувшись домой!” — сказал ее отец, и с каждым словом его голос становился все громче и громче. Он тоже больше не улыбался.

“Если бы ты хоть пальцем шевельнул, чтобы как-то помочь мне, такого беспорядка не было бы”, — сказала ему в ответ мать, лицо которой стало жестким и злым.

“Шевельнул пальцем! — возмутился отец. — Я целый день вкалываю на работе, как негр, и ты хочешь, чтобы, придя домой, я вкалывал еще и здесь!”

“А как же я? Ты обо мне подумал? — почти кричала ее мать, готовая разразиться слезами. — А я что — не работаю? Почему за все должна отвечать только я?”

Энни съежилась от страха. Она забыла, как это все было, когда ее мама и папа жили вместе. Подавленная тем, что она увидела и услышала, Энни позвала ФЕБ.

“Это не честно, — сказала она ФЕБ. — Хоть вы и говорите, что я могу сделать так, чтобы мои “если бы” исполнялись, на самом же деле я ничего изменить не могу”.

“Ах! — сказала Фея. — Это оттого, что ты все это не так делаешь”.

“Почему вы так думаете?”

“Ты пытаешься что-то изменить, заставить других измениться. Это — дело нелегкое. У других людей есть своя голова на плечах. Чтобы что-то изменить — обычно бывает недостаточно пожелать, чтобы другие люди стали иными”.

“А что же тогда нужно сделать? — спросила Энни дрожащим голосом. — Каким образом можно что-то изменить?” Она была очень расстроена. Энни действительно хотела все изменить, а теперь выходит, что это невозможно.

“Я сейчас тебе покажу, что нужно сделать, — сказала ФЕБ участливым голосом, и похлопала Энни по плечу. — Я знаю, что ты расстроена, огорчена, но есть способ помочь тебе”, — добавила фея и протянула Энни цветные карандаши. “Теперь, — сказала она, — нарисуй свою семью, изобразив каждого таким, какой он есть на самом деле”.

Энни задумалась на несколько минут. Потом она нарисовала свою мать и Джоша, за обеденным столом. Они улыбались и оживленно беседовали. Энни подрисовала себя по другую сторону стола с очень хмурым лицом, обращенным в сторону Джоша. Она выглядела злою и вредятиной, в общем, такой, какой она обычно была в присутствии Джоша.

“Теперь, — сказала ФЕБ, — вспомни, что и как ты изобразила на первом рисунке: ты нарисовала Джоша другим и пыталась его изменить. Но это не получилось. Ведь так?”

“Нет, не получилось”, — ответила Энни.

“Потом, — продолжала ФЕБ, — в третьем рисунке ты пыталась изменить свою мать, изобразив ее другой — вместе с твоим отцом”.

“Из этого тоже ничего не вышло”, — призналась Энни.

“Правильно, — сказала ФЕБ. — Теперь на этом рисунке ты можешь изменить того, от кого в действительности зависят перемены”.

“Кого же?” — удивилась Энни. Ей казалось, что изменять больше уже было некого.

“Ну, конечно, себя, — сказала фея. — Изменив себя, можно изменить многое”.¹

Энни почему-то об этом не подумала.

“Как же это можно сделать?” — спросила она.

Энни была несколько озадачена, но чувствовала, что какая-то надежда все-таки оставалась.

“Просто сделай еще один рисунок, — сказала ФЕБ, — только на этот раз пусть твое лицо будет приятным, а не хмурым”.

“Хорошо”, — согласилась Энни, и сделала так, как ей посоветовали. Потом она трижды подула на рисунок и после обычного громкого хлопка снова вошла в картинку.

Прежде всего она почувствовала, как хорошо ей там было. Она улыбалась и была в отличном настроении.

“Тебе добавить немножко картошки, Энни?” — спросил Джош.

“Да”, — ответила Энни. Картошка была очень вкусной. Потом она вспомнила, что ей нужно сказать “спасибо”, и улыбнулась Джошу.

Поначалу Джош был немножко ошарашен, потом пришел в себя и улыбнулся в ответ.

Впервые Энни заметила, что у Джоша очень милая улыбка. Она повернулась в сторону матери и увидела, что та тоже улыбается. Казалось, что она гордится Энни, и ей приятно, что ее дочь хорошо относится к Джошу.

“Можно мне съездить к Эмме после завтрака? На велосипеде”, — спросила Энни.

“Конечно”, — ответила мама.

“Ох, — сказала Энни. (Она только сейчас вспомнила, что у ее велосипеда спустилась шина). — Я не смогу поехать, потому что передняя шина проколота”.

“Я заклею”, — сказал Джош.

“Спасибо! — сказала Энни. — Это было бы здорово!”

По лицу Джоша было видно, что он был доволен.

Энни снова улыбнулась ему. Это казалось ей странным — она не привыкла улыбаться Джошу. Но это не было противно. На самом деле это было даже приятно.

Энни посмотрела на Джоша. Он улыбнулся. Быть может, он не так уж плох на самом деле.

Как бы там ни было, думала она, он молодец, что предложил залатать ей шину.

Джош пошел за инструментами, а мама Энни подошла к ней и крепко ее обняла.

“Энни, — сказала она. — Я так рада, что ты хорошо относишься к Джошу. Я просто счастлива”.

Энни улыбнулась.

“Для Джоша это тоже очень много значит, — продолжала мама. — Он думал, что ты его ненавидишь и очень страдал от этого”.

Энни не знала, как ей ответить.

“Знаешь, — сказала мама, — я собиралась поговорить с тобой об этом, но ты всегда была такой злой, что с тобой трудно было разговаривать вообще. Я знаю, что ты была недовольна тем, что мы с Джошем поженились. Я допускала, что тебе могло быть неприятно, что место твоего папы теперь займет Джош”.

“Так и было”, — ответила Энни с грустью.

¹ Во время развода и в период вступления родителей во второй брак дети часто чувствуют себя особенно беспомощными. Происходят большие перемены, которые самым серьезным образом влияют на всю их жизнь, а они просто ничего не могут с этим сделать. Этот рассказ напоминает им, что в действительности они способны повлиять на характер своей жизни и изменить его.

“Но, доченька моя, Джош знает, что он никогда не сможет заменить тебе отца, и не надеется на это. Он не отец, но все равно он готов помочь мне заботиться о тебе”.¹

Энни смягчилась от этих слов. “Знаешь, — сказала она, — когда вы с Джошем поженились, я действительно чувствовала себя ужасно, потому что вы уже никогда больше не могли снова пожениться с папой”. Сказав это, она вдруг подумала, что это было немножко глупо. Но что поделаешь, — она в самом деле так думала.

“Глупенькая, — сказала мама, снова обнимая ее. — Мне и в голову не приходило, что ты все еще думала, что мы с твоим папой сможем когда-нибудь снова сойтись. Этого не могло случиться, даже без Джоша. Когда-то мы были мужем и женой, но больше никогда уже не будем. Этот этап нашей жизни уже в невозвратном прошлом”. И она еще раз крепко обняла Энни.

Энни стало снова грустно. Где-то в глубине души она все это время действительно чувствовала, что ее мама и папа никогда уже не будут вместе.

“И знаешь, деточка, что я тебе скажу, — продолжала мама, — то, что Джош здесь с нами, совсем не значит, что я стала любить тебя хоть чуточку меньше. Ты — моя единственная, очень-очень родная дочь, и я всегда буду любить тебя. Но, как бы тебе яснее сказать... Ты ведь хочешь, чтобы у тебя были друзья — твои ровесники, с которыми ты могла бы играть и по-настоящему дружить, так же и взрослые нуждаются в друзьях своего возраста. То, что ты так любишь Эмму и проводишь с ней все свободное время, не мешает тебе любить меня, а мои чувства к Джошу не мешают мне любить тебя”.

Энни стало как-то легче; было так приятно услышать эти слова от мамы.

Мама прижала Энни к себе.

“Это просто замечательно, что ты стала так хорошо относиться к Джошу. Знаешь, он действительно хотел, чтобы ты его полюбила. Но он просто не знает, как этого добиться. И это очень хорошо, что ты делаешь шаги навстречу”.¹

“Я..?” — удивилась Энни. Но закончить фразу она уже не могла, так как раздался громкий хлопок, и она снова очутилась в своей постели.

“Да, — сказала Энни. — На этот раз все было совсем иначе! Вы считаете, что все эти перемены произошли из-за меня?” — обратилась она к ФЕБ.

“Конечно, — ответила фея. — Ты думаешь, нам было бы так интересно вдвоем, если бы ты все время ворчала и огрызалась?” — Она нахмурилась: “Терпеть не могу, когда люди огрызаются и ворчат на меня; тогда я могу стать довольно вредной”.

“Я никогда так не думала, — сказала Энни. — Пожалуй, я просто не давала Джошу возможности стать внимательным и дружелюбным ко мне”.

“Я тоже так думаю, — сказала фея. — Но еще не поздно попытаться это исправить.

Иногда людям, конечно, требуется какое-то время, чтобы убедиться, что в действительности дело обстоит совсем не так, или чтобы как-то освоиться с ситуацией.

Так что нужно проявить терпение”.

“Я думаю, мне стоит попытаться, — сказала Энни. — То, что в последний раз получилось, было гораздо забавнее и интереснее”.

“Вы в самом деле считаете, — обратилась она к ФЕБ, — что я могу что-то изменить так, как я это сделала на рисунке?”

“Да, я в самом деле считаю, что можешь, — ответила ФЕБ и дружески похлопала Энни по плечу. — Но сейчас, я думаю, тебе нужно немножко поспать”. Она укрыла Энни одеялом.

“Приятных сновидений, — сказала она. — А я буду оберегать тебя. Я уверена, что ты добьешься успеха!” Затем она оторвалась от пола, несколько раз качнулась в воздухе и вылетела из комнаты.

На следующее утро Энни проснулась в хорошем настроении. Она вспомнила о вчерашних приключениях с феей, о том, что фея сказала, что она, Энни, обладает силой, способной

¹ Нужно дать детям понять, что отчим (мачеха) не собирается заменить их родного родителя.

¹ Это помогает Энни почувствовать себя более влиятельной и сильной. Вместо того, чтобы считать себя вредной девочкой и обидчивой жертвой, она может ощутить себя в качестве полезного наставника.

изменять ситуацию, и почувствовала себя очень могущественной и важной персоной.¹ Она решила, что, начиная с того утра, она начнет многое менять.

А начала она с того, что за завтраком улыбнулась Джошу. Джош сначала оторопел, но явно был этим доволен, так же, как накануне вечером. Он расплылся в ответной улыбке. “Приятно видеть тебя в хорошем настроении”, — сказал он.

“В последнее время, мне кажется, я была довольно раздражительной”, — сказала Энни. Джош ответил не сразу. “Я думаю, что нам обоим было довольно тяжело”.

Энни удивленно посмотрела на него. “Почему же это было тяжело для тебя?” — спросила она.

“Понимаешь, ведь у тебя раньше никогда не было отчима? Ну вот, а я тоже никогда раньше не был отчимом, так что все это и для меня ново и непривычно. Нам обоим предстоит учиться.”

“Да”, — сказала Энни и после короткой паузы добавила: “Я никогда об этом не задумывалась. Ты хочешь сказать, что для тебя так же странно стать отчимом, как для меня занять отчима?”¹

“Как сказать, — ответил Джош неопределенно, — отчасти это нормально, а отчасти странно”.

“Почему?” — спросила Энни.

“Ну, например, потому, — сказал Джош, — что я знаю, что я не твой папа, поскольку он у тебя уже есть”.

Энни кивнула головой в знак согласия. Она была удивлена тем, что сказал Джош. “Когда ты женился на маме, я думала, что ты пытался занять место папы, и это меня просто бесило”.

“Я этого вовсе не хотел и не хочу, — успокоил ее Джош, — но я хочу стать для тебя самым лучшим из лучших отчимов на свете”.

“А если отчим — это не то же, что родной отец, то что же он должен делать? — спросила Энни. — Что нужно для того, чтобы стать хорошим отчимом?”

“А вот это как раз то, в чем я пытаюсь разобраться, — ответил Джош. — Я думаю, что прежде всего отчим должен быть другом. Но это не все”.

“А что же еще?” — спросила Энни.

“Теперь, когда я женился на твоей маме и живу в одном доме с тобой, я обязан быть для тебя не только старшим другом, но и вместе с мамой заботиться о тебе. Отчим должен, например, играть с детьми, помогать им учиться, а когда они совершают дурные поступки — поправлять и даже приструнивать их”.

“Я ненавижу, когда ты говоришь мне: делай то-то и то-то и пытаешься командовать мной, — сказала Энни. — Ты — не мой отец и не должен указывать мне, что я должна делать”.

“Я знаю, что одно дело, когда наказывает тебя твой родной отец, и совсем другое, когда это делаю я, — сказал Джош. — Дело в том, что на протяжении многих лет ты любила отца, и за это время убедилась, что он любит тебя. Когда тот, кого ты любишь и кто любит тебя, говорит тебе: делай то-то и то-то, — ты воспринимаешь это гораздо легче, чем когда это делает человек, которого ты почти не знаешь. Особенно если ты на него страшно зла и считаешь, что он тебя не любит ни капельки”.

“Ты хочешь сказать, кто-то вроде тебя?” — спросила Энни задумчиво.

“Да, — ответил Джош, — с той только разницей, что ты ошибаешься на мой счет, потому что я-то как раз тебя люблю. Я постоянно думаю о том, как было бы хорошо, если бы мы с тобой ладили и радовались успехам друг друга”.

“Но ведь ты не любишь меня так, как мои мама и папа”, — сказала Энни.

¹ Во время развода и повторного брака чувство самоуважения у детей обычно падает. Когда же это чувство стимулируется, они обычно становятся более способными к позитивному общению.

¹ Дети могут очень удивиться, взглянув на вещи с позиций отчима. Зачастую в своем воображении они рисуют весьма непривлекательный портрет отчима или мачехи; иногда они представляются им суперзлодеями, напроочь лишенными каких-либо привлекательных качеств.

“Никто не может любить одинаково, — ответил Джош. — Ты любишь своих маму и папу, но ты любишь каждого из них по-разному”.

“Да, это так”, — сказала Энни.

“Кроме того, — продолжал Джош, — у нас не было возможности по-настоящему узнать друг друга. А как можно любить того, кого ты на самом деле не знаешь? Чтобы узнать человека и полюбить его, нужно время”.

“Мне бы очень хотелось полюбить тебя, и я уверен, что если мы дадим друг другу шанс и по-настоящему узнаем друг друга, это произойдет”.

“Да”, — сказала Энни. — “И еще, когда я нахожусь у папы, я привыкаю к тому, как он все делает. Потом я возвращаюсь сюда и вижу, что вы все делаете иначе. У вас с мамой другие правила, не такие, как у него”.

“Должно быть, это вносит путаницу в твою жизнь”, — сказал Джош.

Энни кивнула головой.

“Я искренне хочу, чтобы это было не так тяжело для тебя, — сказал Джош. — Может быть, есть какой-то путь, чтобы облегчить твои переживания?” Несколько минут он молчал, думая о чем-то.

“У меня есть хорошая идея, — сказал он. — А что, если тебе, маме и мне собраться вместе и составить наши семейные правила? Тогда мы могли бы их сделать в виде песенки. Ты подобрала бы любимый мотив, а мы превратили бы правила в забавные припевки?”

Энни засмеялась.

“Тогда, — сказал Джош, — После твоего возвращения от папы мы могли бы собраться вместе и спеть нашу семейную песенку. Это облегчило бы твою задачу и заодно исправило бы настроение”.

“Мне нравится эта идея, — сказала Энни. — Держу пари, что я сумею сочинить какие-нибудь действительно забавные стишки”.¹

Джош улыбнулся. “А что, если нам начать все заново? — сказал он, протянув ей руку. — Мы не будем спешить, но я думаю, что у нас все наладится. Мы будем взаимно терпеливы и будем рассказывать друг другу о том, что мы чувствуем. Я уверен, что кое-что в моих поступках еще будет тебе не нравиться, а некоторые твои поступки будут не по душе мне, но это случается даже в тех семьях, где нет ни отчима, ни мачехи. Когда такое будет происходить, мы можем собраться вместе и подумать сообща, как нам это исправить”.

Энни улыбнулась и протянула Джошу руку.

“Идет, — сказала она. — Это — идеальный выход”.

¹ Небольшая доза юмора может разрядить напряженную обстановку.

10. Импульсивные дети

Поведение импульсивного ребенка может стать причиной злости, нарушения планов, неудач и других неприятностей не только для него самого, но и для родителей.

Импульсивные дети реагируют на происходящее не задумываясь, часто неадекватно, а иногда эта реакция может быть даже деструктивной.

Они не умеют планировать что-то заранее, взвешивать альтернативы, возможные последствия или отсрочивать немедленное исполнение своих намерений и желаний.

Обычно импульсивность характерна для гиперактивных детей, но ребенок может быть импульсивным и не будучи гиперактивным. К другим качествам, которые часто сопутствуют импульсивности, относятся низкая устойчивость внимания, т.е.

неспособность сосредоточиваться на более или менее длительное время, и высокий уровень отвлекаемости.

Маленькие дети импульсивнее детей более старшего возраста. Взросление сопровождается развитием способности притормаживаться, оценивать и планировать, прежде чем безоглядно браться за какое-нибудь дело. Некоторые исследования свидетельствуют, что крайняя импульсивность встречается столь же часто, как и гиперактивность, т.е. у 5-10% детей. Еще 10% детей относятся к категории достаточно импульсивных, чтобы довольно часто создавать проблемы для себя и родителей.

Крайняя импульсивность может иметь в своей основе причины органического характера: от неврологических дисфункций до генетического предрасположения. У некоторых детей импульсивность может быть приобретенной поведенческой моделью. Они могут, например, подражать импульсивным членам своей семьи или развить в себе это качество в процессе воспитания, предпочитающего быстроту старательности и вдумчивости.

Возможно также, что их никогда не приучали быть более осмотрительными и вдумчивыми.

Беспокойные, легко поддающиеся панике и депрессии дети менее способны ясно мыслить и смотреть вперед. Поэтому они более склонны к непродуманным, спонтанным, импульсивным действиям, которые зачастую оказываются деструктивными.

Исследования доказали, что слишком импульсивным детям можно помочь изменить свое поведение. Через посредство “беседы с собой” их можно научить притормаживаться, размышлять, что-то прикидывать или планировать прежде чем реагировать.

“Беседа” — это наш внутренний разговор с собой. Все мы это делаем. Даже те, которые думают, что они не разговаривают сами с собой, возможно, мысленно спросили себя: “Разве я разговариваю сам (сама) с собой! Нет, я сам (сама) с собой не разговариваю, — прежде, чем пришли к заключению, что это к ним не относится. Импульсивных детей надо научить применять такого рода беседу в качестве буфера между импульсом, порывом и слишком поспешным действием. Если такая проблема существует, ребенка обучают разговаривать с собой, используя пятиступенчатый метод, который включает определение или установление самой проблемы, нахождение наилучшего подхода к ее решению, сосредоточение внимания на ней, выбор ответа и похвала или поощрение самого себя за хорошо выполненное задание.

Этот подход дает наилучший результат, если его сначала демонстрирует или моделирует родитель, психотерапевт или учитель. Взрослый человек начинает с разговора с собой, излагая проблему вслух. Затем ребенку предлагают записать на карточке все пять ступеней, используя язык самого ребенка. После этого ребенок начинает говорить с собой о своей проблеме. После того, как ребенок немного напрактикуется в этом деле, взрослый снижает свой голос до шепота, проговаривая всю проблему. Ребенку предлагают последовать его примеру. Наконец, взрослый прибегает к молчаливому разговору с собой, который сопровождается соответствующими бессловесными действиями, например, поглаживанием подбородка и т.д., указывающими на то, что мыслительные процессы продолжаются.

Обучая детей этим методам, не спешите, продвигаясь вперед шаг за шагом. Ребенок должен прочитывать все пять ступеней по своей карточке до тех пор, пока не будет знать их наизусть.

Существуют два варианта обучения ребенка “внутренней беседе”. Первый — когда все идет гладко и без ошибок. Второй — когда взрослый умышленно делает ошибку для того, чтобы показать, как ее можно исправить. Дети, скорее всего, предпочитают второй вариант. Он позволяет им проявить большую гибкость в решении проблем, преподносимых самой жизнью, где попытка и ошибка бывают частью процесса. Моделируя пути и способы преодоления неудач и исправления ошибок, необходимо держать их в “перспективе”. Например, “беседу” следует вести следующим образом: “Я ошибся. Ну ничего, в следующий раз я сделаю лучше”, а не так: “Я допустил ошибку, и у меня нет никакой надежды на ее исправление: это у меня никогда не получится!” Способы разрешения проблем при помощи самобеседы могут быть применены и к ситуациям социального порядка.

Применяя описанный выше метод, детей обучают “прокручивать” в уме эти ситуации. Сначала ребенок определяет суть возникшей проблемы, включая вызванные ею эмоции. Затем он обдумывает несколько альтернативных вариантов реагирования, возможные последствия применения каждой альтернативы, а затем принимает решение — что надо делать и как надо поступать.

Работая над этой проблемой с ребенком, было бы полезно отрепетировать несколько различных ситуаций для того, чтобы ребенок смог попрактиковаться в применении этих приемов при решении разного рода проблем. Например: твой друг не хочет играть в игру, в которую хочешь играть ты; ты и твоя сестренка — оба хотите получить последний банан, оставшийся в вазе, и т.д.

Импульсивным детям, которым трудно заставить себя отсрочить исполнение своих желаний, можно помочь, обучив их методу “беседы с самим собой” или рассуждения с самим собой. Например: “Мне придется подождать минут 15 до того, как подойдет моя очередь играть в видеоигру. Я займусь пока своей коллекцией, и время пройдет быстрее”. Для того, чтобы предотвратить или побороть нетерпение можно обучить детей игре воображения. Например, если обещанную бейсбольную перчатку невозможно раздобыть раньше следующего дня, вы могли бы описать своему ребенку, насколько увлекателен бейсбол и определенные приемы этой игры, тем самым помогая ему подключить свое воображение. Можно воспользоваться “историей про Энни” о релаксации (см. главу 13) в качестве руководства и просто заменить тематику, связанную с бейсболом, на волшебные ковры или что-то вроде этого. Или можно прямо сходу начать разговор с вопроса, который занимает ребенка, например: “Если бы ты играл в бейсбол, кого бы ты выбрал в свою команду?”, и предложить пофантазировать. Дети обычно охотно подхватывают предложенную идею, и большинство из них обладает способностью живо откликаться на такого рода увлекательные фантазии.

Следует также помнить, что чем конкретнее вы поставите перед импульсивным ребенком какую-то задачу, тем легче ему будет понять ее. Например, вместо того, чтобы сказать: “Может быть, ты положишь свое грязное белье в бельевую корзину” — рекомендуется объяснить просьбу или задание в деталях, разбив его на отдельные простые этапы.

Импульсивные дети обычно очень легко отвлекаются, но этот недостаток можно преодолеть. Прежде всего нужно проследить, чтобы стол, за которым они выполняют свои домашние задания, был свободен от посторонних и отвлекающих внимание предметов. Можно также затеять игру с ребенком, предложить ему выполнить определенные задания, в то время, как вы специально делаете какую-то отвлекающую работу возле него, например, подметаете пол у него под ногами или что-то вроде этого. Если ребенок справляется со своим заданием, он получает звездочку или какую-то другую награду. Пусть сначала задание будет коротким и несложным, а отвлекающие внимание вещи и

маневры — минимальными, а затем постепенно усложняйте их. Таким способом можно научить вашего ребенка сосредоточиваться, даже если что-то отвлекает его внимание. Аналогичную игру можно придумать для того, чтобы приучить детей слушать. Скажите им что-нибудь и попросите их повторить суть того, что вы сказали. Полезно также научить их, слушая собеседника, поддерживать с ним зрительный контакт. И здесь также рекомендуется поощрение в виде звездочки или какой-нибудь другой награды. Старайтесь найти причины или повод для выражения похвалы своему ребенку в ходе обыденных житейских дел и событий. Если, например, вы видите, что ребенок думает о том, какую краску лучше выбрать для своего рисунка, похвалите его за то, что он над этим задумался.

Ежедневно используйте любую возможность для развития у ребенка вдумчивого, а не поспешного подхода к событиям и вещам. Например, делая покупки в магазине, говорите вслух о преимуществах одного продукта перед другим во время их выбора.

Наблюдая за вами, дети испытывают необходимость чувствовать себя такими же компетентными. Похвала или поощрение в виде какой-то награды даже за пустяковый, незначительный прогресс поведенческого или иного характера укрепит в ребенке уверенность в себе и поощрит его на дальнейшие перемены к лучшему.

История про Энни

Энни была маленькой девочкой, которая жила в коричневом кирпичном доме вместе с мамой, папой и большой черной собакой.¹

Однажды Энни пришла домой из школы очень грустная.

“Что случилось, Энни?” — спросила мама, увидев ее лицо.

“Я опять неправильно сделала домашнее задание, — сказала Энни. — Учительница очень рассердилась на меня. Она сказала, что я должна была знать ответы и что в следующий раз я должна отнестись к домашней работе более серьезно”.

“А ты знала ответы?” — спросила мама Энни.

“Это смешно, — ответила Энни, — но когда она мне их показала, я увидела, что действительно их знала”.

“Как ты думаешь: почему так получилось?” — спросила мама.

“Учительница сказала, что я, должно быть, спешила при выполнении домашнего задания и не дала себе труд подумать как следует”.

“Знаешь, у тебя вообще привычка все делать с места в карьер, — сказала мама, — а когда ты так делаешь, ты даже не успеваешь задуматься”.

У Энни был жалкий вид. “Но я ничего не могу поделать. Такая уж я есть”, — сказала она.

“Детей таких, как ты — преогромное множество, — сказала мама, — но этому можно помочь. Есть способ, при помощи которого ты можешь перемениться”.

“Это правда?” — удивилась Энни.

“Я могу измениться? Как было бы здорово, если бы на самом деле можно было измениться”, — подумала она. Тогда она не попадала бы каждый раз впросак, высказывая с неправильными ответами, пока весь класс думает.

Ее мама утвердительно кивнула головой. “Да, есть такой способ, с помощью которого можно измениться, — сказала она. — Хочешь, я покажу тебе, как это делается?”

“Конечно”, — ответила Энни.

“Значит так, — сказала мама. — Сначала надо научить тебя, как нужно слушать то, что говорит тебе твой собственный разум. У тебя невероятно светлая голова, но ты просто не даешь себе времени прислушаться к своему разуму”.

“Это правда? У меня светлая голова?”¹

¹ Измените отдельные детали рассказа применительно к своему ребенку и данной ситуации.

¹ Такого рода внушение укрепляет в детях самоуважение и уверенность в себе, которые помогут им

“Конечно, — ответила мама. — И я думаю, что ты будешь приятно удивлена, узнав, как хорошо ты можешь ее слушать и пользоваться ее советами”.

“Вот это здорово! А что для этого нужно?”

“Принеси-ка мне свое вчерашнее домашнее задание, и я покажу тебе, что нужно делать, чтобы дать твоему разуму возможность выполнить работу как надо”.

“Сейчас”, — ответила Энни и быстро принесла свое домашнее задание.

“Теперь смотри, как я буду выполнять это задание. Я буду разговаривать сама с собой, чтобы ты видела, как я это делаю и что думает моя голова”. Она взяла домашнее задание и быстро прочла его.²

“Так. С чего же начать?” — мама Энни снова пробежала глазами вопрос домашнего задания. “Ага, — сказала она. — Мне нужно рассмотреть эти четыре картинки и решить, какая из них не соответствует данному набору. Перво-наперво я рассмотрю все картинки поодиночке, одну за одной, чтобы увидеть, с чем я имею дело. На одной картинке изображен тигр, а на другой — слон, на третьей — зебра. На последней картинке нарисована собака. Посмотрим, какое из этих животных отличается от остальных? Помоему, зебра, потому что она полосатая. Постой, нет-нет! Ведь у тигра тоже есть полосы, значит, это не пойдет. Я знаю, что тигр, слон и зебра — дикие животные, а собака — нет. Выходит, что собака выпадает из этой компании. Ого, значит, я рассуждала правильно. Я — молодец!”

“Здорово! — сказала Энни. — Можно я тоже попробую?”

“Конечно, — сказала мама. — Давай запишем все, что я делала, чтобы ты это лучше запомнила”.¹

“Вот бумага, — сказала Энни. — Можно писать?”

“Пиши, — сказала мама. — Первое, что мне нужно было сделать — определить, в чем состояло задание?”

“То есть ты хочешь — сказать, что от тебя требовал учитель” — уточнила Энни.

“Правильно, — сказала мама. — Как нам это лучше записать?”

“Давай запишем так”, — сказала Энни и написала: “1. Разберись и пойми, что от тебя требуется”.

“Хорошо, — сказала мама. — Затем мне нужно было решить *как* я должна была это делать. Мне нужно было тщательно и не спеша рассмотреть все картинки. Как мы это запишем?”

“Я знаю, как”, — сказала Энни, и написала: “2. Определи, как это нужно делать. Не спеши. Внимательно рассмотри все картинки, из которых нужно сделать выбор”.

“Прекрасно, — похвалила ее мама. — Иногда не лишне бывает напомнить себе о необходимости сосредоточиться. Так почему бы нам не включить и это требование в наш список?”

И Энни написала: “3. Сосредоточься и думай только о том, что делаешь”.

“Очень хорошо, — сказала мама. — Потом мне нужно было найти ответ”.

Энни написала: “4. Найди ответ”.

“И еще, — сказала мама. — Я вспомнила, что мне нужно было похвалить себя за хорошую работу”.

“Мне нравится этот пункт”, — сказала Энни. И она дописала на листе бумаги: “5. Скажи себе: “Я хорошо справилась со своей работой””.

“А если бы мой ответ был неверным? — спросила она маму. — Что я должна бы тогда сказать?”

добиться желаемых перемен.

² Очень полезно сначала смоделировать свое собственное поведение в процессе самобеседы. Детям легче усвоить характер нового поведения, когда это им демонстрируют, а не просто объясняют на словах.

¹ Фиксирование последовательности действий на бумаге помогает детям их лучше запомнить.

“Прежде всего не опускай рук: “Мой ответ неправильный, значит, я — тупица”, потому что это не так. Если твой ответ неправильный, ты должна подбодрить себя: “Ага, мой ответ неверный. Надо подумать еще”.¹

“Это довольно убедительно”, — сказала Энни и записала все на листке бумаги, чтобы не забыть.

“Можно, я попробую сама выполнить новое задание?” — спросила Энни.

“Хорошо. Может быть, взять вот это?” — ответила мама, указывая на учебник.

“Так, — сказала Энни сама себе. — Прежде всего нужно точно узнать, что от меня требуется”.¹ Она пробежала глазами по тексту. Мне нужно узнать, какие два предмета сочетаются или соответствуют друг другу на этих шести картинках”.

Потом добавила: “Теперь надо не торопясь рассмотреть все, из чего нужно сделать выбор. Итак, у меня шесть картинок, на которых изображены: чашка, сковорода, рюмка для яйца, чайник, вилка и солонка”.

Она рассмотрела все картинки и мысленно сказала себе: “Нужно сосредоточиться на этом и дать ответ. Давай посмотрим: конечно, все предметы — это столовые приборы, но я не думаю, что они сочетаются по смыслу. Я знаю правильный ответ — чашка и чайник. Они сочетаются, так как ими пользуются, когда пьют чай. Правильно. Я — молодчина!”

“Великолепно! — сказала мама. — Ты действительно справилась с этим заданием блестяще”.

“Чистая работа, — сказала Энни. — Можно, я еще попробую?”

“Разумеется”, — сказала мама.

“Я сделаю все домашнее задание таким способом”, — сказала Энни.

“Прекрасная идея”, — поддержала ее мама.

Энни кивнула головой в знак согласия.¹

“Знаешь, — сказала мама, обращаясь к Энни. — Я придумала еще одну вещь, которая поможет твоей голове подумать как следует”.

“А что это такое?” — спросила Энни. Она явно заинтересовалась.

“Это называется релаксация или расслабление, — сказала мама. — Если хочешь, я покажу тебе, как это делается”.

Энни согласно кивнула головой.

“В таком состоянии, — сказала мама, — мышцы всего тела расслаблены и свободно свисают вот так”. Она вытянула руку, расслабила мышцы и вяло, почти бессильно опустила ее на колени.

Есть хороший способ расслабления мышц: сначала нужно их очень сильно напрячь, а затем сразу отпустить так, чтобы они расслабились и стали как мягкая тряпчатая кукла. Давай попробуем вместе?”

“Давай”, — сказала Энни.

“Начнем с одной руки”.

Они напрягли мышцы руки так сильно, как только могли, а затем внезапно расслабились так, что руки бессильно шлепнулись на колени.

“Прекрасно”, — сказала мама.

“Здорово!” — подтвердила Энни.

“Давай попрактикуемся со всеми остальными мышцами”, — предложила мама.

И так они расслабляли мышцы другой руки, грудные мышцы, мышцы живота, спины, ног, шеи до тех пор, пока все тело не стало мягким, податливым и расслабленным.

¹ Важно научить ребенка правильно реагировать на ошибки и неудачи. Вместо того, чтобы бесконечное число раз укорять себя, правильнее говорить следующее: “Да, я ошибся, но в следующий раз я исправлюсь и не допущу ошибок”.

¹ После того, как вы продемонстрируете и объясните ребенку технику решения такого рода заданий, дайте ему возможность разобраться в ней самостоятельно. При этом он должен сопровождать свои действия их объяснением вслух. Это поможет вам проследить за правильностью этих действий, а ему — запомнить их последовательность.

¹ Здесь можно сделать паузу, если вы намерены излагать этот рассказ по частям.

“Как хорошо, — сказала Энни. — Мне это нравится”.

“Да, это приятное состояние”, — согласилась мама.

“Теперь, когда тебе так легко, когда ты расслабилась, — продолжала она, — можно представить, как ты проделываешь в своем воображении все то, о чем мы говорили. Можно представить, как ты приостановилась, чтобы обдумать последующие действия.” И Энни представила себе, как она выполняет свою работу шаг за шагом.

“Это на самом деле очень интересно”, — сказала Энни. — “Мне нравится, что я могу остановиться и подумать о чем-то; тогда мне кажется, что я знаю, что делаю”.

На следующий день Энни вернулась домой из школы, сияющей от радости. “Представь себе, — сказала она маме. — Я сделала все домашнее задание правильно!”

“Это просто замечательно, Энни”, — сказала мама, крепко обнимая ее за плечи.

“Да, только вот ведь какая штука, — сказала озабоченно Энни. — Как мне быть, если такие задания придется выполнять в классе? Ведь очень странно разговаривать с собой вслух в классе”.

“Это дело поправимое, — ответила мама. — Продолжай придерживаться своих пяти пунктов, которые ты записала, но только не повторяй их вслух, а произноси шепотом. Через некоторое время тебе не нужно будет делать даже этого. Достаточно будет проговорить их про себя. Я тебе сейчас покажу как, а потом мы попрактикуемся вместе”.

“Ну, знаешь, мама, — сказала Энни. — мою учительницу может хватить удар, когда она увидит *что* я могу делать на самом деле!”

Прошло несколько недель. Однажды вечером Энни пришла из школы очень удрученной.

“Что случилось, дочка?” — спросила ее мама.

“У меня снова неприятности с учительницей, — сказала Энни. — “Дело не в моей успеваемости — в этом отношении она мной довольна. Дело в Мэри. Она втянула меня в драку, и моя учительница просто взбесилась от злости на меня”.

“Я вижу, это тебя очень взволновало”, — сказала мама. — “Может быть, ты расскажешь мне, что же все-таки произошло, и мы вместе подумаем, как можно исправить положение”.

“Это случилось во время завтрака, — начала свой рассказ Энни. — На Мэри что-то нашло, и она все время говорила мне какие-то глупости. Я не вытерпела и закричала на нее. Дело дошло до драки, и так я попала в беду.”

“Ну ничего, — успокоила ее мама. — Я думаю, что мы можем что-то предпринять, чтобы выправить положение”.

“А что именно?” — спросила Энни с любопытством. Она не могла представить себе, как тут помочь.

“Давай сначала просто подумаем, — сказала мама. — Ты говоришь, что Мэри приставала к тебе со всякими глупыми словами. Как ты думаешь, чего она добивалась?”¹

Энни задумалась на мгновение. “Я думаю, она хотела меня раздражить и взбесить”.

“Это похоже на правду, — сказала мама. — И ты сделала как раз то, чего она добивалась”.

“Тьфу ты! — раздосадовалась Энни. — Мне и в голову это не могло прийти”. Она покачала головой: “Мне это совсем не нравится; я вовсе не собираюсь беситься только потому, что этого хочет Мэри”.²

“Я думаю, — сказала мама, — что немного найдется желающих беситься из-за пустяков и наживать себе неприятности”.

“А что же, по-твоему, мне делать?” — спросила Энни.

“А помнишь, как ты научилась слушать свой разум, когда делала свои домашние задания?” — спросила в свою очередь мама.

Энни кивнула головой.

“Так вот, то же самое ты можешь сделать и теперь”, — сказала мама.

“А как?” — спросила Энни.

¹ Такого рода вопросы помогают ребенку проанализировать и обдумать возникшие перед ним проблемы.

² Большинству детей претит сама идея играть на руку своим противникам.

“Первым делом, дай себе время подумать, прежде чем срываться и говорить или делать что-то”.³

Энни снова кивнула головой. “Я знаю, что теперь нужно делать, — сказала она. — Я должна разобраться, в чем вся суть”.

“Правильно, — сказала мама. — Очень хорошо!”

“Я думаю, — сказала Энни, — что проблема заключается в том, что Мэри говорит мне всякие глупости, а я злюсь на это”.

“Похоже, что так оно и есть, — сказала мама Энни. — Почему бы нам не подумать о том, что мы можем предпринять в таком случае?”

“Я могла бы крикнуть, чтобы она замолчала”, — сказала Энни.

“Да, — сказала мама, — это — одно”.

“Я могла бы пожаловаться на нее учительнице”, — сказала Энни.

“Да, — сказала мама, — это — второе, что ты могла бы сделать”.

“Я могла бы просто не обращать на нее никакого внимания”, — сказала Энни.

“Правильно: это — третье. А может быть, тебе стоит написать все это на листке бумаги?” — предложила мама.

“Да”, — сказала Энни и приготовилась писать.

“Значит, — сказала мама, — первый шаг — остановиться, подумать и установить, в чем весь вопрос. Второй — написать несколько вариантов его решения. Третий — мы должны решить, какой из этих вариантов предпочесть”.

“Как же это сделать?” — спросила Энни.

“Давай прикинем, каковы могли бы быть результаты при выборе каждого из трех вариантов, и тогда мы сможем решить, какой из них лучше? Начнем с крика на Мэри, чтобы заставить ее замолчать. Что бы из этого вышло?”

Энни задумалась. “Я не думаю, что это могло бы что-то изменить. Скорее всего, она продолжала бы говорить гадости. Тогда, наверно, я закричала бы на нее снова и дело дошло бы до драки”.

“Допустим”, — сказала мама. — “А что, по-твоему, получилось бы, если бы ты пожаловалась учительнице?”

“Возможно, учительница сказала бы, чтобы Мэри замолчала, чтобы она прекратила говорить глупости. Но, я думаю, было бы смешно жаловаться учительнице — ведь я не малое дитя”.

“Допустим. Ну, а если бы ты проигнорировала Мэри и ее штучки?”

“Пожалуй, я могла бы просто пройти мимо, не обращая на нее никакого внимания, и тогда ей не удалось бы втянуть меня в драку”, — ответила Энни.

“Ну вот, теперь, когда ты обдумала все варианты, какое решение этой проблемы тебе кажется наилучшим?”

Подумав немного, Энни ответила: “Пройти мимо — это было бы лучше всего”.

“А что, на твой взгляд, могло бы облегчить твою задачу: проигнорировать попытки Мэри тебя раздражить и пройти мимо нее?”

Энни снова подумала немного. “Наверное, я могла бы поговорить сама с собой, как я это делаю, выполняя домашние задания”.

“А что бы ты сказала себе?”

“Ну, что-то вроде: “Надо поостыть. Мэри старается меня взбесить. Она добивается, чтобы я полезла на стенку, затеяла драчку и нажила неприятности.” А я пройду прямо перед ее носом, не обращая на нее никакого внимания. Я не поддамся на ее штучки и попытки взбесить меня. Я буду гораздо более довольна собой, если останусь невозмутимой и не буду обращать на ее проделки никакого внимания”.¹

³ Эти ступени параллельны пяти ступеням, которыми Энни пользовалась при выполнении домашнего задания в первой части рассказа.

¹ В данном случае Энни прибегает к “беседе” для того, чтобы сохранить спокойствие.

“Очень хорошо, Энни, — сказала мама. — Ты все проделала замечательно”. А потом, после небольшой паузы, добавила: “Мне в голову пришла довольно интересная идея. Для того, чтобы ты немножко попрактиковалась в этом деле, я изображу Мэри, буду говорить тебе всякие глупости, а ты постарайся не замечать меня и говорить сама себе все то, что ты только что сказала”.¹

“Давай попробуем, — согласилась Энни. — Это, наверное, будет очень забавно”.

И вот ее мама вошла в роль Мэри и стала дразнить Энни и обзывать ее по-всякому. Энни проходила мимо, не обращая на нее никакого внимания. Она была очень довольна собой.

“По-моему, у меня получается! — сказала Энни с восторгом. — Теперь, когда я знаю, как надо поступать, жизнь в школе станет для меня гораздо легче. И я могу применить этот метод в самых разнообразных ситуациях”.²

“Правильно, — сказала мама. — Поступай так, как ты только что сделала: повремени, все обдумай, прокрути в голове все, что ты могла бы сделать, и представь себе, что было бы, если бы ты это сделала, а затем выбери наилучший вариант. Ты знаешь, как нужно проговаривать данную ситуацию, чтобы помочь себе сохранить спокойствие и сделать правильный выбор”.

“Знаешь что? — сказала Энни. — Очень здорово, когда даешь своим мозгам время подумать”. Она постучала по своей голове. “Ты была права, — добавила она. — Я думаю, что с моей головой действительно все в порядке”.

“Уж кому-кому, а мне-то это известно”, — сказала мама и заключила Энни в объятия.

¹ Лицедейство — отличный способ развития навыка у детей оставаться спокойными, когда их дразнят или когда они становятся объектом насмешек.

² Объясните своему ребенку, что этот способ можно применить к различным проблемам.

11. Взаимоотношения между маленькими братьями и сестрами (сиблинги)

Представьте себе, что бы вы чувствовали, если бы правительство вдруг объявило о проведении странной лотереи. Вы вытягиваете номер из барабана, и после этого обладатель билета под этим номером приходит к вам, чтобы разделить с вами жилище, доходы, пищу и семью на всю жизнь. У вас нет возможности отказаться, нет способа, который мог бы заранее предопределить номер, который вы вытянете. Думаю, все это покажется вам похожим на ужасный сон. И, тем не менее, многие из нас такое испытали: это происходит с рождением крохотного братишки или сестренки.

Появление нового ребенка в семье — ответственнейшее событие. Описываемая здесь история происходит в более поздний период, когда родившаяся девочка уже больше не маленький ребенок. Она уже подросла и может играть со своей сестренкой; она стала достаточно взрослой, чтобы выяснять с ней отношения в драке.

Большинство братьев и сестер дерутся довольно часто и с большим азартом. Они борются за пространство, вещи, родительскую любовь и внимание, и т.д. Они могут быть абсолютно разными как личности и, тем не менее, вынуждены жить вместе и находиться в более тесных отношениях, чем простая дружба. И как бы они ни старались, от этих отношений им не уйти. Неудивительно поэтому, что в таком случае конфликты — явление обычное.

Их преодоление требует времени и усилий со стороны самих братьев и сестер, а также поддержки и понимания родителей. Последние часто оказывают сильное давление на детей, настаивая на их непрерывной любви друг к другу и отказываясь признавать и принимать в расчет какие-либо иные эмоции: “Она же твоя *сестра*”... “Ведь он твой единственный брат”... и т.д. Реакция же ребенка на это может быть: “Лучше бы у меня их вовсе не было”.

Братьев и сестер не выбирают. Если повезет, вашим братом или сестрой может стать человек, которого бы вы хотели иметь своим другом. Но часто бывает совсем наоборот. Даже если братья и сестры очень общительны по природе, все равно в их отношениях сохраняются такие качества, как соревновательность, зависть и соперничество. А если они менее дружелюбны друг к другу, ситуация еще более чревата раздорами.

Естественно, временами братья и сестры испытывают по отношению друг к другу чувства злости, ненависти и недовольства. Утверждение, что это не так, не соответствует действительности. Враждебность просто загоняется “в подполье”, где подогревается и отягощается дополнительным бременем неприязни и обиды, усугубляется чувством своей непонятости и, возможно, сознанием вины или страхом по поводу накала своих “запрещенных” чувств. Нередко дурные, злые чувства уходят в “подполье” вместе с искренними, добрыми чувствами. Вместо этого может появиться нечто похожее на вооруженный нейтралитет, вежливую враждебность или явно наигранную ласковость. Признайте за аксиому тот факт, что иногда ваши дети могут питать друг к другу явно выраженные негативные чувства... Необходимо направить их “злую энергию” в нужное русло. Если ваши дети, например, обычно выражают свою взаимную неприязнь потасовками, постарайтесь убедить их заменить кулаки на слова. А если они осыпают друг друга бранными словами, посоветуйте им завести “Жалобный лист” и записывать в нем эти слова, вместо того, чтобы выкрикивать их истошным голосом. Научите их взбивать подушки вместо того, чтобы дубасить друг друга. Пусть они лучше дадут выход злости, выводя гневные каракули на бумаге, и гоняя мяч по двору и т.д. Нередко добрые чувства могут быть спонтанно выражены только после того, как уйдут чувства дурные. Существует несколько способов, применяя которые родители могут помочь своим детям в их сложных отношениях друг с другом.

Они могут признать, что каждый их ребенок по-своему уникален, уважать его потребность в своем личном, индивидуальном пространстве и вещах. Личные вещи важны для детей; они составляют часть их ощущения своей индивидуальности, и если их братья или сестры постоянно берут эти вещи или портят их — это их сильно огорчает. Вряд ли вам понравится, если ваш сосед будет постоянно пользоваться вашей машиной, забывая поставить ее на место или выключить передние фары на ночь. Требуйте, чтобы дети просили разрешения друг у друга прежде, чем одолжить какую-либо вещь или поиграть с ней. Это освобождает ее владельца от постоянной угрозы непрошеного вторжения или ограбления.

Детям необходимо знать, что их любят и ценят как индивидуальностей. Им абсолютно необходимо знать и чувствовать, что к каждому из них относятся справедливо.

Справедливо не обязательно означает одинаково. В разные периоды у детей возникают разные потребности; сосредоточьте внимание на нуждах одного ребенка в подходящее время. Например, одному из них понадобится новое платье для какой-то вечеринки. Это не должно означать, что другой ребенок также должен получить новую одежду.

Несколько позже этому другому ребенку может понадобиться новая теннисная ракетка. На этот раз подарок получит он, а не первый ребенок. Старайтесь учитывать личные потребности каждого ребенка, исходя из его индивидуальности.

В большинстве случаев родителям следует избегать роли судьи или арбитра в стычках между детьми. Часто они затеваются, чтобы привлечь ваше внимание. Если вы клюнете на это, образуется треугольник, а, как известно, треугольники — весьма трудно разрешимая вещь. Вместо этого, когда возникают конфликты, рекомендуется ознакомить своих детей с техникой их разрешения. Во время горячего спора многие из нас считают, что наш оппонент не расслышал нашего аргумента или не понял его сути. Мы думаем, что если мы ее выскажем достаточно громко, напористо и многократно, это “исправит” его глухоту. Однако это совсем не так: оппонент бывает настолько поглощен подготовкой к обороне против нашей предполагаемой атаки, что просто не в состоянии нас слушать. Если же мы чувствуем, что нас услышали, то уже не испытываем такой необходимости прибегать к крику. Прежде всего необходимо дать каждому ребенку возможность высказать свою жалобу или обиду, в то время как другой ребенок слушает. Далее, пусть каждый ребенок, участвующий в конфликте, кратко изложит мнение или точку зрения своего оппонента, чтобы убедиться, что он все слышал и понял.

После того, как каждая “враждующая сторона” изложит в сжатом виде то, что говорил его обидчик или оппонент, пусть они укажут на суть конфликта. Например: “У нас только одна такая игра, а мы оба хотим поиграть в нее”.

Затем попросите детей составить перечень возможных путей и способов разрешения конфликта, подчеркнув при этом, что ни один из них не будет играть в эту игру до тех пор, пока оба не придут к согласию.

Если такое согласие не будет достигнуто, выносите проблему на “семейный совет” — совещание, на котором присутствуют все члены семьи и каждый из них принимает активное, заинтересованное участие в совместной выработке выполнимого, реально достижимого компромисса.

Хотя взаимоотношения между детьми в семье действительно содержат зерна деструктивных эмоций, они могут также научить детей преодолевать различные жизненные неурядицы, препятствия и негативные моменты, в том числе, потери, драки и зависть, и стать сильнее в результате их преодоления.

Энни была маленькой девочкой, которая жила в коричневом кирпичном доме вместе с мамой, папой и большой черной собакой. В этом доме жило еще одно существо — маленькая сестренка Энни, которую звали Синтия.¹

В данный момент Энни желала, чтобы Синтия не жила в этом доме, чтобы ее вообще не было. Она желала, чтобы Синтия стала маленькой игрушечной собачонкой, на которую вот-вот кто-нибудь наступит, или жабой, настолько противной, что, увидев ее, люди визжали бы от омерзения и убегали бы от нее прочь, или куском льда, лежащим на тротуаре в жаркий-прежаркий день...

... У Энни уже иссякла вся фантазия. Казалось, не осталось ни одного гадкого существа или непотребного предмета, которые она не хотела бы сделать прототипом Синтии. Увидев сестру, она нахмурилась.

“Это нечестно, — сказала Синтия. — Сейчас моя очередь играть с Бобо”. Она потянулась к игрушечному зайчику и схватила его.

“Нет!” — грозно и твердо возразила Энни и отняла игрушку у Синтии.

“Да!” — закричала Синтия.

“Нет!” — завопила Энни.

“Да!”

“Нет!”

“Дети, — раздался голос их мамы, которая только что подошла к двери, закрыв уши руками. — “Почему вы учинили такой ужасный галдеж в этом доме? Люди, живущие за многие километры отсюда, буквально обрывают телефон и спрашивают, что стряслось? По всему городу кошки и собаки попрятались под кровати. Кто-то даже позвонил в местный телецентр и сказал, что началась третья мировая война. Что же такое могло произойти?”¹

Энни слегка улыбнулась.

Синтия хихикнула.

“Я не могу себе представить, что же это могло быть”, — продолжала удивляться мама.

“Это все мы”, — сказала Энни.

“Мы дрались”, — пояснила Синтия.

“Из-за чего же была драка?” — спросила мама.

Синтия указала на Бобо. “Энни не дает мне поиграть с ним”.

“Она пыталась вырвать его у меня, а я еще с ним не наигралась”, — объяснила Энни.

“Энни — жадина! — сказала Синтия. — Я ее ненавижу”.

“Синтия — дура! — отомстила ей Энни. — Я ее ненавижу”.

“Похоже на то, что вы крепко злы друг на друга”, — сказала их мама.

“Еще бы, — сказала Синтия и скорчила рожицу Энни. — Свинюшка!”

“Ползучка противная!” — огрызнулась Энни и тоже скорчила рожицу в ответ.

“Я думаю, пора бы поостыть на минуточку, — сказала мама. — Пойдемте со мной в большую комнату и посидим там. Я расскажу вам кое-что интересное”.

Энни направилась вслед за мамой в большую комнату. Синтия вышагивала следом. Энни была уверена, что Синтия строит рожи за ее спиной.

Мама поудобнее уселась на кушетку между двумя девочками. “Давным-давно, — начала она, — жила-была маленькая девочка, которую звали Эндреа. Эндреа жила в коричневом кирпичном доме вместе с мамой, папой и большой черной собакой. В том же доме жила еще одна особа. Это была Селия, сестра Эндреа.¹ Эндреа любила свой дом, но ей не нравилось жить вместе с Селией. Когда Эндреа играла в какую-нибудь игру, Селия приходила и мешала ей. Если Селии хотелось поиграть с какой-нибудь игрушкой Эндреа, она просто брала ее и все. Более того, иногда она ее даже ломала. Селия всегда хотела,

¹ Измените детали применительно к вашему ребенку.

¹ Немного юмора может помочь разрядить напряженность.

¹ Если вы рассказываете это сразу обоим детям, рекомендуется подобрать имена, сходные по звучанию с их именами. Это позволяет им чувствовать себя героями рассказа.

чтобы все было так, как она хочет. Селия обзывала Эндреа всякими прозвищами и говорила ей гадости. Иногда Селия щипала или толкала Эндреа, или говорила ей гадкие вещи, и дело доходило до драки. Часто Эндреа доставалось за то, что сделала Селия. Это просто бесило Эндреа. Но хуже всего было то, что когда Эндреа просто хотела побыть вместе с мамой и папой, Селия всегда была тут как тут. А хуже всего было то, что Эндреа знала, что где-то в глубине души мама и папа действительно любили Селию больше, чем Эндреа. Ведь Селия никогда их так не раздражала, как Эндреа. Они были мягче и добрее к Селии, чем к Эндреа. И они уделяли Селии гораздо больше внимания, чем Эндреа. Родители смотрели сквозь пальцы на многие штучки Селии, которые они никогда не простили бы Эндреа. Когда Эндреа думала об этом, все начинало в ней кипеть. Это было несправедливо. Да, это было совершенно несправедливо!”¹

Мама Энни остановилась на минутку. Энни и Синтия слушали ее с вниманием.

“Я бы хотела познакомиться с Эндреа, — сказала Энни. — У нас было бы о чем поговорить. Мы так с ней похожи!”

“Еще чего! — вскипела Синтия. — Нет, мы с ней похожи!”

Энни злобно взглянула на нее. “Но если она такая, как я, она не может быть такой как ты”.

“Она точно такая же, как я, — сказала Синтия. — Я испытываю то же, что и она, по отношению к своей сестре”.

“Это я испытываю то же, что и она, по отношению к своей сестре”, — сказала Энни.

Они уставились друг на друга в полном недоумении.

“Странно”, — сказала Энни.

“Я никогда не знала, что ты чувствуешь то же, что и я”, — сказала Синтия.

“И я никогда этого не знала”, — согласилась Энни.²

Они посмотрели друг на друга внимательней.

“Девочки, — обратилась к ним мама, — вы хотите дослушать рассказ до конца?”

“Конечно”, — сказала Энни.

Синтия кивнула головой.

“Однажды, — продолжала мама, — Эндреа играла со своей любимой игрушкой Доузи.

Это был набитый опилками игрушечный щенок с длинными висячими ушами. Селия сидела в комнате и смотрела, как Эндреа играла.

“Послушай, — обратилась Селия к сестре. — Ты играешь с Доузи целую вечность. Я тоже хочу с ним поиграть. Теперь моя очередь”.

“Нет, я буду играть с Доузи”, — парировала Эндреа.

“Это не честно! — возмутилась Селия. — Я хочу играть с Доузи”.

“Ничего не выйдет!” — заупрямилась Эндреа.

“Выйдет!” — настаивала Селия и схватила Доузи.

“Отдай, шмакодявка”. И Эндреа выхватила игрушку.

“Я хочу с ним играть! — продолжала настаивать Селия. — Ты — большая подлая свинья!” И она расплакалась.

Вдруг в проеме двери появилась их мать. “Девочки! Девочки! — воскликнула она. — Что здесь происходит? Никогда в жизни я не слышала такого шума!”

Селия указала пальцем на Доузи: “Эндреа не дает мне поиграть с ним. Это нечестно!”

“Она пыталась выхватить его у меня, — пожаловалась Эндреа. — Я еще не наигралась с ним. Это несправедливо!”

“Ну, знаете, — сказала мама, — я вижу, вы просто обезумели от злости друг на друга.

Выходит, что вам обоим захотелось поиграть с Доузи в одно и то же время, и в этом весь вопрос”.

Эндреа и Селия согласно кивнули головами.

“Но, — продолжала мама, — я уверена, что эту проблему вы можете разрешить.¹

Подождите минуточку, я должна сходить в другую комнату и взять там кое-что”.

¹ Обычно детям кажется, что к ним относятся несправедливо, в отличие от их брата или сестры.

² Для детей было бы своего рода откровением признать, что они испытывают те же самые чувства.

Девочки переглянулись. Что же такое мама собирается там взять?

Мама вернулась буквально через минуту.

“Вот, возьмите, — сказала она, протягивая девочкам большой блокнот и карандаш. — Я бы хотела, чтобы вы сели и записали здесь семь способов разрешения вашей проблемы. И это должны быть способы, приемлемые для вас обеих. Когда вы их запишете, позовите меня. Я буду в соседней комнате. С Доузи, — добавила она, прихватив с собой игрушечного щенка и направляясь к двери. — Безумно интересно посмотреть, с чем вы обе появитесь. Не сомневаюсь, что это будет что-то сногшибательное!

Эндреа и Селия переглянулись.

“Я думаю, нам лучше это сделать!” — сказала Эндреа.

“Я тоже так думаю, — согласилась Селия. — Иначе никто из нас уже не поиграет с Доузи”.

И они начали думать.

“Я знаю, — сказала Эндреа, — мы установим правило, говорящее о том, что Доузи — моя игрушка, и никто другой не может к нему прикасаться!”

“Нет! — вспыхнула Селия. — Это несправедливо. Я никогда с этим не соглашусь, а мама сказала, что мы обе должны быть согласны!”

“Ладно, — уступила Эндреа, — Тогда мы это не будем записывать”.

“У меня есть идея, — сказала Селия. — Мы можем разрезать Доузи пополам, и каждая из нас получит по половинке”.

Эндреа сморщила нос, но все же записала это предложение под номером 1.

“У меня есть другая хорошая идея, — сказала Селия. — Мы можем попросить маму купить нам еще одного Доузи, и тогда у каждой из нас будет по такой игрушке!”

“Мне нравится это предложение, — сказала Энни, — но я не думаю, что мама сделает это”.

“Все равно, давай это запишем”, — сказала Селия.

Эндреа записала это предложение, поставив рядом с ним цифру 2. “Теперь нам осталось придумать еще пять”, — сказала она и, подумав немного, добавила: “У меня есть еще одна идея. Мы напустим на Доузи какое-нибудь вонючее заклятие, и тогда никто из нас не захочет с ним играть”.

“А нам и не надо прибегать к такому заклятию, — мудро решила Селия. — Достаточно окунуть его в унитаз!”

Эндреа покатила со смеху.

“Сколько у нас теперь всего получилось?” — спросила Селия.

“Три, — ответила Эндреа. — Остается еще четыре”.

“Мы могли бы поиграть в другую игру и забыть о Доузи”, — сказала Эндреа.

“Ага, — быстро согласилась Селия. — Это будет номер 4”.

“Мы могли бы играть с Доузи поочередно, — сказала Селия. — А время можно установить по специальным часам, которые стоят у мамы на кухне. Те самые, которые так громко бьют”.

“Можно сыграть в орлянку, чтобы определить, кто будет играть первым, — посоветовала Эндреа. — Если монета упадет орлом вниз, я буду играть с Доузи первой, а если вниз решкой — то ты!”

“Получается номер 5, — сказала Селия. — Нам нужно еще два”.

“Я дала бы тебе поиграть с Доузи, если ты дашь мне поиграть с твоим новым набором красок”, — сказала Эндреа.

“Сколько у нас всего выходит?” — спросила Селия.

“Шесть, — ответила Эндреа. — Остался только один”. Она задумалась на минутку. “Я придумала, — сказала она, обрадованная новой идеей. — Мы можем притвориться тоже

¹ Такой позитивный отклик, говорящий об уверенности в способности детей найти решение, гораздо более полезен, чем негативный, вроде: “Вы вечно деретесь, вы обе совершенно безнадежны, вы никогда ничему не научитесь” и т.д.

маленькими щенками, такими как Доузи, и тогда мы можем играть все вместе, втроем. И так, получается семь!”

“Ура! — радостно воскликнула Селия. — Пойдем к маме и объявим!”

“Великолепно! — восхитилась мама, взглянув на список. — Теперь вам осталось только выбрать наилучший вариант, и ваша проблема будет разрешена!”

“Ловко!” — сказала Эндреа. Головы совсем еще недавно конфликтующих сторон сблизились.

Они пошептались несколько минут, а потом была поставлена финальная точка. “Мы выбрали!” — торжественно объявила Селия.¹

“Да, — сказала Эндреа. — Мы выбрали номер 5. Это об игре по очереди”.

“И нам понадобятся твои особые часы, чтобы отсчитывать время”, — сказала Селия. Она очень любила играть с часами.

“Ну, конечно! — ответила мама. — Знаете, я в самом деле горжусь вами обеими.” И она крепко обняла своих дочек.

“Это был потрясающий рассказ”, — сказала Энни.

“Как вы думаете, а не могли бы мы сделать то же самое?” — спросила Синтия. — Я имею в виду — составить список, включающий семь способов решения нашей проблемы”.

“Я абсолютно в этом уверена”, — сказала мама.

“Давай составим его прямо сейчас”, — загорелась Энни и, обращаясь к маме, добавила:

“Дай нам, пожалуйста, пару листочков бумаги и карандаши”.

“Сию минуту”, — ответила мама и положила перед ними бумагу с карандашами.

“Но прежде чем вы откроете свой список, — предупредила она, — вам нужно решить, в чем, по вашему мнению, суть проблемы. Ваши точки зрения могут отличаться. Вы можете изложить свое мнение относительно сути проблемы по очереди. Когда одна из вас будет это делать, другая должна слушать ее внимательно, а затем повторить сказанное, чтобы была уверенность в том, что все услышано и понято правильно. Затем вы можете это записать, открыв список, который будет включать семь способов решения проблемы”.

“Решено!” — сказала Энни. Она взяла карандаш.

“Начнем?” Синтия подмигнула сестре, и они приступили к решению своей “глобальной” проблемы.

¹ Предоставление детям возможности самим выбирать решение проблемы не только приучает их пользоваться этим методом в дальнейшем, но и стимулирует их самостоятельность и уверенность в своих способностях.

12. Дети алкоголиков

Алкоголизм — это настоящее бедствие, которое захлестнуло весь мир. Несмотря на ошеломляющие цифры, свидетельствующие о его глобальном масштабе, один из парадоксов совместной жизни с алкоголиком заключается в том, что эта беда часто воспринимается членами семьи как обстоятельство, обособляющее их от общества, как постыдная тайна, хранимая “за семью печатями”. Осознание того, что огромное множество людей сталкивается с похожими проблемами и живет в аналогичных условиях, может служить большим облегчением для многих, особенно для детей, которые обычно очень не любят отличаться чем-нибудь от своих друзей и сверстников.

Алкоголизм одного члена семьи неизбежно затрагивает всю семью. Часто муж или жена алкоголика буквально выбивается из сил в отчаянной попытке побороть стрессы и напряженность, сопутствующие этой беде. Нередко они пытаются отрицать существование этой проблемы в их семье или скрыть ее от детей, чтобы уберечь их от тяжелых переживаний. Иногда они дают детям запутанные объяснения, что, мол, ничего не случилось, но в то же время не разрешают им рассказывать об этом. Они могут усиленно опекать детей или, наоборот, перестать заботиться о них. Часто они ищут в детях моральную поддержку, что приводит к слишком быстрому взрослению последних. Об алкоголизме запрещается говорить вне семьи и даже в самой семье это обычно запретная тема. Таким образом, дети постоянно находятся в состоянии смятения, страха и беспомощности. Они знают, что дома непорядок, но им запрещают говорить об этом или стараются внушить, что это пустяки. Их лишают прочных отношений с родителем-алкоголиком; кроме того, иногда их отношения с родителем-неалкоголиком бывают также затруднены вследствие заговора молчания и подчеркнутой занятости этого родителя. Они могут чувствовать себя эмоционально изолированными внутри семьи. Помимо этого, поскольку им внушается необходимость проявлять осторожность в завязывании знакомств за пределами семьи (из-за “тайны”), они могут никогда не установить стабильных, доверительных контактов, которые так необходимы для их эмоционального роста.

Наряду с злоупотреблением спиртным, в семье нередко наблюдается словесное или физическое насилие. Это очень сильно действует на детей, которые боятся, что они сами или другие члены их семьи могут пострадать. Исследования свидетельствуют, что, по мнению детей, драка в доме — хуже чем распитие спиртного, которое ей сопутствует. Как правило, дети алкоголиков находятся в плену бесчисленных сомнений и страхов. Они могут беспокоиться о здоровье родителя-алкоголика. Они могут постоянно чувствовать себя выбитыми из колеи непоследовательным и непредсказуемым поведением родителя-алкоголика. Они могут чувствовать злость и обиду из-за того, что не могут рассчитывать на большую поддержку со стороны родителя-неалкоголика. Дети чувствуют себя нелюбимыми и преданными, виновными в том, что их родитель стал алкоголиком. Из-за стыда и особой секретности жизни их семьи они становятся как бы отрезанными от остального мира и поэтому не могут рассчитывать на помощь со стороны. Им кажется, что люди ненадежны и непредсказуемы. Часто они избегают высказывать свои чувства. Низкая самооценка — обычное явление в таких случаях.

Многие дети становятся осторожными, строго контролирующими себя личностями. Они считают себя зрелыми и ответственными людьми.

Они не верят в непосредственность и постоянно проверяют свои и чужие реакции и поведение. Они пытаются как можно больше обособиться от своей семьи, и, по возможности, избегать с ней контактов. Они чувствуют себя бессильными и никудышными и бывают очень самокритичны. Они могут испытывать особую потребность в одобрении и подтверждении правильности своих действий и поступков. Исследования отличают различные виды реакций на родителя-алкоголика. Шарон Вегшайдер указывает на четыре различные роли, в которых выступают дети алкоголиков:

“Герой” — ребенок, который взваливает на себя непосильную роль в семье, выполняя работы по дому и организационные задачи.

“Козел отпущения” — центр семейных неурядиц и конфликтов.

“Потерянный ребенок” — ребенок, который имеет очень слабое представление о человеке как личности и трудно находит свое место в семье.

“Баловень” — ребенок, любимец семьи, которого обычно балуют и чрезмерно опекают.

Клодия Блэк также описала несколько категорий, на которые, по ее мнению, можно подразделить детей алкоголиков. Ребенок-“правонарушитель” или “преступник” сходен с “козлом отпущения” Вегшайдера. “Ответственный” ребенок соответствует “герою”. Блэк также выделяет “регулирующего”, который защищается от окружающего хаоса тем, что просто не обращает на него никакого внимания. У такого ребенка есть какое-то сходство с “потерянным ребенком”. И, наконец, Блэк упоминает “умиротворителя”. Умиротворитель старается сгладить волнующие людей проблемы, сделать их счастливыми или, по крайней мере, не задиристыми и не сварливыми. Такой ребенок очень старается угодить людям и по своему характеру несколько напоминает “баловня”.

Все эти дети пытаются преодолеть трудности “за свой счет”, часто ценой эмоционального обнищания, проблематичных взаимоотношений и низкого чувства собственного достоинства.

Помимо упомянутых категорий, исследователи также выделяют группу “неуязвимых”. Этим детям удастся преодолеть свои семейные проблемы, и впоследствии они становятся здоровыми, вполне благополучными людьми.

Исследования показывают, что детям, способным устанавливать хорошие и прочные отношения за пределами своего дома, перспектива алкоголизма угрожает в меньшей степени, чем тем, которым это не дано. Люди и учреждения, с которыми ребенок находится в позитивном контакте, могут стать для него жизненно важным источником поддержки.

Другой важный фактор — родители-неалкоголики. Хотя они могут думать, что они не в состоянии облегчить боль и страдания своих детей, их роль может оказаться чрезвычайно благотворной.

Один исследователь установил, что основная разница между теми детьми алкоголиков, которые, повзрослев, стали вполне благополучными людьми, и теми, которых к таковым причислить нельзя, состоит в том, что первые имели перед собой положительный пример того, как родитель-неалкоголик выполнял свои родительские обязанности.

Для супруги или супруга алкоголика приводимая ниже “история про Энни”, возможно, будет воспринята болезненно и тяжело. Но очень важно не забывать, что ваше участие может сыграть огромную положительную роль в судьбе вашего ребенка.

Обращение за посторонней помощью — важнейший шаг для семьи алкоголика. Он связан с выходом за рамки семьи и кладет конец секретности ее трагедии. Это шаг на пути к более здоровой и счастливой жизни. Помощь может прийти из разных источников: от консультантов, педагогов, психологов, общественников, психиатров, семейных терапевтов, наркологов. Они не только могут помочь в борьбе с семейными трудностями, но и поработать с детьми — укрепить их чувство собственного достоинства, помочь им устанавливать и поддерживать здоровые отношения и более свободно выражать и исследовать свои чувства.

История про Энни

Энни была маленькой девочкой, которая жила в коричневом кирпичном доме вместе с мамой, папой и большой черной собакой.¹

¹ Измените детали рассказа применительно к своему ребенку.

Однажды во время урока в школе, где училась Энни, ее учительница, миссис Роуван, сказала, что их класс собирается выпускать свою стенную газету. Все ученики написали статьи, и теперь миссис Роуван собиралась объявить классу, кто будет редактором газеты. Редактор должен был решать, какие статьи следует помещать и как их располагать. Миссис Роуван окинула взглядом весь класс.

“Я решила, — сказала она, — что у нашей классной газеты будет два редактора: Энни и Сэлли”.

Энни и Сэлли переглянулись и улыбнулись друг другу. Энни была очень взволнована. Она думала, что, возможно, когда она станет взрослой, ей захочется стать писательницей. Обязанности редактора классной газеты показались ей хорошим началом.

После уроков Сэлли сказала Энни: “Нам надо собраться, чтобы выбрать статьи для нашей газеты”.

“Хорошо”, — ответила Энни. Она просто не могла дождаться этого момента.

“Может быть, мы пойдем к тебе домой?” — предложила Сэлли.

Улыбка сразу исчезла с лица Энни.

“Н-нет! — испуганно и смущенно сказала она. — Ко мне нельзя”.¹

“Почему? — удивилась Сэлли. — Я еще ни разу не была у тебя дома”.

Энни лихорадочно искала слова, чтобы как-то ответить Сэлли. Она ничего не могла придумать: “Знаешь, мы просто не можем пойти ко мне сегодня”, — наконец выдавила она из себя.

“Ну, хорошо, — сказала Сэлли. — Может быть, мы тогда пойдем ко мне?”

Энни чувствовала себя гадко. Сэлли, наверное, подумала, что она с причудами.¹ Пожалуй, это так и есть. Она почти всегда чувствовала себя странной. Странной и ужасной. О, если бы она могла пригласить Сэлли к себе домой, как это делают все нормальные дети! Но она не могла. Потому что у нее есть тайна. Она не была нормальным ребенком. Более того, она не была нормальным ребенком, который живет в нормальной семье.

Отец Энни был пьяницей. Когда отец был дома, он почти всегда был пьян. А когда он был пьян, его голос становился все громче и громче. Он произносил витиеватые речи, буйствовал, что-то выкрикивал и швырял предметы во всех, кто стоял на его пути. Энни страшно боялась его, когда он был пьян. Тогда она обычно старалась куда-нибудь спрятаться или убежать из дома. Но часто она не успевала этого сделать. Энни безумно боялась, что если она приведет к себе в дом одну из своих подружек, отец может прийти пьяным и начать кричать во все горло, буянить, и, вообще, вести себя как безумный. Энни думала, что если такое случится — она просто умрет от стыда на месте. Поэтому она никогда никого не приводила домой. Конечно, трудно найти друзей, когда ты не можешь никого пригласить к себе, но Энни считала, что лучше уж вообще не иметь друзей, чем все время дрожать от страха, что кто-то из них придет и увидит ее отца, когда он не может стоять на ногах.²

Когда отец Энни был трезвым, он был совершенно другим человеком: с ним можно было поговорить, можно было что-то у него спросить, и он отвечал как надо. Иногда он даже играл с Энни в разные игры или читал ей рассказы. Энни любила своего отца, когда он был трезвым, но когда он был пьян, она его ненавидела.

Когда отец Энни не был пьян, он часто обещал сделать для нее что-нибудь интересное и забавное, а когда напивался, то забывал о своих обещаниях и начинал кричать на нее. Энни всем своим существом ненавидела такие минуты. А спустя некоторое время она перестала верить всему, что он говорил.

Энни считала, что если бы папа ее действительно любил, он не нарушал бы своих обещаний и пил бы не так часто. Она решила, что папа не любит ее вовсе.

¹ Дети алкоголиков часто боятся приглашать друзей к себе домой.

¹ Дети алкоголиков часто считают себя ненормальными, изолированными от остальных детей из-за обстановки у себя дома.

² Большинство детей тяжело переживает, когда их унижают или оскорбляют в присутствии друзей.

Энни пыталась получить какую-то поддержку у мамы, но она не хотела даже говорить об этом.

“Все нормально”, — отвечала мама, а потом тихо добавляла: “И Боже тебя упаси кому-нибудь об этом рассказывать!”¹

Энни считала, что это было довольно странно. Если все нормально, почему же тогда она не могла никому говорить об этом?

Мама Энни всегда выглядела озабоченной и несчастной. Часто она раздражалась на свою дочь, а иногда Энни видела ее плачущей. Когда такое случалось, Энни чувствовала себя гадко-прегадко. Ей было жаль маму и хотелось сделать что-нибудь, чтобы она стала счастливой. Но иногда Энни сердилась на маму и считала, что она могла бы проявлять больше заботы в отношении своей единственной дочери и понять то, что Энни намеревалась ей сказать, вместо того, чтобы отталкивать ее и говорить, что “все нормально”. Мама Энни всегда была настолько погружена в заботы, что никак не могла найти время выслушать свою дочь. И тогда Энни приходила в голову мысль, что, возможно, мама тоже ее не любит. Часто ей казалось, что ее вообще никто не любит. Когда Энни думала, что ее совсем никто не любит, ей становилось очень грустно, одиноко и страшно. Она сидела в своей комнате и думала, отчего же так получается. Может быть, потому, что она плохой ребенок? От этих мыслей ей становилось еще муторнее. Наверное, она сама виновата в том, что ее мама совсем не заботится о ней, а папа так много пьет, думала она. Ей было очень тяжело, но она просто не знала, что делать.¹

Нередко, сидя в своей комнате, Энни слышала, как ее мать и отец дрались и бранились. Энни становилось жутко. Она боялась, что они причинят друг другу боль.² Боялась, что они могут даже убить друг друга, и тогда у нее не будет ни мамы, ни папы вообще. И она сидела в своей комнате, и ей становилось все страшнее и страшнее, а она не знала, что делать.

Иногда во время урока Энни окидывала взглядом свой класс. Все казались такими нормальными. Она была уверена, что каждый жил в нормальной счастливой семье. Она не сомневалась, что всем другим детям не нужно было бояться, что их папа напьется, им не нужно было хранить какую-то тайну и они могли приводить в свой дом друзей, когда захотят.¹ Энни решила, что лучший способ перестать чувствовать себя так скверно — перестать что-либо чувствовать вообще.² Она старалась не думать о пьянстве своего отца, о том, что она не может даже поговорить с мамой. Она выполняла всю работу по дому с большой ответственностью, как взрослая девочка, и старалась держаться от всех на расстоянии. Разумеется, она не могла все время оставаться где-то в стороне, и поэтому ей нередко попадало. Со временем она научилась наблюдать за людьми и понимать их действия настолько хорошо, что можно определить заранее, что они будут делать дальше. И это помогало ей избегать неприятностей. Иногда Энни очень хотела, чтобы был какой-то человек, с которым она могла бы поговорить, излить ему душу, но она знала, что никто ее не поймет, и нет никого, кому она могла бы довериться.³ Так что ей оставалось только молчать, внимательно наблюдать за людьми и стараться чувствовать себя не такой несчастной, какой она была на самом деле.

¹ Такие заявления сбивают детей с толку. С одной стороны, признается, что что-то неладно, а с другой, это отрицается.

¹ Чувство бессилия обычно для детей алкоголиков.

² Физическое насилие в семье вызывает ужас у детей.

¹ Дети алкоголиков склонны идеализировать другие семьи и считать, что проблемы существуют только у них.

² Многие дети алкоголиков стараются приглушить все чувства, как хорошие, так и плохие. Это может уберечь их от нестерпимо-болезненных эмоций, но, в то же время, лишает их возможности насладиться радостными, положительными эмоциями.

³ Дети алкоголиков, которых нередко приучают хранить тайну, и которые постоянно убеждаются в непредсказуемости поведения алкоголика, часто с трудом доверяют людям.

Приближался большой праздник — День благодарения. Все другие дети ждали его с нетерпением. Им он сулил обильные праздничные столы и разные забавы. Энни его не ждала. Для нее он ассоциировался не только с семейными обедами, но и с пьянкой и драками.

“Может быть, на этот раз все будет не так плохо”, — утешала она себя, отправляясь спать в тот вечер.

Но все было плохо. Даже очень плохо. Отец напился и начал болтать всякие глупости. Мама была расстроена. Папа Энни страшно кричал на маму. Тетя Эллен старалась притвориться, что ничего не произошло. Дядя Боб стал кричать на папу. Все начали кричать друг на друга. Улучив удобный момент, Энни потихоньку ушла из столовой и затаилась в своей кровати. Всю ночь она не сомкнула глаз. Она очень хотела, чтобы ее семья была нормальной, как все. Она хотела, чтобы был на свете человек, который мог бы все понять.

На следующее утро Энни с большим трудом заставила себя встать с постели и пойти в школу. Она не спала всю ночь и чувствовала себя паршиво.

Миссис Роуван дала им задание — написать сочинение на тему: “Мой День благодарения”.

Энни сидела за своей партой и смотрела, как все другие дети пишут. Они писали о веселых забавах во время обеда в честь Дня благодарения. Они писали о людях, которые обнимали друг друга и говорили друг другу приятные вещи. Они писали, как вкусна была индейка с клюквенным соусом... У Энни не было ничего такого, о чем ей хотелось бы написать, поэтому она просто сидела и ничего не делала. Она заметила, что время от времени миссис Роуван поглядывала на нее, но ей было все равно. Она сидела и смотрела в окно.

В конце урока миссис Роуван собрала тетради. Все встали и уже собирались уходить домой, когда миссис Роуван подошла к Энни и сказала: “Энни, задержишься пожалуйста. Мне нужно поговорить с тобой”.

“Похоже сейчас мне влетит, — подумала Энни. — Миссис Роуван, должно быть, очень сердита, потому что я не написала сочинение”. Но Энни чувствовала себя такой несчастной, что ей все было безразлично.

“Энни”, — обратилась к ней миссис Роуван. Девочка была удивлена тем, что голос учительницы был очень добрым.

Энни подняла глаза.

“Мне почему-то кажется, Энни, что у тебя что-то неладно, — сказала миссис Роуван. — Мне кажется, что ты чувствуешь себя очень несчастной”.

Энни уже открыла рот, чтобы сказать слово “нет”, потому что она не могла никому доверять, знала, что никто ее не поймет, как вдруг, помимо ее воли, вместе с кивком головы, у нее вырвалось слово “да”, и она залилась слезами.

Миссис Роуван сочувственно похлопала Энни по плечу и сказала: “Ты очень расстроена. Тебя что-то сильно беспокоит. Почему ты не хочешь сказать мне, что случилось?”

Ее голос был таким добрым и дружеским, что Энни “раскололась”. Она рассказала миссис Роуван обо всем. О том, что ее отец пьет, что ее родители дерутся, и что у ее матери совсем нет для нее времени. Было как-то странно, что Энни рассказала миссис Роуван все, что так долго хранила в тайне. Было чуточку страшно, но в то же время как-то хорошо. Миссис Роуван слушала Энни с большим вниманием. Время от времени она кивала головой, и ее лицо становилось грустным.

“Тебе, должно быть, сейчас очень тяжело, Энни, — сказала миссис Роуван. — Наверное, ты чувствуешь себя одиноко, и тебе иногда бывает страшно”.

Энни кивнула головой.

“Ты, наверно не знаешь, Энни, что очень и очень много детей тоже страдают от того, что их мамы и папы пьют и что в их семьях происходят такие же ужасные вещи?”

Глаза Энни округлились от удивления. Она не могла поверить, что это была правда. Она думала, что все остальные дети жили в нормальных семьях, не в такой, как у нее.

“Да, да, — подтвердила миссис Роуван. — Это действительно так. Таких детей, как ты, огромное множество. Но из-за того, что им запрещают говорить об этом, каждый из них думает, что такое положение только у него одного. Поначалу об этом довольно трудно говорить, а потом становится гораздо легче и начинаешь чувствовать себя намного лучше”.

“Мне бы очень хотелось чувствовать себя намного лучше”, — сказала Энни.

“Что ж, ты уже сделала первый большой шаг, рассказав мне о своей беде, — подбодрила ее миссис Роуван. — Это было очень трудно сделать, но это очень важно. Я очень горжусь тобой”.

Энни сияла от радости. Было приятно сознавать, что она сделала, что-то важное.

“Надо же, — сказала она миссис Роуван, — а я думала, что я не способна что-либо сделать вообще. Я думала, что бы я ни сделала, ничего от этого не изменится”.

“Так думают многие дети, у которых папа или мама слишком много пьют, — сказала миссис Роуван. — Поэтому они никому не говорят, что дома у них не все благополучно. Просто они затаили грусть, и им кажется, что их положение безнадежное. Иногда им даже кажется, что они сами виноваты в том, что их мама или папа пьет и не заботится о них”. Энни кивнула головой.

“Но дети здесь совсем ни при чем, — продолжала миссис Роуван. — Ты не виновата в том, что твой папа пьет, и в том, что твоя мама не могла говорить с тобой на эту тему”.

“Я всегда думала, — сказала Энни, — что никогда не буду счастливой. Что все останется как есть”.

“Многие дети думают то же самое, но это не так”, — ответила ей миссис Роуван, а потом взглянула на Энни и неожиданно сказала: “У меня есть хорошая идея. Хочешь, я покажу тебе игру, в которую я играла, когда была в твоём возрасте?”

“А что это такое? — заинтересовалась Энни. — Как в нее играют?”

“Нужно закрыть глаза и представить себе, что ты находишься в машине времени. Мы можем играть вместе”. И миссис Роуван закрыла глаза.

Энни последовала ее примеру. “А что нужно делать дальше?” — спросила она.

“Нам нужно решить, как далеко мы собираемся улететь в будущее, а затем набрать соответствующее число на циферблате нашей машины времени”, — ответила миссис Роуван.

“Понятно, — сказала Энни и задумалась на минутку. — Я думаю набрать на диске циферблата пятнадцать лет”.

“Держись крепче за сиденье, — предупредила ее миссис Роуван. — Мы улетаем на пятнадцать лет вперед”.

“Ого!” — удивилась Энни.

“Мне кажется, мы уже прибыли, — сказала миссис Роуван. — Хочешь взглянуть, как выглядит будущее через 15 лет? Вот. Я уже вижу тебя. Ты выглядишь превосходно. Совсем взрослая. На лице — широкая улыбка”.

“Я тоже вижу себя, — сказала Энни. — Я в своей квартире. У меня чистая, хорошо убранная собственная квартира”.

“В твоей квартире очень много книг”, — сказала миссис Роуван.

“Это потому, что я писательница, — объяснила Энни. — Писатель должен много читать”.

“А какие книги ты пишешь?” — спросила миссис Роуван.

Энни подумала: “В прошлом году я написала большую книгу, которая стала бестселлером”.

“Правда? — удивилась миссис Роуван. — О чем она?”

“В ней написано о том, как помочь детям, у которых мама или папа слишком много пьют. Она помогла очень многим ребятишкам”.

“Это замечательно, — сказала миссис Роуван, а потом посмотрела на свои часы. — Мне кажется, что нам пора уже возвращаться в настоящее; давай-ка, дружок, наберем код на машине времени, чтобы она перенесла нас обратно к месту нашего старта”.

Энни открыла глаза. “Вот мы и снова в настоящем”. Она улыбалась.

“Приехали, — пошутила миссис Роуван. — Но прежде, чем ты умчишься по своим делам, скажи мне: не хотела бы ты снова со мной встретиться через несколько дней и поговорить еще?”

“Конечно”, — живо откликнулась на предложение Энни. У нее на душе стало гораздо легче, чем за все последние месяцы. Впервые она почувствовала, что может произойти что-то хорошее.

Неделю спустя мама Энни подошла к ней и дружелюбно сказала: “А не сходить ли нам вместе в парк на прогулку?”

Энни очень удивилась. “Конечно”, — ответила она. Они шли по залитой солнцем аллее. Мама взяла Энни за руку, и так они шли, раскачивая соединенными руками вверх и вниз, изображая качели.

“Вчера я приходила в школу поговорить с миссис Роуван”, — сказала мама.

Энни вдруг как-то сжалась от неожиданности, с тревогой ожидая, что мама скажет дальше.

Мама обняла Энни за плечи одной рукой и крепко притянула ее к себе.

“Миссис Роуван рассказала мне, какой несчастной ты была в последнее время, как ты переживала, что папа пьет и что в семье все разладилось”.

Энни посмотрела маме в лицо.

“Прости меня, солнышко мое, — сказала мама. — Я думала, что если я не буду тебе об этом говорить, может быть, ты не будешь знать, что происходит в семье”.

Энни погрузилась. “Нет, мама, я знала, что происходило”.

“Бедняжка, — сказала мама с искренним сочувствием. — Как тебе, должно быть, было тяжело”.

Энни кивнула головой.

“Если бы я могла хоть что-то сделать, чтобы тебе было легче!” — сказала мама.

“Ты можешь”, — ответила Энни.

Мама посмотрела на нее вопросительно.

“Если бы ты обняла меня и поговорила бы со мной, как сейчас, мне было бы легче”.

“Наверно ты права, девочка моя, — сказала мама и снова обняла Энни. — Я так была подавлена всеми этими неприятностями, что у меня голова шла кругом”. Она посмотрела на Энни. “Ну, а теперь, когда я знаю, что к чему, может быть, мы начнем все сначала и исправим положение”.

Энни улыбнулась: “Это было бы здорово!”

13. Релаксация

Нам всем необходимо расслабляться. У одних это получается неплохо, у других — трудновато. Это относится и к детям. Релаксация способствует тому, что все у нас начинает получаться лучше и идти более гладко. Когда мы расслабляемся, боль притупляется, мы работаем более успешно, играем с большим удовольствием и, вообще, жизнь начинает казаться более легкой и привлекательной.

Релаксация весьма полезна детям, когда они находятся в состоянии стресса, переутомлены, растеряны, перевозбуждены или близки к этому. Как взрослые, так и дети должны знать, как нужно расслабляться и когда.

Обучение релаксации через рассказ — метод особенно приятный, как для ребенка, так и для самого рассказчика. Некоторые дети любят активную фантастику с массой всевозможных приключений. Другие предпочитают более пассивную фантастику, когда они могут просто спокойно сидеть, следя за фабулой, не очень насыщенной событиями и приключениями. Детские желания и потребности различны и могут меняться время от времени.

Весьма полезно научить детей расслаблять мышцы. Один из способов состоит в том, что ребенку предлагается вообразить, что он по частям превращается в тряпичную куклу. Вы предлагаете ему начать с кисти левой руки. Она становится вялой и расслабленной. Затем переходите ко всей руке и так далее, до тех пор, пока не охватите все тело. Делайте это, находясь рядом с ребенком, чтобы продемонстрировать ему технику процесса. Можно даже устроить небольшое “соревнование” и посмотреть, кто сможет больше расслабиться. Такой пример описан в главе 10 “Импульсивные дети”.

Можно также помочь детям расслабиться, включив в процесс их воображение. Если, скажем, они представят себе, что делают что-то приятное, это поможет им расслабиться. Можно прибегнуть к фантазии, когда ребенок предпринимает воображаемое путешествие в Страну игр. В этой стране постоянно отмечается День вашего рождения, вам всегда рады, и все играют в игры, в которые хотите играть вы. Там показывают фильмы, где вы можете попасть на экран и стать участником приключения. Там есть деревья, на которых растут спагетти вместе с соусом. Там можно встретить шоколадные растения, леденцовые цветы, и кусты, на которых можно вырастить все что угодно. В этой стране есть огромная площадка для игр, где вы можете поиграть в любую игру, какая только может прийти вам в голову. Там есть магазин, где продают именные пирожные и подарочные машины. А после всех игр и прочих развлечений можно лечь в “Постель сновидений” и отдохнуть. Подберите сюжет в соответствии с интересами и характером вашего ребенка. Если, например, ваш ребенок хочет стать наездником, можно предложить ему вообразить, что он принимает участие в захватывающих соревнованиях по верховой езде. После этого в своем воображении, он может покормить лошадь и насладиться заслуженным отдыхом сам. Описывая эти сцены, не скупитесь на детали; чем больше подробностей, тем ярче и живее получатся образы. Где это возможно, опишите ощущения, звук и запах места действия и как оно выглядит. Эти дополнительные детали усиливают впечатление и делают рассказ более запоминающимся.

Во время вашего рассказа ребенок может спонтанно начать комментировать свои собственные фантастические сцены. Эти комментарии следует поддерживать и, возможно, вплести в ткань данного рассказа или будущих рассказов. Пусть вас не смущает то, что ребенок много говорит — он может быть в расслабленном состоянии во время разговора, и это показывает, что он искренне и полностью вживается в содержание истории. Чем больше ваш ребенок вживается в историю, тем больше пользы он из этого извлечет. Можно также подсказать ребенку, что если он будет слушать рассказ с закрытыми глазами, он понравится ему еще больше.

В предлагаемой истории мать Энни рассказывает ей о маленькой девочке по имени Эндреа. Прием рассказа внутри рассказа и смешение или стирание границ между ними

усиливает чувство причастности ребенка к содержанию рассказа и способствует процессу расслабления.

История про Энни

Энни была маленькой девочкой, которая жила в коричневом кирпичном доме вместе с мамой, папой и большой черной собакой.¹

Обычно каждое утро она просыпалась радостной и счастливой, но однажды она проснулась злой и раздражительной. Этого она не любила.²

Она потопала на кухню. “Где мой завтрак?” — спросила она свою мать требовательным тоном.

“Боже мой, — удивилась ее родительница, — похоже, сегодня утром ты встала не с той ноги”.

“Меня разбудил большой противный мотоцикл, который тархтел на улице, когда я еще спала. Мне хотелось еще поспать, а он заставил меня подняться”, — сказала Энни очень сердитым голосом. Она считала, что все мотоциклы нужно разбить вдребезги и отдать на съедение монстру, который ими питается.

“Вот, возьми свои корнфлекссы, моя деточка, — сказала мама. — Они уже готовы”.

“Я не хочу корнфлекссов, я хочу хрустящих хлебцев”, — закапризничала Энни.

“Извини, дорогая моя, но я уже влила туда молоко. А хрустящие хлебцы ты можешь поесть завтра”.

“Я не хочу завтра, я хочу их сегодня. Это несправедливо!” — Возмущенная Энни направилась в комнату, где стоял телевизор. — “Тебе надо было спросить меня прежде, чем наливать молоко!”

Она посмотрела программу телевизионных передач, а потом взглянула на часы. Ну вот! Она пропустила свою любимую передачу. Как плохо все с утра складывается!¹

“Я пропустила свою передачу, — крикнула она, обращаясь к матери. — Почему ты меня не разбудила? Разве так поступают?”

“Извини, доченька, — сказала мама, поглаживая ее ласково по плечу, — но ведь я же не знала, что ты хотела ее посмотреть. А почему бы тебе вместо этого не поиграть в твою новую игру-загадку?”

Энни оглянулась вокруг. Ее новая игра-загадка лежала на кофейном столике. Это была большая, манящая новизной игра с картинками, изображающими хомячков.

Энни обожала хомячков. На самом деле она никогда не видела живых хомячков, но смотрела по телевизору передачу “Приключения хомяка Хэмми и его друзей на берегу реки” и была уверена, что если бы она нашла хомячка, она бы его очень полюбила. Вчера вечером она попросила маму и папу купить ей хомячка, но папа сказал: “Нет. Одной собаки в доме вполне достаточно. И потом, кто будет за ним ухаживать? Никаких хомячков до тех пор, пока ты не станешь достаточно взрослой, чтобы обеспечить за ними уход”. Как это несправедливо, думала Энни. И хотела-то она всего-навсего одного маленького хомячка.

“Ты бы сначала оделась, — сказала мама. — Здесь холодновато, а на тебе ничего нет, кроме ночной сорочки”.

Энни направилась в свою комнату. Она знала, что именно наденет сегодня — свой любимый красный свитер с юбкой. Он открыла бельевой шкаф.

“А где мой свитер?” — крикнула она маме.

¹ Измените эти детали, приведя их в соответствие с окружением вашего ребенка.

² Это объясняет желание Энни научиться расслабляться, что поможет ей чувствовать себя лучше и получить больше удовольствия от прожитого дня.

¹ Приведите эти события в соответствие с ситуацией, в которой находится ваш ребенок, чтобы он воспринял их как пережитые им самим.

“Я отдала его в стирку, — ответила она. — Надень что-нибудь другое”.

“А я не хочу носить что-нибудь другое. Я хочу мой свитер”, — настаивала Энни. И она направилась обратно в комнату, где они всегда смотрели телевизор.

Не успела Энни разложить свою игру-загадку на две части, как в комнату вошел ее любимый пес Черныш. Из всех житейских наслаждений Черныш больше всего любил три вещи: бегать за аппортом, ходить на прогулку и жевать ткани и кусочки игры-загадки. Он вошел в комнату очень тихо, так, чтобы Энни не услышала. Через какое-то время его влажный нос начал пофыркивать около стола, где лежали отдельные частички, из которых составлялась игра. Вообще-то Черныш предпочитал ткани, но он решил, что на худой конец сойдет и игра-загадка, поэтому быстро схватил зубами три фигурки от игры и выскочил из комнаты.

Энни помчалась вслед за ним с криком: “Отдай, пес паршивый! Отдай!”

Мама Энни появилась из-за угла, поймала Черныша и извлекла фигурки из его пасти.

“Вот, возьми свои игрушки”, — сказала она Энни.

“Они мокрые! Фу, противно!” — возмутилась Энни. Она была готова расплакаться.

“Видно, это утро у тебя не из приятных”, — сказала мама.

Энни кивнула головой.

“И тебе просто не по себе”, — продолжала мама.¹

“Да, — подтвердила Энни. — Я чувствую себя скверно! Какой отвратительный день!”

“А хочешь, я покажу тебе, как поправить дело? — спросила ее мама. — Тогда, по крайней мере, весь остальной день принесет тебе радость и не будет для тебя потерян”.²

“Хорошо”, — согласилась Энни. — “А что я должна делать?”

“Сядь и послушай внимательно, — сказала мама, — и, когда ты будешь его слушать, твое настроение улучшится”.

Энни уселась поудобнее, и мама начала рассказ.

“Давным-давно, жила-была маленькая девочка, которую звали Эндреа. Вообще-то она была счастливой девочкой, но вот сегодня у нее был паршивый-препаршивый день. Все у нее как-то не клеилось. Завтрак был отвратительный, рисунки не получались, а ее любимая книжка рассказов куда-то запропастилась”.³

“Я чувствую себя отвратительно. У меня сегодня препаршивый день”, — сказала она своей маме.

“А ты не хочешь узнать, как можно улучшить свое настроение?” — спросила ее мама.

“Конечно, хочу, — сказала Эндреа. — А как?”

“Сядь поудобнее, и я покажу тебе особый способ дыхания, который поможет тебе. Мы можем просто сидеть здесь и делать глубокие и спокойные вдохи. Эти вдохи особые, потому что это — особый, волшебный способ дыхания. И я сейчас объясню тебе почему”.¹

И мама сказала Энни.² “Ты можешь дышать вместе со мной, с Эндреа и ее мамой, если хочешь, и тогда ты станешь участницей особого сеанса волшебного дыхания”.

“Конечно”, — ответила Энни. Она и так собиралась это сделать.

“Потом, — продолжала мама Энни, — мама Эндреа сказала: “Теперь мы можем просто сидеть и спокойно дышать в течение нескольких минут и чувствовать, как вдыхаемый воздух входит в нас глубже и глубже, идет по всему телу, а потом снова выходит”.

“Да, я это чувствую”, — сказала Эндреа.

¹ Такой отклик дает ребенку возможность почувствовать, что его слушают и понимают. Это настраивает его прислушаться к вашим словам и советам.

² Это вселяет в ребенка надежду — по крайней мере, остаток дня не будет потерян впустую.

³ Грустные ситуации Эндреа аналогичны тем, в которых оказывается Энни. Это помогает ребенку легко почувствовать себя на месте Энни. Здесь тоже моделируйте ситуации в соответствии с опытом своего ребенка.

¹ Дети любят все особенное и волшебное; это сразу их привлекает.

² Здесь рассказы об Энни и Эндреа переплетаются, и это будет продолжаться до конца. Это двойное переплетение делает рассказ еще более интересным для ребенка.

“И я тоже”, — сказала Энни. Она с удовольствием дышала и слушала рассказ. Она слушала и горела нетерпением скорее узнать, в чем же заключается особенность и волшебство этого дыхания. Она просто обожала все особенное и волшебное.

“Так вот, особенности и волшебство этого дыхания состоят в том, — продолжала мама Эндреа, — что, если ты закроешь глаза и представишь себе, что смотришь очень внимательно, ты увидишь особый вдыхательный воздух, проходящий по всему телу. Когда делается вдох, он светится и блестит, как свет или стекло. По мере прохождения через тело его цвет изменяется. Когда он выходит из твоего тела, он становится темно-серым и грязным”.

“Да, я это вижу”, — сказала Эндреа. Она сидела с закрытыми глазами и могла вообразить, что видела, как вдыхаемый воздух входил в ее легкие и выходил обратно, потому что она дышала очень медленно и спокойно.

“Какого он цвета?” — спросила ее мама.

“Когда он входит, он — переливающегося белого цвета, как алмаз, а когда выходит — мутно-коричневого”.

“И я тоже вижу мой воздух”, — сказала Энни. Ее глаза также были закрыты, и дыхание было спокойным.

“Он белого цвета, когда входит, а когда выходит становится мутным”.

“А почему меняется его цвет?” — спросила Эндреа.

“Потому, — ответила мама, — что, проходя через твое тело, воздух поглощает все дурные настроения и все плохое, что с тобой произошло за этот день, и уносит с собой вон из твоего тела”.

“Как губка, которая стирает со стола грязь?” — спросила Эндреа.

“Да, — подтвердила ее мама. — И так же, как в случае с губкой, чем больше мы вытираем, тем меньше остается неприятных пятен. Если, например, ты посмотришь на воздух, который выходит наружу сейчас, ты, вероятно, заметишь, что он стал не таким коричневым, как прежде?”

“Правильно”, — сказала Эндреа.

“Со мной происходит то же самое, — удивилась Энни. — Как интересно!”

“А если ты подольше понаблюдаешь за своим дыханием, — продолжала мама Эндреа, — ты заметишь, что, выходя наружу, воздух становится все светлее и чище. Это оттого, что в тебе остается все меньше и меньше всякой дряни. Все дурные настроения и неприятности, которые досаждали тебе сегодня, очищаются и выводятся волшебным дыханием!”

“Надо же! — удивилась Эндреа. — Мое дыхание стало почти совсем чистым”.

“Мое уже очистилось, — сказала Энни. — Оно стало чистым даже раньше, чем у Эндреа. Выдыхаемый воздух теперь все время белый. Как хорошо! Мне это нравится”.

“Это — великолепно!” — заметила мама Энни. И добавила: “И мама Эндреа сказала: “Дай мне знать, когда твой выдыхаемый воздух станет совсем чистым и светлым. Тогда мы сделаем кое-что еще, от чего ты действительно придешь в восторг!””

“Он уже стал светлым”, — сказала Эндреа.

“Очень хорошо! — сказала мама Эндреа. — Теперь мы можем отправиться в совершенно особенное волшебное путешествие в нашем воображении. И это определенно тебе очень понравится”.

“А что это такое?” — спросила Эндреа. Ей не терпелось узнать, что ее ожидало. Она просто обожала волшебные путешествия.

“Это — путешествие на волшебном ковре”, — сказала ее мама.

“Правда?” — удивилась Эндреа.

“Вот это здорово!” — сказала Энни. Она всегда мечтала совершить путешествие на волшебном ковре, но не знала, что это можно сделать в своем воображении.

“В своем воображении можно сделать все что угодно, — сказала мама Эндреа. — Потому что это — *твой* ум, *твое* воображение; ты можешь управлять им. Ты можешь сделать или изменить все, что хочешь”.

“Это что-то невероятное”, — сказала Эндреа.

“Это, наверное, будет здорово”, — подумала Энни. Она предвкушала невероятные приключения.

“Прежде всего, — сказала мама Эндреа, — надо выбрать цвет твоего волшебного ковра”.

“Какой цвет ты бы предпочла? Розовый, красный, желтый, пурпурный, голубой, белый или ты хочешь, чтобы он был многоцветный?”

Эндреа задумалась на несколько секунд. Энни также задумалась. Ей казалось забавным, что с закрытыми глазами было гораздо легче думать обо всем этом. В ее воображении возникли красивейшие цвета. Какой из них выбрать?¹

“Пусть будет пурпурный с белым, — объявила Эндреа, и представила себе красивый пурпурно-белый ковер. — Пурпур — цвет принцев и принцесс. Мне он очень нравится”.

“Мой ковер будет бело-пурпурным, — сказала Энни и представила себе роскошный бело-пурпурный ковер. — Белый цвет — цвет единорога; он мне всегда нравился”.

“А какие узоры вытканы на твоём ковре? — спросила мама Эндреа. — Извилистые, круглые или прямые и прямоугольные? Простые, одиночные, или смешанные? Или, может быть, там нет узоров вообще?..”

Эндреа внимательно посмотрела на свой ковер. На нем был выткан очень симпатичный узор, составленный из многочисленных лун на пурпурном фоне.

“На моем ковре — многочисленные изображения луны, — сказала она. — Они очень красивы”.

Энни тоже внимательно рассмотрела свой ковер. Он был очень хорош. На нем были вытканы красивейшие пурпурные звезды на белом фоне.

“Мне очень нравится мой ковер, — сказала она. — Он весь в пурпурных звездах”.

“Представляю, как это красиво”, — сказала мама Эндреа.

“Представляю, как это красиво”, — сказала мама Энни и стала продолжать рассказ: “Мама Эндреа спросила: “Интересно, а какой твой ковер на ощупь. Гладкий и шелковистый или мягкий и пушистый? Холодный, как простыни, или теплый, как одеяло?¹ Наверно, он вызывает у тебя приятные ощущения?..”

“Мой ковер — теплый и шерстистый, — сказала Эндреа. — Я могу в него закутаться”.

“А мой удобный и уютный, — сказала Энни. — Я могу свернуться под ним калачиком”.

“Очень мило, — сказала мама Эндреа. — А куда бы ты хотела на нем слетать? Полететь куда-нибудь в определенное место или просто покружить какое-то время в небе над крышами?..”

Немного подумав, Эндреа ответила: “Пожалуй, просто парила бы в небе какое-то время”.

“Неплохо”, — сказала ее мама.

“А я бы полетала вокруг и посмотрела на землю — ведь сверху так много видно”, — сказала Энни.

“Я думаю, что тебе это понравится”, — заключила ее мама.

“Интересно, с какой скоростью полетит твой волшебный ковер? — спросила мама Эндреа. — Помчится как реактивный самолет или полетит мягко, не торопясь, иногда замедляя ход? По прямой линии или будет кружить?..”

“Не знаю, — сказала Эндреа. — Пожалуй, я полетала бы там, где мне захочется”.

“Я тоже”, — согласилась с ней Энни.

Ей все это очень нравилось. Какой чудак откажется полетать по окрестностям на волшебном ковре?!

“Интересно, а что можно услышать на твоём волшебном ковре?” — спросила мама Эндреа.¹ — Ведь некоторые волшебные ковры поют песни. Одни напевают музыку без

¹ Пауза в этом месте даст вашему ребенку возможность подумать о том, какого цвета будет ковер. Если в этом рассказе вы встретите многоточие, сделайте небольшую паузу прежде, чем продолжить рассказ.

¹ Здесь подключается элемент осязания — какой он на ощупь... и т.д.

¹ Здесь подключается слуховое ощущение: что ты слышишь, как это звучит и т.д.

слов, другие — поют слова без музыки. Некоторые разговаривают с тобой, если ты этого захочешь, в то время, как ты со свистом мчишься по небу, другие же мирно молчат...”

“Мой поет детские песенки”, — заявила Эндреа.

“А мой напевает мою любимую мелодию, — сказала Энни. — Я не знаю, как она называется, но мне она нравится”.

“Какое это удовольствие — совершать путешествие на волшебном ковре! — сказала мама Эндреа. — Можно полетать над горами, лугами и деревьями. А можно — над пустынями, озерами и заснеженными полями. А куда полетишь ты?..”

Эндреа замешкалась с ответом. Она была слишком занята, осматривая все, что можно было увидеть. Потом сказала: “Я лечу над лугами, над травой и деревьями. Там внизу — зайчики и белочки. Я вижу, как они резвятся в зелени”.

“А я лечу над озерами и горами”, — сказала Энни. Она хотела увидеть все это.

“Тебе хорошо на твоём волшебном ковре? — спросила мама Эндреа. — Волшебные ковры — ковры счастливые, и каждый, кто сидит на них, чувствует себя счастливым. В этом заключается частица их волшебства”.

“Я чувствую себя счастливой”, — сказала Эндреа.

“Я чувствую себя очень счастливой”, — сказала Энни. Она просто наслаждалась своим путешествием. Оно немного напоминало морское путешествие на корабле. Ветер напоминал волны; чувствовался легкий бриз...

“Спустя некоторое время, мама Эндреа сказала: “Теперь ты можешь посмотреть вокруг и выбрать приятное местечко для посадки и короткого отдыха. Можно найти тихое, симпатичное место — как раз то, что тебе надо...”

Эндреа посмотрела вокруг и скоро нашла то, что надо. “Я нашла его! — радостно воскликнула она. — Оно просто великолепно!”

“Я тоже нашла место для себя, — сказала Энни. — Оно очень миленькое — тихое и зеленое, с цветущим лугом. На лугу я вижу хомячков. Они сейчас подбегают ко мне. Им хочется поиграть у моих ног, а потом поспать у меня на коленях. Ой, до чего же здорово!”¹

“Это великолепно! — подтвердила ее мама. — Ты можешь поиграть с ними сколько тебе хочется, а потом вы можете отдохнуть. Ты и хомячки”.

“Как здесь хорошо! — сказала Энни после небольшой паузы. — Я сейчас отдыхаю”.

“Отдохни подольше, не спеши, — сказала мама. — Необязательно спать; можно просто сидеть и смотреть вокруг. Здесь есть на что посмотреть, чем полюбоваться...”

“Скоро надо будет расстаться со своим ковром, — сказала мама Эндреа.² — Не навсегда, конечно; ты можешь прилетать сюда снова, когда захочешь. Теперь же тебе надо возвращаться обратно ко мне. Ты увезешь с собой воспоминания о тех счастливых мирных минутах, которые подарил тебе ковер. Они надолго останутся в твоей памяти, и что бы ты ни делала, ты будешь чувствовать себя неповторимо прекрасно.¹ Ты можешь теперь представить себе, как ты встаешь и делаешь то, что тебе нужно.² И чем бы тебе ни предстояло заняться, ты можешь представить себе, что выполняешь свою работу с удовольствием. Это так замечательно! И так радостно знать, что будет так хорошо..!”

“Пожалуй, я что-нибудь нарисую после этого, — сказала Эндреа задумчиво. — И сделаю это с удовольствием”.

¹ Хомячки или другие животные, которых любит ваш ребенок, — своего рода небольшой подарок для него, чтобы он получил большее удовольствие.

² Пусть ваш ребенок знает, что он может повторить этот прием в другое время, когда ему нужно будет расслабиться.

¹ Подчеркните, что это чувство расслабления у него сохранится, даже если он уже не будет прибегать к фантазии.

² Это особенно полезно когда вашему ребенку предстоит что-то чреватое стрессом или другими неприятностями.

“А я буду играть в свою загадку, — сказала Энни. — Я сейчас вижу себя за этой игрой. Мне в самом деле так хорошо!”

“Прекрасно, — сказала мама Эндреа. — Теперь ты можешь видеть, как ты открываешь глаза, счастливо улыбаешься, и тебе так хорошо!..”

Эндреа открыла глаза. “Это было забавно и очень интересно”, — сказала она.

Энни открыла глаза. “До чего же здорово летать на волшебном ковре, — сказала она с восторгом и обняла свою маму. — Мне действительно очень хорошо. Я думаю, что предстоящий день принесет мне только хорошие новости!”

Содержание

- Предисловие
Руководство для начинающих фей.
Предисловие Е.Л.Михайловой...
Введение
1. Применение “историй про Энни”
2. Как научиться рассказывать “истории про Энни”
3. Боязнь темноты
 История про Энни
4. Энурез
 История про Энни
5. Компulsive дети и дети-перфекционисты
 Первая история про Энни
 Вторая история про Энни
6. Застенчивость
 История про Энни
7. Если ребенка дразнят
 История про Энни
8. Развод
 История про Энни
9. Дети — мачеха — отчим
 История про Энни
10. Импульсивные дети
 История про Энни
11. Взаимоотношения между маленькими братьями и сестрами. (сиблинги)
 История про Энни
12. Дети алкоголиков
 История про Энни
13. Релаксация
 История про Энни

Дорис Бретт

“Жила-была девочка,
похожая на тебя...”

Психотерапевтические истории для детей

Перевод Г.А.Павлова

Научный редактор Е.Л.Михайлова

Литературный редактор А.А.Никишин
Выпускающий редактор И.В.Тепикина
Обложка М.С.Гавриленко, М.Ю.Шишковой

ЛР № 061747 от 02.11.1992 г.

Подписано в печать
Формат 60 x 90/16.
Печать офсетная.
Гарнитура — Таймс
Усл. печ. л.
Уч.-изд. л.
Тираж 10000 экз.
Заказ №

М.: Независимая фирма “Класс”, 1996. — ... с.
121609, Москва, а/я 35

ISBN 0-945354-47-9 (USA)
ISBN 5-86375-014-6 (РФ)

1 Чрезмерно высокий рост — проблема, беспокоящая преимущественно девочек. Поэтому далее речь пойдет только о них.

1 Варьируйте детали рассказа, применительно к окружению вашего ребенка.

2 Дети, боящиеся чудовищ в темноте, прибегают к разного рода хитростям, чтобы отсрочить время сна.

1 На этом заканчивается первая часть рассказа. Здесь можно прерваться.

2 Художественные занятия помогают ребенку выразить свои переживания, вызванные чудовищами, и обрести чувство власти над ними.

1 Это позволяет ребенку видеть свои “чудовища” в ином свете.

1 Роли поменялись: Энни — хозяйка положения, чудовище покорено.

2 Чем более жалким выглядит чудовище, тем более сильным и уверенным в себе чувствует себя ребенок.

1 Энни теперь берет чудовище под свое покровительство и дружески наставляет его — обратный поворот от ситуации в начале рассказа.

1 Варьируйте детали применительно к вашему ребенку. Если хотите, вместо Саманты Старр можно “задействовать” суперзвезду, смешного литературного героя или человека, которого обожает ваш ребенок.

1 Ночевки в лагерях, у друзей и т.д. часто бывают источником большого беспокойства для детей, страдающих энурезом. Обычно они стараются избежать их любой ценой.