
СОДЕРЖАНИЕ

Вступление	7
1. Ссориться с пользой	9
2. К истокам проблемы. Почему детские ссоры беспокоят родителей	18
3. Больше кнута, чем пряника. Шаг первый: избавиться от неэффективных методов прошлого	42
4. Задиры и буллинг: опасные ярлыки. Ссоры и насилие — это разные вещи.	74
5. Ссора глазами ребенка. Естественная потребность найти свое место в мире.	97

6. Два шага назад, два шага вперед. Метод «Ссориться с пользой» для разрешения конфликтов между детьми	122
7. Подтверждение фактов. Эффективность и преимущества метода «Ссориться с пользой». . . .	162
8. Братья и сестры. Как помочь им урегулировать физиологически обусловленные конфликты	196
9. Применение метода в особых случаях. От единственных детей в семье до разведенных родителей	223
Благодарности	249
Примечания	250

ВСТУПЛЕНИЕ

Когда-то, ссорясь друг с другом, дети старались не попадаться при этом взрослым на глаза. Они опасались (и вполне оправданно), что за этим последует внушение, наказание или даже тумаки.

Сегодня же дети ссорятся вполне открыто. Детская ссора позволяет реализовать то, что заложено в нас самой природой: возможность сосуществовать друг с другом и при этом выражать свое недовольство.

Родителей, да и любых взрослых это явление ставит в тупик. Они не знают, как вести себя в таких ситуациях, плохо воспринимают соперничество между детьми и поэтому зачастую решают прибегнуть к старым методам, хотя и в более мягкой форме — скорее корректирующей, чем насильственной, но по-прежнему основанной на той идее, что, ссорясь, дети совершают нечто плохое и взрослым необходимо вмешаться и разрешить конфликт.

Но такой подход неэффективен. Времена изменились, и привычные способы больше не работают.

Однако существует метод, который предлагает другую возможность: применить на практике то, о чем наука говорит последние 30 лет, и дать детям шанс самим постоять за себя, помочь им, наконец, научиться правильно ссориться.

Кроме того, этот метод поможет родителям справиться со своими страхами — что они допускают несправедливость, что дети могут подраться, что они не любят друг друга, — и заставит эти страхи исчезнуть навсегда.

Сделайте первые шаги к тому, чтобы научиться правильно поддерживать своих детей, не действуя навязчиво, не прибегая к ругани, не позволяя им навредить друг другу и при этом не мучая их постоянными одергиваниями и напоминаниями.

Эта книга научит вышеописанному методу родителей, а те, в свою очередь, научат детей, что в итоге сделает всех нас счастливее.

ДАНИЭЛЕ НОВАРА



ССОРИТЬСЯ С ПОЛЬЗОЙ

Суббота, 14 февраля 1976 г.

Наташа и Адам поссорились.

Наташа: «Я хочу, чтобы он умер».

Ютта: «Наташа!»

Наташа: «Чтобы его вообще никогда не было».

Ютта: «Наташа! Но ведь Адам твой брат — ты будешь по нему скучать».

Наташа: «Уж лучше я буду скучать по нему!»¹

Р. Д. Лэйнг, «Беседы с Адамом и Наташей»

(Conversando con i miei bambini)

Лучше научить ссориться,
чем наказывать виноватых

Веками мальчиков и девочек наказывали, часто — жестоко, за их ссоры. Современная педагогика не поменяла своего отношения к детским ссорам, считая их неприемлемыми и предпочитая единодушие и сотрудничество различным формам взаимных разногласий.

Основной вклад взрослых в разрешение детских конфликтов заключается в том, чтобы найти виноватого и, если

получится, не допустить повторного злодеяния. Но это стремление «вершить правосудие», защитить одного ребенка, наказав другого, мешает возникновению новых, более эффективных методик, учитывающих потребности и возможности даже самых маленьких. Мне кажется, пришло время нарушить это табу, возможно, последнее в истории воспитания.

Более 20 лет я работаю над альтернативным подходом к детским ссорам, применяя его в разнообразных ситуациях. Используя метод, описанный в этой книге, вы научите детей самостоятельно разрешать споры и не досаждают вам жалобами и просьбами вмешаться. И отзывы родителей, и исследования, проведенные совместно с Катериной Ди Кио, доказали, что это не просто предположение — это работает².

Однажды применив этот метод, взрослые понимают, насколько полезными могут быть ссоры между детьми: они учат их самостоятельно разрешать конфликты и находить компромиссы, показывают, что существуют разные точки зрения и что в жизни гораздо важнее иметь общие интересы и вместе развивать внутренний потенциал, чем доказывать собственное превосходство.

В течение многих лет психология развития отмечала, что дети могут сами уладить свои разногласия. Однако эти наблюдения не находили практического применения и поэтому пылились среди похожих научных открытий. Майевтический* метод позволяет исправить этот недостаток. Он формирует у детей способность самостоятельно прийти к соглашению в случае конфликта. Тщательно следуя этому методу, родители увидят, что больше нет необходимости вмешиваться в дела детей. А дети пе-

.....
* То есть предполагающий, что последовательно заданные вопросы помогут найти истину. (Здесь и далее, если не указано иначе, прим. ред.)

рестанут зависеть от родителей и ждать, когда те решат все за них.

В этой книге, призванной стать вашим помощником и советником, я приведу несколько примеров из жизни для разъяснения изложенных в ней идей.

МИЛЕНА, МАМА КРИСТИНЫ, 7 ЛЕТ, И ЛУИДЖИ, 3 ГОДА

Во второй половине дня, забрав детей от няни и с дополнительных занятий, я возвращалась с ними домой. Договорилась с Кристиной, что она примет душ, пока я буду готовить ужин. А потом я искупаю Луиджи, пока еда готовится. Луиджи увидел на столе детский журнал (предназначавшийся Кристине), который я получила в подарок в магазине, и начал его листать. На одной из страниц были изображены герои его любимого мультфильма «Тачки», поэтому, как мне кажется, Луиджи и сделал вывод, что журнал принадлежит только ему. Кристина, полностью раздетая и уже готовая принять душ, увидела журнал в руках брата и тоже захотела взглянуть, но Луиджи отреагировал агрессивно и не дал ей посмотреть. Она предложила ему полистать журнал вместе — ноль реакции. Кристина разозлилась и вырвала журнал из рук брата. Уже через минуту в ход пошла грубая сила. Я вмешалась и попросила Луиджи ненадолго дать Кристине журнал, но он был непреклонен. Тогда я велела Кристине, соглашаясь при этом, что ее брат ведет себя эгоистично, пойти принять душ, потому что она стояла голая и к этому моменту уже замерзла. Она могла бы спокойно полистать журнал, когда я уведу Луиджи в ванную. Но Кристине тоже не понравилось мое предложение, и дети снова начали спорить, пока я не забрала у них журнал.

Только тогда Луиджи успокоился. А вот Кристина уселась на диван и отказалась идти мыться. В конце концов мы все оказались в душе одновременно, и Кристина горько плакала, чувствуя себя жертвой вечной несправедливости.

Вмешательство Милены неэффективно. Налицо типичное поведение родителя, который хочет, чтобы после шторма солнце засияло как можно скорее. К сожалению, ее старания напрасны, и дети абсолютно глухи к ее просьбам.

Давайте посмотрим, что пошло не так:

Мама попыталась убедить младшего ребенка «быть паинькой» и поделиться с сестрой.

**НЕТ
РЕЗУЛЬТАТА**

Предложила дочери схитрить и добиться своего, но взамен пришлось бы подождать.

**НЕТ
РЕЗУЛЬТАТА**

Она обвинила в эгоизме младшего и заняла сторону дочери.

**НЕТ
РЕЗУЛЬТАТА**

Она изъяла предмет спора (журнал). Малыш успокоился (он даже не умеет читать, и для него это был лишь повод для ссоры). А его сестра плачет, потому что чувствует себя жертвой несправедливости.

**НЕТ
РЕЗУЛЬТАТА**

Нельзя сказать, что Милене удалось решить проблему. Однако многие узнают в этой истории себя. Мы стара-

емя из всех сил, чтобы наши дети не ссорились, чтобы они любили друг друга и делились друг с другом. Но редко когда у нас это получается. Майевтический метод «Ссориться с пользой» поможет вам избежать напрасных усилий и научит ваших детей самостоятельно и без опаски регулировать конфликты. Метод, эффективность которого заключается именно в майевтике, состоит из четырех шагов: два назад и два вперед. Мы рассмотрим их более подробно в шестой главе. А пока давайте узнаем, какие шаги могла бы предпринять Милена, чтобы разрешить ситуацию.

ДВА ШАГА НАЗАД

1. Не ищите виноватого.

Мама не должна вмешиваться и решать, кто прав, а кто виноват.

2. Не пытайтесь найти решение конфликта.

Маме не стоит навязывать какое-либо решение, влезая в детскую ссору с советами.

ДВА ШАГА ВПЕРЕД

1. Пусть дети обсудят ссору между собой.

Мама может предложить детям отложить поход в душ, оставить их в тихом месте и попросить каждого изложить свою версию событий.

«Я лишь хотела быстренько посмотреть журнал, ты ведь даже не умеешь читать», — говорит Кристина Луиджи.

«Ты отобрала его и сделала мне больно», — отвечает ей младший брат.

«Мне очень нравится этот журнал, поэтому мне стало обидно, что ты не дал мне его почитать. И потом — ничего я тебе не сделала», — продолжает сестра.

«Ты всегда все хочешь забрать себе, потому что ты старше», — возражает Луиджи.

2. Поспособствуйте достижению соглашения между детьми.

Мама замечает, что дети могут самостоятельно договориться друг с другом: «Я оставлю вас на пять минут, чтобы вы поговорили, а потом вернусь, и вы скажете мне, к чему вы пришли». Сказано — сделано. Милена уходит на кухню. Когда она возвращается, дети сообщают ей, что они уже все решили.

«И что же?» — спрашивает она.

«Когда выходит номер с “Тачками”, я ненадолго даю его Луиджи. А потом он навсегда возвращает журнал мне и больше не просит!» — рассказывает Кристина.

Мама соглашается и возвращается на кухню, а дети по очереди идут мыться перед ужином.



В следующих главах мы рассмотрим научные обоснования этого метода, продемонстрировав, что это не просто утопическая фантазия, а реальная возможность, которую родители, и не только они, могут начать использовать уже сейчас. Потому что этот метод работает.

Умение правильно ссориться помогает детям расти...

Существует множество причин, по которым мы как родители должны гордиться тем, что держим в руках эту книгу. Мы ищем все новые пути и возможности, чтобы помочь своим детям вырасти счастливыми.

Если мы научим детей самостоятельно решать конфликты, их самооценка, а вместе с ней и уверенность в себе, повысится. При этом преимущества будут самые разные, ведь дети поймут, что:

- насилие влечет за собой боль и страдания, а вот конфликты можно урегулировать;
- во время ссоры точка зрения оппонента важна, ведь она поможет прояснить ситуацию;
- можно добиться уважения, не причиняя другим вред;
- поговорить друг с другом гораздо важнее, чем победить любой ценой;
- всегда можно найти компромисс;
- дружба с кем-то подразумевает расхождение во взглядах. Более того — настоящий друг всегда скажет, что он на самом деле думает;
- уступить — не то же самое, что проиграть, к тому же в большинстве случаев это позволит обнаружить для себя что-то новое и интересное;
- дети умеют решать конфликты с ровесниками даже лучше, чем взрослые.

...А взрослым — почувствовать себя лучше

Как это часто бывает в воспитании, чем лучше чувствуют себя дети, тем легче родителям. Несмотря на то, что наибольшую выгоду получают ваши дети, вы тоже почувствуете преимущества метода «Ссориться с пользой»:

- освоив алгоритмы этого метода и почувствовав себя самостоятельными, дети будут гораздо реже просить родителей вмешаться;
- родителям больше не придется судорожно успокаивать детей, они уже знают, как нужно поступать;
- родители предложат беспронизышный вариант решения конфликтов, что повысит их авторитет в глазах детей.

Давайте же начнем наше путешествие! Чтобы достичь цели, сначала нужно найти источники проблемы, освободиться от условностей, навязанных нам устаревшими методами воспитания. Важно понять, что насилие и ссора — это разные вещи и что конфликты — необходимая составляющая отношений между детьми.

.....

Упражнение

НАБЛЮДАТЬ ЗА ССОРАМИ (ЗАМЕЧАТЬ ССОРЫ)

Дети ссорятся часто и много. В ходе различных исследований психологи выяснили, что дети могут поругаться более десяти раз за час. Умение наблюдать за ссорой, а не вмешиваться в нее позволит понять динамику отношений между детьми и природу их разногласий и впоследствии научит подразделять эти разногласия на виды. Выполнение этого упражнения даст вам представление о том, как часто ссорятся ваши дети, а также поможет проследить динамику их конфликтов.

Сколько ссор между вашими детьми, между ними и их друзьями вы насчитали?

За час

За два часа

Во второй половине дня

За весь день

Дата

Вернитесь к этому упражнению через месяц после начала нашего эксперимента и проверьте, уменьшилось ли количество ссор.

.....



К ИСТОКАМ ПРОБЛЕМЫ

Почему детские ссоры беспокоят родителей

Джинья хотела, чтобы этим утром Тоби дал ей что-нибудь свое. Он не пожелал делиться, и тогда она подошла к нему, обняла и сказала: «Прошу тебя, дорогой Тоби, милый Тоби, отдай». Но Тоби ответил: «Нет, не хочу». Что ж, она снова приблизилась, укусила его и сказала: «Ты злой урод, ты ужасен, и я ненавижу тебя!», после чего Тоби сдался¹.

Дж. Данн,

«Ванесса и Вирджиния» (Vanessa e Virginia)

Воспитать — значит научить правильно ссориться

Безусловно, бывает трудно найти оптимальный подход к отношениям со своими детьми. В первую очередь нужно отбросить эмоции и личный опыт, абстрагироваться от любви к ребенку. Мы так много времени уделяем нашим детям, посвящаем им себя, делаем все возможное

для их счастья и благополучия, что нам трудно оставаться непредвзятыми, особенно когда речь идет о конфликтах.

Сложность заключается в том, что нынешнее поколение матерей и отцов столкнулось со специфическим устройством современной семьи. Мы приобретаем совершенно новый опыт общения с детьми, и сегодня дети-тираны встречаются гораздо чаще, чем деспотичные родители. Мы будто бы поменялись ролями, и после тысячелетий жестокого обращения с детьми современные родители расплачиваются за ошибки своих предшественников.

Поэтому сегодня взрослые пытаются залечить собственные раны и раны своих детей. Они хотят быть понимающими, заботливыми, внимательными и общительными. Это очень ценно, но не стоит впадать в крайности и уподобляться садовнику, поливающему цветы каждый час.

Эти вопросы я рассматривал в различных книгах для родителей² и в программах Школы Родителей³, научным руководителем которой я являюсь. Моя цель — научить молодых матерей и отцов устанавливать правильную дистанцию в отношениях с детьми, потому что без этого очень трудно, если вообще возможно, влиять на них и воспитывать их.

Ребенок не должен доминировать в отношениях с родителями. Сегодня символом детской распушенности стала родительская кровать: из брачного ложа она превратилась в убежище для детей. Я уверен, и мы к этому еще вернемся, что, если семилетний ребенок часто спит с родителями, это свидетельствует о нарушении ролей в семье и требует срочного формирования надлежащей дистанции между родителями и детьми.

То же самое можно сказать о ссорах. Родителей охватывает множество чувств. С одной стороны, они боятся, что

дети могут пострадать, но в то же время у них возникает потребность «быть полезными»: прекратить травлю, остановить игру, вышедшую из-под контроля, поддерживать дружеские, гладкие и гармоничные отношения.

Родитель — особенно мать, которая больше времени проводит с детьми, в каком-то смысле жертвуя собой, которая готова сделать все возможное ради их блага, — не может вынести неблагодарность собственных детей. Он не может принять тот факт, что дети продолжают вести себя неподобающим образом по отношению друг к другу. Но подобное отношение приводит к тому, что мать или отец большую часть времени посвящают детским разборкам, и каждый пинок, укус, выкрик или оскорбление становятся не только частью детской ссоры, но и душевной травмой для родителей.

Родитель — это не банкомат

Недостаток «интервенционного» метода заключается в том, что дети начинают испытывать потребность во вмешательстве со стороны взрослых. Это бессознательная игра, в которой дети виртуозно научились привлекать внимание взрослого только к тем эмоциональным и психологическим аспектам, к которым он наиболее чувствителен.

Джуди Данн, заслуженный профессор психологии развития в Лондонском университете, много лет работала в области детских социальных навыков и отношений между братьями и сестрами. В книге «Происхождение социальных компетенций» (*La nascita della competenza sociale*), в которой она приводит данные о динамике отношений сиблингов согласно различным научным исследованиям, Джуди Данн пишет:

«Поведение детей во время конфликтов с братьями и сестрами не только указывает на их способность находить причину своего беспокойства и раздражения, но и выявляет растущее понимание того, какое поведение в их семье недопустимо. Об этом свидетельствуют их попытки обратиться за помощью к взрослым. Детские ссоры существуют в контексте навязанных взрослыми правил и ценностей, и дети быстро понимают, как заручиться поддержкой родителей и избежать наказания. Вероятность того, что ребенок будет звать на помощь, значительно зависит от того, кто спровоцировал ссору и кто первым применил физическую силу. [...] Такое предугадывание родительского поведения не нуждается в детальном анализе [...], дети понимают, за какие поступки их накажут, и с учетом этого решают, стоит ли им просить помощи у взрослых»⁴.

Словом, с одной стороны, новая модель семьи, в которой родители тщательно выстраивают доверительные отношения с детьми, наконец избавилась от стереотипных и гнетущих образов властного отца и равнодушной матери, но, с другой стороны, она рискует погрузиться в пучину постоянных придирок и препирательств из-за необходимости вмешиваться в детские ссоры в режиме «родитель-банкومات».

В долгосрочной перспективе такой подход может лишить детей возможности самостоятельно приобретать новые навыки и компетенции, разрабатывать индивидуальные и жизнеспособные методы решения разногласий.

В итоге, как мне кажется, может сработать один очень простой, но эффективный способ, который обычно применяется к личным конфликтам между взрослыми людьми, — эмоциональное отстранение от ситуации. В противном случае вы нарушите собственные эмоциональные границы и освободите место для архаичной модели поведения,

которая не имеет никакого отношения к воспитанию и нацелена на то, чтобы отомстить за детские обиды.

Условие № 1: столкнувшись со ссорой между детьми, не спешите, отвлекитесь, эмоционально абстрагируйтесь, это позволит вам лучше проанализировать ситуацию.

«Я хотела бы вести себя по отношению к своему ребенку не так, как мои родители вели себя со мной, но у меня не получается, и я испытываю ужасное чувство вины за то, что он проживает тот же сценарий, что и я в детстве». В ответ на подобное признание я могу рассказать вам историю, свидетелем которой стал. Во время тренинга, на котором я работал с группой родителей над созданием автобиографии воспитания (участники анализировали полученное ими воспитание на примере собственной биографии), одна студентка, неосмотрительно взявшая с собой трехлетнего сына, произнесла длинную речь о том, как важно прислушиваться к детям, вспоминая, как в детстве ее не замечали и не воспринимали всерьез. Вдруг мальчик закатил жуткую истерику на глазах у всех, и мать, явно находясь в затруднительном положении, без раздумий применила именно тот метод, который использовали ее родители и на который она так много жаловалась, — два раза шлепнула его и, при всеобщем замешательстве, спешно покинула группу.

«Может, хватит уже?!»

Когда мама в затруднительном положении

ЛОРЕДАНА

Мы с сестрой, которая на три года старше меня, часто играли вместе и так же часто ссорились. За это нас пороли. Я очень боялась темноты, и сестра это знала. Однажды — мне было около восьми лет — я стояла, как мне помнится, в конце длинного коридора, и вдруг она выключила свет и закричала: «БУ!» Я страшно испугалась и бросилась бежать по коридору, чтобы спрятаться в гостиной, но она специально закрыла дверь и не пускала меня. Я так сильно начала стучать по двери, что в ней разбилось стекло и я поранилась. Я помню, что родители очень разозлились на нас обеих (они не делали различий), отругали нас и в наказание ничего не подарили на Рождество. Мы были наказаны одинаково. Обычно во время наших ссор мама вмешивалась и орала: «Хватит, перестаньте!» или «Я расскажу об этом вашему отцу». Не знаю, действительно ли она говорила с отцом, но потом он всегда испепелял нас взглядом.

Это воспоминание, все еще очень яркое, принадлежит одной женщине, уже ставшей мамой. Раньше ссоры детей были источником раздражения, потому что — и почти все родители могут это подтвердить — подобные эпизоды вызывают беспокойство, они нервируют, отвлекают и отнимают время, создают угрозу безопасности.

Сейчас роль родителя претерпевает эпохальные, исторические и социологические изменения, и этот процесс только осложняет понимание того, как справляться с подобными ситуациями. В наши дни почти наверняка никто не стал бы отказывать ребенку в подарке на Рождество. Тем не менее ссоры между детьми сильнее прочих проблем тревожат современных родителей.

В основном дискомфорт из-за этого испытывают матери. Несомненно, отцов это тоже касается, но они, возможно из-за того, что меньше времени проводят дома, менее склонны к вмешательству, нервозности, гневу; они не подвержены эмоциональному давлению со стороны цапающих и орущих друг на друга детей.

Эти ссоры могут стать серьезным испытанием для всей семьи, особенно если дети не упускают возможности подраться.

МАРА, МАМА ДВУХ МАЛЬЧИКОВ 9 И 5 ЛЕТ

Мои сыновья очень конфликтные, ссоры — это их способ общаться друг с другом. И поэтому мне тяжело с ними управиться. Я всегда по-разному реагирую на их перепалки: иногда я пытаюсь разобраться и уладить конфликт, иногда начинаю орать так, что сама себя не узнаю. Все зависит от того, сколько сил у меня осталось к концу дня и сколько времени мы провели вместе. Если ссора всего одна, то у меня даже хватает терпения на то, чтобы обсудить ситуацию, но, если она десятая за последние пару часов, все становится немножко сложнее. Кроме того, мои дети физически хорошо развиты, поэтому дерутся они по-настоящему. И дело даже не в том, что они могут навредить друг другу (такое, кстати, уже происходило), а в том, что вся наша семейная жизнь направлена на урегулирование отношений между

ними. Мне кажется, я теряю то драгоценное время, которое мы могли бы провести вместе, что меня лишают душевного покоя и что в долгосрочной перспективе мой брак от этого тоже пострадает.

Дети очень восприимчивы к эмоциям и чувствам других людей, даже подсознательным, и они отчетливо понимают, как тяжело переносят их ссоры родители.

Карла рассказывает, что иногда ее старший сын Лука говорит сестре: «Ладно, давай не будем спорить, а то мама расстроится и ужин будет испорчен», и предлагает сестре перемирие, чтобы не тревожить почти отчаявшуюся мать.

Часто матери принимают близко к сердцу проблемы в отношениях братьев и сестер или единственного ребенка в семье со сверстниками. Вид ссорящихся друг с другом детей вызывает то чувство, о котором говорила Мара, — ощущение, будто жизнь проходит мимо, брак рушится, а этот фоновый шум мешает сохранять спокойствие. Как будто все внимание семьи сконцентрировано на детях, которые постоянно распускают руки и, к удивлению родителей, произносят неизвестно где услышанные ругательства.

РОЗАННА, МАМА ДЕВОЧКИ 6 ЛЕТ И МАЛЬЧИКА 4 ЛЕТ

Когда я возвращаюсь с работы домой, мне хочется немного поиграть с детьми, провести вместе время, сделать что-нибудь или хотя бы спокойно приготовить ужин, ничего не спалив, потому что мне опять пришлось отвлечься и разнимать детей. Мне постоянно приходится вмешиваться, чтобы успокоить то одного, то другого.

Розанне тоже с трудом удается поддерживать нормальные отношения между детьми. В своей семье она была единственным ребенком, отсюда проблема: она не знает,

каково это — иметь дело с младшей сестрой или братом, который без конца дразнит и оскорбляет тебя или досаждаёт тебе, норовя забрать именно ту игрушку, которую ты только что взял в руки, а когда твой друг приходит к тебе поиграть, строит из себя жертву и жалуется, что вы не берете его в игру, хотя он еще слишком маленький и все равно ничего не поймет. Сегодня привычки из детства стали для Розанны еще одним поводом для переживаний. В собственном доме она ищет уединенное место, где могла бы провести время с мужем. Но дети дают ей личное пространство, только когда видят, что мама находится на грани нервного срыва.

В отличие от нее, Сара — третий ребенок в семье, однако ее ситуация не слишком сильно отличается от ситуации Розанны.

САРА, МАМА МАЛЬЧИКА 7 ЛЕТ И ДЕВОЧКИ 3 ЛЕТ

Обычно сын задирает младшую дочь, и она приходит ко мне за помощью. Я стараюсь не вмешиваться, но не могу оставаться в стороне, когда вижу, что они распускают руки. Мне кажется, так они привлекают мое внимание, потому что, когда меня нет рядом, они почти никогда не ссорятся.

Итак, Сара чувствует необходимость вмешиваться в ссоры детей, тем более что ее старший сын иногда ведет себя довольно агрессивно по отношению к дочери, которую Сара считает хрупкой, запуганной и беззащитной. Она даже ушла с работы, чтобы больше времени проводить дома и заниматься детьми.

Но это решение не оправдало себя: в семье царит напряженная атмосфера, и даже муж Сары отмечает, что, когда дети с ним, в доме, как по волшебству, становится намного спокойнее.

Конечно, магия здесь ни при чем. Сара до сих пор переживает из-за событий, которые произошли, когда ее дочь была совсем маленькой. В течение первого года жизни девочки врачи обнаружили у нее тяжелую непереносимость некоторых продуктов, которая могла угрожать ее здоровью. Ребенку требовался особый уход и специально разработанное меню, поэтому Сара почти не отходила от дочери. Девочка была такой уязвимой, что Сара считала себя обязанной защищать и оберегать ее.

Сара признает, что именно болезнь дочери побуждает ее вмешиваться в будничные перепалки детей, даже когда в этом нет необходимости, и, хотя она понимает, что эти проблемы — недуг дочери и ее ссоры с братом — не связаны друг с другом, она не может изменить свое отношение к ним. Как только Сара видит, что дети начинают драться, она не может сдержаться и отчитывает сына, хотя обычно его провоцирует младшая дочка. В каком-то смысле ей кажется, что на кону стоит ее статус матери в семье.

Ссоры детей пробуждают наши детские обиды

Мальчики и девочки очень мелочны в своих разногласиях. Именно когда кто-то из них в душе, когда пора в школу, когда нужно идти спать, когда стоит поторопиться или когда самое время доделать домашнее задание, вспыхивает ссора. «Он мне сказал...», «А он заставил меня...», «Хватит, я сейчас пойду к маме!» И хотя у мамы есть дела поважнее, она не может вырваться из этого круга: ей приходится сделать что-то, вмешаться и все исправить, утешить и помочь. Но цена, которую ей приходится заплатить, очень высока — это чувство опустошенности,

в том числе энергетической: «Я так больше не могу, прекратите, я устала».

Эмоциональная устойчивость родителей к детским ссорам зависит от их собственного опыта.

Иногда поступки детей вызывают определенные поведенческие реакции, особенно когда они связаны с впечатлениями из детства.

Изабель Фильоза, эксперт в области эмоционального и реляционного интеллекта, хорошо описывает это явление:

«Мы должны признать, что потребности детей и родителей часто противоречат друг другу. Многие родители любят порядок, тишину и сдержанность — они жаждут спокойствия. Подавляющее большинство детей чувствуют себя комфортно в обстановке максимального беспорядка, любят шум и встают с рассветом, особенно по воскресеньям и праздничным дням. Хотя в другие дни им это дается тяжелее!»⁵

Изабель Фильоза напоминает нам, что взрослый и детский миры отличаются друг от друга: они не только говорят на разных языках, но и подчиняются разным законам. У каждого родителя есть предел терпения, и, если ссорящиеся дети превысят его, родитель потеряет контроль и переступит свой эмоциональный порог. В итоге его вмешательство не удовлетворит потребности детей, не поможет разобраться в ситуации и не принесет никакой пользы. Если вы вторгнетесь подобным образом в детский конфликт, то, скорее всего, пожалеете об этом и ваша реакция будет больше связана с проблемами вашего детства, чем с происходящим.

Я называю этот предел терпения больной темой и неоднократно писал об этом явлении⁶. Больные темы — это внутренние установки, тесно связанные с детским опытом, своего рода эмоциональное и психологическое содержание человека, состоящее из печальных событий его детства и хранящееся глубоко в памяти. Это болезненное переживание, этот отпечаток страдания может сохранять силу и яркость на протяжении всей жизни и неосознанно возникать в различных ситуациях, например во время наблюдения за детской ссорой, искажая наше восприятие.

Я говорю не о травмах: они связаны с насильственным опытом и обычно стерты из памяти. Больная тема относится к осознанным воспоминаниям и вызывает конкретные эмоции. Она находится в области переживаний, о которых можно говорить, память о них не табуирована, но от них остаются следы; эти переживания похожи на оголенный нерв. Чувство покинутости и изолированности, различные страхи, ревность, отсутствие признания или недостаток общения, пережитые в детстве, до сих пор отзываются в нас в некоторых ситуациях.

Вот пример больной темы, связанной с опытом отверженности в детстве и вызванной спором между детьми.

ЛУЧАНА

Я мать троих детей. У меня есть два брата, которые в детстве никогда не разрешали мне играть с ними. Я всегда просилась, но они говорили, что я слишком маленькая и что они играют во взрослые игры, до которых я еще не доросла. Я упрашивала маму повлиять на братьев, но она была равнодушна и советовала мне не обращать внимания и играть со своими куклами.

Чувство, испытанное в детстве, — чувство отверженности — не исчезло с течением времени и перетекло в жизнь

ее детей. Поэтому, когда старший сын выгоняет кого-то из игры, в Лучане срабатывает своего рода сигнал тревоги, который заставляет ее вмешаться: она пытается исцелить свои душевные раны путем прямого воздействия на ссору детей.

ЭЛЕОНАРА, МАМА МАЛЬЧИКА 8 ЛЕТ И ДЕВОЧКИ 6 ЛЕТ

Я младшая из семи детей в семье. Когда вечерами все смотрели телевизор, сидя на диване, мне некуда было приткнуться. Я прикладывала много усилий, пытаюсь найти себе место, но мне никогда не удавалось этого сделать. А братья пинали меня ногами, чтобы прогнать.

Я была самой маленькой и поэтому всегда проигрывала, а потом плакала от обиды и боли. Неужели для меня никогда не было места? Мои родители не вмешивались. Может, мне только кажется, но я смутно помню объятия матери, когда я, рыдая, приходила к ней.

Теперь каждый раз, когда ее дети затевают драку, Элеонора вспоминает тот диван и пинки. Поэтому она следит за тем, чтобы они не толкались и не дрались. Детство наложило отпечаток, который порой напоминает о себе и причиняет боль. Чтобы отогнать эти воспоминания, Элеонора вынуждена предотвращать ссоры между детьми.

Давние переживания активируются поведением наших детей и в стрессовых ситуациях вызывают вспышки гнева, агрессию, тревогу, различные эмоциональные реакции, которые связаны с нашим прошлым⁷.

Больные темы объясняют субъективный характер наших реакций, когда мы сталкиваемся со ссорой детей или

любой конфликтной ситуацией в целом. Эта субъективность проявляется по-разному: оскорбления, которыми обмениваются дети, могут быть пустяковыми для одной матери и при этом вызвать чрезмерную реакцию у другой. Больные темы выявляют еще одну важную особенность человека — эмоциональную устойчивость к конфликтам. У каждого из нас есть свой порог восприятия и эмоциональный порог, которые могут сильно различаться даже внутри родительской пары. То, что мать воспринимает как ссору между детьми, отец может считать вариантом нормы.

Возможно, именно такая ситуация сложилась у Сары и ее мужа, с которыми мы познакомились выше. Он говорит, что под его присмотром дети никогда не ссорятся. Видимо, отношения между детьми, которые у Сары вызывают болезненные воспоминания, ее муж считает естественными, потому что имел позитивный опыт в детстве.

Однако, вне всяких сомнений, при превышении допустимого порога восприятия ситуация может стать проблематичной. В ход идут крики, ругань, иногда даже порка, в отчаянной попытке заткнуть рот, остановить замахнувшуюся руку, и все это — в самый неподходящий момент.

Дети не могут быть всегда счастливы

Современные родители хорошо проинформированы, немало разбираются в психологии (у них часто есть друзья-психологи, к которым можно обратиться за советом), они смотрят телевизионные программы и читают книги на эту тему, обсуждают ее с другими. Однако складывается ощущение, что все эти старания не приносят никакой пользы. Давайте посмотрим правде в глаза: поставтори-

тарная семья столкнулась с еще большими трудностями. Она окончательно избавилась от фигуры властного отца, от одного взгляда которого нас охватывал страх, она избегает родительского равнодушия, которое порой было даже эффективным. Но, сбросив это бремя, она как будто осталась в полном одиночестве с пустотой внутри. Оказалось, что властный отец и доминирующая мать прошлого имели больше власти над ситуацией. Пронизывающего и красноречивого взгляда было достаточно, чтобы остановить ссору, заставить детей замолчать и остудить их пыл. Иногда обычной фразы «Если вы не прекратите, я скажу вашему отцу, когда он вернется» хватало, чтобы свести на нет любое противостояние.

В современной семье, которая сосредоточена на счастье детей, а не на контроле за ними, все гораздо сложнее.

Сегодня отцы и матери хотят, чтобы их дети были счастливы, могли реализоваться и чувствовали себя в безопасности в стенах дома. Поэтому детские ссоры воспринимаются как ДТП — в их существовании нет смысла и поэтому они не должны происходить. «Разве возможно, чтобы дети так часто ссорились?» «Мы же так любим их... почему они желают друг другу зла?» «Иногда мои дети говорят ужасные вещи: “Лучше бы ты не родился!” — крикнула моя дочь своему младшему брату!» Резкие высказывания приводят в ужас современных родителей, которые укрылись в собственном мире эмоциональной безопасности и пребывают в наивной уверенности, что их доверительные отношения с детьми помогут раз и навсегда решить любые проблемы в семье.

Такое восприятие подкреплено убеждением, что раньше дети ссорились только из-за того, что родители даже

не пытались их понять и плохо относились к своему потомству. К сожалению, реальность более прозаична. Имея дело с назойливыми, слишком эмоциональными и чрезмерно заботливыми родителями, дети, можно сказать, чувствуют необходимость испытать их на прочность. Поэтому они постоянно пытаются привлечь внимание взрослых, зная, что те не смогут остаться равнодушными: наоборот, современные родители хотят чувствовать себя важными, а не казаться отстраненными и холодными, как это делали их предшественники, ведь прошлое — это уже пройденная глава. Жаль, что дети не прочувствовали этого должным образом и невозмутимо продолжают вести себя как дети: досаждают друг другу, язвят и затевают драки.

И даже если они никогда не попадали в отделение скорой помощи, всегда существует страх, что они могут серьезно пострадать и что детство, которое должно было быть тихим, счастливым и мирным, наложит глубокий отпечаток на всю их жизнь. Благополучное детство — вот что хотят дать современные любящие родители детям, в отличие от наших предков, которые с трудом терпели собственных отпрысков.

Подобные убеждения приводят к разочарованиям и обидам: как может любимый и окруженный заботой ребенок не поладить с младшим братом, со школьными друзьями, с приятелями, которых мама пригласила домой, чтобы его порадовать?

Упражнение

К КАКОМУ ВИДУ КОНФЛИКТОВ ВЫ НАИБОЛЕЕ ВОСПРИИМЧИВЫ?

Каждый родитель к одним видам разногласий восприимчив больше, чем к другим. Осознание этого помогает лучше контролировать гнев при виде того, как дети повторяют одни и те же сценарии, и, как назло, именно те, которые ранят вас сильнее прочих. Это упражнение позволит вам исследовать вашу личную устойчивость к детским ссорам и поделиться наблюдениями с вашим партнером.

Понаблюдайте за ссорой между детьми. Из-за чего они спорят?

- Из-за игрушки или любого другого предмета.
- Кто будет рядом с мамой, а кто с папой.
- Чья очередь использовать что-то.
- Кто должен выполнить какое-либо задание.
- Кто будет первым.
- Из-за места.
- Из-за возможности поиграть с кем-то.

Какой из этих конфликтов заставил вас больше всего нервничать?

Почему?.....

Обсудите это с вашим партнером. Что он об этом думает?

.....