

GUIDING THE FAMILY: Practical Counseling Techniques

Second Edition

Bernice Bronia Grunwald, M.Ed.

Former Faculty and Board member of the Adler School
of Professional Psychology (formerly Adler Institute of Chicago)

Harold V. McAbee, Ed.D.

Former Professor, Counseling Psychology
Former Director, The Adler-Dreikurs Institute of Human Relations,
Bowie State University, Bowie, Maryland



Бернис Б. Грюнвальд
Гарольд В. Макаби

КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ СЕМЬИ

Практическое руководство

Издание 2-е, стереотипное

Когито-центр
Москва
2008

УДК 615.851

ББК 88

Г 92

Перевод с английского

И. Ю. Хамитовой

Любое использование материалов данной книги полностью или частично без разрешения правообладателя запрещается.

Грюнвальд Бернис Б., Макаби Гарольд В.

Г 92 Консультирование семьи / Пер. с англ. 2-е стереотип. изд.— М., Когито-Центр, 2008.— 415 с. (Мастер-класс)

ISBN 1-56032-656-5 (англ.)

ISBN 978-5-89353-252-4 (рус.)

Эта книга о том, как помочь родителям в разрешении проблем, связанных с детьми. Ошибки в воспитании совершаются главным образом из-за нехватки знаний, а не из-за недостаточной ответственности или любви к детям. Авторы книги пропагандируют идеи адлеровского семейного консультирования и описывают базовые консультативные навыки, позволяющие специалистам, а также работникам социальной сферы и сферы воспитания провести психологическое обучение родителей. В мельчайших подробностях обсуждаются психотехнические приемы, которые при правильном их применении приводят к положительным изменениям в семейных отношениях, позволяют ликвидировать напряженность и конфликты и добиться гармонии и радости.

Книга является ценным учебным пособием для семейных консультантов и всех тех, кто работает с родительскими проблемами.

УДК 615.851

ББК 88

© Taylor & Francis, 1999

© Когито-Центр, перевод на русский язык, оформление, 2004, 2008

ISBN 1-56032-656-5 (англ.)

ISBN 978-5-89353-252-4 (рус.)

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ К ПЕРЕРАБОТАННОМУ ИЗДАНИЮ	9
ПРЕДИСЛОВИЕ К ПЕРВОМУ ИЗДАНИЮ	12
ВВЕДЕНИЕ	14
БЛАГОДАРНОСТИ	16
ИСТОРИЧЕСКАЯ СПРАВКА	18
ГЛАВА 1. ТЕОРИЯ АДЛЕРА И СЕМЕЙНОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ	22
Предпосылки	22
Основные принципы индивидуальной (адлерианской) психологии в приложении к семейному консультированию	24
Цели неправильного поведения	33
Избалованные дети	35
Краткий итог	47
Использованная литература	48
Библиография	48
ГЛАВА 2. КОНСУЛЬТАНТ	50
Уважайте клиента	50
Воздерживайтесь от критических оценок	50
Не ищите виноватого	51
Ставьте клиента лицом к лицу с реальностью	52
Демонстрируйте эмпатию	53
Не беспокойтесь о том, что вы не нравитесь	54
Избегайте борьбы за власть	56
Указывайте направление и цели	56
Оставайтесь открытым к желаниям роста и изменений	57
Осваивайте компьютер	58
Библиография	58
ГЛАВА 3. ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ СЕМЕЙНОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ	59
Установление взаимопонимания	59
Сбор необходимой информации	61
Точное определение проблемы	62
Поиски альтернатив	64
Заключение нового соглашения, коррекционные меры и рекомендации	64

Поддержка семьи	66
Подведение итога сеанса	66
Краткий итог	66
Использованная литература	67
Библиография	67
ГЛАВА 4. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ	68
Техники конфронтации, используемые для психологического раскрытия	68
Четыре цели неправильного поведения	69
Рефлекс узнавания	76
Конфронтация	77
Синтез информации	90
Использованная литература	92
Библиография	92
ГЛАВА 5. МЕТОДЫ ДИАГНОСТИКИ:	
СБОР НАИБОЛЕЕ ВАЖНОЙ ИНФОРМАЦИИ	93
Структура семьи и семейные ценности	94
Двадцать кратких советов консультанту	104
Первичное интервью	113
Интервью с детьми	121
Раздельное консультирование членов семьи	132
Совместное консультирование детей и родителей	133
Последующие сеансы	142
Культурные различия	145
Использованная литература	147
Библиография	147
ГЛАВА 6. КОРРЕКЦИОННЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ	148
Рекомендации	148
Поддержка и поощрение	150
Воспитание детей с опорой на естественные и логические последствия (сопоставление авторитарного и демократического методов)	165
Использование парадоксальных намерений	175
Семейный совет	177
Обучение детей	182
Сравнивая братьев и сестер	184
Давая указания, будьте конкретными	185
Последовательность	187
Другие коррекционные меры	188
Конструктивный подход к дисциплине	194
Что следует и чего не следует делать родителям	195
Использованная литература	205
Библиография	206

ГЛАВА 7. РАБОТА С ОТДЕЛЬНЫМИ ПРОБЛЕМАМИ	207
Драки детей в семье	207
Медлительность и нерасторопность	213
Вспышки раздражения	215
Ложь и воровство	217
Проблемы с туалетом	219
Неуважительная и дерзкая речь	227
Ноющий ребенок	230
Ребенок ведет себя неподобающим образом, когда родитель за рулем	231
Телевизор	232
Разделение ответственности	236
Аккуратность	237
Проблемы с едой	240
Утренний подъем	243
Время отхода ко сну	245
Ночные походы детей к родителям	246
Приготовление уроков	247
Карманные деньги	249
Трата денег, предназначенных для оплаты завтраков, на покупку сладостей	251
Детские страхи	251
Когда ребенка оставляют с няней	254
Что делать с провокациями	255
Проблемы общения	258
Некоторые практические вопросы консультирования	262
Использованная литература	266
Библиография	267
ГЛАВА 8. КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ ПОДРОСТКОВ	268
Как помочь родителям понять подростков	268
Проведение консультации с подростком	275
Консультирование дерзких подростков	283
Консультирование малолетних преступников	286
Использованная литература	293
Библиография	293
ГЛАВА 9. ПОДРОСТКОВАЯ НАРКОМАНИЯ, АЛКОГОЛИЗМ И ДРУГИЕ ЗАВИСИМОСТИ	295
Теория Адлера и пагубные привычки	296
Употребление, злоупотребление и зависимость	297
Тревожные сигналы из школы	300
Сопутствующие факторы риска	301
Наиболее распространенные наркотики и их воздействие	302
Последствия, проявляющиеся в семье	309
Стратегии идентификации и интервенции	311

Другие зависимости	316
Использованная литература	321
Библиография	321
ГЛАВА 10. ОСОБЫЕ КАТЕГОРИИ СЕМЕЙ	322
Одинокий родитель	322
Родитель, не состоявший в браке	328
Мачехи, отчимы и пасынки	331
Приемные семьи	336
Неродные родители	339
Расширенная семья	340
Матери, работающие вне дома	341
Советы для одиноких и особых категорий родителей	343
Здоровая семья	344
Использованная литература	345
Библиография	345
ГЛАВА 11. ОПИСАНИЕ СЛУЧАЕВ	346
Случай 1. Неправильно идентифицированная проблема	346
Случай 2. Одинокий родитель и единственный ребенок	379
Случай 3. Ролевая игра в процессе консультирования	386
Краткий вывод	390
ПРИЛОЖЕНИЯ	391
Приложение А. Центр семейного консультирования	392
Приложение Б. Разделение обязанностей	397
Приложение В. Индикатор семейных взаимоотношений	407
Приложение Г. Контрольный список для родителей	413

ПРЕДИСЛОВИЕ К ПЕРЕРАБОТАННОМУ ИЗДАНИЮ

Стать лучше могут только хорошие вещи. И если переработанное издание этого труда лучше первого, то только потому, что с самого начала была создана очень хорошая книга.

Факты говорят сами за себя. После первой публикации книга «Консультирование семьи» заслуженно заняла место основного учебного пособия для тех, кто хочет изучить принципы и методы терапевтического вмешательства, широко известные как «адлерианские». Вероятно, у переработанного издания книги круг читателей может даже значительно расшириться. Сейчас гораздо больше представителей разных школ, гораздо больше практиков желают узнать причины, по которым адлерианский подход оказывается таким эффективным и дающим такие быстрые результаты. Это относится не только к испытывающим стресс и страдающим семьям, обратившимся за помощью к консультанту, но также и к самому консультанту, также испытывающему стресс из-за того, что в своих попытках оказать реальную помощь обратившейся к нему семье он часто обнаруживает, что имеющиеся в его распоряжении средства и методы мало пригодны для достижения желаемого результата.

Своим успехом книга в значительной степени обязана тому влиянию, которое она оказала на консультантов и специалистов, занимающихся обучением консультантов. Непосредственно, ясно и образно авторы знакомят читателя с развитием и современным состоянием метода, а также основанной на нем системы взглядов и процедур, возникновение которых сразу же после опустошительной Первой мировой войны в разрушенной и деморализованной Европе носило откровенно революционный характер. Этот метод и сейчас продолжает удивлять и вдохновлять всех, кто впервые сталкивается с ним, имея дело с разрушенными и деморализованными семьями нашего времени, времени нестабильности и социального изменения.

Альфред Адлер призвал группу своих венских коллег-врачей, а также группу сочувствующих, которых он нашел среди профессиональных преподавателей, социальных работников и консультантов в сфере здравоохранения, пойти в беднейшие школы и вести там работу с помощью радикально новой формы социальной медицины, рецепт которой — единство уважения, понимания и поощрения. Основопологающим было уважение — уважение к детям с трудностями в поведении и общении, что само по себе являлось радикально новым способом обращения с «проблемными детьми».

Когда в Европе к власти пришли силы, опирающиеся на репрессии и карательные меры, приведшие в дальнейшем к мраку нацизма, многие из последователей Адлера и его сторонников, ставшие свидетелями преобразующей силы его идей и взглядов, перебрались в Соединенные Штаты, неся с собой и разработанные им новые психологические воззрения. Но никто из них по своей неутомимости и решимости воплощать идеи Адлера не мог сравниться с Рудольфом Дрейкурсом. Дрейкурс изменил реальное положение психиатрии в Соединенных Штатах, перейдя от тайных встреч с клиентами за закрытыми дверями до открытых форумов, на которых родители и дети встречались с учителями, консультантами и другими заинтересованными лицами, пытаясь в ходе этих встреч понять причины собственных жизненных трудностей и найти способы их преодоления.

Среди тех, на кого учение Дрейкурса оказало наиболее сильное влияние, были Бернис Брония Грюнвальд и Гарольд В. Макаби, два профессиональных преподавателя. Они продемонстрировали широту практического применения этого учения и его поразительную способность привлекать все большее число желающих работать методом поощрения детей и приобщать родителей к более здоровым (а следовательно, и более успешным) способам воспитания своих детей, прививая обеим сторонам культуру демократического общения, основанного на самоуважении и уважении других людей. Книга, написанная этими профессионалами, — та книга, которую вы держите в своих руках, — собрала воедино основные принципы педагогического обучения по Адлеру, которые были систематизированы Дрейкурсом и переданы им своим ученикам; на эту основу нанизан богатый опыт, полученный авторами при обучении, разъяснении и использовании на практике всего того, чему они научились сами.

Как следствие, материал этой книги будет интересен как для опытного консультанта, так и для начинающего. Будьте готовы к то

му, что у вас захватит дух от некоторых приведенных здесь консультационных сессий, поскольку вам дадут возможность принять участие в беседе с угрюмым, враждебно настроенным и провоцирующим подростком, который на вежливые вопросы и реплики консультанта реагирует со все более нарастающим спокойствием и вежливостью. Будьте готовы увидеть, что может случиться, когда консультант, противостоя рассерженному родителю или обиженному ребенку, выражает доверие этим враждебно и оппозиционно настроенным, несчастным людям. Как, полагаясь на это доверие, он дает им понять, что уже само их согласие поговорить об этих вещах представляет собой признак прогресса, признак теплящейся надежды и желания найти способ решения проблемы, сохранив при этом чувство собственного достоинства, и что это гораздо лучше, чем проявлять агрессию, мстить или обвинять.

Такую же убежденность авторы этой книги формируют в себе и в своих клиентах. Их установка на уважительное отношение отражает глубинное убеждение в ценности человеческой жизни и жизни человеческого общества. Более того, их прямой и практичный способ подхода к проблеме изобличает лживость пессимистических оценок человеческого существования — оценок, претендующих на утонченность, но, по сути, просто циничных и уничижительных. Наконец, в их книге, в ее новом издании нашло развитие все то положительное, что было накоплено в русле данного подхода и что позволило распространить его на новые области, такие, как зависимости, пищевые нарушения, специфические проблемы родителей-одиночек и многие другие актуальные вопросы.

Вам повезло, что вы нашли эту книгу; возможно, еще большая удача ждет вас впереди, после ее прочтения, когда вы продумаете изложенный материал и найдете в нем для себя кое-что полезное. Вы можете вдруг почувствовать, как втянулись в работу авторов по использованию приемов поощрения и подкрепления уверенности. Возможно, вы даже станете одним из специалистов, призванных продвигать эту работу дальше.

Роберт Л. Пауэрс
Заслуженный профессор
Кафедра адлеровских исследований культуры и личности
Школа профессиональной психологии имени А. Адлера,
Чикаго, Иллинойс
Август, 1997

ПРЕДИСЛОВИЕ К ПЕРВОМУ ИЗДАНИЮ

Во время моего обучения в колледже и в университете, а затем на протяжении многих лет работы в качестве клинического психолога я многократно слышал в кругу сокурсников, профессоров и врачей-клиницистов такого рода высказывания: «Нужно обучать тому, как быть родителем; быть родителем — одна из самых сложных задач, и кому-то нужно заниматься тем, чтобы родители знали, как они должны поступать в том или ином случае». «Как можем мы побудить родителей, чтобы они учились воспитанию своих детей?» и т. п.

Для выполнения этого социального заказа было издано много книг, основано множество организаций и предпринято большое число попыток обучить родителей и всех тех, кто принимает участие в воспитании детей. Каков истинный результат всех этих усилий, неизвестно, но есть надежда, что все это помогло сделать людей более совершенными родителями, сделать их семейную жизнь более счастливой и благотворно сказалось на детях, которые стали более здоровыми и более полезными обществу.

Одной любви совершенно недостаточно. Любовь может скрывать, опутывать и даже нанести вред ребенку. Как часто нам, консультантам, приходилось видеть, как во имя любви совершаются преступления! Именно уважение и любовь призваны превратить родительское бремя в счастливую и успешную деятельность. Мы не утверждаем, что любовь обязательно оказывает отрицательное влияние, а всего лишь говорим, что одной любви недостаточно. Нам необходимы и любовь, и уважение, и я убежден, что уважение даже более важно, чем любовь.

Книга Бронии Грюнвальд и Гарольда Макаби «Консультирование семьи» — это труд, придерживающийся одной из самых старых методик семейного консультирования, изначально сформулированный Альфредом Адлером, психиатром из Вены, организовавшим в начале 1920-х годов первые семейные консультационные

центры. С тех пор во всем мире появились тысячи адлеровских семейных консультационных центров, сотни статей и множество книг, основанных на этих идеях. В Соединенных Штатах идеи адлеровского семейного консультирования начали внедряться в 1930-е годы выдающимся человеком, учителем миссис Грюнвальд и д-ра Макаби — д-ром Рудольфом Дрейкурсом.

Оба эти последователя адлеровских идей многое приобрели от длительного общения со своими коллегами, от опыта работы с тысячами страдающих семей. И в книге «Консультирование семьи» они смогли в убедительной манере суммировать свой опыт и знания на благо как родителей, так и консультантов. Хотя книга предназначена главным образом для специалистов и должна стать учебником для семейных консультантов, она будет безусловно полезна как родителям, так и людям, косвенно соприкасающимся с областью семейного консультирования, — врачам, юристам, священнослужителям, учителям, няням и другим, кто работает с родительскими проблемами.

Хочется подчеркнуть ряд важных особенностей этой книги:

1. Она написана очень просто и ясно.
2. Она обоснована теоретически и философски. Несмотря на свой весьма критический настрой, при чтении книги я не смог найти ни одного утверждения, с которым я был бы не согласен.
3. Книга чрезвычайно практична. Почти на каждой странице есть что-то ценное и нетривиальное.

Книга «Консультирование семьи» должна стать классикой в этой области и вполне может быть основным учебником в области семейного консультирования. Я рекомендую ее без всяких оговорок.

Реймонд Дж. Корзини
Старший консультант

Семейный образовательный центр на Гавайях

ВВЕДЕНИЕ

Многие терапевты и консультанты стремятся помочь родителям в разрешении проблем, связанных с детьми. Подбирая материалы для курсов семейного консультирования, мы обратились к нескольким учебникам, после чего нам стало очевидно, что базового учебника, основанного на принципах адлериаанской психологии, не существует. Восполнить этот пробел – основной побудительный мотив для написания данной книги.

Ее цель – создать модель базовых консультативных навыков, позволяющих консультантам, учителям, работникам социальной сферы и всем работникам в области воспитания помочь родителям и детям жить друг с другом в гармонии и радости. В этой книге авторы в мельчайших подробностях обсуждают техники, которые при правильном их применении вызовут положительные изменения в семейных отношениях – отношениях, которые в настоящее время зачастую основаны на открытой войне. Предлагаются конкретные действия, которые следует предпринять консультанту в определенных ситуациях, и рекомендации, которые консультант может предложить родителям и детям.

Многие родители испытывают бессилие, вину, злость и сильную обеспокоенность. Эти чувства усиливаются из-за явной тенденции последнего времени обвинять во всем родителей и возлагать на них ответственность за поведение детей в школе и дома. Из-за этого психологическое обучение родителей в современном обществе является насущной необходимостью.

Первоочередная задача консультанта – помочь родителям понять, что ошибки в воспитании совершены ими из-за нехватки знаний, а не из-за недостаточной ответственности или любви к детям. Необходимо помочь родителям понять ошибочность их представлений о своей родительской роли, понять, что, несмотря даже на самые лучшие их намерения, их поступки часто усиливают, а иногда и порождают, трение и отчуждение между ними и их детьми. Необходимо научить родителей быть демократичными.

избегая вседозволенности и не позволяя детям тиранить себя. В этой книге предпринята попытка научить консультантов помогать семьям устанавливать взаимоотношения, основанные на демократических принципах. Эти принципы должны применяться ко всем членам семьи, независимо от их возраста.

В данной книге основной упор делается на то, «как это сделать». Материал излагается пошагово, что очень удобно для начинающего консультанта. Вначале объясняются приемы понимания личности и проблемы клиента, а затем — способы, которыми можно добиться приемлемых соглашений между членами семьи. Основное внимание уделяется роли консультанта как посредника и друга, проявляющего уважение и понимание проблем клиента и в то же время обладающего профессиональными навыками и авторитетом.

Хотя каждая глава содержит объяснения и рекомендации по решению конкретных семейных проблем, общая философия книги касается взаимоотношений. В каждой главе разъясняется применение конкретного основного принципа. Тем не менее в каждой главе не остаются без внимания и различные аспекты процедуры консультирования, к которым тоже даны пояснения и рекомендации.

Для иллюстрации того, как консультант шаг за шагом проходит процесс оказания помощи семье в решении стоящих перед ней проблем, приведены описания конкретных случаев. Большая часть наших интерпретаций и предложений проиллюстрирована примерами, которые мы собирали на протяжении нескольких лет работы с семьями. Эти примеры взяты из записей протоколов сессий либо из аудио- или видеозаписей. Все имена изменены.

В заключение надо сказать, что в учебнике невозможно обсудить все вопросы и затронуть все проблемы, возникающие в семье. Но данная книга может дать консультанту знания, навыки, техники и подходы, которые помогут ему понять семейные взаимоотношения. Овладев ими, консультант сможет помочь семьям решить их проблемы.

Мы знаем, что многие адлерианцы консультируют и в кабинетных условиях, и публично, перед группой студентов, специалистов и неспециалистов. Основные принципы и техники, приведенные в этой книге, применимы к обеим разновидностям консультативных условий.

*Бернис Броня Грюнвальд
Гарольд В. Макаби*

БЛАГОДАРНОСТИ

Мы глубоко признательны коллегам, которые оказали нам помощь в написании этой книги. Мы с трепетом отнеслись к откликам читателей, как умудренных опытом профессоров, так и студентов, написавших или рассказавших нам о своих впечатлениях и предложениях по ее улучшению.

Ряд коллег прочитали и прокомментировали целые разделы рукописи, и мы считаем своим долгом выразить особую признательность:

Д-ру Реймонду Корзини, Гавайский центр семейного обучения, и д-ру Ричарду Коппу, профессору Калифорнийской школы профессиональной психологии. Для нас д-р Козини воплощает идеал писателя и целостной личности. Он оказал нам большую честь, написав предисловие к первому изданию этой книги.

Мы признательны также д-ру Роберту Пауэрсу, клиническому психологу, за написание предисловия к переработанному изданию. Мы хотели бы выразить признательность В. Дейтону Солсбери, отставному психологу, Бар Харбор, штат Мен, за помощь в написании глав 1, 2, 5, 7 и 8; а также Мери Энн Стокстил, частному консультанту, Крофтон, штат Мериленд, за ценные материалы по нарушениям процесса еды для главы 9.

Мы в неоценимом долгу перед Джей Колкером за его вклад в раздел «Подростковая наркомания, алкоголизм и другие зависимости» (Глава 9). Он – сертифицированный штатом Иллинойс консультант по алкоголизму и наркомании, очень много работал в этой области, является соавтором книги «Что мне делать, если...: Практические решения по часто встречающимся родительским проблемам».

Особая благодарность Бетти Хейслер, добросовестно и скрупулезно исполнявшей обязанности секретаря, без помощи которой рукопись книги никогда не была бы завершена.

Мы выражаем особую признательность Ахиму Грюнвальду, без чьей помощи мы не смогли бы подготовить данное переработанное издание.

В дополнение мы хотели бы выразить признательность многочисленным семьям, опыт работы с которыми помог нам собрать материал для этой книги.

*Бернис Броня Грюнвальд
Гарольд В. Макаби*

ИСТОРИЧЕСКАЯ СПРАВКА

Поскольку данная книга пропагандирует методы, использованные Адлером и Дрейкурсом при консультировании семей, то мы посчитали уместным представить читателю краткую историческую справку, освещающую деятельность Альфреда Адлера и его основополагающую философию человеческих взаимоотношений.

Альфред Адлер был психиатром, жившим и работавшим в начале 1900-х годов в Вене, Австрия. Он умер в Шотландии в 1937 году.

Адлер был социальным психиатром, более интересовавшимся профилактикой, чем лечением больных людей. Его стратегия заключалась в переобучении людей и в оказании таким путем влияния на общество и на общественные ценности. Его главный интерес состоял в том, чтобы помогать людям жить вместе, на принципах равноправия, и с заботой о благополучии друг друга. Адлер считал большинство людей не больными, а утратившими веру в свои силы, и потому основной упор он делал на поощрение людей, на восстановление их веры в свои силы и в свою способность справиться и преодолеть большинство жизненных проблем.

Адлер понимал, что значительная часть проблем между родителями и детьми является прямым следствием их плохих взаимоотношений. Он понимал также, что распад семьи, который стал очевиден к началу XX века, являлся прямым следствием происходящих в обществе изменений, перехода от традиционного авторитарного состояния общества к обществу, построенному на демократической основе, признающему равные права всех людей. Он чувствовал, что это переходное состояние общества оказало значительное влияние на взаимоотношения родителей и детей. Он понимал, что по мере перехода общества на демократические принципы традиционные методы воспитания детей устаревали и становились все менее эффективными.

Из своей психиатрической практики Адлер вынес понимание того, что многие проблемы, которые он находил у взрослых людей, являлись результатом их неправильного воспитания в детском

возрасте. Это особо относилось к тем людям, которых в детстве очень баловали или чрезмерно опекали. Такие люди обычно были плохо подготовлены к сотрудничеству с другими людьми и к реалистичному восприятию жизни.

После Первой мировой войны Адлер сделал наблюдение, что у учителей стало больше проблем с учениками, чем они имели раньше. В ходе исследования этих вопросов он все больше и больше приходил к убеждению, что проблемы в отношениях родителей с детьми и проблемы школьных учителей с их учениками взаимозависимы и взаимосвязаны между собой. Он понимал, что такому большому числу родителей и учителей, нуждающихся в консультации и поддержке, нельзя помочь на основе только индивидуальных сеансов, посредством встреч «один-на-один». Так родилась идея Адлера открыть детский воспитательный центр, который могло бы посещать большое число родителей, учителей и людей, собирающихся стать родителями. Поскольку основные семейные проблемы достаточно типичны и поскольку они, как правило, являются следствием недостаточных знаний взрослых людей об особенностях детской психики и о своем невольном вкладе в усугубление этих проблем, Адлер считал, что наиболее эффективной формой обучения будет публичная консультация. За одно и то же время он в ходе публичной консультации сможет обучить гораздо больше людей, чем при консультации одной семьи или отдельного преподавателя.

В 1922 году Адлер организовал первый в Австрии детский воспитательный центр. Этот центр имел такой успех, что движение разрослось и возникло более 30 подобных центров, располагавшихся в основном в школах. В центрах работали психологи, специально обученные Адлером. Эти центры пользовались большой популярностью среди родителей, учителей, директоров школ, социальных работников и других людей, интересующихся образованием детей. Родители и учителя, имеющие дело с проблемными детьми, объединились перед лицом общих проблем. Когда люди из аудитории идентифицировали себя с семьей, пришедшей за консультацией, они понимали неадекватность своих методов по решению проблем, похожих на проблемы семьи, консультация с которой проводилась публично. Адлер призывал аудиторию принимать участие, делиться своим опытом, успехами или неудачами своих методов решения проблем и помогать консультируемой семье укрепить уверенность в своих силах. Это устраняет стыд или неловкость, которые могли испытывать

родители перед аудиторией. Они не чувствовали себя одинокими, а интерес людей оказывал на них ободряющее воздействие.

Часто у людей, не знакомых на практике с открытыми центрами детского воспитания, существует предубеждение, и их пугает мысль обсуждать свои проблемы перед другими людьми. Только те люди, которые приняли участие в подобных консультациях, в полной мере оценили их эффективность. Создатели этих центров убедились, что все обсуждаемые проблемы находят свой отклик и у большей части аудитории. Родители учатся распознавать сходство между своими проблемами и проблемами, обсуждаемыми на сцене. Они учатся, слушая других. Таким образом, консультант, проводя публичную консультацию, помогает сразу большому числу родителей. Такой возможности не было бы, если бы семью консультировали в индивидуальном порядке. Все участники учатся принципам взаимоотношений, основанным на равноправии, взаимном уважении и любви к детям, без попыток притормозить или нарушить ход их личностного развития.

Эти центры были закрыты в 1934 году, когда к власти в Австрии пришли фашисты.

Адлер надеялся, что такие центры будут основаны в Соединенных Штатах. Его мечта осуществилась, когда один из его горячих последователей – д-р Рудольф Дрейкурс – в 1937 году приехал в Чикаго. Вскоре он основал первый детский воспитательный центр в Школе Авраама Линкольна. Затем были открыты другие центры. Дрейкурс обучал консультантов из разных частей света методам адлеровского семейного консультирования. В настоящее время существуют сотни адлеровско-дрейкурсских семейных консультационных центров в Соединенных Штатах, Канаде, Израиле, Греции и во многих других странах Европы. Вклад Дрейкурса, подробное описание которого можно найти в других публикациях, включает систематизацию и разработку многих базовых адлеровских принципов. Хотя Дрейкурс считал себя прежде всего проводником идей Адлера, он чувствовал, что для того, чтобы научить других людей эффективно применять эти идеи при консультировании и терапии, они должны быть систематизированы и дополнены практическими рекомендациями. Выделение четырех целей неправильного поведения и техника доведения этих целей до плохо ведущего себя ребенка – это лишь одно наиболее известное достижение Дрейкурса. В данной книге применению подхода Дрейкурса уделяется весьма значительное место. Дрейкурс структурировал схему интервью по сбору информации, необходимой для оценки

стиля жизни личности. Он придумал техники «скрытой причины» и «двух точек на одной линии», с помощью которых консультант может быстро и эффективно показать клиенту, что его понимают. Дрейкурс умело демонстрировал эти техники и обучал им, а также и другим, доказавшим свою столь же высокую эффективность.

Как и Адлер, Дрейкурс был твердо убежден, что укрепление уверенности в своих силах совершенно необходимо для улучшения поведения и налаживания нормальных человеческих взаимоотношений. Он написал на эту тему две книги, чтобы сделать смысл этого понятия совершенно ясным и понятным. Возможно, Дрейкурс был первым, кто применил групповой подход в терапии, начав с группы алкоголиков в 1925 году. Он поощрял и стимулировал многих практиков, чтобы они использовали групповой подход в терапии. Эта практика теперь общепринята. Возможно, самым замечательным новшеством Дрейкурса является развитие системы естественных и логических последствий и методики практического применения этих техник. Этот подход содержит такие дисциплинарные принципы, которые пригодны для демократического общества.

Наконец, Дрейкурс оставил огромное количество научных трудов и множество хорошо обученных последователей в этой области, которые продолжают творчески развивать и совершенствовать идеи Адлера и Дрейкурса.

Хотя Дрейкурс был самой влиятельной фигурой в деле распространения адлерианской психологии по всему миру, свой вклад в пропаганду и развитие идей Альфреда Адлера внесли и многие другие люди. Упомянем лишь нескольких из них. Ровена и Хайнц Ансбахер — самые первые переводчики трудов Адлера. Оскар Кристенсен — автор первого труда по семейному консультированию. Гарольд Моусак значительно углубил такие понятия, как стиль жизни и ранние воспоминания. Бернард Шульман применял адлерианскую психологию в своей клинической работе. Дон Динкмайер разработал методику тренинга «Систематическая тренировка умения быть эффективным родителем» (STEP). Франк Вальтон проделала огромную работу с подростками. Броня Грюнвальд много работала с учителями. Раймонд Корзини опубликовал множество книг, предназначенных для обучения учителей и родителей. Элеонора Редвин широко применяла групповую технику обучения при работе с матерями. Гарольд Макаби основал Институт человеческих отношений Адлера-Дрейкурса при университете Боуи, первый институт в Соединенных Штатах, обладающий правом присвоения степени магистра.

ГЛАВА 1

ТЕОРИЯ АДЛЕРА И СЕМЕЙНОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ

Предпосылки

Профессионалам, занимающимся коррекцией человеческого поведения, необходимо опираться в своей работе на солидную теоретическую базу. Хотя в некоторых школах, готовящих консультантов и других профессиональных работников в области человеческих взаимоотношений, к изучению теоретических основ относятся с пренебрежением, невозможно себе представить, что деятельность консультантов и людей сходных профессий может быть достаточно эффективна без использования системы психологических принципов, объясняющих динамику человеческого поведения.

Цель данной книги — обеспечить максимальное усвоение материала. После обсуждения теоретических принципов объясняется их практическое применение. Мы твердо убеждены, что изначально существует несколько причин, по которым успешная практическая деятельность консультантов обязательно должна опираться на солидную теоретическую базу.

Если не опираться на базовый конструкт, позволяющий делать предположения, то невозможно помочь человеку, обратившемуся за помощью. Часто консультирование бывает неэффективным из-за того, что консультанты не понимают поведения клиентов с психологической точки зрения и поэтому не могут помочь клиентам понять самих себя и мотивы своего поведения. Консультанты, не обладающие подобными навыками, часто не в состоянии согласовать свои цели с клиентом и добиться от него эффективной совместной работы.

Опора на конкретную психологическую модель человеческого поведения придает усилиям консультанта определенную логику, поскольку она способна задать определенную направленность

в постановке краткосрочных и долгосрочных целей в отношении пациента. Такая психологическая установка будет способствовать лучшей компоновке и структурированности информации, необходимой для оказания помощи пациенту. Кроме того, опора на теоретический базис позволит консультанту оказать более эффективную помощь деструктивным членам семьи клиента и применить по отношению к ним эффективные корректирующие меры. Если корректирующие действия не согласованы или идут вразрез с теоретическими установками, то они окажутся неэффективными. Например, те консультанты, которые не прошли обучение по теории Адлера, часто считают, что поведение человека инстинктивно по своей природе и что одним из главных человеческих инстинктов является гнев, выражающийся в агрессивных проявлениях. Они считают, что коррекционные мероприятия должны быть сфокусированы на том, чтобы создать для рассерженного ребенка возможность выразить свой гнев. Такой подход вряд ли даст желаемый результат, поскольку клиент, преследуя собственные цели, может изливать свой гнев очень и очень долго. Подобный подход к коррекционной работе полностью противоречит теории Адлера, согласно которой поведение всегда преднамеренно и направлено на определенную цель.

Хорошая теоретическая подготовка повышает уровень компетентности семейного консультанта, поскольку дает ему возможность применить усвоенные принципы ко многим специфическим ситуациям. Она поднимает консультативную деятельность с технического до профессионального уровня. Приверженность теоретическим основам поможет семейному консультанту оставаться во всеоружии при столкновении с новыми или уникальными ситуациями. Теория содержит предпосылки для разработки адекватных терапевтических воздействий, и, таким образом, в сложных ситуациях обеспечивает консультанту поддержку и уверенность в правильности того, что он делает.

Зачастую консультанты сталкиваются с абсолютно уникальными ситуациями. Если консультант в своей деятельности будет последовательно придерживаться теоретических основ, то это поможет ему противостоять здравому смыслу, логическим рассуждениям, которые могут быть совершенно здоровыми и уместными в других случаях, но идти вразрез с основными теоретическими положениями.

Тем же, кто говорит: «Это прекрасно выглядит в теории, но на практике работать не будет» — мы ответим: «Если теория

выглядит вполне убедительно и правильно применяется, то, вероятно, и результаты будут столь же впечатляющими». Это утверждение подтверждается нашим общим более чем 50-летним опытом консультирования.

Основные принципы индивидуальной (адлерианской) психологии в приложении к семейному консультированию

Адлерианская, или индивидуальная психология базируется на философских принципах, лежащей в основе демократической культуры. Ее основные положения содержат идеи, что все люди равны, что все люди должны уважать друг друга, что каждый человек обладает свободой индивидуального выбора, если это не наносит вреда другим. Вдумчивый читатель заметит проникновение этих идей в теоретические принципы и в их прикладные аспекты, излагаемые на протяжении всей этой книги.

Хайнц и Ровена Ансбахер (Ansbacher & Ansbacher, 1964) систематизировали принципы адлерианской психологии и свели их к 12 основным положениям. Несмотря на видимую простоту, эти 12 принципов, будучи принятыми на вооружение, способны оказать глубокое влияние на деятельность любого консультанта. Хотя их главная сила — в простоте, простота эта обманчива. Для эффективного использования этих принципов требуется серьезная подготовка. И по мере того как читатель будет продвигаться в освоении этой книги, он все более ясно будет осознавать ценность и значение этих принципов.

Следующие далее формулировки адлерианских принципов составлены на основе того списка, который был предложен Ансбахерами. Были отобраны те принципы, которые наиболее полезны в ситуациях семейного консультирования.

1. Вся деятельность человека направлена на то, чтобы помочь индивидууму преодолеть базисные чувства неполноценности и достичь чувства превосходства и совершенства

Пояснение. Адлер (Ansbacher & Ansbacher, 1964) утверждал, что все люди с самого детства испытывают чувство неполноценности.

Это чувство обусловлено глубинными биологическими механизмами, связанными с необходимостью выживания. Вторым источником чувства неполноценности является осознание малости человека в сравнении со всем миром и вселенной. Третья причина возникновения этого чувства связана с жизнью в современном мире – мире сложных социальных, деловых и производственных отношений. Переживание собственного существования у почти каждого современного человека слито с чувством полной зависимости от сложности и специализации современного мира. Люди стараются доказать и утвердить свои достоинства, пытаются преодолеть чувство неполноценности и незащищенности. В результате большинство людей, чтобы избавиться от этой проблемы, становится частью разнообразных социальных и экономических организаций. Адлер (Ansbacher & Ansbacher, 1964) указывал, что пока человек стремится преодолевать свои жизненные проблемы, чувство неполноценности, скорей всего, является позитивным фактором. Только тогда, когда человек утратил мужество, помогающее ему преодолевать проблемы, это чувство становится помехой эффективной деятельности. Согласно теории Адлера, основным мотивом, толкающим человека на преодоление жизненной проблемы, является стремление к превосходству. Именно таким образом Адлер объяснял процессы компенсации и сверхкомпенсации (т.е. чувство неполноценности преодолевается через достижение значимых результатов).

Применение. Существует детская игра, которую любят и некоторые взрослые, – Царь Горы. Это чистейшее соревнование, в котором в каждый момент времени может быть только один победитель. Свержение с пьедестала обычно происходит очень быстро. Успех кратковременен. В конечном счете подобная соревновательность разочаровывает даже «победителя».

Рудольф Дрейкурс заметил, что плохо ведущие себя дети – это дети, потерявшие уверенность в своих силах. Нет ничего более обескураживающего, чем ощущать себя побежденным. Ощущение собственной неадекватности может толкнуть человека на компенсацию или сверхкомпенсацию испытываемого при этом чувства неполноценности.

Стремясь помочь своим детям, родители временами могут чувствовать беспомощность. Им следовало бы создавать атмосферу, которая облегчала бы процесс взросления детей. К сожалению, окружающая их конкурентная среда, делающая особый

акцент на важности успеха, может создать весьма стрессогенные условия, приводящие к утрате уверенности в своих силах. С другой стороны, атмосфера сотрудничества с возможностью компромиссов дает возможность раскрыть творческий потенциал личности и приводит к развитию ответственности. Лишь атмосфера сотрудничества, а вовсе не следование принципу «все или ничего», позволяет добиться величайшего разнообразия в выборе и в получаемых результатах.

2. В своем стремлении преодолеть чувство неполноценности человек руководствуется своим представлением об идеальном. Этот идеал задает предельную цель, или Я-идеальное, к которому в поисках совершенства будет стремиться человек. В философском смысле об идеале можно лишь грезить, идеал — плод вымысла, он существует только в воображении, в противопоставлении конкретной действительности

Пояснение. Этот принцип учитывает тот факт, что адлерианская психология является телеологической теорией, теорией целенаправленного человеческого поведения. Этот принцип предполагает, что всякий человек, используя все свои умственные и эмоциональные способности для анализа того, что его окружает, делает определенные выводы и ставит цели, к которым затем стремится. Таким образом, утверждается, что закономерности поведения индивидуума нельзя объяснить ни влиянием наследственности, ни воздействием факторов окружающей среды. Отсюда следует также, что человек сам выбирает или создает стратегию достижения поставленных целей. Более того, на этих предпосылках строится теория человеческого поведения, объясняющая, почему каждый человек уникален и отличен от других. Это единственно приемлемое объяснение существования широкого спектра обнаруживаемых у людей индивидуальных отличий. Каждый человек создает свое собственное, абсолютно уникальное идеальное Я и свои методы приближения к этому идеальному Я. Задача консультанта — понять цели клиента и способы, какими он стремится их достичь. Кроме того, важно узнать, как эти цели и идеалы влияют на поведение клиента и на других людей (например, на семью, товарищей по работе, общество и т. д.).

Признание того, что идеальное Я существует только в воображении, объясняет ту бесконечную борьбу, которую вынужден

вести перфекционист, и его постоянную неудовлетворенность уровнем достигнутого. Если цель достигнута, то на ее место сразу же ставится более высокая цель. Известно, что родители и учителя увеличивают уровень ожидания после того, как дети достигли определенного рубежа. От детей часто можно слышать такие слова: «Мои родители никогда не бывают довольны». Как правило, это их обескураживает. Когда идентифицированный клиент переходит от одного уровня достижений к другому, консультанту необходимо проявить особое внимание к новым требованиям родителей. Этот принцип объясняет также хроническую неудовлетворенность людей с высокими амбициями, которые ставят перед собой нереальные цели или стараются соответствовать заведомо завышенным стандартам. Они никогда не приблизятся к своим запредельным целям (т.е. не достигнут приемлемого для них уровня достижения), поскольку сами цели существуют лишь в их воображении. Поэтому люди с высокими амбициями обречены на утрату веры в себя. К сожалению, такие люди редко осознают фиктивность и недостижимость некоторых из своих целей. Такая ситуация поддерживает их в состоянии постоянной неудовлетворенности собой и другими. На семейном консультанте лежит ответственность за помощь родителям и детям в том, чтобы они смогли понять динамику таких извечных неудовлетворенных стараний. Он должен помочь им принять себя такими, какие они есть, и отказаться от стремления достичь идеального (воображаемого) Я.

Применение. «Нет предмета для спора» — именно такой позиции придерживаются приверженцы теории Адлера, когда дискутируется вопрос о влиянии биологических факторов и факторов окружающей среды на свободу выбора индивидуума. Суть дела в том, как человеку распорядиться доставшейся ему наследственностью, а не в том, чтобы вступать в яростный спор, выясняя «правоту» чьей-то позиции. Мы не заперты в жестких рамках детерминистской поведенческой схемы «стимул-реакция». Существует промежуточная переменная — свобода выбора. Адлеровская психология делает акцент на свободе воли. Конечно, унаследованное и пережитое нами оказывает определенное влияние на свободу нашего выбора. Но решающим является то, как именно мы реагируем на эти факторы.

Психологические категории и ярлыки бывают полезны, когда мы рассуждаем об абстрактном случае, но, оказывая помощь конкретному человеку, трудно «втиснуть» его в рамки узкого диагноза. Уникальность каждого человека – в стиле его жизни.

Сравнение с кем-то – дело неблагодарное. Необходимо, чтобы любого человека принимали таким, какой он есть, а не таким, каким он должен или мог бы быть.

3. Реальные цели индивидуума обычно недоступны его сознанию. В этом суть представления Адлера о бессознательном мышлении

Пояснение. Консультант должен выяснить цели, на которые направлено поведение клиента и его чувства. Зачастую цель представляет собой иллюзорное представление о том, кем должен быть человек, чтобы чувствовать себя успешным (например, «Я должен быть первым, иначе грош мне цена»). Кроме того, в случае, если клиент идет ошибочным путем, консультант должен помочь ему выбрать альтернативные, позитивные способы достижения цели. Например, человека, стремящегося к чрезмерной власти, следует направить таким образом, чтобы, добиваясь этой цели и становясь лидером, он не подавлял окружающих, а оказывал им помощь. Ошибочный путь к цели или путь к ошибочным целям связан для клиента с определенными трудностями. При помощи различных техник конфронтации консультант раскрывает клиенту его бессознательные цели (см. главу 4). Степень точности, с которой консультант сможет оценить цели неправильного поведения клиента, будет определять, соответственно, и эффективность применения к нему соответствующих коррекционных техник.

Применение. Подобно любому поведению, эмоции также служат какой-то цели. Например, мы обычно злимся тогда, когда пытаемся управлять другими людьми и стараемся заставить их воспринимать ситуацию с нашей точки зрения. Эмоции подобны топливу в автомобиле, они дают энергию, необходимую, чтобы добраться туда, куда мы хотели. Вопрос не в том, что мы легко попадаем под власть эмоций, а в том, как и для каких целей мы их используем. Консультант обязан попытаться донести эту мысль до пациента и помочь ему осознать, чего же собственно он пытается добиться при помощи вспышек гнева.

Пример. Женщина пришла на прием, чтобы получить консультацию по поводу своих отношений в браке. Она жаловалась на то, что супруг крайне невнимателен к ней, и в качестве примера указала, что он никогда не приходит к ужину вовремя. В этих случаях она обычно выходила из себя, начинала кричать, и все заканчивалось ссорой. Затем она стала рассказывать о своей общей усталости и упомянула случай, что как-то она заснула и проспала то время, когда нужно было начинать готовить ужин. Далее она добавила: «К счастью, мой муж, как обычно, опоздал, и я смогла все приготовить к его приходу». Консультант спросил: «Вы сердились на супруга за то, что он опоздал?» Она ответила: «Вы что, с ума сошли? Я была рада, что он опоздал, и что я успела приготовить еду». В этот момент она прервала себя и сказала: «Я понимаю, что вы хотите сказать. Я не раздражаюсь, когда это удобно мне». Консультант сказал: «Теперь вы сможете контролировать свой гнев, когда он опоздает, и будете в состоянии спокойно обсудить эту проблему».

Как только мы понимаем, что именно движет нашими эмоциональными вспышками, то можно приступить к изменениям.

Рудольф Дрейкурс показал, как можно найти скрытые цели неправильного поведения детей, имея в виду четыре основные цели – привлечение внимания, власть, месть и притворная беспомощность. Если дети чувствуют наше стремление понять их, а не просто навесить ярлык, обвинив их в плохом поведении, то они испытывают прилив воодушевления. Это помогает им увидеть новые возможности там, где до этого они чувствовали себя загнанными в угол и были вынуждены вести себя деструктивным образом.

4. Сознательное, бессознательное, физическое, ментальное, эмоциональное – все эти аспекты индивидуальности являются частью целостной системы, движущейся к одной психологической цели. В этом заключался взгляд Адлера на холистическую природу человека — взгляд, основанный на принципе холизма (Smuts, 1926; Linden, 1995)

Пояснение. Этот принцип иллюстрирует взгляд Адлера, что человек представляет собой неделимое целое и стремится к достижению целей, осознаваемых или неосознаваемых, всеми сторонами своего существа. Это означает, что человека можно понять,

лишь рассматривая его как единое целое. Отсюда для консультанта следует вывод, что все аспекты взгляда клиента на жизнь и на него самого необходимо рассматривать в тесной взаимосвязи с его целями. Бесплезно пытаться работать отдельно с эмоциональными, сексуальными или интеллектуальными потребностями клиента. На самом деле, вопрос заключается в том, как именно клиент использует все эти свои качества, дабы приблизиться к главной цели – своему идеальному Я. Любой человек принципиально неделим, т.е. его поведение нельзя понять на основе отдельных проявлений его индивидуальности. Эта теория Адлера дала имя развиваемому им научному направлению – индивидуальной психологии.

5. Всякий человек воспринимает и интерпретирует все явления субъективно, пропуская их через свой, только ему присущий фильтр, который Адлер назвал апперцептивной схемой

Пояснение. Этот адлерианский принцип четко фиксирует, что индивидуальная психология – это субъективная психология. Включение понятия апперцептивной схемы в структуру адлерианской теории исключает, по определению, саму идею так называемого объективного мышления. Последователи Адлера признают, что различные люди делают большее или меньшее количество ошибок, но, как отмечали Ансбахер и Ансбахер (Ansbacher & Ansbacher, 1964): «Никто не обладает абсолютно правильным (точным) взглядом на мир».

Для того чтобы понять различные устремления индивида, мотивы его деятельности, терапевту нужно прежде всего изучить его установки и взгляды на самого себя и на окружающий мир. Только после этого становится возможным изменить мнение индивидуума относительно его ошибочных представлений и способностей поведения.

Применение. Конструирование рабочих гипотез, то есть некоторых предположений о сидящем перед нами клиенте, уже на ранней стадии консультативных отношений может помочь нам сконцентрировать свое внимание на личности клиента в целом. Если мы не сформируем своей оценки стиля жизни клиента, его ценностей, того, во что он верит, системы его взглядов и т.п., то заявленная им проблема может отвлечь нас от ключевых вопросов.

Мы пытаемся понять клиента, а не втискивать его в заготовленные диагнозы. Уже сам по себе этот процесс действует на клиента ободряюще.

6. Понять личность индивида можно только через его взаимоотношения с другими людьми. Способность к эффективной общественной деятельности зависит от степени развития у индивида качества, называемого социальным интересом. Социальный интерес не является врожденной чертой характера, он должен сформироваться в течение жизни индивида

Пояснение. Адлер обнаружил, что, исследуя человека в социальном контексте, можно получить содержательное представление о том, как и насколько эффективно он действует. Деятельность человека может быть понята только из его взаимоотношений с другими людьми. Такие взаимоотношения крайне важны для выживания как отдельного индивидуума, так и целого вида. Через интерпретацию своего взаимодействия с другими индивидуум обретает смысл и цель своей жизни. Человек может выбирать различные виды деятельности и способы поведения, обеспечивающие ему выживание. Задача консультанта как раз и заключается в том, чтобы помочь людям сменить ошибочный способ взаимодействия на позитивный и эффективный и развить свой социальный интерес. Развитие у клиента социального интереса – основная задача консультанта. В семьях, обращающихся за помощью к консультанту, почти всегда имеется один или несколько человек, которым не хватает мужества или навыков для эффективного взаимодействия в семье или в группе. Поэтому основной задачей консультанта становится оказание помощи данному человеку и всей семье в понимании бесперспективности их неадекватного поведения, а также в доведении до них значимости социальных ценностей и способов достижения социального интереса. Члены семьи должны понять ценность своего вклада в жизнедеятельность группы. Все эти факторы играют главную роль в преодолении индивидуумом чувства неполноценности и в установлении хорошего психического здоровья.

Применение. Хотя зачатки социального интереса имеют врожденный характер, эту способность необходимо целенаправленно и терпеливо возвращать в ребенке. Маленькие дети часто

бьют и мучают животных и других детей, совершенно не сознавая наносимого ими ущерба. Поэтому мать должна остановить ребенка и объяснить, что такое поведение причиняет другим боль и заставляет их плакать. Она может сказать: «Ты же не хочешь сделать других несчастными, поэтому, пожалуйста, не делай так больше». Маленький ребенок может отобрать у другого ребенка игрушку. Тогда мать может сказать: «Ты не должен так поступать. Это принадлежит Хелен. Пожалуйста, верни ее». Если ребенок начинает плакать и не отпускает игрушку, мать может мягко отобрать ее и вернуть владельцу. Так начинается обучение социальному интересу.

7. Дополнение к вышеупомянутой теории состоит в том, что проблемы одного человека становятся проблемами всей социальной группы. Люди создают ценности и организуют их в системы, и обычно эти ценности начинают затем разделяться всей социальной группой

Пояснение. Взаимодействуя друг с другом, люди формируют ценности и стандарты. Эти стандарты и ценности определяют ожидаемые достижения, которые, в свою очередь, оказывают влияние на постановку целей для себя и для других. Простым примером является постоянное увеличение ценности образования. На заре истории человечества некоторые люди с пытливым складом ума сумели понять, что создание и накопление знаний представляет определенную ценность. Далее это представление развилось в идею, что образование масс представляет благо для социальной группы, и в результате появилось обязательное образование. Люди, действующие вопреки общепринятым социальным ценностям, создают проблему и для себя, и для группы в целом. Это может быть проиллюстрировано трудностями, которые привносят дети, выступающие против системы оценки школьных достижений.

Применение. Во время групповой дискуссии молодых людей в одной из государственных школ Техаса учителя представили Дрейкурсу самых трудных своих учеников. Во время дискуссии сами учителя постоянно вмешивались в ее ход и вели себя совершенно неподобающим образом. Дрейкурс игнорировал поведение учителей и адресовал свои комментарии прямо молодежи. Он обсуждал с нею задачи и значимость различных дисциплин

и школьного обучения в целом. Он задавал вопросы, выслушивал ответы. Используя простой, здравый подход, он оказался в состоянии помочь учащимся сосредоточиться на стоящих перед ними задачах. Он слушал. Он не настаивал на том, чтобы дети разделяли ценности, убеждения и взгляды на предназначение образования. Он с уважением относился к их мнениям и высказываниям.

Проявляемый нами тип руководства обычно предопределяет и ту реакцию, которую мы получим в ответ. Диктаторский, критичный и требовательный подход может вызвать твердое сопротивление и спровоцировать саботаж. Дрейкурс же старался привить демократический, уважительный подход. В результате он сумел добиться от студентов сотрудничества и вдохновить их на свободное выражение собственного мнения.

Цели неправильного поведения

Дрейкурс и Зольц (Dreikurs & Soltz, 1995) внесли значительный вклад в адлеровскую терапию и консультирование, включая систематизацию основных понятий теории Адлера, что оказалось особо полезным для обучения прикладным аспектам этой теории. В семейном консультировании часто используется созданная Дрейкурсом типология целей неправильного поведения, которое можно часто наблюдать у детей. Первоначальная схема Дрейкурса была далее дополнена таким образом, чтобы значительно расширить сферу применения этих четырех целей (Dreikurs, Grunwald & Perper, 1998). Работа Балларда (Bullard, 1973) также касалась подобных целей в их позитивной и негативной интерпретации.

Базируясь на теории целенаправленного поведения, являющейся составной частью адлеровской индивидуальной психологии, Дрейкурс указывал, что любое действие ребенка направлено на определенную цель. Цель ребенка – занять определенное место в группе. И Адлер, и Дрейкурс считали, что получение такого места и признание в группе являются первичными мотивами поведения любого человека, поскольку это обеспечивает ему выживание. Кроме того, Дрейкурс указывал, что хорошо приспособившийся ребенок добывает себе место в группе за счет привнесения в нее чего-то своего, а также подстраиваясь под требования группы.

Однако, если ребенок отвергается группой или не знает, каким образом ему достичь соответствия групповым стандартам, то тогда он может попытаться добиться своей цели с помощью неправильного поведения.

Первоначально Дрейкурс и Зольц (1995) говорили об «четырех целях неправильного поведения», имея в виду, что такое поведение детей обычно выводит из равновесия родителей и учителей. Позднее Дрейкурс уточнил, что по своей природе эти цели импульсивны и возникают непосредственно в процессе поведенческого взаимодействия ребенка и другого человека – чаще всего родителя или учителя.

Дети обращаются к неправильному поведению тогда, когда позитивные способы достижения важных для них целей не принесли желаемого результата. Для того чтобы его заметили и восприняли, маленький ребенок прибегает к самым разнообразным средствам привлечения внимания. Если окажется, что такие средства сработали успешно, и ребенок почувствует, что его восприняли, он и далее будет вести себя подобным же образом. Однако, если эти разнообразные действия по привлечению внимания не принесут результата и не смогут удовлетворить потребности ребенка, то, возможно, он станет добиваться желаемого более силовыми методами, стремясь обрести определенную власть. Ребенок может начать размышлять следующим образом: «Если сейчас никто не обращает на меня внимания, то когда я стану главным, меня заметят. В конце концов, мама, папа и мой учитель – все они поступают по-своему, и именно это, по всей видимости, обеспечивает им весьма весомую социальную позицию». Если такое стремление детей к власти и к руководству доказывает свою состоятельность, то они могут включить данную цель в список своих жизненных приоритетов и в последующей жизни следовать подобной же схеме поведения (Sweeney, 1998).

Если попытки обрести власть потерпят неудачу, ребенок может решить, что мало кто будет выполнять его желания или поступать так, как он того хочет, и что до него никому нет никакого дела. Обычно ребенок чувствует себя уязвленным от такого явного отвержения, и он будет стремиться отомстить или отплатить за это. Месть может выражаться в умеренной либо в крайней форме. Это тот уровень целей, на котором отчаявшиеся дети и молодые люди становятся злобными, склонными к правонарушениям и часто совершают акты вандализма, кражи и другие деструктивные или бесполезные поступки.

Если же ребенок или молодой человек с отклоняющимся поведением найдет соответствующее место, где сможет реализовать свои деструктивные наклонности, то это скорее всего сделает его жизнь крайне несчастливой, и он станет закоренелым преступником, алкоголиком, или, что хуже всего, наркоманом. Если же ни одна из этих трех целей не сможет обеспечить ребенку необходимого ему чувства принадлежности к группе, то он может вовсе отказаться от борьбы и изобразить из себя неполноценного. Подобная симулированная неполноценность часто заканчивается тем, что мир взрослых отворачивается от ребенка.

Дрейкурс и Зольц (1995) отмечали, что ребенок может добиться любой из четырех целей неправильного поведения, а именно, внимания, власти, мести и симулированной неполноценности, как конструктивным (позитивным), так и деструктивным (негативным) способом. Они утверждали также, что ребенок может достичь цели самыми разнообразными путями, и что эта цель вполне может измениться в зависимости от ситуации. Наибольшее влияние на намерение (цель) ребенка оказывает реакция (что делает в данной ситуации взрослый) и аффект (эмоциональный отклик) со стороны других людей.

Формулировка Дрейкурсом этих четырех целей неправильного поведения и их подробное описание являются самым полезным методическим пособием для семейных консультантов, придерживающихся адлеррианской теории. Подробности практического применения концепции четырех целей будут изложены в главе 4.

Избалованные дети

В данном разделе изложены основные причины, по которым так много детей ведут себя неподходящим или даже деструктивным образом, пытаясь использовать это поведение для достижения своих целей. Возможно, самым серьезным препятствием на пути нормального развития ребенка является его избалованность и испорченность. Многие из тех взрослых, которые не способны справиться с своими жизненными проблемами, были избалованы и испорчены в детстве. Люди часто называют детей избалованными и испорченными, не осознавая, что означают эти выражения на самом деле. Широкое использование этих характеристик

связано с тем, что они весьма схожи по своей природе, а зачастую и взаимно перекрываются. Но при более внимательном изучении мы обнаруживаем, что существуют различные категории избалованности и испорченности и что каждая из них оказывает своеобразное воздействие на развитие личности ребенка. В современном обществе избалованы и испорчены многие дети. В определенном смысле это уже воспринимается как «нормальный» способ воспитания.

Нам часто задают вопрос: «Что будет лучше для развития личности ребенка: расти избалованным в обстановке вседозволенности или воспитываться в требовательном, авторитарном окружении?» Когда люди спрашивали об этом Рудольфа Дрейкурса, он отвечал: «Точно так же вы могли бы спросить меня, что лучше – быть повешенным или расстрелянным?» Ни то, ни другое не побуждает к изменению ценностей, поведения, самооценки, а также воображаемых целей, посредством которых ребенок пытается найти свое место и добиться признания.

Почему родители балуют детей

Прежде всего, давайте исследуем вопрос, почему родители балуют и портят своих детей. Можно выделить следующие основные причины. Родители балуют ребенка, стараясь защитить его от неприятных переживаний, полагая, что это может предотвратить появление у него страхов, чувства неадекватности и ощущения, что его не любят. Это в особенности справедливо в отношении родителей, сильно привязанных к своим детям, и тех, кто полагает, что ключ к детскому счастью – дать ребенку как можно больше любви. Родители знают – то, что они делают, может быть приятно ребенку в данный момент, но не понимают, что в будущем это может принести ему вред. Родители плохо переносят чувство фрустрации; они страдают, если ребенок лишен желаемого, и поэтому уступают ему. В конечном счете эти родители балуют самих себя в процессе того, как они балуют и портят своих детей. Часто консультанту приходится слышать, как родитель говорит: «Я знаю, что мне не следовало так поступать, но я ничего не мог с собой поделать. Мне было так больно видеть, что мой ребенок плачет».

Один из авторов наблюдал следующую ситуацию в ресторане.

Пример. В ресторан зашли отец и пятилетний сын. Официант показал им столик. Мальчик сел за стол, начал играть со скатертью. В результате его манипуляций со стола на пол упало множество приборов. Каждый раз, когда падал очередной прибор, отец нагибался, поднимал его и водружал обратно на стол. Как только отец подбирал прибор, ребенок снова его сбрасывал. Этот процесс продолжался в течение некоторого времени, при этом отец не выражал протеста против такого поведения ребенка и никак не пытался остановить его. Наблюдавший всю эту процедуру официант подошел и попросил отца урезонить сына. Отец ответил, что «ребенок не наносит никакого вреда, ибо здесь невозможно ничего разбить, и пусть ребенок продолжает заниматься своим делом». Когда официант отклонил эту просьбу, то отец с сыном покинули ресторан.

Это пример всепрощающего отца и избалованного ребенка. У нас есть повод для беспокойства, как такой ребенок будет вести себя в обществе.

Некоторые родители очень хотят, чтобы их считали «самыми лучшими» родителями, которые вообще могут быть у ребенка. Они хотят, чтобы ребенок любил их и полностью от них зависел. И когда родители уступают плачущему ребенку, то причиной может быть не то, что им больно видеть ребенка несчастным, а то, что ребенок может посчитать их плохими и отказать им в своей привязанности. Зачастую ребенок сознательно использует зависимость родителей от любви к своим детям. Ребенок может буквально шантажировать не желающих уступить ему родителей фразами: «Я ненавижу тебя. Ты плохая мать (плохой отец)». Некоторые дети могут даже зайти так далеко, что начинают обвинять своих родителей: «Я уверен, что ты мне не родной отец (родная мать). Наверно, ты меня усыновил, иначе ты не был бы таким противным». Это обычно оказывается выше родительских сил, и поэтому родители уступают ребенку. И трагедия заключается не столько в произнесенных ребенком словах, а в том, что родители попадают на этот трюк из-за своего огромного желания быть любимыми при любых обстоятельствах.

Многие родители портят своих детей, потому что не хотят лишать их того, чего сами были лишены в свои детские годы. Это особенно справедливо в отношении материальных вещей. Некоторые родители чересчур много внимания уделяют статусу, связанному с обладанием материальными вещами. Они испытывают чувство

неполноценности, когда считают, что их ребенок в чем-то обделен по сравнению с другими детьми. Для таких родителей крайне важно добиться более высокого статуса в своем сообществе, продемонстрировать, что они одни из самых лучших или одни из самых богатых.

Пример. Десятилетний мальчик, понимающий, что его родители стремятся к более высокому общественному статусу, сказал своим родителям, что большинство детей в его классе носят спортивную обувь определенной фирмы и что он стыдится носить свои старые кроссовки. На следующий день мать отвела его в магазин, чтобы он смог выбрать обувь, подобную той, которую, по его утверждению, носят его одноклассники. Позднее мать поняла, что сын лгал ей. Консультант обсудил это с мальчиком.

Консультант: Что у вас случилось с кроссовками, что так расстроило вашу маму?

Мальчик: Ну, я сказал ей, что мне стыдно носить те кроссовки, которые были на мне.

Консультант: Именно поэтому она расстроилась?

Мальчик: Не совсем поэтому. Я не сказал ей всей правды.

Консультант: Не хочешь рассказать об этом?

Мальчик: Ну хорошо, я солгал ей.

Консультант: Почему ты ей солгал?

Мальчик: Ну, мне понравились эти новые кроссовки. А я знал, что она мне их не купит, если я скажу ей, что мне хочется новые кроссовки. Поэтому я и солгал.

Консультант: А что бы случилось, если бы ты сказал ей правду, что тебе не нравятся те кроссовки, которые ты носишь?

Мальчик: Да-а. Она бы никогда бы мне их не купила. Она сказала бы мне, что так поступать плохо, так бы все и произошло.

Из этого примера мы видим, что дети прекрасно разбираются в чувствах и ценностях родителей. Этот мальчик знал, насколько важно для матери продемонстрировать всем окружающим людям, что в материальном плане они находятся на том же уровне.

Пример. Четырнадцатилетний Исаак неожиданно перестал приглашать к себе домой своих друзей. Родители подумали, что он поссорился со своими друзьями, и спросили его об этом.

Он сказал им, что ему стыдно приглашать друзей в свой убогий дом со старой мебелью. Это расстроило родителей, и они быстро купили новую мебель. Родители расстроились не из-за ценностей мальчика, а из-за своего чувства социальной неполноценности, поскольку их дом не настолько хорош, как дома друзей их сына.

Эти два примера – не единичные случаи. Многие родители, чей материальный достаток ниже, чем у соседей, вступают с ними в состязание из-за чувства стыда и неполноценности.

Избалованные дети плохо переносят чувство неудовлетворенности. То, что они захотели, должно появиться у них немедленно, иначе они раздражаются, либо начинают угрожать своим родителям тем, что пристрастятся к наркотикам, прибегнут к сексуальному насилию или откажутся от учебы в школе. Они не привыкли напрягаться, прикладывать усилия к тому, чтобы завершить поставленную задачу. Часто обнаруживается, что избалованные дети учатся в школе хуже, чем могли бы. Эти дети растут в тепличных условиях, а не по естественному распорядку, существующему в обычных домах. Отсутствие у них опыта полагаться на самого себя зачастую приводит к неспособности принять на себя хоть какую-нибудь ответственность.

Разновидности избалованности

Сверхпотворство. К этой категории избалованных детей относят тех, которым разрешено буквально все. Если родители отказывают таким детям в исполнении их желания, те отвечают вспышкой раздражения и начинают манипулировать родителями, уставляя им провокации (ломаая вещи, угрожая побегом). Зачастую такие дети измеряют свою собственную значимость количеством полученных ими вещей. Получение какой-то вещи является для них показателем любви и признанием их весомого положения. Поскольку такие дети были воспитаны только «получать», когда родители отказывают им в чем-то, они могут переживать это как угрозу их последующим взаимоотношениям. Это дети категории «дай мне!», то есть те, которые каждого встречают со словами: «А что ты мне принес?»

Пример. Пятилетний Ренди закатил скандал из-за того, что гости не принесли ему подарка. Он сказал им, чтобы они уходили

из дома и не возвращались, пока не принесут ему подарка. Его родители пришли в замешательство, но при этом почувствовали и ребенку. Они пообещали купить ему на следующий день ту игрушку, которую он хотел, с условием, что он будет себя хорошо вести.

Если позволять ребенку вести себя подобным образом, диктуя родителям свои условия, то он может превратиться в домашнего тирана. Если отвечать отказом на капризы, то у детей могут появиться симптомы крайней ярости, недомогания, нежелания идти в школу и даже энуреза.

Вседозволенность. Есть различие между ребенком, избалованным сверхпотворством, и ребенком, выросшим в атмосфере вседозволенности. В последнем случае ребенку не всегда дают те материальные вещи, которые он пожелал, но ему позволяют поступать так, как ему хочется, совершенно при этом не принимая во внимание то, как эти действия скажутся на других. Зачастую это делается под влиянием идеи, что очень важно дать ребенку возможность «выразить» себя, не испытывая при этом чувства разочарования. Такие дети обычно заставляют работать на себя всех своих домашних. Они разбрасывают вещи по всему дому; они пишут каракули на стенах или мебели; они приходят и уходят тогда, когда им захочется, не принимая во внимание время завтрака, обеда, ужина, и т. д.

Мать пришла на консультацию с жалобой, что у старшей ее дочери, Ханни, в школе не ладилось с успеваемостью. Когда ее стали расспрашивать о других членах семьи, она с восхищением рассказала о младшей дочери, Тани. По ее словам, это ребенок с очень богатым воображением, который может заниматься часами. Для иллюстрации того, насколько богато воображение Тани, она привела следующий рассказ:

Пример. *Таня задумала сшить свадебное платье для своей куклы. Она долго искала какую-нибудь кружевную ткань для платья, а затем ей в голову пришла блестящая идея — отрезать кусок от кружевных занавесок в ее комнате и из него изготовить платье для куклы. По мнению матери, это свидетельствовало о богатстве воображения. Когда же ее спросили о занавеске и о пренебрежительном отношении к общей собственности, то она ответила: «Вы всегда сможете купить новую занавеску,*

но никогда не сможете восстановить тот ущерб, который нанесли ребенку, сорвав выполнение его планов. Занавеска не имеет никакого значения».

В течение следующих сеансов стало понятно, что школьные трудности Ханны были ее реакцией на поведение матери, позволяющей абсолютно все другой своей дочери – Тане. Это был ее способ добиться внимания матери.

Мы сталкивались с родителями, которые позволяли своим детям рисовать на стенах в любой комнате, вбивать гвозди в мебель или съедать весь пирог, ничего не оставляя другим членам семьи. Не было сказано ни единого слова, чтобы ни в коем случае не вызвать у ребенка чувства неудовлетворенности. У таких детей часто появляется ощущение, что им дано право получать все, что им захочется.

Примеры:

«Учитель невзлюбил меня, поэтому у меня плохие оценки», или «Я не смог сделать это задание. Меня не было в классе, когда учитель объяснял этот урок».

«Я не мог услышать то, что хотела от меня мама, потому что она была слишком далеко от меня».

«Я не мог привести в порядок комнату, так как мама объявила, что пора приготовить к ужину, и я был вынужден все бросить».

Все, что случается с этими детьми, всегда происходит не по их вине, а по вине кого-то другого. Такие дети ищут свое место в жизни, все время оправдывая себя, и их очень трудно научить принимать ответственность на себя.

Доминирование. Доминантные родители не дают ребенку возможности учиться на ошибках, потому что все решения они принимают сами. Такой ребенок не может ступить ни шагу без позволения родителей.

Примеры:

«Вначале сделай домашнее задание, чтобы больше к нему не возвращаться, а затем можешь пойти поиграть».

«Не играй с Сюзан, она не твоего круга. Я предпочла бы, чтобы ты подружилась с Мари».

«Не читай юмористическую колонку, никакой пользы это тебе не принесет. Я предпочел бы, чтобы ты читал исторические книги и подготовился к будущему».

Такие родители указывают ребенку, как обращаться с карманными деньгами, как их тратить, сколько и для чего копить. Такие дети вырастают без чувства уверенности в своем собственном мнении. Им всегда нужен кто-то, кто расскажет им, что и как делать. Отсутствие уверенности в своей способности принимать разумные решения не позволяет им добиваться поставленных целей чего-то на основе логически выверенных поступков. Зачастую они знают ответ, но все же не отвечают на поставленный вопрос из-за страха сделать ошибку. Существует множество детей, у которых из-за подобного страха низкая оценка по тесту достижений. И зачастую учителя не понимают, что количество баллов в этом тесте не отражает истинного положения вещей.

Становясь старше, дети могут восставать против своих доминантных родителей. Они могут делать это явным или скрытым образом.

Пример. Двенадцатилетний Ронни был сыном полицейского. За него все решения принимал его отец. Он решал, какие книги Ронни следует читать и сколько времени он должен проводить за чтением. Когда мальчик заканчивал читать очередную книгу, отец устраивал краткий опрос, чтобы убедиться, что сын действительно ее прочитал. Вот как излагал это Ронни консультанту: «Мой отец беседовал со мной так, как будто я преступник, пытающийся утаить информацию». Когда Ронни перешел в старшие классы, он начал бунтовать. Он отказывался идти в свою комнату, а когда шел, то отказывался читать. Страдала учеба в школе. Отец наказывал его, сажая его под домашний арест, а зачастую и бил ремнем. Но никакое наказание не уменьшало противодействие сына. Когда мы поговорили с Ронни, он сказал: «Мой отец упрям, но и я упрям. Если он будет продолжать изводить меня, то и я смогу оказывать ему сопротивление. Он меня не запугает».

Здесь мы сталкиваемся с открытым сопротивлением. Но не все молодые люди обладают мужеством и решимостью Ронни. Они вос-

стают скрыто, пропуская сказанное им мимо ушей, не делая каких-либо усилий в школе и отрицая всяческие авторитеты. Одни ищут опору в наркотиках или алкоголе, а другие могут стать серьезными правонарушителями и привлечь внимание полиции. Отрицание авторитета взрослых людей дает этим детям чувство превосходства.

В случае с Ронни консультанту надо было сконцентрироваться на изменении взаимоотношений между отцом и сыном. Отцу посоветовали не вмешиваться в домашние дела и повседневные обязанности сына. Консультант предложил отцу найти время для совместного и приятного для обоих времяпровождения. Ему посоветовали обсудить с сыном свою работу полицейского и, при случае, попросить у него совета по каким-то вопросам. Основной упор делался на то, чтобы отец и сын беседовали и выслушивали друг друга. С отцом обсудили его ощущения неадекватности, его озабоченность мнением общества о том, каким должен быть образцовый гражданин. Рон и его отец начали беседовать по-настоящему. Мальчик впервые почувствовал, что с ним обращаются как с равным, и стал испытывать симпатию к отцу. Для отца нелегко было пойти на такие радикальные изменения в своих взаимоотношениях с сыном. Когда Рон начал относиться к отцу более позитивно, а отец стал ощущать меньшую угрозу в свой адрес, консультант приступил к проработке некоторых проблем во взаимоотношениях родителей и Рона, которые касались выполнения им своих обязанностей. Отец полностью прекратил подбирать книги для Ронни и устраивать опросы по ним. Ронни согласился помогать в повседневных домашних делах, но только во время выходных. Родители согласились. Когда спустя две недели консультант встретился с семьей, то мать сообщила, что на самом деле их сын выполняет больше того, о чем они договаривались. Иногда он помогал в домашних делах и в рабочие дни недели. Ронни выглядел веселее. Он сообщил, что теперь его отец консультирует семьи, помогая им в проблемах, сходных с теми, которые были у них. Это радовало мальчика. Отец также получал удовольствие от своей новой роли.

Сверхопека, приводящая к избалованности. Сверхопека и доминирование в какой-то степени взаимосвязаны, но при внимательном рассмотрении становится ясно, что они порождают совершенно разные формы избалованности и при этом сильно отличаются по своему влиянию на ребенка. Доминантные родители прививают ребенку страх перед высказыванием своих суждений, ибо они

воспитывают ребенка таким образом, что родители лучше знают, что ему нужно, и сами все за него решат. Сверхопекающие родители преувеличивают возможные опасности и недооценивают способность ребенка справиться с ними.

Примеры:

«Не беги – упадешь».

«Не уходи слишком далеко от дома, – ты можешь потеряться».

«Не едь с классом на экскурсию, – автобус может попасть в аварию».

«Не подходи близко к собаке или кошке – они могут покусать или поцарапать тебя».

«Прожевывай пищу – иначе ты можешь подавиться».

«Не выходи на улицу в дождь – ты простудишься».

Некоторые родители добиваются для своих детей, особенно для девочек, освобождения от занятий физкультурой, потому что они считают, что упражнения требуют от них слишком большого напряжения. Из-за такой сверхопеки многие дети оказываются лишенными нормального общения со своими одноклассниками или соседями. Они не участвуют в играх и совместной деятельности. Это может усилить их одиночество и зависимость от родителей. Зачастую такие дети живут в постоянном страхе, и у них появляется неуверенность в своих силах.

Дети лучше проявляют себя в атмосфере взаимного уважения и взаимной вежливости, когда у них есть возможность развить в себе чувство уверенности и независимости. Детям нужен лидер, а именно такой тип лидера, который научит их получать удовольствие от независимости и сотрудничества. Когда мы консультируем родителей, то подчеркиваем пользу, которую приносят демократические взаимоотношения, поощряющие участие в совместной деятельности и ответственность за нее. Консультанту следует помочь родителям понять, что баловство и потворство не могут подготовить детей к столкновению с требованиями жизни.

Многим людям нравится баловать детей, обильно изливая на них свою привязанность и чрезмерно их опекая. Обычно эти родители не в состоянии остановиться и взглянуть на долгосрочные последствия своих воспитательских пристрастий. Нужно довести до сознания родителей, каковы бывают последствия

подобного воспитания и насколько сложнее будет потом исправить такие ошибки.

Избалованность и испорченность ребенка зачастую являются не столько следствием поступков, совершенных ради его интересов, как утверждают родители, а результатом потакания ими своим гипертрофированным желаниям чувствовать себя хорошими и любимыми родителями.

Пример. *Девятилетний Ральф не ложится спать, пока его родители тоже не лягут. Они позволяют ему решать, когда всем членам семьи следует ложиться спать. В какой-то момент вечером он должен сказать: «Время ложиться спать». И тогда все должны разойтись по своим комнатам. Но родители пришли на семейное консультирование не из-за этой привычки, а из-за школьных проблем Ральфа: он не справляется со школьной программой и часто уходит домой без разрешения. Ральф неожиданно появляется дома, сообщая при этом, что на этот день ему достаточно школы, и он решил вернуться домой. Когда консультант исследовал взаимоотношение мальчика с родителями, то стало очевидным, что мальчику позволяют диктовать свою волю родителям. Родители, в особенности папа, не видели в этом ничего плохого. Он сказал: «Что плохого в том, что вы демонстрируете ребенку, как сильно вы его любите, что вы хотите выполнить для него то, что доставляет ему радость?» Консультант разъяснил, что школьные проблемы являются следствием вседозволенности, следствием того, что родители позволяют ребенку по своему усмотрению решать, как поступить. Родители отказались принять эту точку зрения. Только после того, как они смогли понять, что подобные воспитательные методы вызваны их желанием быть любимыми, а не стремлением защитить ребенка, они пожелали изменить данную ситуацию.*

Обычно консультант не должен ожидать, что родители, как в вышеописанном примере, полностью изменят свое поведение, даже если они понимают, что мешают ребенку нормально развиваться. Резкие перемены могут быть болезненны как для родителей, так и ребенка. Изменение должно начинаться медленно. В данном случае родители стали говорить Ральфу о том, что пора ложиться спать, до того, как сами отправятся в свои комнаты. Они стали предоставлять ему несколько вариантов

выбора времени, когда он должен пойти к себе. Позднее были добавлены варианты выбора времени, когда ему следует выполнять домашнее задание и когда смотреть телевизор. Постепенно были добавлены и другие обязанности. Ральф принимал эти изменения не без борьбы. Но консультант заранее подготовил родителей к протестам ребенка и призвал их быть стойкими и последовательными. Консультант также вступил в контакт с Ральфом, выявив цель его поведения, которая заключалась в том, чтобы родители были постоянно заняты им, а он был бы в семье начальником. Он рассказал Ральфу о рекомендациях, которые получили его родители, и спросил, когда бы тот хотел начать выполнять определенные обязанности и стать независимым. Вначале Ральф не поверил консультанту. Он сказал, что родители никогда не послушаются такого совета и что не дело консультанта – вмешиваться в их проблемы. Однако по прошествии нескольких недель Ральф начал меняться. Родители приободрились и со все большим желанием стали приходить на встречи с консультантом.

Часто сверхопека родителей связана со страхом, что если они не уступят желанию ребенка, то он может почувствовать себя нелюбимым. Родители хотят ребенку добра, но они не отдают себе отчета, что их чрезмерная помощь в том, с чем ребенок вполне может справиться и сам, исподволь порождает у него ощущение беспомощности и неполноценности. Уступки лишь поощряют ребенка продолжать использовать чувства родителей себе на выгоду.

В результате сверхопекающие родители зачастую бессознательно приучают ребенка к тому, чтобы не принимать ответственности за себя и быть зависимыми от других.

Пример. Тони был самым младшим из трех братьев. Когда семья пришла на консультацию, ему было восемь. Они жаловались, что Тони отказывается самостоятельно одеваться, настаивает на том, чтобы мама завязывала за него шнурки, и на то, что у Тони в школе трудности с учебой и дисциплиной. Мать меньше беспокоило его поведение дома, чем его школьные проблемы. Отец жаловался, что мать делает из него маленького сынка. Однако он сам взял на себя часть обязанностей мальчика, например, напоминал ему, чтобы он не забыл взять с собой в школу карандаш, съел завтрак, слушал учителя и т.п. Когда родителям объяснили, что их заботливость лишь усиливает проблемы Тони в школе и что им нужно прекратить

ему прислуживать и настоять на том, чтобы он принял ответственность за себя, то Тони очень рассердился и стал кричать: «Если они любят меня, то они никогда не послушают вас, а если послушают, то они меня не любят. А если они меня не любят, то я убежу из дома». Мать начала плакать, спрашивая Тони, как он мог подумать, что они его не любят, и начала длительную лекцию о том, что он ошибается и что он несправедлив. Отец тоже всполошился и захотел узнать, будет ли консультант в таких обстоятельствах настаивать на том, чтобы они продолжали следовать его рекомендациям.

Из примера видно, как искусно этот мальчик манипулировал своими родителями, используя различные средства, чтобы держать их под контролем. Консультант не мог обещать, что мальчик не убежит, как он грозился, но родителям нужно помочь осознать, что они подчиняются предложенным мальчиком правилам игры и что заявленная проблема может так никогда и не исчезнуть сама по себе, если у них не хватит мужества ответить на его блеф, при необходимости позволив ему убежать из дома, а потом приползти обратно. Это значит, что здесь может оказаться замешана полиция, что придется провести несколько часов или день в тревоге. В конечном счете родители должны спросить себя: «На какие жертвы я готов пойти, чтобы помочь моему ребенку вырасти и обрести чувство ответственности?»

Краткий итог

Воспитание детей часто требует определенных эмоциональных жертв со стороны родителей. Это нелегкая задача, но родителям неизбежно придется пройти через это, если их по-настоящему заботит правильное воспитание своих детей. Консультант может оказать очень ценную помощь родителям в разъяснении им причины избалованности ребенка и тех последствий, к которым она приводит. Консультант обязан помочь родителям распознать различные формы избалованности, такие, как: сверхпотворство, вседозволенность, доминантность и сверхопека. Когда родителям помогут осознать пагубные последствия их действий, у них может появиться стимул изменить стиль обращения с детьми. Если

консультант добивается изменения родительских подходов к воспитанию детей, то за этим последуют и изменения в поведении самих детей.

Использованная литература

- Ansbacher, H. L., & Ansbacher, R. (Eds.). (1964). *The individual psychology of Alfred Adler*. New York: Harper & Row.
- Bullard, M. Unpublished paper presented at the 1973 Annual Convention of the North American Society for Adlerian Psychology (NASAP), Toronto, Canada.
- Dreikurs, R., Grunwald, B., & Pepper, F. (1998). *Maintaining sanity in the classroom: Illustrated teaching techniques*. Bristol, PA: Accelerated Development.
- Dreikurs, R., & Soltz, V. (1995). *Children: The challenge*. New York: Penguin Books.
- Linden, G. W. (1995). Holism: Classical, cautious, chaotic, cosmic. *Individual Psychology Journal*, 51, 253-265.
- Smuts, J. C. (1926). *Holism and evolution*. New York: Macmillan.
- Sweeney, T. (1998). *Adlerian counseling: A practitioner's approach* (4th ed.). Bristol, PA: Taylor & Francis.

Библиография

- Christensen, O., & Schramski, T. (1993). *Adlerian family counseling* (rev. ed.). Minneapolis, MN: Educational Media Corporation.
- Dinkmeyer, D., & McKay, G. (1996). *Raising a responsible child* (2nd ed.). New York: Simon & Schuster.
- Dinkmeyer, D., & McKay, G. (1997). *Parents handbook*. Circle Pines, MN: American Guidance.
- Dreikurs, R. (1968). *Psychology in the classroom* (2nd ed.). New York: Harper & Row.
- Dreikurs, R. (1991, March). An introduction to Individual Psychology. *Individual Psychology Journal*, 47.

- Ferguson, E. D. (1995). *Adlerian theory: An introduction*. Chicago: Adler School of Professional Psychology.
- Ginott, H. (1965). *Between parent and child*. New York: Macmillan.
- Walton, F. (1980). *Winning teenagers over*. Columbia, SC: Adlerian Child Care Books.

ГЛАВА 2

КОНСУЛЬТАНТ

К излагаемым далее утверждениям следует относиться как к системе определенных ориентиров. Опираясь на них, консультант сможет найти свой индивидуальный подход и способ действия. Хотя проблемы, с которыми сталкиваются различные семьи или которые возникают при взаимоотношении родителей и учителей, довольно типичны и могут быть похожи одна на другую, но они никогда не совпадут в точности. Кроме того, люди по-разному реагируют на личность консультанта, его манеру держаться и стиль поведения. Тем не менее существует ряд основополагающих установок, которые следует принять во внимание любому консультанту. Эти установки, или принципы, абсолютно безопасны, не содержат риска задеть клиента или снизить эффективность консультации, и при этом лежат в русле адлеррианской психологии.

Уважайте клиента

Крайне важно, чтобы консультант уважал клиента независимо от его возраста, испытываемых им проблем, происхождения, образования, вероисповедания, цвета кожи, пола или других его особенностей и обстоятельств. Собственные ценности и этические нормы консультанта ни в коем случае не должны служить препятствием для проведения консультации.

Воздерживайтесь от критических оценок

Консультант всегда должен оставаться беспристрастным. Клиент должен чувствовать, что он может открыто обсуждать свои действия, отношения и чувства без страха быть подвергнутым критике или осуждению. Такие, например, темы, как аборт, отказ

от ребенка для усыновления его другими людьми, развод, пьянство, курение, наличие судимостей – все то, что может противоречить собственным ценностям консультанта – ни в коем случае не должно повлиять на степень уважения консультанта к клиенту и на внимание к его проблеме.

Консультант никогда не должен говорить клиенту, что тот не вполне нормален или болен. Люди приходят к консультанту получить помощь и совет. Хотя общественное мнение не видит ничего постыдного в невежестве или безграмотности человека, но до сих пор существует сильное предубеждение против человека, страдающего психическим заболеванием. Однако если консультант подозревает наличие у клиента психического расстройства, он должен предложить ему встретиться с кем-то, «кто более опытен» в проблемах такого рода, убеждая клиента, что доктор «Х» сможет оказать ему реальную помощь. Это должно прозвучать как само собой разумеющееся, в спокойном, выдержанном тоне. Консультант может сказать следующее:

«Я очень хотел бы помочь вам, и я уверен, что вам можно помочь. Но меня смущает лишь то, что я не самый лучший для вас специалист. В проблемах такого рода у меня мало опыта. Не хотите ли вы встретиться с доктором «Х», он очень хорошо разбирается в таких проблемах? Я уверен, что у него Вы получите надлежащую помощь и почувствуете себя лучше».

Если клиент согласен, то консультант может спросить его, будет ли удобно, если он позвонит доктору прямо сейчас и договорится с ним о встрече.

Не ищите виноватого

Консультант должен следить за тем, чтобы его слова не были истолкованы таким образом, что кто-то из членов семьи целиком ответствен за заявленную проблему. Предположения о виновности кого-то, о том, что кто-то кого-то «доставляет», или, наоборот, что кто-то в семье больше других обеспокоен и проявляет больше участия, обязательно вызовут раздражение или враждебность одного или нескольких членов семьи. Как показывает следующий пример, поиск виноватого не служит позитивным целям консультирования:

Отец: *Я не могу понять, как два ребенка могут так различаться между собой. Хелен всегда такая милая и всегда помогает безо всякого возражения. А когда вы попросите о чем-нибудь Джека, он всегда ворчит и так много жалуется, что в конце концов вы начинаете жалеть о том, что попросили. По большей части он даже не слушает, о чем вы его просите. Он настолько раздражает меня, что я готов его задушить.*

Консультант: *Да, из того, что вы мне рассказали о Джеке, я могу заключить, что с ним гораздо труднее, чем с Хелен, и что его провокации должны вызывать у вас раздражение.*

Если Джек присутствует на этой сессии, то скорее всего комментарий консультанта вызовет у него возмущение, и после этого он станет сопротивляться всем усилиям консультанта и, возможно, станет сознательно их саботировать. Кроме того, подобные замечания консультанта способны усилить чувства отца и закрепить его отношение к сыну. Более эффективным ответом консультанта могло бы быть следующее:

Консультант: *Можем мы обсудить эту проблему, Джек? Что ты думаешь о том, что только что сказал твой отец?*

или

Консультант: *Мне жаль слышать, что вы оба расстроены происходящим. Давайте посмотрим, какие мы можем выработать решения этой проблемы. Что ты думаешь, Джек?*

В приведенных выше ответах консультант не проявляет пристрастности и в то же время демонстрирует уверенность в способности отца и сына разрешить свои трудности.

Ставьте клиента лицом к лицу с реальностью

Конфронтация клиента (т.е. идентификация в доброжелательной манере цели клиента) является очень важным этапом адлериаанского консультирования. Это способ помочь клиенту взглянуть в лицо реальной проблеме. Излишняя осторожность и боязнь столкнуться клиента лицом к лицу с его ролью в семейной проблеме

может подавлять творческий импульс и непосредственность консультанта. Поэтому требуется настоящее искусство, чтобы сочетать спонтанность с осторожностью, дабы не поставить клиента в затруднительное положение или не вызвать у него чувства дискомфорта, но при этом действовать так, чтобы клиент обращался только к действительно важным, реальным вопросам.

Демонстрируйте эмпатию

Консультант должен избегать покровительственного отношения к клиенту. Покровительство может быть воспринято как жалость или как недостаток уверенности в способности клиента эффективно справиться с проблемой. Такое снисходительное обращение клиент может посчитать оскорбительным. Далее приводится пример того, как не следует поступать:

Мать: *Я прихожу домой такой уставшей – еле стою на ногах. Обычно по пути домой я захожу за покупками в бакалейный магазин. И когда я, наконец, добираюсь до дома, то обнаруживаю в доме полный беспорядок; все разбросано по полу; дети непонятно где находятся. Затем приходит домой муж и начинает мне выговаривать за то, что к его приходу не готов ужин.*

Консультант: *Мне искренне жаль это слышать. Кто бы в таких обстоятельствах не расстроился? Это действительно несправедливо по отношению к вам.*

Ответ консультанта демонстрирует скорее жалость, чем эмпатию. Такой метод работы может еще больше обескуражить мать и ведет к усилению ее позиции «несправедливо обиженной». Консультант мог бы сказать:

Консультант: *Правильно ли это, что вы чувствуете себя обязанной делать все на высшем уровне и вовремя?*

или

Консультант: *Насколько я понял, вы почувствовали бы себя лучше, если бы Ваши дети и муж протянули Вам руку помощи, когда вы усталая возвращаетесь домой?*

Такие ответы являются шагом к пониманию трудностей клиента. Консультант может посочувствовать переживаниям клиента, но при этом он должен помочь клиенту найти способы, чтобы эффективно справиться с тяжелой ситуацией.

Не беспокойтесь о том, что вы не нравитесь

Понятно, что консультант хочет нравиться клиентам. К сожалению, сильное желание консультанта понравиться (не следует пугать с желанием «победить» клиента) может послужить причиной того, что его работа станет неэффективной из-за пропуска или не достаточно глубокой проработки по-настоящему важных вопросов.

Слишком большая озабоченность тем, что что-то может не понравиться клиенту, может привести к отказу от исследования и обсуждения тех базовых структур и факторов, которые ответственны за существующую проблему. Более того, клиент может приобрести зависимость от консультанта. Он станет приходить на сессии ради дополнительной поддержки, а не ради проникновения в существо своих проблем и обучения тому, как их преодолевать.

Консультанты склонны совершать такие ошибки особенно часто в тех случаях, когда они консультируют детей. Ради того, чтобы понравиться им, консультанты зачастую избегают обсуждения проблем, с которыми сталкиваются дети во взаимоотношениях с родителями или с учителями, не стараются открыть для ребенка его истинные цели и превращают консультационные сессии в приятный визит, не более того. Например:

Консультант: *Стив, что заставило тебя прийти ко мне?*

Стив: *Меня к вам послал учитель.*

Консультант: *Почему он это сделал?*

Стив: *Потому что я не выполнял свою работу.*

Консультант: *Я полагаю, что эта работа слишком тяжела для тебя.*

Стив: *Да нет.*

Консультант: *Не была тяжелой. Ты не любишь этот предмет?*

Стив: *Да. Я его ненавижу.*

Консультант: Ну, если ты его ненавидишь, то я могу понять, почему ты не хочешь выполнять работу по этому предмету. Какие предметы тебе нравятся?

Консультант более озабочен тем, чтобы понравиться ученику, а не тем, чтобы помочь ему понять цели своего поведения. В данный момент совершенно нет необходимости знать, какой предмет нравится Стиву. Стив признался, что эта работа для него не слишком тяжела, поэтому можно предположить, что он использует отказ от работы для привлечения внимания или для демонстрации своей силы. Консультант мог бы сформулировать или поставить вопрос следующим образом:

Консультант: Ты сказал, что ненавидишь этот предмет, и при этом говоришь мне, что сама работа не тяжела для тебя. Верно? Мне интересно, считаешь ли ты, что не должен делать ничего такого, что требует какого-либо напряжения? Что ты об этом думаешь?

или

Консультант: Может быть, ты делаешь только то, что тебе нравится, и никто не смеет указывать тебе, что делать? Почему это так важно для тебя?

или

Консультант: Возможно, ты думаешь, что уступка взрослому является признаком слабости, а ты должен показать, насколько ты силен в своей решимости?

или

Консультант: Как ты думаешь, что должен делать учитель, когда ты не работаешь на уроке?

или

Консультант: Как думаешь, смог бы ты обсудить эту проблему с учителем и прийти с ним к какому-то соглашению? Могу я предложить это твоему учителю?

Консультант пытается помочь Стиву осознать, что у него есть выбор, что изменить эту ситуацию в его власти. Он также помогает Стиву распознать цели своего поведения и пересмотреть степень их важности.

Избегайте борьбы за власть

Консультанту не следует позволять втягивать себя в борьбу за власть с клиентом. Он не должен навязывать свои желания и не обладает правом настаивать на том, чтобы клиент принимал все, во что верит консультант, или на том, что клиент должен выполнять любое предложение консультанта. Такое настойчивое требование консультанта, идущее вразрез с желанием клиента, неизбежно сведет на нет весь эффект консультации. Консультант может призывать, предлагать, даже просить, но решение о том, использовать или отклонить его рекомендации, в конечном счете лежит на самом клиенте.

Указывайте направление и цели

На протяжении всего процесса помощи семье в решении ее проблем консультант не должен упускать из виду перспективу, которая будет служить ему как непосредственный и как долгосрочный ориентир. Консультант должен постоянно помнить о том, чего именно он совместно с неблагополучной семьей пытается добиться на протяжении серии консультаций. Чтобы заслужить и сохранить доверие членов семьи, он должен указывать направление действий и определять цели. Основной целью является улучшение взаимоотношений в семье.

Другой целью консультирования является оказание содействия в движении к изменениям. Хотя некоторые члены семьи могут благожелательно относиться к возможным изменениям, это не значит, что их желают все без исключения члены семьи. Дети, добившиеся успехов в использовании своего негативного поведения, часто оказывают сопротивление и не хотят никаких изменений, в особенности изменений в поведении своих родителей. Может оказаться и так, что родители пришли на консультацию в надежде, что консультант изменит поведение «других», а им самим при этом меняться не придется. Консультант должен будет раскрыть для них их собственные подспудные установки и помочь всем членам семьи осознать, что прежде чем произойдет какой-нибудь сдвиг или общее изменение в семье, каждый должен сначала изменить самого себя. Каждый член семьи должен мыслить следующим образом: «Что я могу сделать, чтобы изменить существующее положение дел?»

Вероятно, самая важная цель — помочь семье научиться техникам эффективного решения проблем. Поступая таким образом, семья становится независимой, эффективно функционирующей единицей. Вероятно, самым лучшим подходом при обучении техникам по решению семейных проблем является семейный совет (см. главу 6).

Оставайтесь открытым к желаниям роста и изменений

Вероятно, идеи Адлера лучше всего представлены во множестве групп родительского обучения, центров семейного обучения и групп обучения учителей, в которых очень быстро распространяется самая свежая информация обо всем, что реально работает.

Для взрослых, пришедших в такие группы с жалобой: «Мой ребенок не хочет делать того, что я от него хочу, тогда, когда я хочу, и так, как я хочу», одним из сюрпризов станет то, что они должны сначала лучше узнать самих себя. Техники, принципы, теория — даже адлерианская — не будут работать до тех пор, пока они не приняты нами всецело и всерьез. Это справедливо как в отношении терапевта, так и для родителей и учителей.

Адлерианский подход, если рассматривать его по частям, может показаться довольно простым или даже всего лишь констатацией обыкновенного здравого смысла. Однако, подобно тому, как гольф состоит из элементов, каждый из которых кажется простым (т.е. держите голову с наклоном вниз, колени согнуты, взгляд на мяч и т.п.), точно так же в семейном консультировании существуют несколько простых элементов, но их трудность заключается в умении включить их в систему консультирования. Дети — это клиенты, которых мы не сможем обмануть. Они превосходные наблюдатели, и их нелегко провести. Они могут распознать, когда мы пытаемся применить к ним всего лишь еще одну хитроумную технику. Эклектический подход, включающий лишь некоторые техники адлерианской психологии, не может оказаться работоспособным. На самом деле адлерианский подход представляет собой новаторский способ мышления и жизни. Это больше, чем просто терапевтический инструмент; он дает уверенность и поддержку в повседневной жизни и в общении с другими людьми.

Осваивайте компьютер

В нашей жизни появилось еще одно новшество – компьютер. Подобно тому, как чернильные ручки были вытеснены шариковыми, прежние способы получения информации были заменены компьютерами. Компьютер привносит в нашу жизнь новый стиль обучения, при котором детям не просто излагаются факты, а предоставляется возможность для их самостоятельного поиска и для открытия себя чего-то нового в Интернете. Дети имеют теперь доступ к глобальному сообществу и получают возможность больше узнать о других людях. Поразительно, как реагируют некоторые дети, когда они обнаруживают в сети Интернет материалы о бедственном положении детей в других частях света, о бездомных, беженцах войны, о подневольном детском труде, о вопросах окружающей среды и т.п. Очевидно, что для родителей и терапевтов компьютерная сеть может послужить динамичным инструментом не только для обучения и выполнения домашних заданий, но также и для творчества, для создания музыкальных и художественных произведений, средств общения и игр, развивающих моторные навыки и т.п.

Рудольф Дрейкурс отмечал, что ребенок с неправильным поведением – это часто ребенок, утративший веру в себя. Такой ребенок – это как бы сигнальный флажок, предупреждающий терапевта о наличии серьезных проблем в доме, таких, как наркомания или алкоголизм, жестокое обращение с детьми или полное к ним невнимание. Когда такой ребенок трудно доступен и работать с ним непосредственно не представляется возможным, то компьютер, терапия искусством, игровая терапия, в которой ребенок активно и конструктивно действует, могут оказать существенную помощь. Но способность терапевта понять скрытые цели неправильного поведения и эмоционально поддержать ребенка все еще гораздо важнее, чем машины и какие-то формальные приемы и правила.

Библиография

Bettner, B., & Lew, A. (1996). *A parent's guide to understanding and motivating children*. Newton Centre, MA: Connexions Press.

ГЛАВА 3

ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ СЕМЕЙНОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ

Дрейкурс (1967) выделил четыре основных элемента, или цели терапии и семейного консультирования, которые он считал обязательными. В этой главе мы расширили их до семи основных этапов. Будут представлены подробные советы по выполнению каждого такого этапа и по достижению соответствующей цели. По мере накопления опыта консультанты могут добавлять сюда и другие техники. Каждый этап конкретизирован, обязателен для исполнения и является логическим следствием предыдущего. Любой стадии процесса консультирования соответствует цель, или этап, которые имеют больший приоритет, чем другие. Временами для продолжения процесса может потребоваться вернуться с какого-то этапа назад, на предыдущий этап. При анализе успешно проведенного консультативного сеанса в нем можно выделить последовательность следующих основных этапов.

Установление взаимопонимания

Успешный консультант всегда старается придерживаться открытой, дружественной манеры поведения и проявлять искренний интерес к клиенту. Он демонстрирует эмпатию и понимание ситуации клиента, поскольку стремится к тому, чтобы на сессии установились доверительные и уважительные отношения. Консультант должен быть чуток к возможным изменениям в нюансах взаимоотношений на протяжении всей сессии. И если вдруг доверие клиента поколеблется, консультанту необходимо предпринять решительные действия, направленные на его восстановление.

Если цели консультанта и клиента согласованы, если оба играют на одной стороне как союзники, стремясь добиться улучшения трудной ситуации, то между ними неизбежно установятся

позитивные взаимоотношения. Если подобные взаимоотношения не установлены и не поддерживаются на протяжении процесса консультирования, то невозможно будет наладить совместную работу по исследованию, определению и проработке проблемы. Установление хороших взаимоотношений не должно вызвать затруднений и требовать много времени. Зачастую консультанты, не прошедшие соответствующего тренинга, тратят на установление хороших отношений недели и даже месяцы. За это время клиент может потерять веру в процесс лечения. Кроме того, недели блуждания в потемках приводят к тому, что клиент еще больше теряет веру в свои силы. Консультантов, опирающихся на теорию Адлера, учат приемам быстрого достижения взаимопонимания, чтобы уже с первой встречи клиент уходил с чувством, что его понимают и поддерживают. Совет заключается в том, чтобы начинать консультацию без излишних формальностей. Можно начать с вопроса:

Как вы себя здесь чувствуете? Удобно ли вам? Это у вас первый опыт беседы с консультантом? Я очень рад, что вы решили прийти.

Вы предпочитаете, чтобы к вам обращались мистер и миссис Браун, или чтобы каждого из вас называли по имени?

Если клиент предпочитает, чтобы к нему обращались по имени, то консультанту следует назвать свое имя. «Можно, миссис Браун, в разговоре с вашим сыном я буду называть вас в третьем лице «мама», а вас, мистер Браун, — «папа»?» При выяснении предпочтений клиента относительно того, как бы он хотел, чтобы к нему обращались, консультант демонстрирует ему свое уважение, что, безусловно, вносит вклад в создание атмосферы взаимопонимания. Спокойная жестикация и готовность следовать предпочтениям клиента в отношении соблюдения формальностей являются свидетельством дружеского расположения консультанта. Таким образом устанавливается атмосфера равноправия и поиска согласия.

Протягивая ребенку руку и спрашивая его: «Давай поздороваемся?», — мы выражаем ему уважение и дружеское расположение. В ответ ребенок очень редко отказывается пожать руку, но даже в таком редком случае остается путь к согласию: «Хорошо, мы совсем не обязаны это делать».

На человека действует ободряюще, когда признается реальность его проблем, а его страдания считают нормальной и адекватной реакцией на трудности, которая может возникнуть и у других людей с аналогичными проблемами. Быть родителем так трудно!

Родителю или ребенку будет уместно сказать:

По-видимому, вам трудно это обсуждать. Кажется, у вас сейчас тяжелый период, и это вас угнетает.

или

Кажется, вы чувствуете себя очень одиноким в своем затруднительном положении. Я понимаю, что это огорчает вас.

Взаимопонимание возрастает по мере того, как клиент все больше и больше воспринимает консультанта как соратника, старающегося совместными усилиями найти приемлемый путь решения проблем. Клиент чувствует, что его не критикуют из-за наличия проблем и не осуждают за то, что у него нет средств для их решения.

Сбор необходимой информации

Сразу же после завершения процесса «установления контакта» консультант переходит к сбору той информации, которая может помочь ему понять клиента и его проблемы. Для этого совсем не обязательно составлять полную историю случая. Консультанту следует сосредоточиться на текущем положении вещей. Он может получить эту информацию, задавая родителям вопросы на следующие темы:

- Краткое общее описание проблемы с точки зрения родителей.
- Краткое описание каждого из детей.
- Описание типичного дня из жизни семьи.
- Подробная информация о составе семьи (см. главу 5).
- При последующих визитах следует попросить клиента сделать обзор рекомендаций, которые были предложены

на предыдущих сеансах, и к чему привело следование этим рекомендациям.

Чтобы охватить все эти темы, может потребоваться больше чем один сеанс. Предложенные вопросы обычно позволяют получить достаточно информации, чтобы консультант смог понять положение вещей и оказать помощь семье. Более подробно о сборе необходимой информации говорится в главе 5.

Точное определение проблемы

Собирая факты, относящиеся к тому или иному случаю, консультант сразу же начинает «строить догадки» и делать предварительные выводы в отношении целевых установок клиента. В дальнейшем они служат «рабочими гипотезами» в процессе ведения консультации. При этом консультант может опираться на опыт предыдущих случаев, а также на интерпретацию той ситуации, в которой находится клиент, и на информацию, относящуюся к составу и структуре его семьи.

Выслушивая рассказы детей и родителей об их трудностях и проблемах и те претензии, которые они предъявляют друг к другу, консультант должен чутко реагировать на проявляемые ими чувства и особенности поведения. «Персональная логика», отвечающая за особенности поведения индивидуума, основывается на его представлениях о том, что важно, а что нет, и какой образ действия он считает приемлемым в данной ситуации (см. главу 4). Должны быть идентифицированы и выведены на свет скрытые цели поведения. То, что подразумевается под «персональной логикой» и скрытыми целями, иллюстрируется следующими примерами:

Консультант: *Насколько я понял, все выглядит следующим образом. Вы попросили Хелен ко времени вашего возвращения из магазина убрать со стола. Но когда вы вернулись и обнаружили, что она не выполнила то, о чем вы ее попросили, вы расстроились и наказали ее.*

Вы также сказали мне, что очень рассердились, когда Джимми проигнорировал ваше указание надеть перчатки

на улице. Затем вы наказали его тем, что не позволили после школы пойти гулять.

Что, на ваш взгляд, вас расстроило больше, беспорядок на столе и беспокойство о замерзших руках Джимми или тот факт, что дети не послушались вас?

Точное определение проблемы будет зависеть от ответа родителя на данный вопрос. Однако родитель очень редко бывает расстроен беспорядком на столе или холодными руками ребенка в той же степени, как его непослушанием. Возможно, такая мать никогда прежде не осознавала истинную причину своего гнева.

Консультант: *Может быть, вы расстраиваетесь каждый раз, когда чувствуете, что теряете контроль? Испытываете ли вы страдание и гнев от того, что дети с таким безразличием относятся к Вашим требованиям? Беспокоит ли вас то, что это бросает на вас тень как на мать? Именно это вас на самом деле беспокоит?*

Если родитель соглашается или склонен согласиться тем, что такая вероятность существует, то консультант может заострить внимание на идее родительской власти и связанных с этим представлениях.

Консультант: *Ну тогда, наверное, можно сделать вывод, что мы говорим не только о перчатках Джимми или о том, что он с ними делает или не делает. Возможно, мы говорим также и о Вашем представлении о родительской власти. Может быть, вы боитесь потерять власть, потому что тогда вы уже не сможете контролировать поведение своих детей и заставлять их поступать так, как бы этого вам хотелось?*

Консультант призывает клиента взглянуть на ситуацию в новом свете. Он помогает матери увидеть, что суть проблемы власти заключена в борьбе с детьми, и понять, как ее «потребность» быть главной стимулирует развитие этого конфликта. Консультант помогает клиенту осознать, что она является составным звеном данной проблемы, и что проблема сохраняется именно потому, что мать и ребенок оба втянуты в постоянную «борьбу».

Адлеррианские консультанты применяют конфронтацию как стандартную технику для точного определения проблемы.

Из нескольких методов конфронтации, возможно, самым известным является вопрос: «Может ли быть так, что ...?» Дрейкурс разработал эту технику в качестве эффективного средства, помогающего раскрыть детям ошибочность их целей. Подробности использования этой и других техник конфронтации приведены в главе 4.

Поиски альтернатив

Клиент и консультант совместно ищут новые возможности для того, чтобы эффективно справиться с проблемой. Альтернативные решения существуют всегда, но зачастую они не всегда заметны из-за конфликтов и общей растерянности. Именно здесь консультант может оказаться полезным.

Консультант: Может быть, нам стоит снова взглянуть на эту ситуацию и посмотреть, можете ли вы придумать более конструктивный способ справиться с проблемой такого рода? Что бы вы могли сделать в следующий раз?

Теперь уже родитель и консультант ориентируются на поиски поведения, стимулирующего и поощряющего сотрудничество. Теперь любой предлагаемый родителем совет может быть проверен при помощи критерия: «А приводит ли это к сотрудничеству?» Любое предложение, включающее борьбу за власть и применение силы, скорей всего приведет к сопротивлению, неподчинению и еще большей борьбе и может быть теперь подвергнуто сомнению. Только после того, как клиенту помогут понять самого себя и оценить свои действия в ситуации, когда он теряет контроль над собой, он будет способен принять более позитивные альтернативы.

Заключение нового соглашения, коррекционные меры и рекомендации

Когда клиент осознает свой вклад в конфликт родитель-ребенок и когда становится понятным, что сохранение прежнего стиля

поведения неизбежно приведет к повторению конфликтов, то пришло время «изменить соглашение». Теперь уже консультант сможет помочь клиенту выбрать одну из предлагаемых стратегий изменения ситуации и начать действовать в соответствии с принятым решением.

Консультант может спросить:

Какая из рассмотренных идей вас привлекает? Что из того, о чем мы говорили, кажется вам наиболее приемлемым для улучшения ситуации? Не хотели бы вы попробовать действовать по этому плану в течение недели, просто ради эксперимента? Просто чтобы увидеть, поможет это вам или нет? Хотите применить этот способ в следующий раз, когда вы почувствуете раздражение и гнев, вы согласны на этот план, вы будете его выполнять и расскажете мне на следующем сеансе, как все произошло?

Согласие изменить поведение – уже почти изменение поведения. Обвинения в адрес других людей, переживание обреченности поступать определенным образом из-за того, что иной выбор не виден, пессимистические настроения – все это остается позади, когда один из членов семьи говорит: «Да, я вижу, что могу что-то сделать для того, чтобы изменить ситуацию к лучшему, и я это сделаю».

Часто консультанту необходимо оказать определенное воздействие на родителя для того, чтобы он прекратил совершать определенные «неверные» поступки, и семья могла бы более эффективно продвигаться в сторону улучшения взаимоотношений. Самое продуктивное – если все члены семьи соглашаются с рекомендациями и с новыми соглашениями. Однако в этом нет особой необходимости, если рекомендация может быть выполнена одним членом семьи, без принятия каких-либо решений другими ее членами. Типичным примером является рекомендация родителям оставить привычку вмешиваться в борьбу между их детьми.

Крайне важно, чтобы клиенты старались принимать только те соглашения, которые они реально смогут выполнить. Родителей сбивает с толку перегруженность рекомендациями. Они могут не справиться, потерпеть неудачу, и в результате почувствуют себя еще более подавленными.

Поддержка семьи

Консультант должен понимать, что каждая семья, пришедшая к нему на прием, нуждается в поддержке и ободрении. В качестве поддержки консультант может, например, подчеркнуть те сильные стороны семьи, на которые она может опереться. Семью можно приободрить также посредством тех приемов, которые были рекомендованы ранее для установления атмосферы доверия и взаимопонимания. В любом случае важно совершенно сознательно добавлять ободряющие комментарии везде, где это только возможно. Подробное обсуждение приемов поощрения и одобрения приводится в главе 6.

Подведение итога сеанса

Консультанту следует завершать сеанс кратким подведением итогов, содержащим перечень точно сформулированных проблем и обзор рекомендаций и новых соглашений, которые требуется принять на вооружение. Следует спросить клиентов, почувствовали ли они, что получили помощь и поддержку, и на чем они хотели бы сконцентрироваться на следующем сеансе.

После ухода семьи консультанту бывает полезно сделать несколько пометок относительно планов проведения следующей консультации.

Краткий итог

Основные этапы, описанные в этой главе, могут быть модифицированы и организованы множеством различных способов. Однако эффективное консультирование по Адлеру требует наличия всех этих этапов и именно в этой последовательности. При этом один или несколько этапов могут оказаться более значимыми, чем другие.

Крайне важно, чтобы консультант на протяжении каждого сеанса продолжал заботиться об установлении и поддержании

взаимопонимания с клиентом. Без такого взаимопонимания консультант не сможет добиться позитивных изменений в семье.

В следующих главах будут подробно рассмотрены разнообразные приемы для реализации основных этапов консультирования.

Использованная литература

Dreikurs, R. (1967). *Goals in therapy: Psychodynamics, psychotherapy, and counseling*. Chicago, IL: Alfred Adler Institute.

Библиография

Bettner, B., & Lew, A. (1996). *A parent's guide to understanding and motivating children*. Newton Centre, MA: Connexions Press.

Dinkmeyer, D., & McKay, G. (1997). *Parents handbook*. Circle Pines, MN: American Guidance.

Техники конфронтации, используемые для психологического раскрытия

Использование различных техник конфронтации для психологического раскрытия – стандартная процедура для консультантов и терапевтов, прошедших тренинг по методу Адлера. Цель конфронтации – выявить «персональную логику» клиента. *Персональную логику можно определить через те цели, субъективные представления, установки и скрытые причины, которые люди используют для оправдания своего поведения.* Адлер постоянно подчеркивал разницу между персональной логикой и здравым смыслом (Dreikurs, 1973). В основе адлерианской теории лежит утверждение, что человек не осознает целей, поскольку они существуют на уровне бессознательного (Ansbacher & Ansbacher, 1964). Дрейкурс указывал на то, что вся персональная логика основывается на бессознательном. Отсюда следовал вывод о необходимости разработать для консультанта такие техники, которые помогали бы клиенту добиться осознания бессознательной, персональной логики путем конфронтации. Далее Дрейкурс наметил три психологических процесса, каждый из которых является частью персональной логики: а) непосредственные цели текущей ситуации (т.е. четыре цели неправильного поведения, которые также входят в долгосрочные цели); б) скрытые причины, являющиеся оправданием нынешних мыслей и действий; и в) долгосрочные цели, диктуемые стилем жизни.

Консультанту необходимо помочь клиенту понять свои бессознательные цели и то влияние, которое они оказывают на поведение. Компетентный консультант, работающий над раскрытием персональной логики различных членов семьи, помогает им понять друг друга и способы их взаимодействия между собой. Поступая таким образом, консультант в состоянии показать клиентам их истинные намерения или цели, которые обусловлены скрытыми

причинами и, возможно, ошибочными представлениями, которыми руководствуется каждый член семьи.

Вероятно, наиболее важным является то, что именно консультант запускает определенную динамику, провоцируя ответные действия, затрагивающие взаимоотношения между членами семьи.

Техники конфронтации имеют определенные различия применительно к каждому из трех аспектов персональной логики — целей актуальной ситуации, скрытых причин и долгосрочных целей, являющихся частью стиля жизни. Задача каждой техники — дать толчок к пониманию поведения.

Четыре цели неправильного поведения

В основе неправильного поведения лежат четыре психологические цели. Они могут быть классифицированы следующим образом: привлечение внимания, достижение власти, месть и симуляция неспособности. Эти цели непосредственны и применяются к текущей ситуации. Первоначально Дрейкурс (1968) определял их как девиантные, или неадекватные цели. В литературе эти четыре цели описываются также как цели неправильного поведения, или ошибочные цели поведения. Часто они упоминаются как цель номер один, цель номер два, цель номер три и цель номер четыре.

Когда дети считают, что не получили соответствующего признания или не нашли своего места в семье, хотя и вели себя в соответствии с общепринятыми правилами, то тогда они начинают разрабатывать иные способы достижения своих целей. Зачастую они переключают всю энергию на негативное поведение, ошибочно полагая, что в итоге оно поможет им добиться одобрения группой и занять там подобающее место. Часто дети стремятся к ошибочным целям даже тогда, когда в их распоряжении в изобилии имеются возможности для позитивного приложения своих усилий. Такая установка обусловлена недостатком уверенности в своих силах, недооценке своих возможностей добиться успеха или неблагоприятным стечением обстоятельств, не позволивших реализовать себя вопреки общественно полезным делам.

На основании теории о том, что все поведение целенаправленно (то есть имеет определенную цель), Дрейкурс разработал (Dreikurs, 1968) исчерпывающую классификацию, согласно которой любое отклоняющееся от нормы поведение детей может быть

отнесено к одной из четырех различных категорий цели. Схема Дрейкурса, основанная на четырех целях неправильного поведения, приведена в таблице 4.1.

Для семейного консультанта адлеровской школы, решающего, как помочь клиенту понять цели своего поведения, этот метод классификации целей, направляющих деятельность детей, может принести наибольшую пользу. Прежде чем применять этот метод, консультант должен тщательно ознакомиться со всеми аспектами этих четырех целей неправильного поведения. Ему следует запомнить таблицы, приведенные на следующей странице, чтобы он мог быстро классифицировать каждое конкретное поведение согласно его целевому уровню, описанному на консультационном сеансе.

Дрейкурс (1968) указывал, что любое поведение можно охарактеризовать как «полезное» либо как «бесполезное». Полезное поведение удовлетворяет групповым нормам, ожиданиям и требованиям и тем самым приносит что-то положительное в группу. При использовании приведенной выше схемы первый шаг консультанта состоит в том, чтобы определить, является ли поведение клиента бесполезным или полезным. Далее, консультант должен определить, является ли конкретное поведение «активным» или «пассивным». Согласно Дрейкурсу, любое поведение может быть классифицировано также и по этим двум категориям.

Работая с данной схемой (Таблица 4.1), консультанты обязательно заметят, что уровень сложности детской проблемы меняется в зависимости от увеличения или уменьшения социальной полезности — размерности, отображенной вверху схемы. На это могут указывать колебания в поведении ребенка в диапазоне между полезной и бесполезной деятельностью. Такие изменения в поведении указывают на большую или меньшую заинтересованность ребенка в том, чтобы внести свой вклад в функционирование группы или чтобы соответствовать групповым ожиданиям.

Выяснив, под какую категорию подходит поведение (полезное или бесполезное, активное или пассивное), консультант может перейти к точному определению целевого уровня конкретного поведения. Есть четыре основные направляющие, которых следует придерживаться консультанту, чтобы раскрыть психологическую цель индивидуального поведения. Попробуйте понять:

- Что делают родители или другие взрослые, когда сталкиваются с такого рода поведением (правильным или неправильным).

Таблица 4.1
 Схема, иллюстрирующая представление Дрейкурса
 о целенаправленном поведении

← (возрастание) Континуум социальной полезности (убывание) →				
Полезная сторона жизни		Бесполезная сторона жизни		Цели неправильного поведения
Активная	Пассивная	Активная	Пассивная	
Трудолюбие Успешность Чрезмерное честолюбие Стремление быть первым Надежность	Обаяние, демон- стративность Остроумие Любимчик учителя Впечатли- тельность	Пустословие Хвастовство Занудность Надоедливость Легкие проказы Склонность дразнить	Крик, плач Лень Неловкость Неопрятность Застенчивость Робость Зависимость	Внимание (механизмы привлечения внимания)
Интеллектуальное превосходство Политическое превосходство Деловое превосходство Моральное превосходство	Отказ	Дерзость Нелокорность Вспыльчивость Прогулы (уроков) Склонность к спорам Неподчинение	Упрямство Забывчивость Склонность к безделью Угрюмое сопротивление Сильнейшая пассивность	Власть (борьба за власть) Месть (сведение счетов)
			Комплекс неполноценности Безнадежность Тупость Вялость	Симуляция неспособности (неадекватности)

Цит. по: Dreikurs, R. (1968) *Psychology in the classroom* (адаптировано)

- Какими эмоциями это сопровождается.
- Какова реакция ребенка в ответ на серию конфронтационных вопросов, возникает ли у него рефлекс узнавания.
- Какова реакция ребенка на предпринятые коррекционные меры.

Информация, приведенная в таблице 4.2, поможет родителям более детально познакомиться с четырьмя целями неправильного поведения. Консультант же должен научить родителей тому, чтобы они смогли выделить и распознать эти цели. Тем самым консультант учит родителей избегать расставленных ребенком ловушек.

Таблица 4.2
Реакция на коррекцию и предложенные коррекционные мероприятия

Цель	Реакция ребенка на замечание	Коррекционные мероприятия со стороны родителей
Внимание	<p>На время прекращает неправильное поведение, но затем начинает все снова.</p> <p>Может почувствовать удовлетворение и прекратить неправильное поведение.</p> <p>Может осознать абсурдность своего поведения и отказаться от него.</p>	<p>Перестаньте выполнять то, что хочет от вас ребенок. Если вы чувствуете, что он хочет, чтобы вы постоянно занимались им, то не следуйте вашей первой реакции, а делайте нечто противоположное ей.</p> <p>Уйдите; скажите ребенку доброжелательным тоном, что он должен будет справиться с этим самостоятельно.</p> <p>Отследите момент времени, когда ребенок ведет себя хорошо, не требуя от вас дополнительного, негативного внимания, и выскажите ему свою признательность.</p> <p>Всегда уделяйте ребенку только положительное внимание.</p> <p>Когда ребенок хочет поговорить с вами, слушайте и обдумывайте то, что он вам говорит.</p> <p>Высказывайте свою точку зрения, но воздерживайтесь от борьбы за власть.</p>

Таблица 4.2 (Продолжение)

Цель	Реакция ребенка на замечание	Коррекционные мероприятия со стороны родителей
Власть	<p>Может этим возмущаться и ухудшить свое неправильное поведение.</p> <p>Полон решимости показать, что он здесь главный и что он будет поступать так, как ему хочется.</p> <p>Может в явной или неявной форме требовать от родителей ответа: «Что вы сможете с этим поделать?»</p>	<p>Не вступайте в борьбу за власть. Соглашайтесь с ребенком в том, что вы не можете «заставить» его поступать определенным образом, но вы были бы признательны ему за помощь в этой ситуации.</p> <p>Найдите момент, когда ребенок не противодействует вам, и продемонстрируйте ему свою признательность.</p> <p>Найдите способы, как дать почувствовать ребенку его значимость. Вы можете попросить у ребенка совета в той области, в которой он компетентен, а затем последовать ему.</p>
Месть	<p>Ребенок хочет отомстить за страдания, полученные им от других.</p> <p>Может стать еще хуже.</p> <p>Может сказать родителям, что они ему не нравятся.</p> <p>Может пугать тем, что сделает что-то ужасное.</p> <p>Может убежать из комнаты и исчезнуть на время.</p> <p>Может сквернословить и вести себя оскорбительно.</p>	<p>Избегать ответных действий.</p> <p>Помочь ребенку осознать, что он проверяет людей на то, сколько они могут его терпеть.</p> <p>Помочь ребенку почувствовать, что в нем нуждаются и что он необходим.</p> <p>Не позволять ребенку доводить вас до такого состояния, когда вы «должны ему ответить».</p> <p>Удалитесь из этой ситуации и остыньте.</p> <p>Не поддавайтесь ребенку.</p>

Цель	Реакция ребенка на замечание	Коррекционные мероприятия со стороны родителей
Симуляция неспособности (неадекватности)	Со стороны ребенка может отсутствовать всякая реакция.	Помогите ребенку осознать то, что, может быть, он ошибается, и если продолжить попытки, то он сможет понять, что поставленная задача выполнима.
	Ребенок может настаивать, что он не в состоянии выполнить то, что требуют родители.	Дайте ребенку легкую задачу, с которой он обязательно успешно справится.
	Ребенок может еще больше уходить в себя.	Не говорите и не делайте ничего, что может усилить уверенность ребенка в своей глупости или неспособности. Не сравнивайте ребенка с другими детьми.

Цит. по: Dreikurs, R., Grunwald, B., Pepper, F. (1998) *Sanity in the Classroom* (адаптировано)

Консультант должен также ясно указать детям, что все поняли ту «игру», которую они играют. С этой целью применяется техника конфронтации. После этого ребенку помогают подобрать другие, альтернативные формы поведения. И консультант должен также обязательно проинформировать детей, что об их детских «играх» он будет сообщать родителям.

Ребенок, добивающийся внимания

Поведение, имеющее своей целью привлечение внимания, относится к полезной стороне жизни. Ребенок действует, основываясь на убеждении (обычно бессознательном), что он имеет какую-то значимость в глазах других *только* тогда, когда привлекает их внимание. Ориентированный на успех ребенок полагает, что его принимают и уважают *только* тогда, когда он добивается чего-то. Обычно родители и учителя хвалят ребенка за высокие достижения и это убеждает его в том, что «успех» всегда гарантирует высокий статус. Однако социальная полезность и социальное одобрение ребенка только усилятся, если его успешная деятельность будет иметь своей целью не привлечение внимания или получение власти, а реализацию группового интереса. Часто консультантам и исследователям бывает

трудно провести точную грань между этими двумя целями привлечения внимания. Тем не менее это очень важно, потому что добивающийся внимания, ориентированный на успех ребенок обычно прекращает работать, если ему не удастся получить адекватного признания.

Если же ребенок, который добивается внимания, смещается к бесполезной стороне жизни, то он может провоцировать взрослых, пререкаясь с ними, проявляя намеренную неловкость и отказываясь подчиняться (то же поведение встречается и у детей, борющихся за власть). Пассивные дети могут добиваться внимания при помощи лени, неопрятности, забывчивости, чрезмерной чувствительности или пугливости.

Ребенок, борющийся за власть

Если поведение, ориентированное на привлечение внимания, не приводит к искомому результату и не дает возможности занять желаемое место в группе, то это может обескуражить ребенка. После этого он может решить, что место в группе и подобающий статус ему сможет гарантировать борьба за власть. Нет ничего удивительного в том, что дети часто жаждут власти. Обычно они воспринимают родителей, учителей, других взрослых и старших братьев или сестер как людей, обладающих всей полнотой власти, поступающих так, как им заблагорассудится. Дети желают следовать некоторой модели поведения, которая, по их представлению, обеспечит им авторитет и одобрение. «Если бы я был главным и управлял делами подобно моим родителям, то я бы имел авторитет и поддержку». Именно таковы зачастую ошибочные представления неопытного ребенка. Попытка подчинить ребенка в этой борьбе за власть неизбежно приведет к победе ребенка. Как утверждал Дрейкурс (Dreikurs, 1968):

Окончательная «победа» родителей или учителей невозможна. В большинстве случаев ребенок «победит» только по той причине, что он не ограничен в своих методах борьбы никаким чувством ответственности и никакими моральными обязательствами. Ребенок не будет бороться честно. Он, не будучи обременен большим грузом ответственности, который возлагается на взрослого, может тратить гораздо больше времени на выстраивание и воплощение своей стратегии борьбы.

Мстительный ребенок

Ребенок, которому не удалось добиться удовлетворяющего его места в группе с помощью привлечения внимания или борьбы за власть, может почувствовать себя нелюбимым и отвергнутым и стать поэтому мстительным. Это мрачный, дерзкий, злобный ребенок, мстящий всем, чтобы ощутить свою собственную значительность. В неблагополучных семьях родители часто скатываются на ответную месть и, таким образом, все повторяется заново. Действия, посредством которых реализуются мстительные замыслы, могут быть физическими или вербальными, откровенно грубыми или изощренными. Но их цель всегда одна и та же – отомстить другим людям.

Ребенок, который хочет, чтобы его считали неспособным

Дети, которым не удалось найти место в группе, несмотря на их социально полезный вклад, привлекающее внимание поведение, борьбу за власть или попытки отомстить, в конце концов, сдаются, становятся пассивными и прекращают свои попытки влиться в коллектив. Дрейкурс утверждал (Dreikurs, 1968): «Он (ребенок) прячется за демонстрацией реальной или воображаемой неполноценности» (стр. 14). Если такой ребенок сможет убедить родителей и учителей в том, что он действительно не способен выполнять то-то и то-то, к нему будет предъявляться меньше требований, и можно будет избежать многих возможных унижений и неудач. В настоящее время в школе полным-полно таких детей.

Рефлекс узнавания

По рефлексу узнавания – непроизвольной, спонтанной реакции подростка – проверяют точность примененной консультантом конфронтации. О наличии реакции может свидетельствовать улыбка, смех или иное неожиданное изменение в выражении лица. Рефлекс узнавания появляется тогда, когда до сознания клиента доходит его реальная цель или намерение. Юноши и взрослые гораздо в меньшей степени, чем дети, склонны открыто реагировать

на узнавание, но редко могут избежать непроизвольной, рефлекторной реакции. У взрослых и юношей, находящихся в подавленном состоянии, зачастую развивается хладнокровное выражение лица игрока в покер, «прочитать» которое гораздо трудней. К тому же в некоторых субкультурах нашего общества считается хорошим тоном подавлять свои эмоции. Все это усложняет работу консультанта. При работе с представителем коренного населения Америки одному из авторов этой книги пришлось использовать расширение зрачка глаза в качестве объективного сигнала эмоциональной реакции. Преодолеть трудности такого рода консультанту поможет накопленный в процессе работы опыт и формирование повышенной чувствительности к мельчайшим физическим реакциям клиента.

Непосредственным результатом удачной конфронтации является улучшение взаимопонимания между консультантом и клиентом, поскольку последний чувствует, что его начинают понимать. А консультант в результате получает надежную базу для понимания целей клиента и может перейти к соответствующим коррекционным мероприятиям.

Конфронтация

Задача непосредственной целенаправленной конфронтации – проверить догадку консультанта и раскрыть клиенту его истинное намерение или истинную цель его поведения. Зачастую этого оказывается достаточно, чтобы оказать реальное влияние на изменение поведения. Кроме того, нужно провести определенную работу, чтобы изменить ответные действия родителей, а также применить различные способы поощрения и другие коррекционные мероприятия.

Чтобы получить отклик от клиента, необходимый для проверки гипотезы консультанта, мы предлагаем следующую процедуру. Опытные консультанты могут видоизменять эту технику, но самые лучшие результаты получаются, если тщательно следовать предлагаемой последовательности действий.

Во-первых, консультант должен получить описание нескольких кризисных ситуаций или поведения в ситуациях конфликта. Эти описания должны содержать исключительно конкретную

информацию о том, кто что сделал, что было сказано, кто каким образом отреагировал и что произошло далее. Основываясь на этой информации, консультант создает гипотезу или строит догадки относительно цели клиента.

Следующим шагом должно быть обращение к клиенту за разрешением попытаться выяснить цель его поведения. Крайне важно, чтобы консультант представил это в дружественной, заинтересованной, почти сокровенной манере.

Пример. «Джон, у тебя есть какие-то мысли о том, почему в этих ситуациях вы вели себя именно таким образом?» Обычно Джон не может ничего сказать на этот счет, потому что его намерения по-прежнему находятся на бессознательном уровне. После того как консультант услышит привычное «Я не знаю», он может сказать: «У меня есть некоторые соображения по этому поводу. Я хотел бы тебе их изложить». При наличии некоторой нерешительности у Джона консультант может добавить: «Может быть, я не прав, но мне приходилось работать со множеством детей, и я просто хотел проверить свои соображения на твоём примере» – или что-либо подобное.

Очень важно, хотя и не обязательно, чтобы консультант получил разрешение на раскрытие глубинных целей клиента. В редких случаях, когда получение такого разрешения не предвидится, консультант может попросить разрешение проверить свои предположения на группе, если консультирование проводится в классе, или на демонстрации, проводимой в семейном образовательном центре. Консультант может обратиться к группе и спросить: «Можно мне рассказать вам, почему Сюзан отказывается идти спать, когда мама сообщает ей, что уже пора? Может ли это быть так...?» В процессе того, как консультант раскрывает цели, он следит за появлением на лице ребенка реакции узнавания. Почти всегда клиенту бывает любопытно узнать точку зрения консультанта.

Крайне важно, чтобы догадки консультанта излагались в форме вопросов. Когда процедура конфронтации проводится с ребенком, то вопросы типа: «Может ли быть так...» или «Мне интересно, так ли...», – могут содержать интонации объяснения или настойчивости. Такие вопросы отнюдь не носят характера обвинения, а показывают, что консультант отдаёт себе отчет в том, что он может быть и неправ в своем предположении. Обычно подростки отвечают на такие гипотетические вопросы. Мы часто наблюдали,

как консультанты, провоцирующие ребенка словами: «Я знаю, почему ты хочешь внимания» или «Ты поступаешь так, чтобы показать, что ты здесь главный», — наталкиваются на возмущение подростка, считающего, что его обвиняют. В этих случаях он не даст реакции узнавания. Наиболее эффективный способ, рекомендованный Дрейкурсом и его последователями, — задать вопрос: «Может ли это быть так, что...» и завершить вопрос соответствующим образом в зависимости от рассматриваемой ошибочной цели. Более опытные консультанты могут сократить свою работу и задать только один или два вопроса, прежде чем получат точный отклик, однако настоятельно рекомендуется, чтобы стандартной практикой стала последовательная проверка всех четырех целей. Таким образом, консультант ставит четыре вопроса «Может ли быть так, что...», по одному на каждую ошибочную цель. Полезно также разнообразить формулировку вопросов для каждой цели, но чтобы при этом смысл их не менялся. Это увеличивает вероятность быть правильно понятым клиентом. Консультант может менять вводную фразу «Может ли быть так, что...?» на «Мне интересно, так ли это...?» или на нечто подобное. Далее предлагаются примеры конфронтационных вопросов:

Цель номер один — Внимание

«Может ли быть так, что...

ты хочешь, чтобы мать все время была занята тобой?»

тебе кажется, что ты ничего не значишь, если учитель не уделяет тебе внимания?»

никто не уделяет тебе особого внимания, если ты не ведешь себя плохо?»

Цель номер два — Власть

«Может ли быть так, что...

ты хочешь показать маме и папе, что ты — всех главнее?»

ты собираешься поступать так, как ты считаешь нужным, а не так, как этого хотят мама или учитель?»

ты будешь выполнять свои ежедневные обязанности только тогда, когда считаешь это нужным, а не тогда, когда кто-то захочет, чтобы ты так поступил?»

Цель номер три – Месть

«Может ли быть так, что...

все устраивают тебе неприятности, поэтому ты всего лишь платишь им той же монетой?»

ты хочешь поквитаться с ними?»

ты чувствуешь боль и хочешь причинить боль другим?»

Цель номер четыре – Симулированная неспособность

«Может ли быть так, что...

независимо от того, насколько сильно ты стараешься, ничего путного не получается, и поэтому незачем и пытаться?»

что бы ты ни делал в школе, никогда ничего не получается достаточно хорошо, поэтому ты и сдался?»

ты хочешь сделать что-нибудь хорошее, но считаешь, что не сможешь, и поэтому вообще не пытаешься? Ты просто хочешь, чтобы тебя оставили в покое?»

Реакция на коррекцию

Еще один надежный способ понять цель поведения ребенка – наблюдать за тем, как он отреагирует на коррекционные мероприятия. Если ребенок добивается цели номер один, то в то время, пока взрослый суетится вокруг него или еще каким-нибудь способом уделяет ему внимание, он обычно на несколько минут прекращает всяческие действия. Затем он возобновляет свою деятельность, имеющую своей целью привлечение внимания. Если преследуется цель номер два, то ребенок продолжает свое неправильное поведение даже тогда, когда взрослый отвлекается от своих дел, чтобы уделить ему внимание. Если же преследуется цель номер три, то поведение ребенка не только не прекращается, когда взрослый делает ему замечание, а может еще больше ухудшиться. Если же преследуется цель номер четыре, то ребенок никак не реагирует на то, что на него обратили внимание или сделали внушение. Реакции ребенка на замечание, сгруппированные для каждой из четырех целей неправильного поведения, схематично отображены в таблице 4.2.

Мы против того, чтобы родители раскрывали ребенку его истинные цели. Главная причина здесь в том, что родителям бывает трудно сделать это корректным образом, а раскрытие цели эффективно только в том случае, если оно строго следует определенным правилам и выдерживает все нюансы. Обычно родители повторяют ребенку свое мнение о причинах его неправильного поведения до тех пор, пока тот не дойдет до состояния «я сыт этим по горло» и не перестанет их слушать. Кроме того, при раскрытии цели родители зачастую вносят элемент обвинения. Поэтому мы настоятельно рекомендуем, чтобы цели ребенку раскрывал консультант и чтобы он проинструктировал родителей, что им не следует этим заниматься самостоятельно.

Совсем не обязательно, что после раскрытия цели ребенок сразу же избавится от привычки неправильно вести себя. Это происходит лишь в некоторой части случаев. Но дети, осознающие цели своего поведения и продолжающие вести себя по-прежнему, редко когда получают от него такое же удовольствие, как и раньше. По этому поводу Адлер сказал: «Мы плюем в их суп», а Дрейкурс добавил: «Они могут продолжать есть этот суп, но никогда больше не почувствуют прежнего вкуса».

Самое важное, чем можно помочь родителям в понимании цели неправильного поведения, — научить их, как дать почувствовать ребенку одобрение со стороны других людей. Родители должны также создать детям условия для реализации позитивных целей, чтобы ребенок больше не прибегал к неправильному поведению, пытаясь завоевать свое место в группе.

На протяжении всей книги мы приводим эпизоды и случаи, в которых описываются самые разнообразные типы неправильного поведения детей, и на этих примерах показываем, что реально могут сделать для своих детей родители. Несколько эффективных коррекционных мероприятий, соответствующих каждой из четырех целей неправильного поведения, приведены в таблице 4.2.

Догадки о скрытой причине поведения

Стараясь раскрыть персональную логику клиента и строя для этого предположения о скрытой причине поведения, консультант не пытается определить долгосрочные или краткосрочные цели клиента, а лишь старается выявить, каким образом клиент оправдывает свое поведение. Иными словами, он ищет ответ на вопрос

«почему» или логическое обоснование клиентом того, что было сказано или сделано. Техника скрытой причины обладает многими преимуществами (Dreikurs, 1973). Большинство людей, пришедших на консультацию, ищут объяснений тому, почему они поступают так, а не иначе, или почему дети ведут себя именно таким образом. Выявление скрытой причины их персональной логики производит мощный эффект. Клиент обязательно будет проверять правильность догадки консультанта о том, что пронеслось у него в голове во время той деятельности или того высказывания, которое подвергается анализу. Дополнительное преимущество этой техники заключается в том, что догадка консультанта не принесет никакого ущерба даже в том случае, если она не получит позитивного подтверждения. Дрейкурс (Dreikurs, 1973) привел превосходный пример:

Четырнадцатилетняя девочка проявляла крайнюю степень неповиновения в школе и дома. При том, что она постоянно вела себя плохо, она всегда чувствовала себя обиженной. Она могла говорить только о том, как неправильно люди с ней поступают. Когда мы ее спросили, не хочет ли она, чтобы мы ей помогли, она резко ответила: «Нет». Тогда нам пришлось спросить, почему она прокричала свое «нет».

Именно в этом пункте многие начинающие практики обычно испытывают затруднения. Ранее их не учили, что надо искать психологический смысл поведенческих целей. И здесь нас должны интересовать не все цели пациентки, а лишь те, которые связаны с ее «логикой». Есть множество психологических интерпретаций подобной реакции девочки, и, вероятно, многие из них вполне приемлемы. Возможно, она – пессимистка и считает, что никто не способен ей помочь. Возможно, она хочет продолжить свое противодействие и испытывает желание наказать других людей, хочет выглядеть дерзкой, чтобы продемонстрировать свою независимость. Все эти психологические объяснения заслуживают исследования и обсуждения с ней. Но любому человеку ясно, что ни одной из этих мыслей не было у нее в голове, когда она отказывалась от помощи. Она и сама не смогла бы объяснить, почему она так сказала. Далее каждый практикант попытался представить, что было у нее в мыслях. После многих тщетных

попыток один из них догадался. Она думала: « Не мне нужна помощь, а другим». Она не только согласилась с этим, но сразу же изменилось и выражение ее лица. Она стала более восприимчивой и менее непреклонной.

Клиент может неожиданно для себя услышать произнесенное вслух объяснение скрытой причины его поведения, и сразу же почувствовать облегчение и прилив уверенности, что его понимают. Консультант может спросить клиента, что он чувствует, когда он описывает свою проблему, какие мысли приходят ему в голову. Выслушав клиента, консультант может выразить свои собственные чувства и свое восприятие проблемы. Чтобы избежать ситуации, когда клиент считает себя обвиняемым, мы рекомендуем консультанту излагать свои предположения в виде гипотез, точно так же, как это делалось при раскрытии цели поведения ребенка.

Может ли быть так, что...?

Возможно ли, что...?

Интересно узнать, так ли...?

Проиллюстрируем данную технику следующими примерами. Первый пример взят из беседы родителя с консультантом.

Проблема. Мари, ученица второго класса, не проявляет никакого интереса к учебе в школе. Она не работает в классе и не выполняет домашние задания.

Консультант: *Есть у Мари домашние обязанности?*

Мать: *Нельзя же ожидать от ребенка ее возраста выполнения работы по дому.*

Предположение. Вероятно, у матери заниженные ожидания по отношению к Мари. Она жалеет дочь. Возможно, матери показалось, что консультант обвиняет ее, и она таким образом защищается.

Консультант: *Мне бы не хотелось, чтобы у вас создалось впечатление, будто я обвиняю вас. Некоторые родители считают, что дети возраста Мари слишком малы, чтобы на них возлагалась хоть какая-то обязанность по дому. Однако имеются дети, даже*

младшие Мари, которые зарекомендовали себя вполне способными оказать взрослым помощь в выполнении домашних обязанностей.

Мать:

Я так не считаю. Дети ходят в школу, и это должно быть единственной обязанностью, которую им следует выполнять. Я сознательно не прошу моих детей помогать мне по дому, чтобы в их распоряжении было все время, которое им может потребоваться для выполнения школьных заданий.

Комментарий. По всей видимости, подтверждается предположение консультанта о том, что матери показалось, что ее обвиняют. У нее очень строгие и устоявшиеся убеждения и критерии. Она следует своей персональной логике. Ей будет трудно понять связь между отсутствием у Мари навыка выполнения обязанностей по дому и нежеланием выполнять школьные обязанности. Консультанту посоветовали действовать не спеша; он должен постараться помочь матери осознать, что ее понимают и что консультанту небезразличны ее проблемы.

Консультант: *Насколько я понимаю, вы прикладываете все возможные усилия к тому, чтобы помочь Мари со школьными заданиями.*

Мать:

Я стараюсь изо всех сил. Мне до сих пор непонятно, почему она не ничего не делает в школе. Я ничего от нее не требую, ей предоставлены все возможности, она не испытывает недостатка во времени. Вы знаете, она не глупа.

Предположение. Возможно, мать сердится на Мари за то, что та сводит на нет все ее усилия.

Консультант: *Вы допускаете, что немного сердитесь из-за того, что, как вам кажется, все ваши усилия по отношению к Мари не приводят ни к какому результату?*

Мать:

Разумеется, я сержусь. А вы бы не сердились? У нее нет абсолютно никаких оправданий, и она это знает.

Комментарий. Ответ матери указывает скорее на гнев, а не на жалость к Мари. Теперь предыдущая догадка может быть отброшена.

Консультант должен работать с материнскими проблемами гнева и фрустрации.

Далее приводится еще один пример эффективного выявления скрытой причины:

Проблема. Патрик, 11 лет, жалоба на полное отсутствие интересов. После школы сидит дома и смотрит телевизор.

Отец: *У ребенка должно быть что-то, что его интересует. Мне все равно, что это будет, игра с другими детьми, катание на велосипеде, чтение, хоть что-нибудь. Это неестественно, когда ребенок такого возраста ничем не интересуется.*

Предположение. Патрик явно расстраивает своего отца. Может быть, отец разочарован в своем сыне; возможно, его беспокоит, что Патрик никогда не станет «настоящим» мужчиной; вероятно, отец представляет собой человека действия и не может спокойно отнестись к пассивности сына. Возможно, отец стыдится своего сына. Еще одна возможность – у Патрика есть очень активные брат или сестра, которые и создают тот фон, на котором бездельность Патрика особенно огорчает.

Консультант: *Что вы делаете, когда видите Патрика у телевизора?*

Отец: *Обычно я насильно выгоняю его на улицу поиграть с соседскими мальчишками. Он не любит этого, но я хочу, чтобы он стал нормальным мальчиком и приобрел друзей. В конце концов, я устал гонять его каждый день и сдаюсь. Даже отцу не по силам большее.*

Комментарий. Наше предположение, что отца расстраивает поведение сына, по всей видимости, подтверждается. Тот факт, что он заставлял Патрика играть с «мальчишками» подтверждает наши ощущения, что отца может беспокоить недостаточное проявление у Патрика мужского характера.

Консультант: *Вы сами – очень активный человек?*

Отец: *Нет, совсем нет. Я много работаю и прихожу домой очень усталым. Но он всего лишь ребенок,*

и должен быть энергичным и проявлять интерес ко многим вещам.

Комментарий. Мы ошиблись, предположив, что сам отец является примером активного, энергичного человека. Может быть, он хочет, чтобы его сын стал не таким, как он. Возможно, у отца существуют проблемы с восприятием себя как мужчины, и это усиливает его беспокойство относительно сына.

Консультант: *Нравится ли вам что-нибудь из того, что делает Патрик, или какая-нибудь черта его характера?*

Отец: *(после некоторого колебания) У него золотое сердце, и он снимет с себя последнюю рубашку, но это как-то... Я не знаю, как это объяснить. Патрик никогда не брал в руки молоток или какой-нибудь другой инструмент. Я пытался привлечь его к работе, когда в доме надо было что-то починить, но всегда наталкивался на сопротивление. Я всегда почти насильно заставлял его.*

Комментарий. Теперь мы получили подтверждение того, что отец разочарован в своем сыне. Возможно, «золотое сердце» у него ассоциируется с женственностью.

Консультант: *Как дела у вашего младшего сына, Говарда?*

Отец: *Они разные как день и ночь. Говард всегда активен и всегда проводит время с мальчишками. По сути, у нас с ним проблема противоположного рода. Мы не можем удержать его дома. Но Говард на два года младше Патрика. Я не жду от него того, чего ожидаю от Патрика. Может быть, я жду слишком многого.*

Комментарий. Эта информация подкрепляет наше предположение о том, что Патрик не соответствует ожиданиям своего отца. И что мы мыслили в верном направлении, когда предположили, что брат может оказаться фоном для негативной оценки поведения Патрика. Обладая такими сведениями, консультант может уже спланировать последовательность своих действий во время этого сеанса.

Еще пример:

Проблема. Шестилетний Пол не слушается своих родителей. Когда что-то его не устраивает, он кричит и выходит из себя.

Мать: *Когда он с отцом, то у Пола нет таких проблем. Он ведет себя так только со мной.*

Предположение. Мать может чувствовать себя жертвой; ее могут обижать отношения Пола с отцом; ей может казаться, что мужчины чувствуют привязанность друг к другу, и у нее, как у женщины, нет никаких шансов. Может быть и так, что она пытается манипулировать консультантом, чтобы он почувствовал к ней жалость и был на ее стороне.

Консультант: *Не могли бы вы привести пример ситуации, в которой поведение Пола представляло бы для вас трудности, а для вашего супруга - нет?*

Мать: *Как обычно, после того, как Пол отправился спать, он вышел из комнаты и попросил яблока. Он знает, что после того, как он почистил зубы, ему ничего нельзя есть. Мой муж знает об этом, но он встал и дал Полу яблоко.*

Комментарий. Это утверждение представляет проблему в совершенно другом свете. Здесь нет никаких признаков того, что у Пола не существует трудностей с отцом, как об этом заявляла его мать. Скорее это свидетельство того, что родители используют ребенка в борьбе против друг друга. Возможно, здесь мы имеем дело с несчастливым браком. Но все же здесь есть некоторые подтверждения нашему предположению о том, что «мужчины объединились» против матери.

Поскольку данная семья пришла на семейную консультацию, мы не предлагаем консультанту переключиться на консультирование пары. Родители могут считать, что они не готовы к этому, и будут возмущаться. Но консультант может посоветовать, чтобы родители сходили на консультацию по поводу их брака. В такого рода ситуациях огромное значение имеет правильный выбор времени. Такого рода рекомендации следует давать только после того, как консультант установит с родителями взаимопонимание и завоеует их полное доверие.

Стиль жизни

Консультант не должен давать свои оценки стилю и образу жизни кого-нибудь из членов семьи. Если консультант почувствует, что существующая проблема каким-то образом связана с долгосрочной целью члена семьи – со стилем его жизни, – то он должен отправить этого человека к профессионалу, специализирующемуся в оценке стиля жизни.

Типология конфронтации по Шульману

Шульман (Shulman, 1971) выделил несколько типов процедуры конфронтации, которые перекликаются с приемами выявления скрытых аспектов персональной логики. Они предназначены для раскрытия других аспектов персональной логики или для того, чтобы стимулировать определенного рода шаги или действия со стороны клиента. Для консультационного процесса крайне важна первая конфронтация клиента с психологической целью неправильного поведения. Только затем можно будет перейти к обсуждению альтернативных способов поведения.

Конфронтация посредством представления альтернатив. Представление альтернатив во многих случаях позволяет добиться прояснения ситуаций, которые ранее были определены недостаточно четко. Например, семьи часто обращаются за консультацией в ситуации, когда их ребенок в средних или старших классах школы находится на грани провала экзамена. Консультант может поставить школьника лицом к лицу с такими альтернативами:

«Ты можешь вернуться обратно в школу, попросить помощи, приняться за дело и сдать экзамены. Или ты можешь все бросить и забыть. Или ты можешь подумать над тем, чтобы бросить учебу сейчас и повторить этот курс в летней школе или в следующем году. Или ты можешь бросить сейчас обычную школу, зарегистрироваться на молодежной бирже труда и искать работу».

Представляя эти альтернативы, консультант ставит клиента перед четкими реалиями ситуации и может помочь клиенту разработать план решения данной дилеммы.

Конфронтация с негативным поведением. Большинство консультантов сталкивалось с клиентами, детьми и взрослыми, которые различными способами пытаются манипулировать ходом консультативной встречи. Типичный пример – ребенок, меняющий ход обсуждения, чтобы не отвечать на вопросы о своем поведении.

Консультант: *Твоя мама рассказала мне, что иногда, когда она не уступает тебе, ты ее пинаешь. Не хотел бы ты обсудить это со мной?*

Ребенок: *У меня новая машина, красный бьюик.*

Консультант: *Ты поменял тему. Ты знаешь, почему ты так поступаешь?*

Ребенок: *Я не слышал, что вы сказали.*

Консультант: *Может быть, ты считаешь, что у тебя есть право получать все, что ты пожелаешь, и наказывать тех, кто отказывается тебе уступить?*

Ребенок: *Может быть.*

Консультант: *Может быть, ты также понимаешь, что такое поведение неприемлемо при обращении с другими людьми, и тебе бывает стыдно за себя?*

Ребенок: *Да.*

Консультант: *Это хорошо, что мы поговорили об этом. Возможно, теперь ты спросишь самого себя: «А должен ли я всегда настаивать на своем?» И затем прийти к выводу, что это не всегда является лучшим выходом, и тогда тебя это уже не будет так злить. Как ты думаешь?*

Ребенок: *Я больше не буду терзать маму.*

Консультант: *А как насчет того, чтобы все время настаивать на своем?*

Ребенок: *И об этом я тоже подумаю.*

Конфронтация с временным диапазоном. Когда клиенту задают вопрос, содержащий упоминание о временных рамках, то часто это способствует прояснению решения проблемы. Проблема может иметь как краткосрочную, так и долгосрочную перспективу, например:

«Ты явно получаешь большое удовольствие от того, что обзываешь мать бранными кличками. Как долго ты хочешь это продолжать? Может быть, тебе следует подумать над тем, чтобы отказаться от этого нынешним летом?»

Или применительно к шестилетнему ребенку, который получает огромное удовольствие от размазывания кала по стене ванной комнаты:

«Как ты думаешь, сколько времени ты еще будешь этим заниматься, пока тебе не станет 10 лет, 15, 25?»

Все эти предположения должны быть изложены в дружелюбной манере, без малейшего намека на то, что вы пытаетесь добиться изменения в поведении клиента или что вы его осуждаете. В большинстве случаев подросток способен понять, что такое поведение недостойно его, и оно прекратится.

Конфронтация с чувствами. По мере того как консультант слушает клиента, он начинает улавливать особые признаки, сигнализирующие о переживаниях клиента. Когда адлерианские консультанты спрашивают клиента, какие чувства он испытывает по отношению к какой-то конкретной ситуации, то это не праздный вопрос, задаваемый из вежливости. Эмоциональная реакция или настроение клиента – это ключ к пониманию цели, преследуемой клиентом в данной ситуации, а зачастую и прелюдия к действию. Обращая внимание на изменение эмоциональных состояний во время консультативных сеансов, консультант может получить новый импульс к пониманию семейной динамики, потому что эти эмоциональные состояния являются определенными индикаторами целей и намерений разных членов семьи.

Синтез информации

Консультанты, которых учили обнаруживать определенные закономерности и быть внимательными к скрытым причинам и целям поведения клиента, знают, каким образом можно увидеть то, что скрывается за словами клиента, то есть понять, что именно имел он в виду, делая то или иное утверждение. Обученный и опытный

консультант может понять существо достаточно сложной проблемы уже после одного сеанса. Это понимание складывается на основе сведений, полученных от отдельных членов семьи и от других людей, пришедших вместе с ними на консультативный прием. Выслушивая клиентов, консультант наблюдает за тем, как люди относятся друг к другу, постоянно задавая себе вопрос о механизмах, лежащих в основе проблемы. Консультант может поинтересоваться, кто в семье «глава» и как этот человек поддерживает свои властные функции. Он может узнать, кто с кем в коалиции, против кого и как все это устроено. Консультант может наблюдать за тем, кто из пары родитель-ребенок всегда «прав» и кто сильнее в решимости сделать по-своему. Консультант мысленно формирует картину: кого неправильно понимают, с кем обращаются жестоко, кто к кому испытывает жалость, а кто испытывает чувство превосходства и победителя во взаимоотношениях с другими людьми. Консультант постоянно формулирует гипотезы. Из обрывков информации, получаемой от каждого человека, консультант пытается увидеть взаимную согласованность отдельных движений, устойчивую структуру разнообразных эмоциональных реакций, относящихся к большой проблеме, и ту цель, которую преследует каждый из участников.

Каждое утверждение клиента, каждое описание им своих чувств, мыслей или действий рождает в голове консультанта целую серию вопросов:

Что должно бы случиться на самом деле, чтобы такое поведение имело смысл?

На что должна быть похожа жизнь, которой соответствовали бы такие мысли и чувства?

Как данный человек воспринимает ситуацию и свое место в ней?

Когда консультант слушает клиента и в то же время наблюдает за выражением его лица, телодвижениями и общей манерой поведения, он начинает делать предположения о том, в какой степени клиент осознает собственные чувства и поведение. Далее консультант начинает воссоздавать то, что происходит в голове клиента. У консультанта может создаться впечатление, что клиент расстраивается всякий раз, когда кто-то демонстрирует свое неодобрение его поступку или тому, что он сказал. Всякий раз, когда клиент не контролирует ситуацию, он испытывает ощущение, что он не нравится или не способен оправдать ожидания других. Консультант может

заметить, что клиент явно озабочен аккуратностью и опрятностью своего внешнего вида или что он всегда должен быть «прав» или «побеждать» в споре. Консультант также может уяснить для себя, что реальная проблема не в детях, а в одном из родителей.

Вначале консультант должен проверить и подтвердить свои предположения, для чего ему может понадобиться дополнительная информация от клиента. Но даже и после этого консультант может все еще ошибаться. Всякий раз, когда консультант строит догадки, он подвергает себя риску оказаться неправым. Поскольку консультанта занимают не поиски того, кто «прав», а понимание сути данной ситуации, то его неверные догадки не несут никакой опасности. Всегда можно сделать еще одно предположение или исправить неверное. Этот процесс никого не ущемляет. Таким образом, строя предположения и отвергая некоторые из них, консультант может быстро прийти к точной оценке ситуации.

Использованная литература

- Ansbacher, H. , & Ansbacher, R. (Eds.). (1964). *The individual psychology of Alfred Adler*. New York: Harper & Row.
- Dreikurs, R. (1968). *Psychology in the classroom* (2nd ed.). New York: Harper & Row.
- Dreikurs, R. (1973). The private logic. In H. H. Mosak (Ed.), *Alfred Adler: His influence on psychology today* (pp. 29-31). Parkridge, NJ: Noyes Press.
- Dreikurs R. , Grunwald, B. B. , & Pepper, F. (1998). *Maintaining sanity in the classroom* (2nd ed.). Bristol, PA: Taylor & Francis.
- Shulman, B. (1971). *Eight confrontation techniques*. Paper presented at the 1971 Convention of the American Society of Adlerian Psychology, Timberline Lodge, Mt. Hood, OR.

Библиография

- Bitter, J. (1991). Conscious motivations: An enhancement to Dreikurs' goals of children's misbehavior. *Individual Psychology Journal*, 47.
- King, S. (1991). Benign sabotage and Dreikurs' second goal of misbehavior. *Family Therapy Journal*, 18.

ГЛАВА 5

МЕТОДЫ ДИАГНОСТИКИ: СБОР НАИБОЛЕЕ ВАЖНОЙ ИНФОРМАЦИИ

Чтобы понять суть заявленной проблемы, нет необходимости собирать много фактов. Хорошо обученному консультанту достаточно одной короткой встречи с клиентом, чтобы с довольно высокой точностью выявить источник возникновения его проблемы, при условии, что он не только выслушивает сообщения клиента, но учитывает также манеру и эмоциональный подтекст его изложения. Консультанту не следует собирать информацию, которая не имеет прямого отношения к проблеме. Для оценки внутрисемейных отношений, способов взаимодействия членов семьи, их реакций друг на друга достаточно будет только самой необходимой информации.

Крайне важно иметь информацию о структуре семьи — ее составе, о расстановке сил, какую роль играет каждый ее член, как родители воспринимают каждого из своих детей и как реагируют на их поведение, какова роль представителей других колен семьи (бабушек и дедушек, дядей и тетей).

Консультанту следует внимательно выслушать родителей, их описание проблемы и то, как они пытаются с ней справиться, потому что каждая подобная крупная информация может оказаться очень важной. Внимательный консультант сможет вычлени из этой информации те факты, которые указывают на истинную причину возникших трудностей. Консультанту следует выискивать закономерности в отношениях, предпочтениях и способах поведения, сложившиеся у различных членов семьи. Так, например, родители могут демонстрировать стремление к чрезмерному честолюбию, доминированию или излишней опеке по отношению к своим детям. Слушая родителей, консультант может получить от них весьма важные дополнительные факты. Например, родитель может:

1. обижаться на супруга из-за его (ее) недостаточного участия в воспитании детей;

2. испытывать чувство вины и обвинять себя за проблемы с детьми;
3. иметь нереалистичные ожидания в отношении детей;
4. демонстрировать открытое предпочтение одного из детей;
5. сильно переживать за то, чтобы дети ели всю еду, которую для них готовят.

Консультант может отметить и положительные стороны родителей, которые:

1. проводят с детьми значительное время;
2. любят и поощряют своих детей;
3. последовательны;
4. вместо наказания используют логические аргументы;
5. получают удовольствие от общения с детьми;
6. проявляют чувство юмора;
7. могут посмеяться над собой и не делают из мухи слона.

Консультанту нужно постоянно быть начеку, чтобы выделять и распознавать эти и другие важные закономерности семейных взаимоотношений. Только такая систематическая работа позволит консультанту собрать информацию, которой будет достаточно для точной оценки и преодоления заявленной проблемы.

Структура семьи и семейные ценности

Альфред Адлер (Ansbacher & Ansbacher, 1964) был одним из первых, кто стал рассматривать семью как основу для развития личности. Он считал, что жизненный путь и будущие жизненные установки каждого ребенка существенным образом зависят от его положения в семье. Он подчеркивал, однако, что семейную структуру следует рассматривать не как «причину», а скорее как то поле, на котором происходит развитие личности ребенка. Именно опыт внутрисемейных отношений позволяет ребенку впервые сделать

выводы о смысле и ценностях жизни, оценить себя по сравнению с другими и испытать чувство принадлежности или отторжения. Система отношений и особенности поведения ребенка, опираясь на которые он пытается найти свое место в группе, в значительной степени определяются тем, как он интерпретирует свою позицию в семье. При этом логика такой интерпретации может быть понятна только самому ребенку и никому другому.

Рудольф Дрейкурс (Dreikurs, 1968) утверждал, что черты личности и характера развиваются благодаря конкуренции, существующей внутри семьи между братьями и сестрами, что конкурирующие стороны наблюдают друг за другом, чтобы понять те способы и приемы, с помощью которых оппонент добивается успеха или терпит неудачу. Там, где один из детей добивается успеха, другой, в особенности следующий по возрасту, может уступить; там, где один проявляет слабость и недостатки, другой, напротив, может добиться успеха.

Только в последние годы бихевиоральные психологи, не принадлежащие к школе Адлера, стали исследовать факты о возможном влиянии порядка рождения ребенка на развитие его личности. Но среди всех направлений психологии именно школа Адлера придавала самое большое значение составу семьи и существующим внутри нее взаимоотношениям. Мы подчеркиваем, что для понимания консультантом взглядов ребенка и его глубинных убеждений совершенно необходимо знать, какую психологическую позицию в семье занимает каждый из детей. Обладая такими знаниями, консультант способен донести до родителей, а также до их детей, с кем и как они конкурируют и какое влияние они оказывают друг на друга. Родителям и детям помогают уяснить их собственное представление о той позиции, которую они занимают в семье, а также их ощущения, что их любят и не любят в той же степени, как другого члена семьи, и что они нужны семье. Это побуждает их обращаться с другими именно так, как те от них и ожидают.

Нет двух таких детей, которые, будучи рождены в одной и той же семье, выросли бы в совершенно идентичной семейной атмосфере. Также не существует и двух детей, к которым их родители относятся или любят совершенно одинаково. Это миф, что родители в равной степени любят всех своих детей. Они могут любить всех своих детей, но каждый ребенок занимает в их сердце особое место. На первого ребенка родители обычно реагируют иначе, чем на второго или третьего. Большинство родителей

по-разному реагируют на мальчиков и на девочек. Некоторые по-разному относятся к красивым и к невзрачным детям, к детям, которые активны и здоровы, и к детям, которые больны и пассивны, к умным детям по сравнению с глупыми, к ребенку с особыми талантами по сравнению с обычным ребенком. Консультанту необходимо убедить родителей в том, что это естественно и что они не являются плохими родителями из-за того, что испытывают разные чувства к каждому своему ребенку. Так, многие родители страдают от чувства вины из-за того, что испытывают большую близость или нежность к одному ребенку, чем к другому. Хотя родителей ни в коем случае нельзя упрекать за такую реакцию, поскольку это абсолютно нормальное явление, их нужно учить тому, как вести себя с детьми и чего следует избегать, чтобы не травмировать других детей и не стимулировать тем самым их негативное поведение.

Как утверждалось ранее, нет двух детей, рожденных в одной и той же семейной атмосфере. С рождением каждого ребенка семейная атмосфера меняется, поскольку меняются и сами родители. Они приобрели уже некоторый опыт при воспитании первого ребенка, и теперь, вполне возможно, совершенно поменяли свои взгляды на то, как надо воспитывать следующего ребенка. Возможно, они стали более благополучны в экономическом плане. Возможно, они переехали на новое место жительства, у них новые соседи, и все это повлияло на их мировоззрение и на то, каким образом они хотят воспитывать своих детей. Такие перемены обязательно скажутся и на детях. Появление нового ребенка всегда задевает интересы каждого из членов семьи. Если этого по каким-то причинам не происходит, то новый член семейной группы может оказаться за ее бортом и стать потенциальным источником семейных проблем.

Каждый ребенок приходит к самоидентификации в процессе своего участия в жизни семейной группы. Степень же его участия в семейной жизни будет зависеть от тех выводов, к которым он придет на основе своего опыта и оценки своего положения в семье. Ребенок может считать, например, что отец любит его меньше, чем других детей, что он – любимчик матери, что мальчики имеют преимущество перед девочками, что некоторые братья или сестры превосходят его, и потому их больше уважают, или что никто не поступает с ним по справедливости.

Конечно, связь между характером детей и порядком их рождения в семье, хотя и существует, но не является абсолютной.

Самый младший ребенок может демонстрировать характер, который чаще всего встречается у самого старшего ребенка, а самый старший ребенок может вести себя так же, как обычно ведет себя самый младший ребенок в семье. Поведение этих детей будет зависеть от того, как они воспринимают себя в семейной группе и каким образом пытаются найти там свое место.

Единственный ребенок

Когда в семье один ребенок, то ему обычно свойственна большая, чем у других детей, чувствительность к тем правилам, которые устанавливают его родители, и он старается соответствовать их ожиданиям. Такие дети склонны мерить себя по взрослым стандартам, поскольку у них нет братьев и сестер, с которыми они могли бы себя сравнивать. Единственный ребенок часто имеет более традиционные установки, он ставит перед собой далеко идущие цели и впоследствии может претендовать на лидирующие позиции. Роль единственного ребенка в семье обладает как рядом преимуществ, так и рядом недостатков. В преимущества входят:

Единственному ребенку родители обычно могут дать больше материальных благ, чем нескольким детям.

У родителей больше времени на ребенка.

Родители проявляют к ребенку больше внимания.

Ребенку не грозят переживания из-за того, что его место любимчика занял другой ребенок.

Ребенку никогда не придется конкурировать с братьями и сестрами.

Ребенок может находиться в центре внимания расширенной семьи – бабушек, дедушек, тетей, дядей и других.

К недостаткам относятся следующие:

Ребенок может испытывать одиночество.

Ребенок может стать эгоистичным.

Ребенок может расти в условиях сверхопеки и запрета на ведение «нормальной», физически активной жизни, какую ведут большинство детей. Родители могут

проявлять излишнее усердие, чтобы защитить своего единственного ребенка от любого возможного физического ущерба.

Родители часто соперничают друг с другом за любовь ребенка, что может вызвать трения между ними и создать ситуацию, когда ребенок «использует» одного родителя против другого.

Ребенок нередко сильно переживает из-за раздоров между родителями, и может ощущать свою ответственность за это.

Ребенок может жить в страхе, что если что-то случится с родителями, он останется один во всем мире.

У ребенка могут появиться трудности в принятии решений, потому что все решения принимаются за него.

У ребенка могут возникнуть трудности в установлении взаимоотношений с одноклассниками, потому что у него мало опыта общения с другими детьми.

Ребенок может испытывать чувство социальной депривации из-за того, что у него нет ни брата, ни сестры.

Единственные дети могут быть консервативны, но могут также быть и строптивы. Они либо полностью принимают все ценности родителей, либо восстают против них. В жизни они редко придерживаются середины.

Самый старший ребенок

Хотя самый старший ребенок может проявлять ряд черт характера, присущих единственному ребенку, — поскольку в течение некоторого времени он и был единственным ребенком, — но теперь он занимает совсем другую позицию в семье. Самые старшие дети обычно более честолюбивы и имеют более традиционные установки, по сравнению с родившимися вторыми или третьими. Когда мы говорим «самый старший ребенок», то подразумевается, что в семье есть еще и другие дети. Появление в семье другого ребенка почти всегда несет угрозу для самого старшего ребенка. До появления второго ребенка самому старшему ребенку не было необходимости делиться с кем-либо родительским вниманием

и заботой. Можно сказать, что появление второго ребенка низвергает с трона самого старшего. Ни один из последующих детей не подвергается такому низвержению, как самый старший, потому что они никогда не были единственными детьми; они всегда были вынуждены делить своих родителей с другими детьми. Одной из наиболее выделяемых черт характера старшего ребенка является его потребность быть первым всегда и во всем, чтобы ни в коем случае не уступить занимаемую им позицию. Если ребенку не удастся быть первым при помощи позитивного поведения, то он может попытаться остаться первым посредством негативного поведения, чтобы родители больше беспокоились о нем, чем о других детях. Многие из них считают, что обладают правом получать особое внимание и занимать особое положение в семье. Самые старшие дети зачастую робки и сверхчувствительны. Многие из них близки со своими родителями. Многие из них серьезны и ответственны, служа образцом для других братьев и сестер. Эти качества могут позволить им стать впоследствии большими начальниками. Некоторые старшие дети могут обижаться из-за того, что на них возлагают дополнительные обязанности (такие, как забота о младших братьях и сестрах, помощь по дому) и из-за того, что их лишают материальных преимуществ, поскольку они должны делиться с младшими братьями и сестрами. Но, в общем и целом, самые старшие — «хорошие» дети, обладающие чертами характера и навыками, которые вызывают одобрение у взрослых.

Второй ребенок

Позиция второго ребенка может оказаться весьма неудобной. По сравнению с ним все кажется большими и совершенными. Обычно второй ребенок сравнивает себя со старшим братом или сестрой, часто чувствуя себя при этом ниже уровнем. Второй ребенок обычно очень настроен на конкуренцию, на то, чтобы догнать, если не перегнать старшего брата или сестру. Недавно шестилетний ребенок, который, возможно, уже обошел своего семилетнего старшего брата, сказал нам: «Мне уже шесть лет, а ему только семь, вот почему я читаю лучше, чем он».

Второй ребенок никогда не испытывает периода безраздельного внимания родителей, которым пользовался в течение некоторого времени первенец. Он может восставать против доминирующего положения первенца. В большинстве случаев второй

ребенок – полная противоположность первому. Если первенец пассивен, то второй ребенок обычно активен. На самом деле некоторые из них настолько активны, что их зачисляют в разряд гиперактивных. Если первый ребенок готов к сотрудничеству, то второй может иметь проблемы с поведением. Многие родители уверены, что эти дети уже родились с разными личностными особенностями и темпераментами. Необходимо довести до их сознания, что эти различия являются следствием конкуренции между детьми. Поняв это, родители будут удерживаться от сравнения детей и не будут ссылаться на одного как на образец для другого.

Средний ребенок

Когда в семье появляется третий ребенок, положение второго меняется и он становится средним, чувствуя себя зажатым с двух сторон, подобно «начинке сэндвича». Теперь у него не только нет власти и привилегий самого старшего ребенка, но его не балуют и не любят, как нового малыша. Зачастую это полностью меняет отношение ребенка к жизни и к семье. Многие дети становятся настолько обидчивы, что отбиваются от рук и превращаются в «семейную проблему». Они считают, что в семье для них не осталось места. Когда они сравнивают себя со старшим ребенком, обладающим большим весом и авторитетом, и с младшим, свободным от всякого давления и находящимся под защитой родителей, то это сравнение идет не в их пользу. Мы часто видим, что средний ребенок теряет свою зависимость от семьи и завязывает контакты с посторонними людьми, прежде всего со сверстниками. Он легко попадает под влияние этих людей и принимает их ценности. Интересно, что очень многие из бывших хиппи были как раз средними по порядку рождения детьми. Такие дети особенно чувствительны к критике. Они воспринимают ее как стремление руководить ими.

К сожалению, общество с готовностью принимает утверждение, что средний ребенок является проблемным по своей природе. Когда у среднего ребенка появляются трудности, то люди зачастую реагируют на это так, будто этого и следовало ожидать. У такого ребенка очень сложное положение в семье, и ему в первую очередь следует оказывать помощь при семейном консультировании.

Самый младший ребенок

Самый младший ребенок всегда занимает особое место в семье. Насколько это место будет особым, зависит от того, будут ли родители изо всех сил опекать и привязывать к себе своего «последнего ребенка», или же появление нового ребенка не планировалось и, по сути, не было желательным. В последнем случае самый младший ребенок может почувствовать отсутствие искренних родительских чувств, и не находить себе места в родной семье. Такие дети могут попытаться завоевать любовь членов семьи, используя для этого все свое обаяние и покорность, стараясь всем сделать приятное. Или ребенок может отдалиться, почувствовать свое одиночество и остаться аутсайдером. Но подобные случаи редки. В основном младших детей балуют и защищают все члены семьи, в некотором смысле у таких детей имеется несколько пар родителей. В зависимости от того, как семья реагирует на самого младшего ребенка, он может прийти к заключению, что такое положение, при котором он остается слабым и зависимым, — удобная позиция, поскольку позволяет использовать в своих целях всех и каждого. Или же ребенок хочет сравняться со всеми «гигантами» семьи и становится серьезным, хорошо успевающим учеником, добивается самых высоких результатов среди своих братьев и сестер.

Часто самые младшие дети верховодят в семье. Они устанавливают требования и диктуют их другим. Если их требования не удовлетворяются, то они устраивают скандал. Очень часто они в конце концов получают то, что хотели, потому что родители требуют, чтобы старшие дети уступили младшему ребенку, поскольку он все еще мал и «ничего не понимает». Таким образом самый младший ребенок может стать тираном. С другой стороны, самые младшие дети не так зависят от своих родителей, когда хотят развлечься или составить с кем-то компанию. Самые младшие дети часто формируют теплые, доверительные отношения со всей семьей и особенно с одним из своих братьев (или одной из сестер). Они также легко вступают в контакт с другими детьми в школе или по соседству. При этом самые младшие дети иногда испытывают приниженность своего положения относительно старших братьев и сестер, ибо их не воспринимают серьезно и к ним не прислушиваются.

Другие факторы

Следует рассмотреть и ряд других факторов, оказывающих влияние на развитие личности ребенка. При отсутствии других детей с мальчиком и девочкой могут обращаться как с двумя единственными детьми, и у них сформируется множество черт характера, присущих единственному ребенку. Сходным образом, когда дети рождаются с интервалом, превышающим шесть лет, с ними могут обращаться как с единственными детьми.

Когда несколько детей близки по возрасту, а за ними через промежутки в четыре года или более рождаются еще дети, то их следует рассматривать как две группы. При такой структуре семьи каждый ребенок занимает ту психологическую позицию, которую он мог бы занимать, если бы существовала только одна группа детей. Например, в семье, состоящей из пяти детей: Стив, 16 лет, Даниел, 15 лет, Тельма, 11 лет, Пенни, 9 лет, и Майк, 3 года, мы можем считать, что существует три группы детей. Стив и Даниел составляют первую группу, Тельма и Пенни – вторую, а Майк – третью, занимая позицию единственного ребенка. Стив и Тельма могут проявлять особенности характера, присущие самым старшим детям, тогда как Даниел и Пенни могут сформировать характер, более свойственный вторым по порядку рождения детям.

Другие важные факторы, которые следует рассмотреть:

- больной ребенок, с которым обращаются как с «особенным»;
- очень красивый или очень талантливый ребенок, которым очень гордятся родители и который занимает совершенно особое место в семейной структуре;
- ребенок, рожденный после смерти другого ребенка;
- единственная девочка среди нескольких мальчиков или единственный мальчик среди многих девочек;
- ребенок – явный любимчик родителей;
- талантливый ребенок, или ребенок с задержкой развития;
- старший мальчик, следом за которым идет добивающаяся больших успехов сестра.

Все эти факторы могут оказывать сильное влияние на развитие самооценки и личности ребенка и поэтому должны быть тщательно оценены консультантом. Дело в том, что перед каждым

ребенком, независимо от его положения в семье, его личностных качеств и того, как с ним обращаются, открыты несколько возможных путей развития, и то направление, которое выберет ребенок, никогда нельзя предсказать, исходя только из порядка его рождения или других индивидуальных факторов. То направление, по которому он собирается следовать, ребенок выбирает на подсознательном уровне, в зависимости от того, как он воспринимает сложившуюся ситуацию. Понимание этого сложного механизма детерминации поведения ребенка должно помочь консультанту в его работе с теми родителями, которые озабочены явными различиями в характере детей, «выросших в одной и той же семье», и в доведении до них той мысли, что нельзя возлагать всю вину на факторы наследственности.

Родители начинают понимать, что, с точки зрения семейной атмосферы и психологического отношения к каждому ребенку, их дети не имеют одних и тех же родителей. Они начинают понимать, что каждый ребенок действует, думает и чувствует в соответствии с тем, как он воспринимает свое теперешнее положение в семье и как он оценивает себя по сравнению с другими детьми. Родителей поддерживает осознание факта, что развитие ребенка не зависит только от того, что они сделали или не сделали для него, и что сам ребенок оказывает влияние на поведение родителей по отношению к нему в той же степени, в какой поведение родителей оказывает влияние на ребенка.

Таким образом, родители начинают замечать и понимать, каким именно видит свое положение в семье каждый из их детей. Теперь уже родители стремятся избегать проявлений открытого фаворитизма, как, возможно, они делали прежде, потому что ребенку ничто не приносит таких страданий, как убежденность, что сестренку или брата родители любят больше, чем его. Родители осознают, как важно им завоевать сердце среднего ребенка, концентрируя свое внимание на его положительных чертах и минимизируя проявление негативных черт. Они учатся тому, чтобы воздерживаться от сверхопеки самого младшего ребенка и прекращать обращаться с ребенком старше двух лет как с «младенцем». Консультант направляет родителей, чтобы они меньше взваливали на плечи самого старшего ребенка и удерживались от требований к нему служить образцом для младших братьев и сестер и брать на себя всю ответственность за них. Родителям помогают понять, что чрезмерное подчеркивание красоты или непривлекательности ребенка может нанести огромный вред

и тому и другому, особенно ребенку, «выглядающему не очень привлекательно». Часто родители склонны выражать свои чувства словами: «Почему ты должен был родиться с таким большим носом?», «Я не знаю, на кого ты похож», «Ни у кого в семье нет таких больших зубов». Что касается красивых детей, то из-за того, что с ними обращаются как с «особенными», как с предметом гордости родителей, они часто вырастают людьми эгоцентричными, самовлюбленными, претендующими на особое внимание, уделяющими основное внимание своей внешности и не желающими учиться. Они часто испытывают чувство превосходства над другими детьми, не имеют друзей и постоянно переживают о том времени, когда их красота увянет. Многие люди, обладавшие в детстве прекрасной внешностью, испытывают нервный срыв при наступлении среднего возраста, когда их уже не считают столь красивыми.

Уяснив для себя роль и влияние семейной структуры, родители и дети начинают понимать, что же является причиной их трудностей, и что теперь в их силах оказать помощь друг другу. В частности, дети начинают сознавать, как и почему они могли обидеть брата или сестру, и учатся новым и более эффективным способам общения, чтобы все члены семьи жили в гармонии друг с другом.

Тому, кто не знаком с идеями Адлера относительно важности изучения и понимания семейной структуры, наши рекомендации родителям мало что скажут. Но если консультант будет изучать структуру семьи и уделит время и силы для исследования взаимоотношений между детьми, то он поймет, что этот подход – самый эффективный среди всех, которые он когда-либо использовал.

Двадцать кратких советов консультанту

1. Имейте готовый план действий для каждой консультативной встречи. Вы должны знать, чего вы хотите достичь в рамках этой консультации, какая информация вам для этого нужна, почему она вам нужна и как вы планируете ее получить от клиента. Во время сессии консультант может, конечно, отклоняться от плана, но начинать он должен с конкретным планом.

2. Избегайте бесцельных бесед. Следует удерживаться от бесцельных бесед и сбора ненужной информации, упражняясь в «фактофилии». Светская беседа зачастую является средством избежать обсуждения проблемной ситуации.

Пример. *Когда мать рассказывает консультанту, что у ее ребенка проблемы с едой, то ему совершенно излишне знать, что именно ребенок хочет или любит есть. Это не поможет понять проблему. Важны сведения о том, какова реакция матери в данной ситуации. Эта информация помогла бы консультанту понять, чем оборачивается для ребенка домашняя суматоха из-за еды.*

3. Каждый вопрос должен задаваться с какой-то целью. Консультанту следует задавать только те вопросы, которые проливают свет на проблему. Например:

Мать: *Каждое утро ужасно. Карл даже не хочет вставать.*

Консультант: *А в какое время ему нравится вставать?*

Это лишний вопрос. Знание времени, когда Карл любит вставать, никак не поможет консультанту понять, почему именно он не хочет вставать. Вопрос, который направлен на уяснение причин такого поведения Карла, мог бы звучать следующим образом: «Что происходит, когда он не встает? Как вы поступаете в этом случае?» Консультанты, которые не понимают, что нужно задавать только осмысленные вопросы, обычно используют фразу «Я понимаю», когда здесь особо нечего понимать, или говорят «Гм» и кивают головой. Такие сеансы обычно протекают вяло и занудно, длятся часами, и от такой консультации никто не получает никакой пользы.

4. Исследуйте каждую единицу информации и ищите закономерности. Консультант внимательно следит за поведенческими и эмоциональными реакциями клиента. Консультант может увидеть, что каждый раз, когда клиенту не удается настоять на своем, он расстраивается; что клиент проявляет повышенную чувствительность и испытывает страдания; что все ситуации он рассматривает с точки зрения «несправедливости»; что когда кто-то выражает несогласие, он замыкается или огрызается. Консультант может также заметить особенности семейных взаимоотношений. Например, что все члены этой семьи кричат и угрожают друг другу.

что все они мстительны, недоверчивы, или же они вежливы, мягко разговаривают и уважительны друг к другу. Всякая вновь получаемая информация должна быть оценена с той точки зрения, подпадает ли она под общую закономерность или же она выпадает из обычного стиля поведения.

5. Используйте открытые вопросы. Мы различаем открытые и закрытые вопросы. При помощи вопросов и расспросов консультант уже в течение одного интервью получает информацию, необходимую для понимания причин возникшей проблемы. Поэтому важно, чтобы консультант ставил вопросы в такой форме, чтобы это способствовало получению дополнительной информации. Любой вопрос, на который можно ответить «да» или «нет», является закрытым вопросом. Например:

Консультант: *Жюли моет руки, прежде чем сесть за стол?*

Мать: *Да.*

Комментарий. Это ведет к завершению беседы относительно привычек Жюли, связанных с едой.

Сравните:

Консультант: *Расскажите мне, что происходит, когда Жюли подходит к столу с грязными руками? Как это выглядит?*

Мать: *Да вы что, шутите? Если бы я за ней не следила, она не обратила бы никакого внимания, даже если бы у нее на руках была бы тонна грязи. Я вынуждена сотни раз говорить ей, чтобы она помыла руки и что иначе она еды не получит.*

Комментарий. Открытый вопрос позволил консультанту получить очень важную информацию, которую не удалось бы получить, если был бы задан закрытый вопрос.

6. Используйте стохастический метод. Ранее мы обсуждали практику использования рабочих гипотез. Такая техника позволяет консультанту «работать» на то, чтобы быстрее понять проблему. Она помогает сформулировать рабочую гипотезу, на основе которой строятся критические по значимости вопросы.

Этот метод требует как знаний, так и опыта. Догадки консультанта должны идти в правильном направлении, чтобы он смог ухватить скрытые цели поведения клиента. Подобно детективу, консультант собирает на первый взгляд кажущиеся незначительными факты, которые впоследствии смогут послужить основой для точно просчитанного предположения. Вначале консультант работает с вероятностью. После того как персональная логика будет раскрыта и подтверждена реакцией клиента (подобной рефлексу узнавания), клиент сможет почувствовать, что его понимают, и воодушевится.

Вслед за тем как консультант выдвинет правильное предположение и выяснит, что клиент думает и чувствует, клиенту надо помочь принять решение о стратегии его последующего поведения.

Пример. *На завтрак мать приготовила двум своим детям овсяную кашу. Она убедилась, что в кашу в нужном количестве добавлен сахар, именно так, как это любят дети. Когда она подала кашу на стол, они издали звуки отвращения, отодвинули тарелки и вышли из-за стола. «Куда вы собрались?» – спросила мать. «Вы не можете уйти, пока не позавтракаете». Младшая, Хелен, ответила: «Нам не нужно никакого завтрака. Мы терпеть не можем овсяную кашу». В этот момент мать начала плакать.*

Консультант сделал предположение о причине плача матери и высказал все это ей напрямик (конфронтация).

Консультант: *Может быть, вы плачете потому, что считаете, что ваши дети неправильно вас понимают, не ценят и не любят?*

Мать: *Я так старалась приготовить овсяную кашу именно так, как они любят.*

Консультант: *Может быть, вы считаете, что дети не ценят вашего старания и по отношению к вам это несправедливо?*

Мать: *Вы должны согласиться, что это совершенно несправедливо по отношению ко мне и причиняет мне боль.*

(Мы видим здесь, что догадка консультанта оказалась правильной.)

Консультант: *Что вы намерены теперь делать?*

Мать: *Я хотела бы вылить эту кашу им на головы.*

Консультант: *Не могли бы вы поразмыслить логически, а что бы было более полезным для детей?*

Мать: *(после некоторого размышления): Я могла бы сказать им, что они могут выбирать: съесть овсяную кашу или подождать следующей еды.*

Консультант: *Вы предоставляете им выбор, и это хорошо. Смогли бы вы и хотели бы сделать так, как только что предложили?*

Мать: *Я постараюсь.*

Консультант: *Сказать «постараюсь» — это неопределенно. Стали бы вы это делать?*

Мать: *Даже если будет тяжело, я обязательно это сделаю.*

Консультант: *Не хотели бы перенести такой подход на сходные ситуации в будущем?*

Мать: *Если это сработает, я, разумеется, буду так поступать.*

(Дальнейшее обсуждение проблем с едой и способов их разрешения приведено в главе 7.)

7. Проводите различие между логическим и психологическим объяснениями. Клиент может дать прекрасное логическое объяснение проблемы. Например, клиент может сказать:

«Я был такой уставший, и поэтому не мог себя контролировать».

«Ребенку так надоели уроки этого учителя, и он не смог их выполнить».

«Его отец так строг с ним».

«С самого своего рождения он был нервным ребенком».

Хотя эти объяснения выглядят логичными и могут быть приняты многими консультантами, на самом деле они не помогают понять психологическую причину проблемы. Родитель может оправдать себя ссылкой на «усталость» и не признавать, что он не желает напрягаться и контролировать себя, когда он устал.

Когда мать обвиняет своего супруга в том, что он слишком строг с ребенком, можно задать вопрос, а не провоцирует ли ребенок отца для того, чтобы получить сочувствие и защиту матери. Адлерянцы не признают существования какой-то изолированной причины для отдельной формы поведения; они считают, что все разновидности поведения служат единой цели.

8. Искать «золотые жилы». Золотые жилы – это слова или фразы, имеющие более широкий смысл, в которых проявляются глубинные установки или сильные чувства, оказывающие влияние на поведение клиента. Тональность речи клиента также может служить указателем значимости его высказываний. Какого рода выражения можно считать золотыми жилами? Вот некоторые примеры:

Консультант: *Как дела у Симоны в школе?*

Родитель: *Могла бы успевать и получше.*

Комментарий. Родитель даже не ответил на вопрос (золотая жила), но выразил неодобрение и более высокие ожидания.

Мать: *Мне все время приходится говорить ей, чтобы она не снимала с собаки ошейник. Чтобы она поняла, мне приходится повторять это сотни раз.*

Комментарий. «Мне все время приходится говорить» — это золотая жила. Она показывает нам, что мать скорее всего придирается к дочери, что она чувствует себя обязанной напоминать, что у нее нет уверенности в способности ребенка взять на себя ответственность без напоминания.

Родитель: *Вы же не хотите сказать, что у пятилетнего ребенка может быть свое мнение.*

Комментарий. Фраза «Вы же не хотите сказать...» указывает на полное отсутствие понимания ребенка и на полное отсутствие уверенности в умственных способностях ребенка.

Родитель: *Я привык к тому...*

Комментарий. Эта золотая жила говорит нам о том, что родитель ригиден и не позволяет себе никаких отклонений.

Мать: *С учебой в школе у Джека все в порядке, но он такой небрежный.*

Комментарий. Золотая жила заключается в использовании слова «но», эта женщина — вечно недовольная мать, настроенная на негатив.

Родитель: *Я могу вам также сказать, что у меня есть плохая привычка...*

Комментарий. «Я могу Вам также сказать...» иной способ высказать фразу: «Будьте полегче со мной. Прежде чем вы выскажете мне, что я делаю неправильно, я сам расскажу Вам об этом, и вы отнесетесь ко мне с большим пониманием и снисходительностью».

Когда родители пришли на следующий сеанс, консультант спрашивает, как идут дела дома.

Мать: *Лучше, но я не знаю, сколько это продлится.*

Комментарий. Это — пессимистическое ожидание. Кроме того, она не желает, чтобы консультант испытал удовлетворение от того, что дал ей правильный совет.

Консультанту, обнаружившему золотую жилу, Дрейкурс советует «начать ее разрабатывать», потому что обычно она ведет к важной дополнительной информации. Консультанту здесь советуют, чтобы он просил привести ему конкретные примеры, иллюстрирующие сказанное, и задавал вопросы о поведении родителя в таких ситуациях.

9. Исследуйте структуру семьи. Как уже говорилось ранее в этой главе, обязательно следует изучить семейную структуру. Воспользуйтесь этой информацией для построения рабочих гипотез и для понимания психологической динамики данной проблемной ситуации.

10. Используйте прием «Типичный день». Во время первого интервью попросите клиента описать его типичный день. Это поможет сфокусировать беседу и быстрее раскрыть конкретные истоки проблемы. Ниже в этой главе будет приведены детали такого интервью.

11. Избегайте борьбы за влияние с клиентом. Зачастую в борьбу за влияние с клиентом оказываются втянутыми те консультанты, у которых есть стремление оказаться во всем правыми. Консультант должен легко признаваться клиенту, что он «бессилен» «заставить» клиента что-либо сделать и что он хочет принять то решение, которое примет сам клиент. Если же какой-либо клиент на протяжении некоторого периода времени активно сопротивляется всем попыткам помочь ему, то консультанту следует без обиняков и колебаний объяснить клиенту, что, возможно, он не подходит ему как консультант, и ему будет более полезен кто-то другой.

12. При необходимости прервите клиента. Желательно прерывать клиента, который пускается в болтовню, не относящуюся к затронутому вопросу. Мы не согласны с теми, кто полагает, что будет неуважительно или даже вредно прерывать клиента. Неуважительность будет зависеть от способа, которым консультант прервет клиента, а не от самого прерывания как такового. Если же консультант обязан понять проблему после первого же интервью, то прерывание клиента может оказаться абсолютно необходимым. Однако важно, чтобы консультант прервал клиента тактично и в нужный момент. Консультант может сказать следующее:

«Извините, одну секундочку. Несколько ранее вы сказали кое-что, что меня озадачило».

«Вы сказали кое-что, чего я не понял. Что вы имели в виду, когда...?»

«Вы не можете пояснить мне, что вы имели в виду, когда...?»

«Прежде чем мы пойдем далее, давайте обсудим вопрос, который вы затронули несколько ранее, а именно...?»

«Можно мы вернемся немного назад?...Можно мы поговорим об этом, прежде чем мы продолжим?»

Активное вмешательство консультанта способствует тому, чтобы терапевтический процесс протекал быстро и энергично, увеличивает широту обзора и глубину консультирования, а также удерживает высокий темп процесса консультирования и делает диалог более содержательным.

13. Указывайте на суть. Помогите клиенту понять способ организации его собственного поведения, указывая на самые принципиальные моменты его проблемной ситуации. Эта одна из основных целей консультирования, которая обсуждалась ранее в главе 3.

14. Учитывайте четыре цели неправильного поведения. Помогите родителям распознать плохое поведение ребенка, понять его цель и посоветуйте, что следует с этим делать (см. главу 4).

15. Давайте конкретные рекомендации. Будьте конкретны, давая советы и рекомендации. Разъясняйте их до мельчайших деталей, требуя от родителей повторения ваших рекомендаций, чтобы проверить точность их восприятия и понимания.

16. За один раз давайте ограниченное число рекомендаций. Прорабатывайте один или два вопроса, которые причиняют на данный момент времени наибольшее беспокойство. Консультанту следует заботиться о том, чтобы родители были уверены, что они смогут успешно применить данные им рекомендации. Успех, достигнутый в работе с одной или двумя проблемами, придаст родителям уверенности, и они будут готовы к дополнительным изменениям в будущем. Если за один раз будет дано слишком много рекомендаций, то родители могут не справиться, не выполнить их все и утратить уверенность в своих силах.

17. Предложите использовать семейный совет. Познакомьте семью с важностью такого коллективного органа, как семейный совет, и научите, как можно использовать его для более эффективного решения проблем. Для внесения такого предложения крайне важен выбор момента времени. Обычно лучше подождать, пока не будет достигнут некоторый прогресс, а уровень враждебности членов семьи не понизится. В противном случае семейный совет может послужить еще одной ареной для продолжения борьбы за власть (см. главу 6).

18. Предложите семье присоединиться к деятельности местного семейного образовательного центра или к группе обучения родителей. Объясните, что там они смогут получить много полезной информации от других родителей, имеющих сходные проблемы. Многие консультанты предлагают также родителям различные материалы для чтения и обучения.

19. Укрепляйте семью в ее уверенности в себе. Каждый сеанс консультирования должен включать ряд установок, направленных на поддержку уверенности семьи в своих силах. Они подробно описаны в главе 6. Кроме того, консультанту следует научить членов семьи тому, как надо взаимно приободрять и поддерживать друг друга.

20. Планируйте следующую консультацию. Лучше всего это делать в конце сеанса. Подготовьте краткий план. Спросите клиентов, каковы их предложения, что они хотели бы включить в обсуждение. В план должны войти дата и время следующей встречи.

Первичное интервью

Каждый консультант в конце концов подберет для себя наиболее подходящую ему структуру первичного интервью. Однако для начинающего семейного консультанта структурированный формат очень полезен. Мы отнюдь не настаиваем, чтобы консультант жестко следовал предложенной схеме, но она может быть ему полезна до тех пор, пока он не выработает свой собственный стиль. Консультирование никогда не должно превращаться во что-то негибкое или механистическое. Поэтому предлагаемый формат должен рассматриваться не как нечто обязательное, а скорее как рекомендуемая схема действий.

Интервью следует начинать с разминки. поприветствуйте каждого члена семьи и спросите, как клиенты себя чувствуют в офисе, если консультирование проходит в офисе консультанта, или как они себя чувствуют перед аудиторией, если сеанс проходит в классах или в семейных консультационных центрах. Успокойте членов семьи, сказав, что их опасения понятны, и что сейчас вы будете обсуждать только те темы, о которых им удобно и хочется говорить. Это дает клиенту какое-то время, за которое он начинает воспринимать консультанта просто как человека. Обычно после этого клиент расслабляется и чувствует себя гораздо лучше.

Первым шагом в процессе консультирования должно стать установление правильных взаимоотношений между клиентом и консультантом, основанных на доверии и взаимном уважении. Важно, чтобы консультант «склонил» клиента на свою сторону

и завоевал его доверие. Поэтому особенно важна первая встреча. Одним из самых важных шагов в расположении к себе клиента и завоевании его доверия является выработка общей цели. Этот процесс подробно обсуждался в главе 3.

Следующий шаг – это оценка семейной структуры, психологической позиции каждого ребенка в семье, о чем мы говорили ранее в этой главе. Но при этом к семейной структуре следует относиться не как к единственному фактору, определяющему личностное развитие ребенка, а как к важной информации, имеющей вероятностный характер и позволяющей формировать рабочие гипотезы для дальнейшей работы.

Консультанту нужно узнать порядок рождения детей, их возраст и в каких классах они учатся. Знание класса, в котором учится каждый ребенок, может помочь консультанту определить, есть ли у них проблемы в этой области.

Пример. Если Пол, 11 лет, учится в пятом классе, а его сестра Барбара, 9 лет, учится в четвертом классе, то это сразу говорит консультанту о том, что, возможно, у Пола есть проблемы со школой. Он на два года старше своей сестры, но опережает ее только на один класс. Обычно одиннадцатилетние должны учиться в шестом классе. Скорей всего, Барбара – честолюбивая девочка, которая хочет догнать своего более взрослого брата. Для Пола это может быть источником сильной угрозы. Приняв это во внимание, консультант вправе выдвинуть предположение и проверить его во время интервью.

Консультанту желательно узнать, умирали в этой семье дети или были ли случаи прерванной беременности. Если это действительно происходило, то важно узнать, когда именно это случилось. Смерть ребенка или прерванная беременность может серьезно повлиять на взаимоотношения родителей и ребенка, рожденного после этого случая. В такой ситуации родители часто опекают ребенка сверх всякой меры. Умерший ребенок может канонизироваться, и тогда оставшиеся в живых дети должны постоянно конкурировать с умершим братом или сестрой. Как сказал нам девятилетний ребенок: «Мои родители относятся к умершему брату Эдварду как к ангелу. Он никогда не делал ничего дурного. Мне никогда не стать таким хорошим, каким был он».

Консультанту следует спросить, имел ли в прошлом или имеет ли сейчас кто-либо из детей серьезную болезнь, например,

полиомиелит, ревматизм или проблемы с пищеварением, были ли отмечены у кого-нибудь из детей врожденные органические нарушения, например, недостатки органов зрения, речи или слуха. Консультанту необходимо узнать, как долго болел данный ребенок, как во время болезни родители относились к этому ребенку и как они воспринимают ребенка сейчас. Информация такого рода может пролить свет на заявленную проблему не только в отношении идентифицированного «проблемного ребенка», но и в отношении гармонии или дисгармонии между братьями и сестрами. Больной ребенок или ребенок с врожденным дефектом обычно получает гораздо больше внимания и заботы со стороны родителей по сравнению со здоровыми детьми. Часто здоровые дети обижаются на это. Иногда маленькие дети могут испытывать желание заболеть, чтобы получать такое же внимание, как их брат или сестра. Кроме того, может случиться и так, что выздоровевший ребенок начинает продлевать свою болезнь, прибегая к плохому поведению. Цель этого – желание, чтобы родители заботились о нем так же, как до выздоровления.

Мы советуем, чтобы консультант расспросил о других людях, живущих вместе с семьей, и об их взаимоотношении с детьми. Это бабушки, дедушки, тети и дяди, служанки, гувернантки или воспитатели. Все эти люди могут оказывать влияние на поведение ребенка. Мы уделяем особое внимание бабушкам и дедушкам. Эти «посторонние» люди могут оказывать значительное влияние существующую проблему. Часто бабушки и дедушки вмешиваются в воспитание внуков, саботируя усилия родителей. Известны случаи, когда бабушки хранили пищу в своих комнатах, чтобы подкормить своих внуков, когда тех выгоняли за непослушание из-за обеденного стола. Есть такие бабушки и дедушки, которые дают внукам деньги после того, как родители отказали им в этом. Это косвенным образом убеждает ребенка в том, что родители ведут себя несправедливо по отношению к нему. Обычно бабушки и дедушки защищают ребенка, к которому они испытывают жалость. Поступая таким образом, они усугубляют проблему. Кроме того, существуют родители, которые до сих пор стремятся получить одобрение от своих собственных родителей. Такие родители реагируют на плохое поведение ребенка так, чтобы это понравилось бабушкам и дедушкам, даже если такая реакция не эффективна. Консультант должен помочь таким родителям освободиться от влияния своих собственных родителей. Дрейкурс (Dreikurs, 1972) советовал им не вступать с бабушками и дедушками в борьбу,

но и не уступать им. Родители могут соглашаться с бабушкой или дедушкой: «Да, я плохая мать. Возможно, ты права. Мне нужно будет подумать об этом», — но поступать им следует так, как они сами считают нужным.

Теперь консультант может спросить родителей, почему они пришли на консультацию. Предположим, что родители больше обеспокоены поведением одного из детей. Консультант может спросить, кто из детей их больше всего беспокоит. Попросите родителей описать поведение этого ребенка и привести пример конкретной ситуации, где он, по мнению родителей, ведет себя неправильно. Конкретные примеры позволят консультанту быстрее понять природу проблемы и ее причины. Такие утверждения, как: «Он всегда дерзит», «Она не может ни секунды сидеть спокойно», или «Он доводит меня до белого каления», — дают консультанту возможность понять ключевые моменты взаимодействия родителя и ребенка. Например:

Мать: *Вы не поверите, каким дерзким может быть Ганс.*

Консультант: *Приведите пример такой ситуации.*

Мать: *Например, в то утро, когда я попросила его не забыть сказать своей учительнице, что он простужен и что на перемене ей не следует выпускать его на улицу. Его ответом было: «Занимайся своим делом».*

Комментарий. Из этого ответа консультант может догадаться, что мальчику не нравится, когда мать указывает, что ему делать. Возможно, его спровоцировало ее требование «не забыть». Нас также может заинтересовать, всегда ли мать напоминает ему, что надо делать.

Консультант: *И как вы поступили?*

Комментарий. Дрейкурс (Dreikurs, 1972) всегда говорил, что «поведение ребенка становится понятным только в том случае, когда известны и поступки родителя, то есть когда нам известно, как реагирует на поведение ребенка родитель». Если мы к тому же спросим, что чувствовал выведенный из себя поведением ребенка родитель, то у нас соберется достаточно фактов для понимания истинной цели поведения ребенка (см. главу 4).

Мать:

Я отилепала его по губам и сказала: «Я покажу тебе, как я занимаюсь своим делом». Я не позволю никому из моих детей так разговаривать со мной.

Комментарий. Из ответа матери консультант может сделать вывод, что и мать, и сын изо всех сил стремятся побольнее задеть друг друга. Каждый должен сделать что-то в отместку за то, что сделал или сказал другой.

Прежде чем углубиться в разбор поведения одного ребенка, консультанту следует прояснить, как обстоят дела с другими детьми в семье. Консультант может сказать следующее:

Консультант: *Прежде чем приступить к проблеме, которая у вас с Гансом, может быть, мы ненадолго отвечемся и поговорим о других детях? Расскажите мне обо всех остальных ваших детях. К какому типу относится каждый из них? Как они ладят с вами и с другими членами семьи?*

Комментарий. Эта информация важна для того, чтобы консультант понял динамику семейной структуры. Например, может оказаться, что Тимоти ищет одобрения, демонстрируя готовность к сотрудничеству и отзывчивость. Возможно, Ганс воспринимает это как угрозу себе и пытается найти свое место, используя вызывающее поведение и заставляя родителей заниматься им. Может быть, он считает, что не сможет быть таким же хорошим и уважаемым, как его хороший брат. В самом лучшем случае он будет лишь жалким подобием Тимоти, а он не собирается мириться с этим.

Консультант, который не исследует личностные особенности и поведение других детей, может пойти неверным путем, пытаясь понять глубинные причины появления «проблемного ребенка».

Если присутствуют оба родителя, то консультанту следует узнать, что каждый из них думает по поводу того, как была описана их семейная проблема. Если же присутствуют другие члены семьи, то следует узнать и их реакцию на ту форму, в которой была изложена проблема. Если в самом начале консультации проблему излагала мать, как в предыдущем случае, то консультант может спросить отца: «Как вы видите эту проблему, мистер Смит? Вы ее воспринимаете так же, как ваша жена?» Если мнения расходятся,

то у консультанта может появиться желание узнать, как родители улаживают эти разногласия. Например:

Мать: *Что касается ее отца, то, по его мнению, Таня ничего плохого не делает. Он на все ее действия смотрит сквозь пальцы.*

Комментарий. Возможно, мать испытывает ревность к взаимоотношениям мужа и дочери и своими постоянными упреками, а может быть, и сценами она настраивает против себя как Таню, так и мужа.

Отец: *Это — чепуха, и ты это знаешь. Когда я уверен, что она не права, я не поддерживаю ее, но я не могу доставать ее так, как это делаешь ты. Я пытаюсь быть справедливым ко всем своим детям. Я, по крайней мере, пытаюсь, а ты и не пытаешься.*

Комментарий. Если консультант не вернет беседу к изначальной теме и не установит более конструктивный тон разговора, это может перерасти в супружескую ссору. Сейчас не совсем удачное время для перехода к консультированию супружеских отношений. Позднее консультант может предложить родителям обратиться за консультацией по поводу их собственных взаимоотношений.

Теперь консультант может спросить о том, как идут дела в школе, что делают родители, когда учитель жалуется на ребенка, и какое участие они принимают в выполнении домашних заданий. Консультант может также узнать много интересного, если спросит, как ведут себя дети, когда их берут с собой за покупками, когда ходят в гости к родственникам или к друзьям или когда играют с другими детьми, живущими по соседству.

Всегда следует спрашивать о том, как дети ладят друг с другом. Кто ладит лучше всех, а кто хуже и с кем? Это обычно позволяет уяснить, где присутствует самая большая конкуренция. Когда родители жалуются, что дети дерутся, консультанту следует разузнать, как в этих случаях поступают родители. Консультанту также следует расспросить о том, что чувствуют себя родители в то время, когда ребенок плачет или жалуется.

Консультант пытается узнать, как семья проводит свободное время, как развлекается и сколько времени каждый родитель

уделяет каждому ребенку. Детям необходимо, чтобы родитель хотя бы в течение некоторого времени был предоставлен только им; обычно это укрепляет взаимоотношения между ребенком и родителем. Особенно важно уделять какое-то время идентифицированному проблемному ребенку. Важно, чтобы один или оба родителя какое-то время посвящали только ему одному.

Теперь консультант может поговорить о «типичном дне» из жизни семьи. Рекомендуется, чтобы консультант использовал технику описания типичного дня, ибо, рассказывая о том, как проходит их обычный день, люди обычно спокойны и не чувствуют подвоха. В этом формате легко общаться и консультанту, и родителям. При этом встреча проходит довольно динамично, и центр внимания довольно легко переключается на обсуждение семейной проблемы. Эту технику следует дополнить наблюдением за тем, как родители реагируют на правильное или неправильное поведение детей в описываемых ниже ситуациях:

- Как дети просыпаются утром; нужно ли их будить и вызывает ли это какие-нибудь трудности.
- Как они умываются и одеваются.
- Как проходит завтрак.
- Всегда ли дети вовремя готовы к школе.
- Что происходит, когда дети возвращаются домой из школы.
- Как они относятся к просмотру телевизионных программ.
- Как дети ведут себя во время ужина.
- Что происходит, когда наступает время отправляться ко сну.
- Остаются дети ли в своих комнатах на всю ночь или нет, и т. п.

Каждый раз, когда родители говорят, что существуют какие-то трудности, консультант должен обратиться к конкретным деталям и узнать, как на это реагируют родители. Такая информация дает консультанту возможность узнать закономерности поведения (цели) детей и стиль поведения их родителей. Консультант может отметить все ситуации, где родитель вначале кричал, угрожал и затем уступил, или где родитель читал длинные лекции

и наказывал провинившегося ребенка. Некоторые родители могут не предпринимать никаких действий, но при этом жалеть себя и плакать, пытаясь заставить детей почувствовать свою вину.

Теперь консультант собрал достаточно важной информации, чтобы приступить к первому сеансу. Он может подвести итог своим наблюдениям и выдать на его основе предварительные рекомендации, или же наметить свою встречу с детьми. Если консультант решил встретиться с детьми, то им следует войти после того, как уйдут родители. Консультанту может многое дать наблюдение за тем, как дети входят в комнату, как они выбирают место, как расслаживаются, какие невербальные сообщения они посылают друг другу и консультанту. Полезные примеры использования этой техники можно найти в разделе этой главы, посвященном интервьюированию детей.

Во время знакомства консультант приветствует детей, протягивая руку для рукопожатия. Можно спросить их, как они чувствуют себя здесь, знают ли они, почему их родители пришли сюда и привели их с собой. Далее консультанту следует рассказать детям, в чем заключается его профессиональная роль и почему родители обратились к нему за помощью. Консультант обсуждает с детьми те проблемы, о которых рассказали родители. Следует спросить каждого ребенка, как он воспринимает ту или иную проблему и почему, по его мнению, она у них появилась. После обсуждения консультанту следует перейти к раскрытию истинных целей детей, используя технику вопросов «Может ли быть, что...?» и контролируя рефлекс узнавания.

Консультанту следует рассказать детям о тех рекомендациях, которые он собирается дать (или уже дал) их родителям, и спросить у детей, есть ли у них другие, возможно, более эффективные предложения о том, как улучшить данную ситуацию. Нередко бывает так, что дети предлагают более удачные идеи, чем те, что предложил сам консультант. В этом случае консультанту следует поздравить детей с удачным решением и сказать им, что именно их идею он сейчас предложит родителям. Ему следует спросить детей, хотят ли они присутствовать на второй части интервью, после того как родители вернутся в комнату, или же они предпочли бы подождать в другом месте. Консультанту следует принять их решение.

Некоторые консультанты с неохотой допускают детей на эту часть консультативной встречи. Они опасаются, что что-то может смутить детей, причинить им боль или обидеть. Мы не разделяем такой пессимизм. Более того, мы уверены в исходной честности

детей, в их способности понять ситуацию и адекватно на нее отреагировать. Большинство из них чувствуют удовлетворение от того, что им позволили принимать участие в разговоре, что их выслушивают. Часто детям после этого легче понять, что то поведение, которое они считали плохим, вызвано только их потребностью во внимании или их желанием поступить по-своему.

Когда родители возвращаются в комнату, консультант делится с ними своими впечатлениями о детях, не вдаваясь в детали беседы. Он рассказывает о целях, которые преследует каждый из детей, исходя из своей оценки увиденного и из проявлений рефлекса узнавания, замеченных во время раскрытия целей каждому из детей. Далее консультант выслушивает рассказ родителей о том, как они справляются с этими проблемами. Вначале он спрашивает родителей, есть ли у них какие-либо предложения, могли бы они по-другому, более эффективно, справиться с проблемой, и как они намерены поступать в будущем. Всегда предпочтительнее, чтобы сами родители имели возможность решить свои проблемы. Если родители попросят, объясните им, какие изменения в их поведении хотели бы увидеть дети. Однако если родители по-прежнему не могут решить, что им делать дальше, то консультант вносит свои предложения. Он должен заверить родителей в том, что в случае, если данные рекомендации не помогут, можно будет попробовать другие, эффективность которых тоже проверена. Следует помочь родителям осознать: что бы они ни делали, это нужно делать с уверенностью в себе и в своих детях. В тот момент, когда они засомневаются в эффективности предложенных рекомендаций, они неизбежно потерпят неудачу. Советы помогают только в том случае, если мы в них верим. Повторите данные семье рекомендации и убедитесь, что они правильно поняты. В заключение спросите родителей, есть ли у них еще какие-либо конкретные просьбы или вопросы, и при необходимости согласуйте с ними план следующей консультации.

Интервью с детьми

Как уже отмечалось ранее, консультант часто может почти сразу же выдвинуть гипотезу о тех ролях, которые играют дети в семье, и об их взаимоотношениях, исходя лишь из простого наблюдения

за тем, как они входят в комнату и занимают свои места. Консультанту следует отметить, кто входит первым, а кто испытывает нерешительность, переступая порог, и его нужно приободрить, чтобы он вошел в комнату; кто из детей отталкивает другого, чтобы занять определенное место, а кто проявляет заботу о брате или сестре и помогает найти место или забраться в кресло; кто из детей проявляет интерес или любопытство, а кто выглядит угрюмым или сердитым. Каждая из этих поведенческих реакций даст консультанту ключ к пониманию того, как дети относятся друг к другу и к ситуации, в которую они попали. Например, давайте проследим, как входят в комнату трое детей семьи Грант – Милдред, 12 лет, Стюарт, 9 лет, и Ноа, 5 лет:

Когда консультант пригласил их войти, Милдред сделала шаг назад и жестом руки пригласила всех внутрь комнаты.

Комментарий. Мы можем предположить, что она играет роль второй матери и чувствует ответственность за то, чтобы все шло правильно в отсутствие родителей. Она становится главной.

Стюарт оттолкнул Ноа, освобождая себе путь, и вбежал в комнату, расталкивая в сторону стулья, чтобы пробиться к первому креслу. Он сел, но через пару секунд перебрался на соседнее кресло. Прежде чем другим удалось войти, он быстро вернулся обратно на первое кресло. Он сидел, улыбаясь, с вызовом поглядывая на брата и сестру.

Комментарий. Мы можем предположить, что Стюарт может вести себя вызывающе и провоцировать родителей. Возможно, он более эгоцентричен по сравнению с другими; возможно, своим агрессивным поведением он провоцирует других детей. Возможно также, что у него есть сомнения относительно своего места в семье, что он никогда не бывает полностью уверен в том, что его поведение одобряется, а когда он делает правильный выбор, то не интересуется реакцией других людей. Именно поэтому его считают трудным ребенком.

Ноа стоял в дверях, с мольбой глядя на свою сестру. Когда консультант попытался взять его за руку, он отстранился и замотал головой. После этого Милдред подвела его к креслу и жестом попросила сесть. Ноа продолжал стоять. Когда

Милдред попыталась посадить его в кресло, он запротестовал и показал, что хочет сесть в то кресло, в котором сидел Стюарт. Милдред предложила Стюарту поменяться креслами, но тот отказался. Ноа продолжал тянуть Милдред за руку, ожидая, что она предпримет что-то в связи с этой ситуацией; он не собирался садиться в кресло, оставленное для него. Он начал плакать и звать свою мать. В конце концов консультант попросил, чтобы Ноа сел, потому что он хочет поговорить со всеми детьми. Ноа сказал, что он хочет стоять, и консультант ответил, что это его устраивает.

Комментарий. По всей видимости, Ноа – младенец в семье. Несмотря на то, что ему пять лет, по всей видимости, другие делают за него даже то, с чем он вполне мог бы справиться и сам. Он упрям и хочет делать все по-своему. Мы можем поинтересоваться, требуют ли дома родители или Милдред, чтобы Стюарт уступал своему младшему брату.

Консультанту следует мысленно зафиксировать эту свою «догадку» и проверить ее во время интервью с детьми. Эти предварительные догадки и гипотезы дают ему возможность очень быстро подойти к сути проблемы. После первоначальной «разминки» или краткого обсуждения, почему клиенты обратились к нему, консультант может раскрыть каждому ребенку цели его поведения. Особенно важно понять, согласуются ли собственные наблюдения консультанта с впечатлениями и предположениями, сложившимися у него после того, как он выслушал описания детей из уст их родителей. Консультант может усмотреть здесь определенные расхождения, и в этом случае ему надо объяснить их родителям, когда те вернутся в комнату.

Например, в случае с Ноа мать сказала, что он – независимый, любящий веселье, легко идущий на сотрудничество ребенок. Это утверждение противоречит поведению Ноа, продемонстрированному в кабинете консультанта. При дальнейшем исследовании консультант узнал, что родители действительно попросили старших детей принимать во внимание возраст Ноа и подстраиваться под его желания. Когда Ноа получает то, что он хочет, он становится приятным во всех отношениях. Консультант узнал также, что Ноа отказался ездить на школьном автобусе (он ходит в детский сад) и что мать вынуждена возить его сама. У Ноа нет друзей, что является еще одним показателем того, что он не ладит

с детьми. Этот пример демонстрирует, как много консультант может узнать о детях, хотя те еще не рассказали о себе ни слова.

Как отмечалось ранее, интервью с детьми должно быть коротким и дружелюбным по тону. Представившись, консультанту следует спросить, знают ли дети, почему родители привели их на консультацию.

Стюарт сообщил: «У меня есть проблема, потому что я не люблю убирать свою комнату». Консультанту следует спросить, у кого еще есть такая проблема. Из последовавшей далее дискуссии консультант сможет понять, что все остальные дети представляют собой полную противоположность Стюарту и содержат свои комнаты в очень аккуратном состоянии. Это может оказаться ключом к пониманию того, почему Стюарт создает проблемы, сохраняя в своей комнате беспорядок. Возможно, это позволяет ему добиться родительского внимания. Таким образом он может заставить мать обслуживать его, ибо она вынуждена принять на себя обязанность по уборке его комнаты.

Всегда, когда ребенок заявляет, что у него есть проблема, мы можем быстро помочь ему понять возможную причину такой проблемы, задав вопрос: «Как ты думаешь, почему возникла такая проблема?» Такого рода вопрос является преамбулой к следующему шагу, а именно к раскрытию ребенку цели его поведения. После того как ребенок приведет причины возникновения проблемы, консультант приводит свою версию. Некоторые специалисты рекомендуют спрашивать разрешение на раскрытие ребенку цели его поведения. В случае, если дети не дают такого разрешения, мы рекомендуем сразу же переходить к конфронтации ребенка с целями плохого поведения. Консультант говорит: «У меня есть соображение, почему у тебя существует такая проблема, и я собираюсь рассказать тебе, что я думаю по этому поводу. Может ли быть, что таким способом ты заставляешь свою маму заниматься тобой? Может быть, таким способом ты получаешь от матери больше внимания?» Выражение лица ребенка (рефлекс узнавания) служит индикатором того, что консультант прав. Если ребенок отрицает такую возможность, то консультант может перейти ко второй цели, к власти, и раскрыть ее ребенку, спросив: «Может ли быть, что ты не убираешь комнату потому, что не хочешь, чтобы кто-либо указывал тебе, что делать? Возможно, ты хочешь показать, что ты – главный и никто не может тебя заставить что-нибудь делать?» Консультанту следует перебрать все четыре цели, которых обычно добиваются дети, когда они отказываются

от сотрудничества, как это было описано в разделе «Конфронтация» в главе 4.

После того как консультант подтвердил свое предположение, он в состоянии помочь ребенку найти иной, более эффективный способ достичь своей цели. Кроме того, консультант может рассказать ребенку, что он предложит сделать родителям для разрешения этой проблемы.

Консультанту следует рассказать детям о проблемах в той форме, как их представили родители. Есть консультанты, которые считают, что это в некотором роде злоупотребление доверием родителей, и поэтому они избегают конфронтации детей с основной темой. Они могут попытаться подойти к этой проблеме окольными путями и задать детям наводящий вопрос, что-то вроде «Вы уверены, что у вас нет других проблем? Подумайте немного, может быть, вы вспомните что-то, что может быть создавать трудности для ваших родителей? Вы боитесь мне это сказать?» В большинстве случаев, если ребенок уже сказал, что у него нет проблем, он будет придерживаться этого утверждения и далее, и сеанс пройдет впустую.

Консультанту следует ставить ребенка непосредственно лицом к лицу с проблемой. Например, это можно сделать следующим образом: «Твоя мама сказала мне, что ты все время опаздываешь из школы домой. Почему?» Этот вопрос всегда следует задавать в случае, когда ребенку демонстрируют поведение, вызывающее проблемы, даже если ребенок и не знает ответа. Как указывалось, это предваряет следующий шаг: «У меня есть соображение, можно я скажу тебе, что я думаю? Может ли быть так, что...?» — и далее консультант переходит к технике конфронтации.

Другой пример: «Твоя мама сказала мне, что вы деретесь. Почему это происходит?» Консультант, задающий вопрос о том, кто первый начал драку, напрасно тратит время. Совершенно неважно, кто первым начал драку, а важно понять, кто и что от этого выигрывает.

Может случиться так, что первоначальные догадки консультанта оказываются ошибочными, и, возможно, ему придется сменить направление поисков. Консультанту следует принять это невозмутимо; построение гипотез всегда имеет вероятностный характер. После того как консультант обсудит проблемы, о которых рассказали дети, и те проблемы, которые беспокоят родителей,

ему следует сказать детям о тех рекомендациях, которые будут даны их родителям. Консультант может сделать это так:

«Ваши родители пришли сюда за помощью. Они очень хотят найти для вас всех такое решение, чтобы вы смогли лучше ладить друг с другом. В этом случае и сами они будут чувствовать себя лучше. Я скажу им, что вы – большие и умные дети и что у вас есть право драться друг с другом, если вы того пожелаете. Они могут попросить вас выйти из дома или удалиться в ваши комнаты для драки, но им не следует вас останавливать.

Далее я скажу, что твоя комната, Стюарт, принадлежит тебе. У тебя есть право содержать ее как в чистоте, так и в беспорядке, но твоим родителям не следует брать на себя ответственность за приведение комнаты в порядок. Это в некотором смысле оскорбительно для тебя. Твоя мать обращается с тобой так, как будто ты еще младенец, который не может позаботиться о себе. Я думаю, ты сам в состоянии привести свою комнату в порядок, если ты этого захочешь.

Билл, я предложу также твоей матери, чтобы она прекратила докучать тебе просьбами съесть завтрак. Ты можешь сам решать, хочешь есть завтрак или нет. Твоей маме следует предоставить тебе возможность решить это самому и не расстраиваться, если ты не пожелаешь его съесть».

Эти разъяснения должны быть краткими, их следует давать в дружеской манере, избегая любых выражений, которые принижали или стыдили бы детей. Мы снова подчеркиваем, что рекомендации, даваемые родителям, должны быть подробно и точно описаны. Это важно, потому что очень часто родители покидают консультацию, не вполне понимая смысл предложенных консультантом рекомендаций. В результате они выполняют рекомендации консультанта неправильно и часто терпят неудачу.

К концу сеанса консультант может пожать детям руки, пожелать им удачи и выразить надежду, что к тому времени, когда они встретятся в следующий раз, в их жизни многое переменится к лучшему.

Следующее интервью иллюстрирует несколько существенных моментов, о которых следует помнить консультанту при проведении интервью с детьми. Будьте кратки, точны и переходите сразу к проблеме. Уделите каждому ребенку одинаковое количество внимания, общайтесь с ними в дружеской и уважительной манере. Используйте технику конфронтации.

Проблемы. Родители обратились с жалобой, что Мелвин, 7 лет, берет деньги из сумочки матери и из кошелька отца. Иногда он приносит из школы вещи, говоря при этом, что он их якобы нашел. Их также беспокоит Марта, 9 лет, которая, по всей видимости, чересчур чувствительна и плачет по любому незначительному поводу.

Консультант: Меня зовут Стив Деннер, я консультант, к которому обратились ваши родители. Я полагаю, что ты – Марта, а ты, должно быть, Мелвин. Как дела?

Оба: Спасибо, хорошо.

Консультант: Как вам здесь?

Марта: Мне немного боязно и грустно.

Консультант: А как ты, Мелвин?

Мелвин: У меня все в порядке. Где мои родители?

Консультант: Они находятся в другой комнате. Через некоторое время они вернуться. Вы можете их увидеть в любое время, как только пожелаете. Скажи, Марта, почему тебе грустно?

Марта: Я не знаю. Почему мои родители пришли сюда?

Консультант: Может быть, ты попробуешь догадаться. Почему они пришли?

Мелвин: Мама нам не сказала.

Марта: Да, мама нам не говорила и я не знаю.

Комментарий. По всей видимости, эти дети привыкли к тому, что мама объясняет им, что происходит и что им следует делать.

Консультант: Ваши родители пришли, потому что они хотят больше узнать о семейной жизни и о том, что им следует сделать, чтобы вы все стали счастливы. Как вы думаете, это веская причина, чтобы прийти?

Марта: Я думаю, да.

Мелвин: Да.

Консультант: У вас есть дома какие-то проблемы, которые ваши родители могли бы захотеть здесь обсудить?

Марта: *У Мелвина есть проблемы.*

Комментарий. По-видимому, Марта хочет возвысить себя за счет брата.

Мелвин: *Ага.*

Консультант: *Какого рода проблемы, Мелвин?*

Мелвин: *Я не знаю. Иногда я дерусь в школе.*

Марта: *Ты крадешь.*

Комментарий. Наше предположение подтвердилось.

Консультант: *А ты что думаешь, Мелвин?*

Мелвин: *Возможно, вы правы.*

Марта: *Ты хочешь сказать, что я права. Ты сказал «вы», и это означает, что прав консультант.*

Комментарий. Марта снова принижает своего брата. Она намерена одержать победу.

Мелвин: *Я не всегда краду, только иногда.*

Консультант: *Я хотел бы вам обоим задать вопросы. Хорошо?*

Мелвин: *Хорошо.*

Консультант: *Марта, ты знаешь, почему ты мне рассказываешь такие вещи о Мелвине, о которых он, может быть, предпочел бы, чтобы ты промолчала?*

Марта: *Потому что он сам вам не рассказал бы.*

Консультант: *Я хотел бы сказать тебе, что я думаю. Может ли быть таким образом ты пытаешься показать мне, какая ты хорошая, указывая на то, как плохо ведет себя Мелвин?*

Марта: *(пожимает плечами) Нет.*

Консультант: *Мелвин, почему ты крадешь?*

Мелвин: *Я не знаю.*

Консультант: *Я уверен, что ты не знаешь. Но я хочу высказать предположение, почему ты так поступаешь. Может быть, ты так поступаешь потому, чтобы*

расстроить своих родителей, чтобы они рассердились и стали ругать тебя, потому что ты хочешь заставить их заниматься тобой?

Мелвин: *Может быть.*

Консультант: *У меня появилась другая мысль. Может быть, ты хочешь поступать так, как тебе хочется, и если тебе хочется что-то взять, что тебе не принадлежит, то никто не сможет тебя остановить?*

Мелвин: *(ухмыляется) Может быть.*

Консультант: *У меня есть еще одна мысль. Может быть, ты считаешь, что родители к тебе несправедливы, и ты хочешь расстроить их своим поступком и этим с ними расквитаться?*

Мелвин: *Я не понимаю, о чем вы говорите.*

Консультант: *Дай-ка я подумаю, как мне это объяснить. Может быть, ты считаешь, что родители на тебя рассердились и наказали тебя, когда ты ничего плохого не сделал?*

Мелвин: *Нет.*

Комментарий. Консультант не проводил конфронтацию Марты с целями ее поведения. Совершенно ясно, что ей необходимо быть хорошей девочкой за счет других. Из ответов Мелвина и наблюдения за его рефлексамми узнавания становится ясно, что ему нравится привлекать внимание и быть главным. Поскольку он ребенок, который склонен к отреагированию, консультант не стал проверять четвертую цель, но некоторые консультанты всегда проверяют все четыре цели.

Консультант: *Марта, твои родители сказали мне, что ты расстраиваешься и плачешь, когда они тобой недовольны.*

Марта: *Я ничего не могу с этим поделать.*

Консультант: *Можно я скажу, что я думаю? Может ли быть ты хочешь показать своим родителям, что ты — хороший ребенок, и потому им следует хвалить тебя и уделять тебе много внимания?*

Марта: *Да.*

Консультант: *Может быть, ты поступаешь только так, как хочется тебе, и ты будешь плакать тогда, когда тебе этого хочется, и никто не сможет остановить тебя?*

Марта: *Когда я плачу, я не могу с этим справиться.*

Консультант: *Милая девочка, никто тебя не обвиняет. Но это может тебе помочь понять, почему ты плачешь. Ты думаешь, что ты все время обязана быть такой хорошей. И иногда ты показываешь, какая ты хорошая, указывая другим, насколько плохим является Мелвин, и что ты никогда не совершила бы такие поступки, которые совершает он. Что ты думаешь по этому поводу?*

Марта: *Я действительно хочу быть хорошей, но когда я сообщала о Мелвине, я не желала для него неприятностей. Я всего лишь хотела, чтобы он перестал совершать плохие поступки.*

Консультант: *Что случилось, если бы ты не сообщила ничего о том, что делает Мелвин?*

Марта: *Я не знаю.*

Консультант: *Он когда-нибудь совершает хорошие поступки?*

Марта: *Иногда.*

Консультант: *Когда Мелвин совершает хорошие поступки, ты общаешься о них своим родителям?*

Марта: *Иногда.*

Мелвин: *Ты этого никогда не делаешь.*

Консультант: *Марта, ты очень хочешь быть хорошей. Точно того же хочет и Мелвин. Вы понимаете, что каждый из вас пытается, чтобы родители были заняты только им – ты, Марта, показывая, насколько ты хорошая, а Мелвин – совершая поступки, провоцирующие их, поскольку он не верит, что сможет быть таким же хорошим, как ты. Но ты можешь ему помочь. Ты хочешь этого?*

Марта: *Да.*

Консультант: *Я так и думал. Ты знаешь, как можешь ему помочь?*

Марта: *Не рассказывая моим родителям плохое о нем.*

Консультант: Видишь, ты всегда это знала, и мне даже не нужно говорить тебе. Я хотел бы спросить тебя еще об одной вещи. Не хочешь ли ты узнать, что случится, если ты совершишь ошибку или если ты не всегда будешь хорошей? Не хочешь узнать?

Марта: Нет.

Консультант: Хорошо. Давайте забудем обо всем, кроме одной вещи, которую ты согласилась делать. Все замечательно.

Есть ли еще что-нибудь, о чем вы хотели бы сказать мне, чтобы я обсудил это с вашими родителями? Что-нибудь из того, что они делают и что вам не нравится?

Мелвин: Нет.

Марта: Я хочу. Когда Мелвин заходит в мою комнату, он устраивает там беспорядок, и мой папа всегда говорит мне, что мальчики отличаются от девочек — они неаккуратны. Я хотела бы, чтобы он этого не говорил, потому что в результате Мелвин считает, что он имеет право так поступать.

Консультант: Я обсужу это с твоим отцом. Есть еще что-нибудь, о чем вы хотели бы, чтобы я сообщил вашим родителям?

Марта: Когда мама берет меня с собой за покупками, она никогда не позволяет мне выбрать из одежды то, что мне нравится. Я всегда должна носить то, что нравится ей. Это нечестно.

Консультант: Хорошо. Я обсужу это с твоей матерью. Что-нибудь еще? (Нет ответа.) Хорошо, теперь я снова увижусь с вашими родителями. Вы хотите остаться вместе с ними? Вам не обязательно этого делать.

Мелвин: Нет. Я выйду и поиграю с моим трактором.

Марта: Я хотела бы остаться.

Консультант: Хорошо, тогда ты оставайся.

Консультант попросил родителей вернуться. Он объяснил, как он понял цели детей, сообщил родителям то, о чем просили

дети, а также сказал, что Марта решила не сообщать ничего плохого о своем брате. Далее он обсудил с родителями волновавшие их вопросы, о которых они сообщили до того, как он поговорил с детьми, и дал свои рекомендации.

Раздельное консультирование членов семьи

Одна из целей консультанта – помочь семье увидеть ценность семьи как таковой, а не ориентироваться только на отдельных членов семьи. Во многих случаях этого можно достичь в процессе консультирования всей семьи целиком. Однако наш опыт свидетельствует, что гораздо легче установить взаимопонимание с родителями и с детьми в возрасте до девяти-десяти лет, если встречаться с ними раздельно. При совместном консультировании родители часто чересчур внимательно следят за поведением детей, наблюдая за каждым их движением, и дают им указания мимикой и жестами. Типичный случай, когда мать не слышит вопроса или замечания консультанта из-за того, что она слишком занята, делая замечание ребенку, что ему не следует ковырять пальцем в носу или совать палец в рот, что нужно успокоиться и внимательно слушать, что девочка не одернула платье, и т. п. Часто консультанту приходится повторять вопрос, потому что родители были заняты детьми. С другой стороны, дети зачастую смотрят на родителей, стараясь получить от них намек или подсказку, как им ответить консультанту. Иногда они вообще не отвечают; и тогда вместо них начинает говорить родитель. Беседа протекает не так гладко и не настолько эффективно по сравнению с раздельным приемом. По характеру описания родителями своих проблем с детьми и после беседы с детьми и наблюдения за ними у консультанта появляется достаточно точная картина того, как различные члены семьи взаимодействуют между собой.

В отсутствие детей родители более свободно обсуждают все, что их волнует, и все их внимание направлено на консультанта. Точно так же и дети в отсутствие родителей считают, что консультант ожидает от них ответа на все вопросы. Их ответы более искренни и непосредственны и не зависят от того, что хотели бы услышать от них родители.

Когда же дело касается более взрослых детей, то обычно их приглашают на консультацию вместе со взрослыми. Они обижаются, если их не включают в процесс консультирования. Это часто вызывает у них подозрения, и в случае раздельного консультирования они могут саботировать все усилия консультанта. Они могут отказаться от сотрудничества или же открыто выражать свой гнев.

Когда в семье есть и младшие и старшие дети, то обычно более взрослые дети присутствуют на обеих интервью – как вместе с родителями, так и вместе с младшими братьями и сестрами.

Совместное консультирование детей и родителей

Здесь консультант должен следовать той же последовательности шагов, которая была описана ранее в разделе, посвященном первичному интервью. Когда родители описывают поведение кого-то из детей, то каждого ребенка просят выразить собственную точку зрения на это описание. Детей также просят оценить то, как их описывают братья и сестры. Далее консультант просит каждого ребенка описать поведение родителей, и вся процедура повторяется вновь. Каждый раз, когда один член семьи затрагивает какую-нибудь проблему, консультант ищет подтверждения у других членов семьи. Цель – получить наиболее полное и достоверное представление о происходящем в семье. Консультант обычно спрашивает ребенка, что он чувствует, когда родители описывают его поведение определенным образом. При этом часто обнаруживается, что ребенок считает, что родители неправильно его понимают. Консультант спрашивает детей, какие реакции родителей на их поведение и какие оценки они считали бы справедливыми. Родителей просят прокомментировать пожелания детей.

Консультант постоянно стимулирует диалог между родителями и детьми. Каждого члена семьи консультант спрашивает, как, по его мнению, другие могли бы поддержать и подбодрить его. Он также спрашивает, что каждый из них хочет сделать для улучшения данной ситуации. Затем семья приходит к соглашению о том, как надо действовать, чтобы справиться с проблемой.

Далее приводится случай, иллюстрирующий консультативную встречу, на которой присутствуют все члены семьи. В состав семьи входят: отец, мать, Сандра, 17 лет (в старшем классе колледжа), Лекс, 16 лет (в младшем классе колледжа), Хелен, 13 лет (в 8 классе средней школы) и Буч, 9 лет (в 4 классе).

Комментарий. Можно считать, что здесь присутствуют три группы детей. Сандра и Лекс близки по возрасту и, возможно, они конкурируют друг с другом. Хелен может чувствовать свою удаленность от братьев и сестер, или же она может быть близка к Сандре. Лекс постоянно напрягает родителей постоянным бунтарским поведением. Буч может играть роль младенца в семье. Похоже, что больше всех его балует Сандра. Буч и Лекс, возможно, создали альянс против девочек, а может быть, Лекс обижается на Буча и у них мало общего.

После приветствия и знакомства консультант спросил о цели визита. Вслед за небольшой паузой, во время которой все молча переглядывались, ожидая, что начнет кто-то другой, разговор завела мать.

Мать: *Поскольку все молчат, я начну эту встречу с заявления, что как семья мы несчастны. Мы не разговариваем друг с другом. Единственно, когда мы говорим, это когда мы спорим или ссоримся.*

Консультант: *Как другие ответят на то, что сказала мама?*

Отец: *Я не совсем согласен со своей женой. Иногда мы хорошо проводим время вместе. Но в целом мы, по всей видимости, разделены. Каждый живет своей жизнью, и мы действительно много спорим. Это правда.*

Консультант: *А как считают другие?*

Буч: *Я согласен с моими родителями. Мы действительно много ссоримся.*

Сандра: *Я хотела бы узнать, почему мы пришли сюда и что вся эта беседа нам даст? Я согласна, что у нас мало что есть от семейной жизни. Слава Богу, для меня это недолго продлится.*

Консультант: *А вы что думаете, Лекс и Хелен?*

- Лекс:** *Я пришел сюда не за разговорами, поэтому избавьте меня от этого.*
- Хелен:** *Я думаю, это хорошо, что мы пришли. Может быть, мы узнаем, почему мы не ладим. Я согласна поговорить и меня здесь все устраивает.*
- Консультант:** *Относительно вас как семьи я вижу кое-что позитивное. К вашей чести, вы пришли все. Некоторые дети отказываются от визита.*
- Отец:** *Я не знаю, пришли бы они, если бы мы не настояли. По крайней мере, Сандра и Лекс не пришли бы.*
- Консультант:** *Сандра и Лекс, вы все же пришли, и это важно, но скажите мне, вы всегда выполняете то, о чем вас просит папа?*
- Оба:** *Нет.*
- Консультант:** *Но на этот раз вы все же выполнили то, что он просил, и здесь должна быть какая-то причина. Почему вы не отказались, Сандра? Вы не обязаны мне отвечать, если вы не хотите. Никто не обязан отвечать, но если вы будете говорить, это поможет мне понять вашу проблему. Я не собираюсь судить вас, поэтому вам нет нужды защищать то, что вы скажете.*
- Сандра:** *Ну, я пришла потому, что в некоторой степени мне было любопытно узнать, что вы будете делать.*

Комментарий. Она бросает вызов консультанту. Со временем, по мере того как события будут развиваться на этом сеансе, ему придется принять ее вызов и раскрыть ей цель, но не сейчас. Сейчас главная задача консультанта – заставить семью говорить.

- Консультант:** *А ты, Лекс, почему ты пришел?*
- Лекс:** *Я не хотел приходить, но затем я подумал, что, может быть, мне следует это сделать, потому что я хочу сказать моему отцу, что я о нем думаю. У меня никогда еще не было такого случая.*
- Отец:** *Что значит фраза: сказать, что ты думаешь обо мне? Так что ты думаешь обо мне?*

- Лекс:** *Поскольку ты спросил меня и поскольку я здесь, то ты можешь выслушать: хочу сказать тебе, что ты эгоистичный, самодовольный, замшелый консерватор.*
- Отец:** *Ну, теперь вы можете понять, что я имел в виду, когда говорил, что мы постоянно ссоримся. Вот вам пример.*
- Лекс:** *Я считаю, что ты начинаешь ссору, не я. Ты не хочешь узнать, почему я так считаю?*

Комментарий. Консультанту удалось добиться того, чтобы беседа начала разворачиваться.

Консультант: *Что другие думают по поводу того, что сказал Лекс?*

Мать: *Я думаю, что то, что происходит прямо сейчас, — это примерно то же, что происходит дома. Мой муж пресекает всякую возможность обмена мнениями.*

Отец: *Сейчас я услышал все, не хочешь ли ты...*

Консультант: *Не могли бы вы быть столь любезны подождать, пока все не прокомментируют, и после этого ответить.*

Сандра: *Мне кажется, что Лекс и мама не совсем справедливы к отцу, когда они говорят, что он всегда виноват. Лекс всегда сердится и всегда обвиняет отца. Я не хочу сказать, что с отцом легко ладить. У меня с ним тоже много проблем.*

Консультант: *А что думают другие?*

Хелен: *Я нахожу с ним общий язык. Хотя с мамой мне не всегда это удается. Она легко раздражается и не очень стремится понять.*

Консультант: *Мне бы очень помогло, если каждый из вас рассказал мне немного о том, какими он видит других членов семьи. Кто начнет?*

Лекс: *Я начну. Я уже сказал, как я воспринимаю отца. вы не можете достучаться до него. Я отказался от попыток. Что касается мамы, то она старается,*

но она все время жалуется и она всегда заставляет вас испытывать чувство вины. И с ней невозможно долго разговаривать. Что касается Сандры, мне она по-настоящему не нравится. Она «в каждой бочке затычка», всегда все знает и всегда говорит, что ты сделал неправильно. Мне нравится Хелен. Она мила и всем пытается помочь. Буч — занауда. Я хочу, чтобы он повзрослел. У меня в действительности мало с ним общего.

Комментарий. Наши предположения об особенностях личности каждого ребенка оказались не совсем правильными. Хелен — человек, который пытается быть со всеми в хороших отношениях и является миротворцем. Это может быть реакцией на вызывающее поведение Лекса. Мы также ошиблись относительно возможного объединения мальчиков против девочек.

Консультант: *Кто следующий?*

Хелен: *Я уже сказала, какими я воспринимаю отца и маму. В некоторой степени я согласна с Лексом в том, что иногда Сандра проявляет мало участия, но он не совсем прав. Порой мне хочется поговорить с ней, но она от меня отмахивается. Буч может быть очень милым, когда ему этого хочется, но он часто ссорится и часто ведет себя так, как будто он — самая важная персона. Но мне он нравится.*

Мать: *Я считаю, что у нас очень милые дети, и я не хочу, чтобы создалось впечатление, что я их не люблю или не горжусь ими. Но дайте-ка мне подумать, что можно сказать вам о каждом из них. Во взаимоотношениях с Сандрой у нас наступили самые худшие времена. Я хочу сказать, что у нас максимальное расхождение во мнениях. У нее все по-своему, и ничто не может ее остановить. Иногда я могу найти общий язык с Лексом. Его подолгу не бывает дома. У него есть приятели, к ним он прислушивается гораздо больше, чем к родителям. В душе он не плохой мальчик. Меня беспокоят его школьные дела, ведь я не знаю, хочет ли он закончить колледж.*

Мы ладим с Хелен гораздо лучше, чем она сказала об этом раньше. На самом деле я не понимаю, что она имела в виду, когда говорила, что я легко раздражаюсь, я надеюсь, что она объяснит это позднее. Что касается Буча, может быть, мы его слегка балуем. Это наш последний ребенок, и, конечно, мы нянчимся с ним. Он может быть вредным и доставлять другим детям неприятности.

Консультант (обращается к отцу семейства): *Не хотите ли сейчас ответить?*

Отец: *Я не знаю, как начать. Кроме того, мне любопытно, почему моя жена обошла меня вниманием; она ничего не сказала обо мне. Может быть, я немного строг и не скажу, что я – всегда ангел, но я не настолько плох, каким меня обрисовали дети. Я бы выслушал тебя, Лекс, если бы ты говорил со мной на цивилизованном языке. Я не могу позволить тебе говорить со мной неуважительно, как ты обычно со мной разговариваешь.*

Лекс: *Хорошо, не задавайте мне больше вопросов. Я свое уже получил, вы можете продолжать без меня.*

Комментарий. Лекс снова бросает вызов консультанту. Важно, чтобы консультант помог ему понять, почему он так делает.

Консультант: *Создается впечатление, Лекс, что ты слишком быстро отошел в сторону. Ты знаешь, почему? (Лекс не отвечает.)*

Консультант: *Можно, я скажу о своем впечатлении? Я могу ошибаться, но может ли быть, ты не будешь принимать участия в разговоре до тех пор, пока все не будет по-твоему? (Лекс не отвечает.)*

Консультант: *Может ли быть, ты думаешь: «Консультанту не удастся заставить меня говорить, я буду говорить тогда, когда я захочу».*

Лекс: *Возможно, вы ухватили суть*

Консультант: *Лекс, ты хочешь увидеть изменения в своей семье?*

Лекс: *В зависимости от того – какие.*

Консультант: *Что должен сделать каждый член семьи, чтобы побудить тебя изменить свое поведения?*

Лекс: *Они могли бы перестать меня доставать.*

Консультант: *Вы могли бы привести конкретный пример?*

Лекс: *Я не хочу, чтобы мне на каждом шагу говорили, что мне делать.*

Консультант: *Можешь ли ты обратиться к каждому члену семьи и рассказать ему, что бы он мог сделать для того, чтобы ты почувствовал бы себя дома более комфортно.*

Лекс: *Отец мог бы прекратить напоминать мне, как много денег я трачу. Это мои деньги.*

Консультант: *Не хотите сделать свои комментарии, мистер Пил?*

Отец: *Правда, это твои деньги, но я не могу вынести того, как ты их проматываешь, подобно тому, как ты потратил целое состояние на сумасшедший гудок для машины.*

Лекс: *Это мои деньги. Я их заработал.*

Консультант: *Почему бы вам, мистер Пил, не позволить Лексу решать, как ему тратить заработанные им деньги?*

Отец: *Хорошо. Пусть будет так, если вы просите.*

Консультант: *Не потому, что я так говорю. Если вы хотите улучшить взаимоотношения, пожалуйста, не позволяйте себе вмешиваться в то, как Лекс тратит свои деньги. И относитесь к этому без всякого раздражения, даже внутреннего. Я знаю, что это будет трудно сделать, но это поможет.*

Отец: *Я постараюсь сделать все, что в моих силах. Я не буду вмешиваться в то, как он тратит свои деньги.*

Консультант: *Что мог бы сделать Лекс, чтобы оказать Вам поддержку?*

Отец: *Чтобы я почувствовал себя гораздо лучше, если бы он заботился о своем внешнем виде. Мне неприятно, когда у него такой перьяшиливый и грязный вид.*

Консультант: *Что ты на это ответишь, Лекс?*

- Лекс:** *Я не считаю, что я грязен. Я моюсь, но я могу не причесываться каждый день и могу носить мятые брюки.*
- Консультант:** *Что ты хотел бы сделать для того, чтобы оказать поддержку своему отцу?*
- Лекс:** *Если мои волосы доставляют такие неприятности, хорошо, я буду их причесывать, но в своей одежде я не собираюсь ориентироваться ни на твою, ни на чью-то иные вкусы.*
- Консультант:** *Пока этого достаточно?*
- Отец:** *Это поможет, но не очень.*
- Консультант:** *Это договор между вами двумя. Итак, что каждый из вас будет делать?*
- Отец:** *Ты согласишься со мной и будешь мыть и причесывать волосы?*
- Лекс:** *Я согласен. Но я не говорил, что я буду мыть волосы, потому что я их и так мою.*
- Консультант:** *Что может сделать ваша мама, чтобы вы почувствовали себя дома лучше?*

Консультант проводит всю эту процедуру с каждым членом семьи. В результате семья приходит к соглашению по ряду вопросов. Возможно, временами кому-то из членов семьи придется пойти на некоторые уступки. В иных случаях родители должны согласиться с тем, что они раньше отвергали. Все внимание консультант уделяет одной проблеме, важной для каждого члена семьи, а другие рекомендации откладывает на следующую встречу. Этой семье важно дать шанс добиться успеха хоть в какой-то области совместного сосуществования, что послужит для них стимулом к заключению новых соглашений при следующей встрече у консультанта.

Консультанту следует выяснить, почему во взаимоотношениях Сандры и ее матери наступили трудные времена. Он может предложить, чтобы мать не так критически к ней относилась, была менее требовательна (как было заявлено Хелен) и принять то, что Sandra с отцом ладит лучше, чем с ней. Возможно, это является большим местом в их взаимоотношениях. Возможно, Сандре нужно предъявить такие комментарии (конфронтация):

- «Может быть, вы обладаете правом поступать так, как вам этого хочется?»
- «Может быть, вы считаете, что другие к вам несправедливы, и вы хотите с ними по квитаться?»
- «Вы осознаете, что вы гораздо сильнее, чем ваши родители?»
- «Может ли ваша мать заставить вас сделать то, чего вы не желаете делать?»
- «А вы можете заставить ее не спать ночь и ждать вас, беспокоиться о вас, плакать, умолять вас, и т. д. Теперь скажите мне, кто сильнее?»

Консультант может раскрыть цели каждому ребенку, являющемуся источником проблем, и спросить, хотят ли дети что-то сделать ради изменения ситуации, пусть даже что-то одно. Если они ничего не хотят менять в своем поведении, то консультант может предложить им не спорить и не демонстрировать отвращения и презрения к своим родителям в беседе с ними. Только это одно помогло бы в налаживании взаимоотношений. Возможно, консультанту придется научить каждого, как избегать спора и при этом не уступать. Но это только подготовительная стадия. По мере улучшения взаимоотношений при отсутствии неприятных споров консультант может перейти к следующему шагу и определить какую-то область, где каждый согласен измениться и прийти к взаимному соглашению.

Когда ребенок жалуется, что родители обращаются с ним без уважения и доверия, консультанту следует изучить, обращается ли он сам с родителями с уважением и доверием. Ему следует также помочь всем членам семьи увидеть, насколько они доверяют друг другу и в какой степени они сами создают свои трудности.

Консультанту следует быть осторожным и не поддаваться искушению рассматривать детей как жертву родителей. Ребенок влияет на родителей точно так же, как они влияют на него. Родителям и детям должно быть открыто показано, как они поступают друг с другом, и для улучшения взаимоотношений на уступки должны идти обе стороны.

Более взрослые дети могут чувствовать, что любое их высказывание таит в себе потенциальную опасность. Они могут проговориться, а затем отказаться говорить. Консультанту следует применить здесь прием конфронтации. Далее приводятся некоторые примеры:

- «Может быть, ты отказываешься говорить потому, что боишься, что сказанное не понравится твоим родителям. Может быть, тебе кажется, что они на тебя рассердятся или даже накажут?»
- «Может быть, ты хочешь мне продемонстрировать, что ничто из того, что я скажу, не заставит тебя говорить? Что только ты решаешь, стоит ли тебе говорить и когда тебе следует говорить?»
- «Может быть, вы об этом поговорили до того, как пришли сюда, и все дети решили не участвовать в этой консультации?»

Лучше тормозить детей или даже разозлить их, чем позволять им быть пассивными и проводить сеанс без их участия. В своем гневе они часто говорят о том, что их задевает. Не имеет смысла соблюдать спокойствие и ждать, когда пассивный подросток станет участвовать в беседе. Консультант должен подстраиваться под ситуацию и отвечать на спокойствие и на провокацию таким образом, чтобы пассивный участник активизировался.

Последующие сеансы

Консультанту следует встретиться с семьей, в особенности с родителями, еще хотя бы несколько раз, даже если родители проявляют энтузиазм и, по всей видимости, поняли и приняли советы консультанта, предложенные им на первом сеансе. Родителям нелегко будет отказаться от своих привычек, которых они придерживались в течение длительного промежутка времени. Постепенное сползание к старым, привычным формам поведения часто вызывает у них чувство беспокойства и разочарования. Они могут разувериться в своих силах или засомневаться в правильности данных консультантом рекомендаций. Им может понадобиться несколько сеансов, чтобы полностью понять ту роль, которую они играют в конфликте с детьми, а также то упорство, с которым дети порой провоцируют их. Поведение детей может даже ухудшиться, когда они почувствуют, что родители меняются и перестают поддаваться на их провокации, как это было до сих пор.

Важно, чтобы консультант возвращался с родителями к тому, что обсуждалось на предыдущей встрече, что было предложено консультантом и насколько родителям удалось воплотить эти рекомендации в жизнь. Когда родители подробно рассказывают, что сделали, и как отреагировали дети на направленное в их сторону родительское недовольство, то это помогает консультанту понять, почему попытки родителей изменить ситуацию достигли или не достигли успеха. При таком тесном взаимодействии консультант будет в состоянии выделить типичные реакции родителей на провоцирующего их ребенка. Далее для родителей существует несколько вариантов: можно в корне изменить способ реагирования, можно реагировать не так остро, можно не наказывать ребенка или вызвать его потрясение действиями, прямо противоположными тем, которых он ожидает.

Пример. Мать сообщила, что ее сын сказал ей: «Поцелуй мою задницу!» – когда она не разрешила ему выйти на улицу без пальто. Она никогда не видела своего десятилетнего сына столь удивленным, когда она ответила: «Судовольствием. Только сними штаны и нагнись». В течение некоторого времени он стоял, выпучив на нее глаза, а затем они оба залились неистовым смехом. Она сказала консультанту, что в иные времена за такое оскорбительное высказывание она дала бы ему по губам.

Желательно, хотя и не обязательно, чтобы дети присутствовали и на последующих сеансах. В том случае, когда во взаимоотношениях наблюдался прогресс, присутствие на сеансе детей создает благоприятные условия для того, чтобы и дети, и их родители смогли выразить друг другу чувство взаимной признательности. В присутствии консультанта детям гораздо легче выразить свои позитивные чувства к родителям, в особенности, если они не привыкли говорить им комплименты.

В случае, когда родители, или дети, или и те и другие жалуются, что ничего не изменилось или что ситуация даже ухудшилась, консультант должен обратить все свое внимание на анализе специфических, мельчайших деталей процесса практической реализации данных им рекомендаций, на том, как реагировали дети на коррекционные мероприятия и что делали родители, когда все пошло не так, как надо. Консультант может даже разыграть в ролях какую-то определенную семейную ситуацию. При таком подходе он сможет уяснить для себя, как каждый из членов

семьи влияет на других ее членов, а также определить, действительно ли родители следовали тем рекомендациям, которые они получили на предыдущем сеансе.

Пример. Семнадцатилетний Александр спросил у отца, может ли он вечером воспользоваться автомобилем. Отец ответил отказом, не давая никаких объяснений. Александр захотел узнать причины, по которым отец ему отказал. Отец сказал, что он не должен давать каких бы то ни было объяснений. Это очень рассердило мальчика. Он ушел из дома, хлопнув дверью, и отсутствовал всю ночь.

Изначальный совет отцу (а у него с Александром уже было множество ссор по поводу использования автомобиля) состоял в том, чтобы обсудить с сыном возможное время, когда отец мог бы разрешить сыну пользоваться машиной. Им следовало прийти к соглашению, которое устраивало бы обоих. Александр мог бы согласиться использовать машину раз или два в неделю в определенные дни. Если бы его отец был последователен, они смогли бы избежать конфликта, о котором они рассказали.

Далее приводятся наиболее распространенные причины, по которым не удается осуществить позитивные изменения в семье:

1. Родители выбирают неудачное время для разговора; они по-прежнему напоминают ребенку, что и когда ему делать; они продолжают придираться или угрожать; и они по-прежнему разговаривают с детьми без должного уважения.
2. Один или оба родителя не могут перестать жалеть кого-то из детей, постоянно оказывают «помощь» этому ребенку и таким образом отталкивают от себя других детей.
3. Родители непоследовательны. Они выполняют рекомендации консультанта только тогда, когда они в хорошем настроении или бодры, но возвращаются к своим прежним методам воспитания детей, когда они устают или не видят немедленных результатов.
4. Родители нетерпеливы. Они не дают ребенку достаточно времени для выполнения его обязанностей и начинают все делать за него.

5. Родители могут по десять раз на дню приниматься рассказывать ребенку о недостойных мотивах его поведения, вызывая тем самым недовольство или делая его глухим к их речам.

Культурные различия

Консультанту, который работает с семьями, следует быть особенно внимательным к тем культурным установкам и ценностям, которых придерживаются его клиенты. В некоторых родителях культурные традиции настолько глубоко укоренились, что им бывает чрезвычайно трудно усвоить принципы воспитания детей, принятые в современном демократическом обществе. Они не могут поверить, что наши педагогические приемы эффективны и действительно будут работать. Некоторые из этих родителей в состоянии понять, что им предлагается верный совет, но еще не могут ему последовать. Многие родители путают демократические принципы воспитания детей с вседозволенностью и поэтому отказываются их использовать.

В таких ситуациях бывает необходимо переобучение родителей. Далее приводится пример, в котором у родителей существуют проблемы с обоими детьми: Мелитой, 6 лет, и Джарвалом, 3 лет. Отец родом из Пакистана, а мать – из Югославии.

Проблемы. *Мелита бесцельно тратит время и никогда вовремя не готова к школе. Джарвал отказывается делать что-либо самостоятельно. Кто-то должен кормить его, иначе он будет кричать и бросать на пол тарелки с едой. Каждый раз, когда родители ему в чем-либо отказывают, он бросает и ломает предметы. Как-то в ярости он сорвал занавески, а в другой раз он взял кухонный нож и порезал простыню. Оба ребенка упорно хотят спать с родителями. Вечером они отправляются в свои комнаты, но как только родители идут спать, оба бегут к ним в комнату и залезают под их одеяло.*

Отец не видит ничего плохого в поведении детей, потому что «таковы все маленькие дети». Еще он считает, что для детей хорошо быть ночью рядом с родителями, ибо это обеспечивает им чувство безопасности и защищенности. На его

родине нет ничего необычного в том, что дети спят вместе с родителями.

Мать считает, что с детьми что-то не так, в особенности с Джарвалом, и нужно что-то делать. Но она утверждает, что никогда не сможет вынести плач ребенка, даже когда она понимает, что лучше всего было бы его не замечать. Она всегда успокоит ребенка и уступит его требованиям. Никакие уговоры не смогли убедить мать принять наши предложения сказать ребенку, что он может плакать и беситься сколько угодно, но она ему не уступит. Она всегда отвечала: «Я знаю, что вы правы, но я знаю и то, что никогда не смогу этого сделать».

В данной ситуации консультанту лучше сконцентрироваться на той области, которая для родителей не столь болезненна, и подождать до тех пор, пока новые предложения покажутся им более приемлемыми. Как только родители добьются успеха в одной области, они почувствуют большую уверенность в своих силах и захотят применить другие советы, предложенные консультантом. В нашем случае родители согласились отвести детям заранее установленное время для просмотра телевизионных передач. С телевизором всегда возникают большие проблемы и споры. Они также согласились разрешать детям по утрам выбирать себе одежду, что было весьма трудным решением для матери, поскольку она была перфекционисткой.

Когда семья в полном составе пришла на следующую консультацию, стало известно, что после нескольких трудных дней телевизионная проблема была решена. Кроме того, дети были счастливы, что им разрешили носить то, что они сами выбирают. Консультант предложил поработать над проблемой Мелиты с едой. Она ела очень медленно, бессчетное число раз выскакивая из-за стола, а затем возвращаясь к нему. Было решено, что мать будет убирать еду со стола, как только Мелита покинет его в первый раз. Мелита тоже, пусть и неохотно, согласилась на это. Это решило проблему Мелиты с едой. Постепенно консультант смог предложить и другие изменения, которым родители захотели последовать. Но даже теперь консультант должен продвигаться вперед очень медленно, давая каждый раз только одну рекомендацию для каждого ребенка. Большое количество рекомендаций могло бы запутать родителей, и они бы их полностью проигнорировали.

Бесполезно напоминать родителям, что культура их предков может отличаться от демократической культуры современных

Соединенных Штатов. Тем не менее консультанту следует мало-помалу постараться помочь родителям понять, что вся семья будет счастливой и что дети будут лучше приспособлены, если они поймут происшедшие изменения и примут для себя ценности современной жизни.

Использованная литература

- Ansbacher, H. L. , & Ansbacher, R. (Eds.). (1964). *The individual psychology of Alfred Adler*. New York: Harper & Row.
- Dreikurs, R. (1968). *Psychology in the classroom* (2nd ed.). New York: Harper & Row.
- Dreikurs, R. (1972). *Coping with children's misbehavior*. New York: Hawthorn Books.

Библиография

- Bettner, B. , & Lew, A. (1996). *A parent's guide to understanding and motivating children*. Newton Centre, MA: Connexions Press.
- Dreikurs, R. , & Cassel, P. (1995). *Discipline without tears*. New York: Penguin Books.
- Dreikurs, R. , & Soltz, B. (1964). *Children: The challenge*. New York: Hawthorn Books.
- Grunwald, B. (1973). *Rudolf Dreikurs' contributions to education*, in proceedings of the Rudolf Dreikurs Memorial Institute, Espinho, Lisbon, Portugal.

ГЛАВА 6

КОРРЕКЦИОННЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Рекомендации

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Томми: Мне оно очень нравится.

М-р Смит: Я согласен.

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

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

Мать: Я так и поступлю.

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

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

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

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

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

Поддержка и поощрение

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

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

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

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

Взаимное уважение

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

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

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

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

Равноправие

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

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

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

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

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

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

Понимание

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

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

Может быть, вы очень стараетесь всем угодить?

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

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

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

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

Доверие

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

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

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

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

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

Обращение за помощью

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

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

или

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

или

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

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

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

Логические последствия

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

Искренность

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

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

Право на принятие решения

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

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

или

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

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

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

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

Постановка целей

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

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

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

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

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

Право на участие

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

Последовательность

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

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

Мифы о поощрении

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

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

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

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

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

Не испачкайся!

Будь внимателен!

Давай я покажу тебе как делать.

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

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

Ты мог бы сделать это лучше.

Я уже говорил тебе тысячу раз...

Когда ты станешь ответственным?

Если бы ты только прислушался ко мне!

Похвала вместо поощрения

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

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

Слова одобрения

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Родители перед дилеммой

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

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

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

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

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

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

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

Исторический экскурс

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

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

Дрейкурс (Dreikurs, 1958b) продолжает:

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

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

Основные принципы метода естественных и логических последствий

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Применение естественных и логических последствий

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

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

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

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

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

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

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

Когда система последствий терпит неудачу

Система логических последствий может потерпеть неудачу при следующих условиях:

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

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

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

Использование парадоксальных намерений

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Семейный совет

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

Семейный совет функционирует следующим образом:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

В заключение приведем пример, демонстрирующий эффективность семейного совета:

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

Обучение детей

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

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

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

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

Сравнивая братьев и сестер

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

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

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

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

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

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

Давая указания, будьте конкретными

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

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

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

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

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

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

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

После того как это будет сделано:

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

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

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

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

Последовательность

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

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

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

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

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

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

Другие коррекционные меры

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

Научиться говорить кратко

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

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

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

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

Отказаться от борьбы за власть

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

Мать выключает телевизор, который смотрит ребенок.

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

Ребенок: *Я уже его сделал.*

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

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

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

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

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

Установление правил и распорядка семейной жизни

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

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

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

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

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

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

Избегайте угроз

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

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

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

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

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

Развлекайтесь вместе с детьми

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

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

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

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

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

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

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

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

Конструктивный подход к дисциплине

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

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

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

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

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

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

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

Что следует и чего не следует делать родителям

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Использованная литература

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

Библиография

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

ГЛАВА 7

РАБОТА С ОТДЕЛЬНЫМИ ПРОБЛЕМАМИ

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

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

Драки детей в семье

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Медлительность и нерасторопность

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

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

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

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

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

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

Вспышки раздражения

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Ложь и воровство

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Проблемы с туалетом

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Неэффективные решения проблемы

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Неуважительная и дерзкая речь

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Консультант: *Поговорите с отцом, и расскажите ему все, что только что рассказали мне.*

Ида: *Я не знаю, смогу ли я. Это не то же самое, что говорить с вами.*

Консультант: *Давайте, попробуйте. Это может оказаться полезным.*

Ида: *(обращаясь к отцу) Я не делаю ничего плохого. Почему ты заставляешь меня чувствовать, будто я плохая? Все дети носят обтягивающие брюки, и никто в школе ничего не говорит. Я не хочу отличаться от других. Ты можешь это понять?*

Отец: *Я понимаю, что дети не хотят отличаться от других. Я действительно это понимаю, но хоть убейте меня, не могу без чувства раздражения глядеть на тебя в этих обтягивающих голубых джинсах. Это прямо противоречит чувству приличия.*

Ида: *Ну хорошо, тогда не смотри. Ты видишь только то, что хочешь видеть.*

Консультант: *Не можем ли мы устроить так, чтобы все были довольны? Есть ли у вас какие-нибудь предложения, Ида? У кого-нибудь из вас обоих?*

Ида: *Единственное, что я могла бы предложить, — не носить эти брюки дома, но я буду их надевать, выходя из дома. Будет тяжело все время передеваться, но я буду это делать.*

Консультант: *Это поможет вам, мистер N?*

Отец: *Это немного поможет. Мне не нравится, что она будет бегать повсюду в этих штанах, но, как я говорил, это немного поможет.*

Консультант: *Мы можем пока согласиться на это?*

Ида: *(глядя на своего отца) Я согласна.*

Отец: *Хорошо, я понимаю, что мне не перебороть ее.*

Консультант: *Можем мы прийти к соглашению, что вы, мистер N, не будете говорить Иде ничего такого, что заставит ее почувствовать дискомфорт или рассердиться?*

Отец: *Хорошо. Я буду держать рот на замке.*

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

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

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

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

Ноющий ребенок

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

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

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

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

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

Ребенок ведет себя неподобающим образом, когда родитель за рулем

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

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

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

Телевизор

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Разделение ответственности

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

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

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

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

Аккуратность

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Проблемы с едой

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Утренний подъем

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

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

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

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

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

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

Время отхода ко сну

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

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

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

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

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

Ночные походы детей к родителям

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

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

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

Приготовление уроков

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

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

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

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

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

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

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

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

Карманные деньги

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

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

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

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

Трата денег, предназначенных для оплаты завтраков, на покупку сладостей

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

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

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

Детские страхи

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Когда ребенка оставляют с няней

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

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

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

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

Что делать с провокациями

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

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

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

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

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

Консультант: Что вы сделали?

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

Консультант: И что вы сделали?

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

Консультант: Что случилось далее?

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

Консультант: Что вы сделали после?

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

Консультант: А дальше?

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

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

Мать: Да, верно.

Консультант: Что вы при этом чувствовали?

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

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

- Консультант:** *Буч, как ты ладил с матерью?*
- Буч:** *Прекрасно.*
- Консультант:** *Ты когда-нибудь злишь ее?*
- Буч:** *Иногда.*
- Консультант:** *Как ты ее злишь?*
- Буч:** *Я просто делаю то, что ей не нравится, и после этого она сердится.*
- Консультант:** *Ты можешь вспомнить случай с тортом, который твоя мать испекла для приглашенных в дом друзей? Что случилось?*
- Буч:** *Ну, она сказала, что мне нельзя трогать торт, но я пошел и отрезал себе кусок.*
- Консультант:** *Когда ты отрезал себе кусок от торта, к которому тебе запретили притрагиваться, ты предполагал в тот момент, что произойдет дальше?*
- Буч:** *Я знал, что она очень рассердится.*
- Консультант:** *Ты знал, что она тебя накажет?*
- Буч:** *Ага. Я знал, что она меня накажет.*
- Консультант:** *Ты хочешь сказать, что тебя не заботило, что ты будешь наказан?*
- Буч:** *Понимаете, когда она очень сердится и по-настоящему сильно меня наказывает, то после этого она чувствует себя очень скверно и затем позволяет мне получить все, чего я хочу.*
- Консультант:** *Именно по этой причине ты ее и провоцировал? Ты хотел так разозлить ее, чтобы она тебя наказала, потому что после этого она тебе все компенсирует? Я правильно тебя понял?*
- Буч:** *Да, верно.*
- Консультант:** *Это часто случается?*
- Буч:** *Не слишком часто. Только когда я хочу сделать что-то по-настоящему плохое. Тогда я веду себя совершенно отвратительно, после чего она приходит в ярость, а затем я получаю то, чего хотел.*

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

Проблемы общения

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

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

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

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

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

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

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

Хенрик: *Мам, я не голоден.*

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

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

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

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

Мать:

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

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

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

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

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

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

Прекратить использование телесных наказаний.

Не придавать значения мелким проступкам.

Как можно чаще позволять сыну самостоятельно принимать решения.

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

Позволить сыну помогать ему в различных делах.

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

Не критикуя, обсудить с сыном важность посещения школы.

Запланировать приятное еженедельное совместное времяпрепровождение без других членов семьи.

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

Некоторые практические вопросы консультирования

Во время тренинга консультанты часто задают следующие вопросы.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

4. Следует ли консультанту вести записи во время приема?

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

Пример:

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

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

Мать

критична
перфекционистка
очень серьезна
возможны проблемы с мужем

Отец

легкий на подъем
выглядит дезориентированным
весело проводит время с детьми

Бабушка

сочувствует Тесс
критична к матери
подкупает детей

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

5. Как и когда следует завершить консультацию?

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

6. Как следует планировать консультативные встречи?

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

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

7. Каковы рекомендации по оформлению офиса терапевта

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

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

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

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

Использованная литература

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

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

Библиография

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

ГЛАВА 8

КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ ПОДРОСТКОВ

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

Как помочь родителям понять подростков

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Сын: *Ну перестань!*

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- Сын:** *Я не уверен, но поищу. Я надеюсь, что я найду что-нибудь. А пока я постараюсь укладываться в меньшую сумму денег. Не волнуйся, папа.*
- Отец:** *Спасибо, сынок. Мне нелегко было об этом говорить. Я боялся, что ты неправильно меня поймешь, но я вижу, что мне нечего было бояться. Спасибо большое.*

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

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

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

- Мать:** *Извини, Хэнк, но ты не можешь пойти с нами. Ты должен пойти вместе со своей семьей.*
- Хильда:** *Но почему? Я попросила его прийти.*
- Мать:** *Тебе только 16, и в твоём возрасте девочки ходят со своими семьями. А теперь, Хэнк, уходи. Хильда вскоре с тобой увидится.*

Хильда:

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

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

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

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

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

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

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

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

Проведение консультации с подростком

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

Структура семьи

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

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

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

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

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

Стенограмма сеанса

Консультант: *Как тебе здесь, Алан?*

Алан: *Да мне все равно.*

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

Алан: *Я не знаю.*

Консультант: *Какие у тебя проблемы?*

Алан: *В основном с моими родителями.*

Консультант: *А что с твоими родителями?*

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

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

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

Консультант: *Приведи мне пример.*

Алан: *Я думал, что я привел.*

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

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

Консультант: *И что же ты сделал?*

Алан: *Ничего. Что я мог сделать?*

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

Алан: Я сказал ему, что когда-нибудь он обратится ко мне с просьбой, и я напомню ему, как он со мной обращался.

Консультант: Как ты с ним похитался? Ты его наказал? Ты сделал что-нибудь, чтобы его расстроить, кроме высказывания, о котором только что рассказал?

Алан: Я перестал с ним разговаривать. Я просто не отвечал ему, когда он обращался ко мне.

Консультант: Итак, вы друг на друга сердитесь, и каждый из вас пытается наказать другого.

Алан: Я думаю, да.

Консультант: А ты бы не хотел, чтобы ваши взаимоотношения с отцом улучшились?

Алан: На самом деле я не знаю. Возможно, и нет.

Консультант: Алан, ты можешь вспомнить, когда у тебя начались первые трудности в общении с отцом? Сколько тебе было лет?

Алан: Ну, насколько я помню, мы с ним никогда не ладили. Нас никогда нельзя назвать отцом и сыном. Я имею виду близость между отцом и сыном. Я никогда не чувствовал, что мы понимаем друг друга.

Консультант: А как с твоей матерью? С ней ты ладишь?

Алан: О, мы с ней прекрасно ладим, когда она меня не достает.

Консультант: Каково было с ней, когда ты был ребенком? Тогда ты с ней ладил?

Алан: Мы прекрасно ладили. Я всегда считал, что близок к ней. Я до сих пор так считаю, но она хочет, чтобы я оставался таким же, каким был тогда, как будто она не понимает, что мне 17 лет. Но мы хорошо ладим.

Консультант: Когда ты был ребенком и у тебя с отцом возникали споры, как на это реагировала мать? Ты можешь вспомнить?

Алан: Да. Она расстраивалась. Иногда она плакала. Она пыталась смягчить мою злость и заставить

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

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

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

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

Алан: Ей этого не нужно было делать.

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

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

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

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

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

Алан: Моя бабушка, иногда.

Консультант: Как твоя мать ладила с двумя твоими сестрами?

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

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

Алан: Я не знаю, но я думаю, что да.

Консультант: Возможно, ты и бабушкин любимец?

Алан: Я думаю, да.

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

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

Консультант: Как ты ладить с Дороти?

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Консультант: Что ты думаешь об этом?

Алан: Я, в самом деле, не знаю.

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

Алан: *Как все это мне поможет?*

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

Алан: *Потому что теперь слишком поздно.*

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

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

Консультант: *Я прав?*

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

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

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

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

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

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

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

Алан: И что же?

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

Алан: Да, кое-что произошло.

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

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

Консультант: Ты мне не сказал, что ты сделал.

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

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

Алан: Нет.

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

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

Консультант: Но ты избегаешь ответа на мой вопрос.

Алан: *Потому что вы не поймете.*

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

Алан: *И да, и нет.*

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

Алан: *(нет ответа)*

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

Алан: *Да, мне стало гораздо понятнее.*

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

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

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

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

Консультирование дерзких подростков

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

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

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

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

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

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

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

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

Консультант: А с родителями?

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

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

Гилберт: Так сразу я не могу сказать.

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

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

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

Гилберт: Зовите меня Гиб. Все зовут меня Гиб.

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

тебе помочь. Ты понимаешь, что я пытаюсь сказать?

Гилберт: Да, я понимаю.

Консультант: Итак, как это будет?

Гилберт: Что вы хотите, чтобы я сделал?

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

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

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

Гилберт: Хорошо. Я согласен.

Консультирование малолетних преступников

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Использованная литература

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

Библиография

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

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

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

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

- Shulman, B. (1959). Group counseling for adolescents. In Dreikurs et al., *Adlerian family counseling* (chap. 10). Eugene, OR: University of Oregon Press.
- Walton, F. (1980). *Winning teenagers over*. Columbia, SC: Adlerian Child Care Books.

ГЛАВА 9

ПОДРОСТКОВАЯ НАРКОМАНИЯ, АЛКОГОЛИЗМ И ДРУГИЕ ЗАВИСИМОСТИ

Пример. В свои шестнадцать лет Сара представляла для консультанта трудный случай. Она была направлена к нему из-за употребления наркотиков: марихуаны и героина. Ее родители были крайне взволнованы и рассержены, поскольку ее старший брат умер от передозировки героина. Она осталась их единственным ребенком, и родители боялись, что ее ждет участь брата.

Пример. Семнадцатилетние братья-близнецы были направлены матерью на консультацию из-за их хронического пристрастия к кокаину. Их отец умер в результате несчастного случая два года назад, и мать чувствовала, что полностью утратила власть над ними. Они постоянно требовали от нее денег. Она же была так напугана и вместе с тем так за них боялась, что не только давала требуемую сумму денег, но и сама отвозила на машине к месту, где они покупали наркотики.

Пример. На консультацию был приведен 13-летний мальчик, склонный к бурным эмоциональным вспышкам и проявляющий крайнюю степень неповиновения. Каждый выходной день он употреблял марихуану. Родители были очень озабочены и последовательно перепробовали все виды наказаний, но в результате ребенок стал еще более неуправляемым.

Пример. Желание обратиться к школьному консультанту проявили родители 15-летнего мальчика и 15-летней девочки. Родители были напуганы тем, что их сын использует стероиды для «накачивания мышц», чтобы выглядеть более мужественно, и тем, что их дочь чрезмерно озабочена похуданием и использует диетические таблетки, которые продаются без рецепта.

Эти случаи стали бы нелегкой задачей для любого консультанта, даже для тех, кто прошел специальное обучение работе со случаями подростковой наркомании и алкоголизма. Чтобы принять наиболее правильное решение в работе с такими случаями, нужно учесть и оценить множество факторов. Идея Адлера о цели поведения ребенка в семье и обществе является принципиальной отправной точкой для понимания семейной динамики. Работая в русле этой концепции, можно получить крайне важные данные как о подростках, так и о их родителях и ближайших родственниках. Несмотря на то, что консультанты обладают специальными знаниями о потреблении алкоголя, злоупотреблении им и другими наркотическими веществами, они могут и не знать, как в наиболее полном объеме оценить заявленную проблему, что, в свою очередь, приводит к снижению эффективности лечения. Такого рода оценка должна быть нацелена на физические проявления и симптомы, реакции семьи, имеющиеся факторы риска, степень вовлеченности в культуру наркоманов, четкое понимание роли консультанта, включая направление к другому специалисту, рекомендации семье и лечебную стратегию, способную принести наибольшую пользу.

Данная глава содержит обзор этих проблем. Цель ее — обеспечить систему ориентиров, помогающих консультанту лучше понять границы собственной компетентности, предложить критерии отсылки клиента к другим специалистам и показать методы поиска ресурсов общества, которые могут помочь наилучшим образом справиться с ситуацией.

Теория Адлера и погубные привычки

Употребление подростками наркотиков протекает в форме целенаправленной деятельности. Употребление алкоголя или других наркотических средств может преследовать разные побудительные цели: групповая солидарность со сверстниками, любопытство, демонстрация независимости, выражение своего превосходства («ничто не может повредить мне»). Все они подпадают под категорию четырех целей плохого поведения, определенных Дрейкурсом (Dreikurs, 1968): привлечение внимания, власть, месть и притворная беспомощность. Каждый человек обладает определенной системой когнитивных принципов и пользуется стратегиями, отра-

жающими долгосрочные цели его «жизненного стиля». Имеющиеся у индивида представления о себе, о Я-идеальном, о других людях и окружающем мире приводят его в конечном итоге к переживанию «ценности» и «принадлежности». По мере того как приближаются сроки решения поставленных жизнью задач (социальных, личных, трудовых или учебных), у человека может развиваться симптоматика, связанная с желанием избежать грядущих трудностей. В этом случае употребление наркотиков или алкоголя можно считать идентифицированным симптомом (поведением), служащим отвлекающим маневром, имитацией деятельности в ответ на общую подавленность и упадок духа.

Понимание консультантом целей, когнитивных принципов клиента и его движений в сторону или прочь от решения насущных жизненных задач может оказаться чрезвычайно полезным для завоевания расположения и для мотивации изменений у клиента, но оно является лишь частью общей картины. Многие адлеррианцы зачастую упускают из виду, что употребление препаратов, вызывающих измененные состояния сознания, может влиять на физиологию и в конечном счете на поведенческие функции, в особенности у детей, чей организм продолжает развиваться. Поскольку алкоголь и наркотики нарушают работу различных систем человеческого тела, то вопросы межличностных и социальных функций поведения отходят на второй план до тех пор, пока организм хоть на некоторое время не очистится от токсичных веществ. Консультанты должны рассматривать симптомы в контексте целого и помнить, что наркотики действуют на все — на сознание, тело и эмоции человека.

Чтобы всесторонне оценить степень наносимого вреда и затрагиваемые при этом факторы риска, консультанту надо уметь отличать употребление, злоупотребление и зависимость и понимать разницу между воздействием алкоголя и других наркотических веществ. Исходя из этого рассмотрим данные факторы более подробно.

Употребление, злоупотребление и зависимость

Джонсон (Johnson, 1983) выделил четыре стадии потребления наркотиков и алкоголя: экспериментирование, поиск эмоционального подъема, привычный способ эмоционального подъема

и употребление наркотиков (алкоголя) для того, чтобы привести себя в нормальное состояние. Можно дать описание этих стадий и в других терминах: экспериментирование, регулярное употребление (в поисках эмоционального подъема), злоупотребление (привычный способ эмоционального подъема) и зависимость (использование наркотиков для приведения себя в нормальное состояние).

Во время *стадии экспериментирования* наркотические вещества принимаются эпизодически (зачастую это пиво, марихуана либо вдыхание паров клея или аэрозоля). Это слабо сказывается на школьной учебе, на взаимоотношениях со сверстниками, в семье и на личности самого подростка, а состояние опьянения достигается легко из-за низкой толерантности. Типичными мотивами таких поступков являются: за компанию, из любопытства, демонстрация независимости или одна из целей плохого поведения (привлечение внимания, власть, месть и притворная беспомощность).

На *стадии регулярного употребления* по выходным дням алкоголь и наркотики могут использоваться часто, а в течение будних дней эпизодически. Отметки в школе могут сильно колебаться, и подросток иногда начинает пропускать школьные занятия. Возникают провалы памяти, когда ребенок не может вспомнить определенные события. Бывает, что подросток начинает употреблять алкоголь или наркотики в одиночку или он делает это в компании более опытных сверстников. В семье усиливаются конфликты. Кроме того, могут быть изменения в одежде и в музыкальных пристрастиях. Появляются резкие перемены в настроении, особенно при усиливающемся привыкании (когда необходимо принимать все большие дозы для достижения того же эффекта), и возникают некоторые симптомы, связанные с прекращением приема наркотиков. Подросток оправдывает себя тем, что все этим занимаются и он хочет быть одним из них. Возрастает дозировка и частота приема наркотиков или алкоголя и вместе с этим уверенность в своей способности самостоятельно справиться с этим. Появляется привычка, и подросток начинает заранее планировать следующий кайф. Он вынужден постоянно заботиться об источнике пополнения наркотиков. Реагируя на все более поздние возвращения домой, родители часто усиливают репрессивные меры. Ребенок же скрывает, какие дозы он принимает и сколько денег на них тратит. Заброшенными оказываются многие виды деятельности, в особенности спорт.

Стадия злоупотребления характеризуется эпизодическим употреблением наркотиков в рабочие дни недели со следующими

сопутствующими эффектами: снижением успеваемости в школе, избеганием близких друзей, ссорами и драками в семье; депрессией, воровством, ложью и искаженным восприятием действительности. Увеличивается потребление более сильных наркотиков (например, «спид», ЛСД, барбитураты и «ангельская пыль») и частота их приема. На этой стадии состояние наркотического опьянения становится нормой. Для того чтобы добыть денег на наркотики, подросток может что-нибудь украсть, в результате у него могут возникнуть неприятности с законом, включая обвинения в «управлении транспортным средством в состоянии алкогольного или наркотического опьянения».

Наконец, на *стадии зависимости* алкоголь или наркотики используются для того, чтобы почувствовать себя нормально, или как обязательный компонент повседневного существования. Наркотики или алкоголь теперь употребляются ежедневно, всякая другая деятельность теряет смысл. Такой подросток часто бросает школу, его могут исключить из нее. Он чурается старых друзей, в его поведении доминируют асоциальная и сексуальная компоненты. Семейные конфликты достигают максимального накала. Переживается целый спектр чувств, отчасти обусловленных серьезными изменениями в физиологии: злость, паранойя, депрессия, вина, жалость; ухудшается физическое состояние, наблюдается потеря веса, частые болезни, потеря памяти и даже возникают мысли о самоубийстве.

При работе с подростком, находящимся на той или иной стадии наркотической зависимости, консультант должен уделять этой теме максимум своего внимания и видеть в этом свою главную цель, поскольку употребление наркотиков и алкоголя очень быстро приводит к серьезным физическим нарушениям. Любая попытка разговора с подростком, злоупотребляющим алкоголем или наркотиками, скорее всего, будет похожа на беседу с глухим. Ухудшение мыслительных способностей может помешать возникновению настоящего понимания между подростком и консультантом. Кроме того, по мере углубления проблемы подросток будет все больше отрицать ее серьезность. При таком отношении ему нет нужды что-либо менять или предпринимать в связи со своей проблемой. Подобное отрицание может выглядеть со стороны вполне логично, но пагубные последствия от употребления наркотиков могут и в самом деле привести к тому, что самим человеком его состояние будет восприниматься как нормальное, тогда как в действительности его проблемы будут заметны любому постороннему человеку.

Важно понимать, что по мере привыкания люди, употребляющие наркотики или алкоголь, могут выглядеть нормально и не демонстрировать каких-либо видимых ухудшений, хотя на самом деле их когнитивная сфера уже серьезно пострадала. Многие консультанты, чья работа в той или иной степени затрагивает проблему алкоголизма и употребления наркотиков, сталкивались с ситуацией, когда клиент пребывал в полностью отключенном сознании, не был способен вспомнить ничего из сказанного, а консультант при этом не догадывался о его истинном состоянии.

Описанная четырехстадиальная модель может оказаться полезной также в оценке факторов риска и способов лечения. Всегда и при всех обстоятельствах очень важно получать независимую информацию отовсюду, где могут проявиться какие-то особенности в поведении подростка, и прежде всего из школы и семьи. Если полагаться только на то, что говорит сам человек, употребляющий наркотики или алкоголь, то обычно это чревато неточностями или снижением остроты проблемы. Информация, полученная из других источников, увеличивает вероятность раннего вмешательства и выработки успешной стратегии лечения. Хотя многие из описанных типов поведения могут указывать также и на другие проблемы, в сознании консультанта приоритет должен отдаваться именно причинам, связанным с потреблением алкоголя или наркотиков.

Тревожные сигналы из школы

Учителя постоянно общаются с детьми и могут сразу заметить, что с подростком что-то не так. Если появляется беспокойство относительно употребления подростком алкоголя или наркотиков, то для проверки и подтверждения этой информации лучше всего обратиться к учителям. Далее приводятся ситуации, которые могут сигнализировать о наличии проблемы с алкоголем или наркотиками:

- Снижение успеваемости
- Переход в другую группу сверстников
- Опоздания в школу и на уроки

- Задержка выполнения заданий или сокращение их числа
- Засыпание на уроках
- Чрезмерная тревожность
- Прогоулы, особенно по понедельникам и пятницам
- Оправдания, алиби
- Невыполнение обещаний
- Снижение объема и концентрации внимания
- Уменьшение внеклассной деятельности, занятий спортом
- Проблемы со слуховой памятью
- Уменьшение мотивации и заинтересованности
- Появление в школе в состоянии алкогольного или наркотического опьянения
- Появление в тетрадях непристойных рисунков, связанных с наркотиками или хард-роком
- Изменение внешнего вида; более неряшливый вид
- Быстрая смена настроения; отреагирование действием, дерзкое, вызывающее поведение в классе
- Дезориентация
- Изменения в лексиконе, большая фокусировка на наркотиках
- Повышенная подозрительность к другим людям
- Провалы в памяти, отключения сознания
- Резкое изменение веса (прибавка/потеря)
- Повышенная склонность к заболеваниям (простуда, головокружение, шаткая походка)

Сопутствующие факторы риска

Ослабленные действием наркотиков или алкоголя подростки рискуют столкнуться с дополнительными проблемами. Молодые люди или девушки в состоянии опьянения более склонны к импульсивным поступкам и могут совершать такое, на что в ином

состоянии они бы не пошли. Отметим следующие факторы риска, связанные с приемом наркотиков:

- Они могут вступить в половые отношения без средств защиты. Очень многие молодые люди были инфицированы СПИДом именно таким образом.
- Наркотическое опьянение во время свиданий существенно повышает вероятность изнасилования.
- Повышен риск автомобильных аварий, равно как и вероятность несчастных случаев.
- Когда подростки оказываются в толпе «разогретых» наркотиками людей, то очень высока вероятность проявлений насилия.
- Неосведомленность о последствиях употребления алкоголя или наркотиков или незнание степени очищенности употребляемых наркотиков может привести к смертельному исходу.

Наиболее распространенные наркотики и их воздействие

Консультант должен иметь представление о наиболее распространенных наркотиках и об их воздействии на организм человека. Эта информация крайне важна, когда оценивается тяжесть проблемы и возможные последствия приема наркотика. Как минимум, такая информация поможет консультанту принять решение, следует ли ему послать клиента к наркологу для более тщательного обследования. Она также позволит дать рекомендации обеспокоенным родителям.

В этом разделе вначале дается классификация наркотических средств, а затем приводятся общие сведения о наркотиках, включая их влияние на здоровье и некоторые типичные симптомы, связанные с их употреблением.

Далее приводится классификация наиболее употребляемых наркотиков:

Депрессанты (успокоительные средства) – алкоголь, барбитураты, метаквалон, транквилизаторы

Стимуляторы – кокаин, амфетамины, никотин, кофеин

Галлюциногены – ЛСД, мескалин, фенилциклидин («ангельская пыль»), псилоцибин-псилоцин грибной

Ингалянты – веселящий газ (закись азота), бутил-нитрит, амил-нитрит, хлоруглеводороды (например, аэрозольные краски и чистящие жидкости) и углеводороды (например, бензин, клей, растворитель красок и корректирующая жидкость для пишущих машинок)

Опиаты – опиум, морфин, кодеин, героин, метадон

Препараты из конопли – марихуана, гашиш, конопляное масло

Медикаменты, отпускаемые без рецепта – любое лекарство или вещество, предназначенное для поддержания желаемого эффекта (например, для похудения, высокой активности и т. д.)

Пищевые добавки

Если вы хотите больше знать о том, какое воздействие оказывают наркотики на организм человека, то надо иметь в виду, что употребление смеси разных наркотиков одного класса дает более сильный эффект, чем употребление такого же суммарного количества одного наркотика. Например, человек, употребляющий алкоголь вместе с транквилизаторами, такими, как валиум, подвергается гораздо большему риску передозировки, чем если бы он принял эквивалентную дозу алкоголя или транквилизатора. Смешивание наркотиков различных классов, но обладающих сходным воздействием на организм, также может привести к большим проблемам.

Алкоголь

В настоящее время алкоголь является самым распространенным наркотиком. Да, это наркотик, депрессант, который замедляет частоту сердцебиений, снижает кровяное давление, может привести к невнятности речи, двигательной дискоординации, депрессии и агрессии. Алкоголь способен вызывать наркотическую зависимость, проникая непосредственно в кровь и действуя как

общий анестетик, подобно эфиру, на центральную нервную систему. Это в дополнение к сопутствующим факторам риска, упомянутым в предыдущем параграфе. В зависимости от веса тела и других факторов даже одна-две дозы (одна доза составляет 350 мл пива, 180–240 мл вина или 1 маленький стакан крепкого ликера) может нарушить нормальное функционирование организма. Частое употребление алкоголя может привести к циррозу печени, панкреатиту, нарушению функций мозга, нехватке витаминов и нарушению обменных процессов. Интересно отметить, что во многих культурах потребление алкоголя рассматривается как атрибут переходного возраста и взрослые с терпимостью относятся к возможным эксцессам. Родители часто испытывают облегчение, когда узнают, что их дети «употребляют только алкоголь, а не наркотики», однако это неправильное отношение.

Симптомы употребления алкоголя: красные глаза, отекшее лицо, депрессия, потеря ориентации, неразборчивая речь, неглубокое дыхание, тошнота, холодная и влажная кожа, обезвоживание.

Маришуана

Активная компонента марихуаны (травки, гашиша, косячка) — ТНС (9-тетрагидроканнабинол), растворимое в жирах вещество, которое накапливается и сохраняется в клетках организма в течение длительного времени. Оно ухудшает память, изменяет чувство времени, снижает концентрацию внимания, координацию и быстроту реакции. Марихуана содержит гораздо больше канцерогенов, чем табак. Она может увеличить частоту сердечбиений на 50%. Она оказывает влияние на репродуктивную систему, снижая количество сперматозоидов, хотя эффект этот, как правило, обратим. У людей, постоянно употребляющих марихуану, снижается стремление к продуктивной деятельности. Поскольку курение марихуаны запрещено законом, то отсутствует и контроль над количеством пестицидов в составе зелья. Подобно алкоголю и табаку, марихуана считается промежуточным наркотиком, подготавливающим молодых людей к употреблению веществ, вызывающих изменение настроения.

Симптомы употребления марихуаны: эйфория, ослабление процессов торможения, дезориентированное поведение, остановившийся взгляд, беспричинный смех, искаженное восприятие времени, налитые кровью глаза, сухость во рту и горле, чувство голода.

Кокаин и крэк

Кокаин (кока, снег, леди, пушок, золотая пыль) употребляется для того, чтобы вызвать состояние эйфории, обычно это белый порошок, вдыхаемый через нос. Иногда используют внутривенную инъекцию жидкой формы кокаина или курение его свободной формы. Прием свободной формы представляет наибольшую опасность, поскольку в этом случае употребляющий приобретает зависимость за очень короткий промежуток времени. Злоупотребление кокаином приводит к раздражению слизистой носоглотки, паранойе, раздражительности, тревоге, бессоннице, галлюцинациям, различным приступам, остановке дыхания, остановке сердечной деятельности, коме и психозу. Спустя некоторое время после употребления наблюдается ломка, во время которой человек испытывает крайнюю степень апатии и депрессии. Кроме того, развиваются поведенческие симптомы, связанные с необходимостью постоянного поиска дозы, которая стоит недешево. При употреблении кокаина расширяются зрачки, повышается артериальное давление, увеличивается частота сердцебиений, дыхания и температура тела.

Симптомы приемы кокаина: тревожность, сонение, бессонница, паранойя, галлюцинации, снижение веса, апатия и сильная тяга к кокаину.

Крэк — это синтетический кокаин, предназначенный для курения. Это гораздо более сильная форма кокаина, зависимость к которому может развиваться в короткий промежуток времени. Повреждение легких, нарушение функций мозга и сердечные приступы наблюдаются гораздо чаще, поскольку крэк действует сильнее, чем кокаин.

Амфетамины

Эти наркотики (черная красавица, белый крест) часто используются для снижения веса или при необходимости поддерживать бодрствование в течение длительного периода времени, например, для зубрежки текстов или подготовки к экзаменам. Они увеличивают частоту сердцебиений, дыхания и повышают артериальное давление. Высокие дозы могут привести к тремору, потере координации и к смерти от сердечной недостаточности или инсульта. Длительное употребление приводит к нарушению деятельности мозга, язве и недоеданию.

Симптомы: пониженный аппетит, расширенные зрачки, бессонница, резкие перепады настроения, необычная энергичность и деятельность, паранойя и галлюцинации.

Галлюциногены

Эти наркотики (ЛСД, мескалин, псилоцибин, грибы) изменяют восприятие, чувства, мышление, эмоции и самосознание. Их употребление ведет к утрате самоконтроля. Такие наркотики растворимы в жирах и сохраняются в клетках организма в течение длительного времени. Могут происходить кратковременные возвраты в прошлое, особенно когда ощущения от приема наркотиков воспринимаются негативно или как «плохой улет». Даже через несколько недель после приема этого наркотика возможен возврат эпизодов с утратой самоконтроля.

Симптомы приема галлюциногенов: расширенные зрачки, тошнота, повышенное артериальное давление, галлюцинации, спазмы желудка, нервность и раздражительность, смех, слезы, изменения личности и синестезии (например, способность видеть запахи, слышать цвета).

Пи-си-пи (фенилциклидин)

Хотя фенилциклидин тоже является галлюциногеном, этот наркотик (ангельская пыль, семена убийцы, слоновий транквилизатор, пыль) описывается отдельно из-за своих уникальных свойств. Он приводит к необычным побочным эффектам, таким, как буйное и неестественное поведение, конвульсии, тревога, потеря памяти и утрата способности концентрировать внимание, мышечная напряженность. Наблюдается повышение сердцебиения и артериального давления.

Симптомы приема пи-си-пи: головокружение, оцепенение, галлюцинации, потливость, спуганность сознания, возбуждение, буйное и агрессивное поведение или состояние замкнутости.

Барбитураты

Эти наркотики (куаалюды, луды, желтые оболочки, красные чертики) могут привести к замедлению рефлексов, ослаблению способности рассуждать трезво, шаткой походке, невнятной речи и потере ориентации, что очень напоминает симптомы алко-

гольного отравления. Большое количество барбитуратов может привести к остановке сердца и дыхания из-за чрезмерного седативного эффекта. Они особенно опасны в сочетании с алкоголем.

Ингалянты

Интоксикация достигается путем вдыхания паров этих веществ (окись азота, бутил-нитрит, амил-нитрит, аэрозоли с краской, бензин, клей, растворитель красок, корректирующая жидкость для пишущих машинок). Употребление ингалянтов может привести к спутанности сознания, снижению частоты сердцебиений и артериального давления. При их употреблении в течение длительного времени высока вероятность патологии мозга. Поскольку эти наркотики вдыхаются, может возникнуть раздражение легких.

Симптомы употребления ингалянтов: галлюцинации, головокружение, спутанность речи, запах вдыхаемого продукта.

Опиаты

Эти быстро вызывающие привыкание наркотики (опиум, морфин, кодеин, героин, метадон) изначально использовались как болеутоляющие. Цель употребления опиатов — снижение чувствительности и устранение любого напряжения и боли. «Пребывание под кайфом» описывается как приятное чувство и уход от реальности. Появляется физическая зависимость, приводящая к симптомам абстиненции (дрожь, рвота, слезоточивость и сопливый нос, желудочные спазмы, повышенная потливость, озноб и диарея). Эти наркотики можно вдыхать, они могут приниматься орально или подкожно при помощи инъекций или иным способом.

Симптомы употребления опиатов: слезящиеся глаза, зевота, одурманенный или сонный взгляд плюс все вышеперечисленные симптомы абстиненции.

Иные наркотики и вещества, вызывающие зависимость

Синтезированные наркотики. Официальные запреты касаются производства веществ определенного химического состава или молекулярной структуры. Для того чтобы избежать проблем, связанных с законностью производства опиатов и галлюциногенов, химики превратили их в новые вещества, не попадающие

под классификацию запрещенных. Люди, покупающие эти препараты, не знают об их чистоте и возможных последствиях. Примерами наиболее известных синтетических наркотиков являются MDMA, или экстази, и МРТР, или калприт.

Анаболические стероиды. Это искусственно синтезированные медикаменты, сходные с тестостероном (мужским гормоном). Их употребляют атлеты для того, чтобы нарастить мышечную массу и обеспечить кратковременное увеличение силы, и т. п. Эти вещества приводят к изменениям сознания, к смене настроения и социальных установок. Увеличивается агрессивность, возбудимость, учащаются вспышки раздражения, возможны даже проявления психоза, идущие параллельно с симптомами гормональных изменений. У мужчин гормональные изменения могут привести к уменьшению количества спермы, сокращению объема яичек, облысению и увеличению груди. У женщин подобные изменения могут проявляться в понижении тембра голоса, появлении волос на лице, облысении и уменьшении груди. Помимо этого, существуют и другие факторы риска для здоровья, включающие замедление процессов выздоровления вследствие угнетения иммунной системы, появление угрей и прыщей, развитие рака печени и хронического гепатита или других проблем с печенью, инсульта, болезни сердца и т. д.

Медикаменты, отпускаемые без рецепта. Пищевые добавки. Они употребляются по многим причинам: для снижения веса, изменения настроения, повышения активности и т. п. Чрезмерное употребление таких продуктов, как носовые спреи, кофеин или лекарства от простуды, должно вызывать подозрения. Многие из них продаются теперь в магазинах здорового питания, в «лавках жизни» и т. п. и рекомендуются как «энергетические» продукты, но уже были зафиксированы случаи смерти детей, не знавших о возможных последствиях их применения. Зачастую эти продукты неправильно преподносятся и неверно маркируются, поэтому не следует недооценивать их как источники зависимости.

Краткий итог

Мы дополнили книгу этим разделом с той целью, чтобы консультанты с большей чуткостью относились к освещенной в нем

весьма болезненной теме как при непосредственной работе с подростком, так и при работе с его родителями. Важной составляющей данной проблемы и для самого употребляющего наркотики подростка, и для взаимодействующих с ним членов семьи является система отрицания. Не принимайте их высказывания за чистую монету. Будьте активны при оценке ситуации, в особенности если характер поведения или межличностные реакции ясно указывают на описанные выше симптомы. Чтобы правильно спланировать стратегию вмешательства, важно понять, какого рода воздействие оказывается на семью как целостную систему.

Последствия, проявляющиеся в семье

В предыдущих главах мы уже обсуждали последствия избалованности и важность применения системы логических последствий при неправильном поведении ребенка. Некоторым родителям трудно установить четкие границы допустимого. Зачастую это связано с их собственными личностными особенностями, такими, как потребность нравиться, желание выглядеть хорошим, справедливым родителем или же измерение своего родительского статуса успехами своих детей. Подобными личностными установками вполне могут обладать и те родители, чьи дети имеют проблемы с алкоголем или наркотиками. Один из приемов помощи таким родителям состоит в том, чтобы научить их устанавливать границы допустимого. Реализация одной только этой терапевтической установки способна создать такую структуру, которая может остановить употребление наркотиков.

Мы уже обсуждали технику конфронтации с целями и намерениями и то, как в ходе этого процесса помочь родителям понять свои принципиальные позиции и установки. Если симптомы употребления наркотиков не настолько серьезны, чтобы отправлять подростка к специалисту-наркологу, то в этом случае работайте с этой проблемой как с целью неправильного поведения. Далее будут обсуждаться иные подходы к лечению. В зависимости от сложности проблемы наибольший эффект может принести комбинация разных подходов.

По мере того как проблема алкоголя или наркотиков становится все серьезней, родители начинают более непосредственно

реагировать на все то, что сопровождает их употребление. На ранних стадиях они злятся, приходят в замешательство и их реакция на поведение подростка может принимать самые разные формы: обвинение, ворчание, чтение нотаций, увещевание, поучение, наказание, контроль, угроза, спасение, подкуп. По мере того как серьезность проблемы возрастает, одни родители сдаются, поскольку чувствуют свою полную беспомощность, тогда как другие все больше укрепляются в мысли, что они несут полную ответственность за подростка.

Родители, не знающие, как им правильно реагировать, пускают все на самотек и тем самым усугубляют проблему. Своими крайне эмоциональными реакциями они лишь дают подростку повод для ответных обвинений и для оправдания своего пристрастия к наркотикам. Родители могут отказаться от поисков помощи в решении проблемы из-за страха ухудшить положение дел, из-за испытываемого ими чувства неудобства или стыда. Они могут винить себя и считать, что если бы они поступали правильно, то ребенок вырос бы другим. Они могут избегать мыслей о будущем и о том, чем все это может кончиться для ребенка. Они могут оправдывать поведение ребенка и полагать, что со временем все это пройдет само собой. Необходимо помочь родителям разобраться в собственных чувствах и реакциях и понять, что же им делать в этой ситуации. Если прибегнуть к современной терминологии, можно сказать, что такие родители созависимы со своими детьми в поддержании их пристрастия к наркотикам.

Вполне вероятно, что и у самих родителей есть проблемы с употреблением алкоголя или наркотиков. При оценке проблемы изучите и эту возможность, даже если родители нарисовали вам вполне правдоподобную картину. Часто даже опытные консультанты не рассматривают подобную возможность с должной пристрастностью. Существуют разногласия относительно того, являются ли проблемы с алкоголем или наркотиками своего рода «болезнью», передающейся по наследству. Многие специалисты отрицают такой подход и видят в зависимости лишь функциональную проблему. Консультанты, специализирующиеся на алкогольной или наркотической зависимости, зачастую слишком свободно использовали этот ярлык, ставя диагноз «заболевания» любому, у кого были проблемы с алкоголем или наркотиками.

Нет никаких сомнений в том, что семейная атмосфера и семейные ценности оказывают влияние на поведение подростка. Это справедливо и для отношения членов семьи ко всему, что свя-

зано с алкоголем или наркотиками. Кроме того, исследования показали, что у определенного процента населения обменные процессы, связанные с употреблением алкоголя, протекают своеобразно, и при употреблении спиртных напитков они подвергаются большему риску возникновения зависимости. Были получены доказательства того, что это происходит на генетическом уровне. Тем не менее здесь не существует прямой причинно-следственной зависимости. Если алкоголь или наркотик употребляет человек с генетической предрасположенностью, то его организм, по сравнению с организмом человека без отягощенной наследственности, будет реагировать совершенно по-другому. Поэтому всегда надо иметь в виду возможность семейной истории, связанной с алкогольной или наркотической проблемой, и возможность генетической предрасположенности. Это может оказаться критически важной информацией для эффективной оценки проблемы и для выработки стратегии лечения. Эти гипотезы следует рассматривать в отношении всех семей, в которых подростки употребляют алкоголь или наркотики. Не забывайте, пожалуйста, что высока вероятность того, что в семье прочно установилась система отрицания. Не только подросток, но и никакой другой член семьи может не захотеть добровольно предоставить вам такую информацию. В процессе получения информации о жизни семьи попытайтесь рассмотреть семейную историю с самых разных сторон на протяжении нескольких поколений. Не делайте вывода об отсутствии истории злоупотреблений только на том основании, что семья отрицает эту гипотезу. К ней можно будет вернуться позднее, когда установятся отношения взаимопонимания.

Стратегии идентификации и интервенции

Консультанту необходимо научить родителей распознавать признаки и симптомы употребления наркотиков их детьми. Начать надо с обсуждения того, как можно распознать эту проблему и как реагировать в случае обнаружения фактов употребления алкоголя или наркотиков. Большинство таких организаций, как школы, церкви и общественные объединения, с большим пониманием и поддержкой относятся к любым попыткам снабдить родителей такого рода информацией.

Если родители обнаружили факт употребления алкоголя или наркотиков, то им надо постараться сохранить спокойствие и хладнокровие. Если ребенок пришел пьяным или под кайфом, им не надо пытаться уложить его в постель, а следует попросить совета у врача. Если произошла передозировка, то иногда это приводит к летальному исходу. Если ребенок принимал таблетки вместе с алкоголем, то последствия могут проявиться не сразу. Если ребенок сначала выглядит вполне благополучно, то родителям следует регулярно проверять его состояние, чтобы убедиться, что оно не ухудшилось. Родителям необходимо знать, что разговаривать с ребенком в такое время бесполезно, это ведет к еще большим проблемам и отчуждению.

Когда ребенок придет в нормальное состояние, родителю необходимо поговорить с ним в спокойном уважительном тоне. Угрозы, обвинения и унижительные прозвища приводят лишь к обидам и неповиновению. Родителям не следует сразу предполагать самое худшее. Иногда ребенок совершает ошибку, но если ему дать возможность исправиться, то в будущем он сможет принять более разумное решение. Если его поступок имел неприятные последствия, например, беспорядок в квартире (в результате рвоты) или неподобающее поведение в обществе, то родителю следует заставить ребенка взять на себя ответственность за совершенные действия. Родителю следует разузнать обстоятельства употребления алкоголя или наркотиков (где и с кем), чтобы прояснить, была ли ребенку предоставлена возможность выбора — употреблять или не употреблять. Родитель должен ясно выразить, что он не приемлет такого поведения и отрицательно относится к его повторению. Следует предоставить ребенку возможность принять участие в серьезном обсуждении вариантов поведения и их последствий. Родителям следует дать возможность ребенку высказать какие-нибудь предложения по улучшению своего поведения. Нужно постараться, чтобы он определил также форму наказания за невыполнение этих предложений. Необходимо установить стандарты поведения: когда возвращаться, когда идти гулять с друзьями. В случае, если последствия оказались тяжелыми, к данной ситуации следует отнестись со всей серьезностью и передать ее на рассмотрение специалисту-наркологу. Основными причинами, по которым лечение может оказаться неудачным, являются: затрата слишком большого времени на идентификацию проблемы и отрицание родителями самого факта существования проблемы.

Если по всем признакам ситуация указывает на разовое употребление наркотиков в качестве эксперимента, то родители должны ясно представлять себе последствия их повторного употребления. Следует предоставить ребенку полную информацию об этих последствиях. Возможно, ребенок отнесется к ним с должной серьезностью. Родителям необходимо выбрать генеральную линию поведения, которую обязательно нужно обсудить со своим подростком. Если у консультанта или родителя появятся подозрения в неискренности подростка или в заведомом искажении им рассматриваемой ситуации, то для идентификации употребленных наркотиков и их количества бывает полезно использовать анализы мочи.

Проверка употребления наркотика по анализу мочи

Специалистам следует ознакомиться с имеющимися в этой области возможностями, чтобы в случае необходимости порекомендовать проверку на наличие наркотиков по анализу мочи. Программы по работе с подростками должны содержать точную информацию о стоимости таких тестов и о том, какие наркотики они могут обнаружить. Проверка анализа мочи поможет уточнить описанную на консультации картину употребления наркотиков. Хотя положительные результаты иногда могут оказаться ложными, повторное тестирование может выправить любую ошибку такого рода. Без такой проверки высока вероятность упущения какой-то важной информации, что может привести к неправильному решению о том, как построить процесс лечения. Если тесты дают устойчивый положительный результат, то мы настоятельно рекомендуем обратиться к специалисту-наркологу за помощью в оценке полученных результатов, чтобы лучше понять природу имеющейся проблемы.

Подходы к лечению

Для подростка, попробовавшего алкоголь или наркотики в качестве эксперимента, иногда бывает достаточно серьезно обсудить с ним те последствия, к которым может привести повторение этого эксперимента. Кроме того, для определения внутренних ресурсов подростка важно оценить следующее:

Жизненные навыки – решение задач, принятие решений, общительность, четкое представление о ценностях;

Здоровые альтернативы – виды деятельности и ситуаций, не связанные с наркотиками или алкоголем;

Просвещенность относительно алкоголя и наркотиков – сведения об алкоголе и наркотиках и о последствиях их употребления, изложенные ясным и понятным языком.

Крайне важно, чтобы дети, у которых, судя по всем признакам, проблемы гораздо серьезней, были направлены к соответствующему специалисту.

Оказываемая подростку помощь должна быть направлена на предотвращение рецидивов, построение нового стиля поведения и новых навыков, создание и использование поддерживающего окружения и на повышение самооценки. Специалисту понадобится время для того, чтобы оценить программу лечения на соответствие этическим нормам и на полноту охвата. Некоторые программы ориентированы скорее на получение прибыли и оказывают весьма ограниченную поддержку, тогда как для очень большого числа подростков может подойти программа более низкого уровня.

Нетрадиционное лечение

В дополнение к упомянутым выше традиционным подходам некоторые лечебные центры предлагают другие подходы, например «Прогулки по окрестностям». При прохождении туристических маршрутов по малонаселенной местности подростки подвергаются физическим, интеллектуальным и эмоциональным испытаниям и делают в процессе похода много такого, о чем они даже никогда не думали. При помощи таких испытаний у подростка появляется возможность узнать себя с лучшей стороны, развить в себе чувство ответственности и мотивацию достижения. Наконец, это дает ему возможность почувствовать себя членом группы, воспитывает чувство локтя, желание сотрудничать.

Превентивные стратегии

В школах, общественных центрах, церквях, юношеских клубах и т. п. предлагаются многочисленные профилактические программы. Обычно их содержание и объем рассчитаны на детей младшего возраста (до 6-го класса) либо на детей старшего возраста (с 6-го до 12-го класса). Такие программы преследуют следующие цели: 1) развить у каждого ребенка позитивные установки и представления о себе, необходимые ему для принятия ответственных персональных решений, связанных с приемом алкоголя или наркотиков; 2) обеспечить детей достоверной фактической информацией о том, что происходит с человеком, употребляющим различные вещества, и к каким последствиям это может привести; 3) продемонстрировать другие, немедикаментозные способы изменения настроения; 4) обучить детей навыкам, необходимым для решения возникающих проблем; 5) помочь детям понять те положительные и отрицательные эффекты, к которым может привести давление на них со стороны сверстников; 6) помочь детям осознать свою личную систему ценностей и систему ценностей семьи и общества; 7) обучить детей эффективным навыкам общения и работе в группе; 8) научить детей пониманию причин стресса и использованию соответствующих приемов выхода из этого состояния.

Большинство общественных организаций и объединений разрабатывают свои программы по профилактике употребления наркотиков. Почти при всех администрациях штатов есть управления по профилактике и предотвращению злоупотреблений алкоголем и другими наркотическими веществами, которые финансируют целый ряд направлений деятельности — от профилактики до лечения на всех уровнях. К тому же они обладают самыми современными данными, на основе которых можно приступить к развертыванию программ профилактики, и списками организаций, активно занимающихся этой деятельностью.

Доступные общественные ресурсы

Консультанту следует заранее изучить возможности общественных институтов и организаций, не дожидаясь, пока он столкнется с проблемным подростком. Ответственный консультант должен обладать детальными знаниями о структуре и работе общественных служб

и разузнать обо всех доступных ресурсах, начиная с государственных и местных агентств по профилактике алкоголизма и наркомании, разных программ лечения и кончая программой поддержки «12 шагов» и добровольцами. Мобилизация всех возможностей ближайшего окружения дает гораздо больший эффект, чем трата драгоценного времени и энергии на поиск ресурсов непосредственно во время кризиса. В спокойное время установление контактов занимает всего несколько часов, но позднее это поможет сберечь значительно больше времени. Большинство агентств и программ представляет открытый список доступных ресурсов, которые могут быть дополнены информацией, полученной от специалистов-психотерапевтов.

Другие зависимости

Трудно представить себе, что подростки могут иметь зависимость от чего-то еще, кроме как от алкоголя или наркотиков. В действительности под зависимостью понимают любую навязчивую привычку, которая довлеет над поведением. Возникновение зависимости возможно тогда, когда внимания сужено исключительно на одном аспекте жизни, когда есть чувство некоего внешнего принуждения к выполнению определенного поведения. Поэтому зависимость может принимать разные формы.

Компьютерная зависимость

Компьютерная зависимость — это новая проблема подростков. Изучение Интернета, или Всемирной паутины, дает много преимуществ. Тем не менее, когда подростки перестают выполнять домашние задания, когда у них не хватает времени на общение со сверстниками, когда они отказываются спать и постоянно стремятся выйти в Интернет, то тогда использование компьютера приобретает черты зависимости. Даже несмотря на то, что Интернет открыт для общения и дает возможность установить контакты по всему миру, это все же виртуальный, а не реальный мир. Работа с мультимедийным компьютером, оснащенным видео- и CD-ROM устройствами, может захватывать

человека целиком. Легко утратить всякое представление о времени и реальности.

Компьютер — прекрасное средство для исследований, учебы и веселья. Компьютер не критикует и стимулирует получение новых знаний. Однако для некоторых подростков он является средством, позволяющим убежать от болезненных переживаний и причиняющего неприятные переживания окружения. Тем не менее реальные проблемы остаются, и люди должны лично участвовать в их решении. Реальность ждет их.

Родителям надо иметь представление о том, где и сколько времени проводит подросток, чем он пренебрегает и каково его физическое и эмоциональное состояние. Засыпает ли он в классе? Игнорирует ли он социальную жизнь? Пропускает ли он семейные мероприятия?

Как и в ситуации с большинством зависимостей, здесь может проявляться поведенческая стратегия отрицания, так что если к такой деятельности проявляется повышенное внимание, то она оберегается и защищается. Как только становится ясно, что налицо чрезмерное увлечение компьютером, родителям и подростку необходимо обсудить границы этой деятельности. Можно согласовать предельно допустимое количество времени, проводимого за компьютером. Можно предложить, чтобы подросток ставил таймер для напоминания, когда ему нужно остановиться. Удобное время и место для обсуждения этой проблемы — семейный совет.

Сексуальная зависимость

Многие консультанты испытывают неловкость при работе с сексуальными проблемами. Возможно, они не получили нужной подготовки и потому пытаются избежать этой темы. Имеется ряд факторов, на которые нужно обратить серьезное внимание при работе с сексуальными проблемами. Сюда относятся, в частности, религиозные и моральные ценности семьи, юридические и этические аспекты, особенно когда речь идет о случаях сексуального или физического насилия. Консультант должен проявлять осторожность в словах и поступках, чтобы их нельзя было интерпретировать как сексуальное домогательство.

Однако бывают ситуации, когда консультанту приходится иметь дело с подростком, неприкрыто проявляющим свое навязчивое

влечение к консультанту. В таких ситуациях, если это возможно, желательно присутствие на консультативном приеме родителя и другого консультанта.

Интимная, глубоко личная природа сексуальности превращает ее как минимум в трудную для обсуждения тему. Если подросток действительно имеет сексуальную зависимость, то она может приобрести качество ужасного секрета, который нужно охранять и отрицать. Подросток может быть крайне расстроен из-за испытываемого им чувства стыда и вины, чувства изолированности и отверженности, его могут посещать суицидальные мысли. Подросток может навешивать на себя унижительные ярлыки (например, «Я не нормален», «Я — извращенец», «Я — позор общества»). Кроме того, присутствует страх, что если другие узнают о его сексуальных пристрастиях, то станут смеяться, иронизировать, подвергнуть остракизму и будут стараться наказать при всяком удобном случае.

Сторонники адлеррианского подхода оказывают поддержку и помощь родителям и подростку (последнему в форме доверительной и успокаивающей, мягкой, позитивной и искренней беседы о сексуальности). Консультанту следует упомянуть о том, что в таком возрасте сексуальность находится на пике и что у всех подростков очень сильные сексуальные потребности. Он должен убедить ребенка, что это временная фаза. Следует разъяснить также, что не должно быть никакого стыда или вины, связанной с мастурбацией, и что это безвредно. Очень важно также искренне и честно обсудить проблему секса в целом. Следует указать на опасность инфицирования и последствия незащищенного секса. Необходимо предупредить родителей о том, чтобы они не проявляли ни ужаса, ни отвращения, ни отвержения или критики, когда в конце концов подросток соберется с мужеством для того, чтобы честно констатировать наличие проблемы. Необходимо, чтобы родители и подросток признали, что когда проблема выходит наружу, то это свидетельствует о начале процесса эмоционального выздоровления.

Кроме того, консультанту следует не упускать из виду цель поведения подростка. Если у ребенка плохие отношения с родителями и он считает, что они причиняют ему боль, если родители очень религиозны, то подросток может использовать секс как способ с ними поквитаться. Консультанту придется использовать технику конфронтации, ознакомив подростка с такой возможностью и проследив за рефлексом узнавания.

Пример. *Четырнадцатилетняя девочка рассказала одному из авторов этой книги, что ей очень хотелось бы забеременеть. Она считала, что этим способом она может причинить родителям наибольшие страдания. Ее родители в своей округе занимали очень высокое социальное положение, и ее поведение нанесло бы им сильный удар. Она добавила, что это доставило бы ей сильнейшее удовлетворение.*

Курение табака

Некоторые подростки и их родители воспринимают курение табака как часть атрибутики переходного возраста. Часто они отрицают наличие зависимости. Родители не обращают внимания на такого рода выходки подростка, считая их превратностями роста и интерпретируя курение как форму неповиновения — стадию, через которую проходят все. Однако курение может стать переходным этапом к зависимости от более серьезных веществ, и, кроме того, подросткам это запрещено законом. Необходимо, чтобы родители и подростки были просвещены о последствиях курения для их здоровья.

Основной вопрос заключается в следующем: «С какой целью курит подросток? В чем суть проблемы?»

В общем случае основным мотивом курения у подростков является желание выглядеть многоопытным, вызвать восхищение у сверстников. Иногда это является выражением неповиновения. Оно направлено против родительских ценностей и ценностей общества в целом. Консультант должен помочь подростку понять цель курения. Очень желательно, чтобы он прошел семейное или индивидуальное консультирование. Следует избегать обвинений, приклеивания ярлыков и поисков виноватого.

Нам удавалось добиться успеха с чрезмерно курящими подростками, сократив количество выкуриваемых ими за день сигарет. Мы спрашивали подростка, хотел бы он сократить количество выкуриваемых сигарет с четырех до трех пачек в день. Большинство подростков изъявляли желание провести эксперимент. Они постепенно привыкали к тому, что им хватало и трех пачек в день. Мы поздравляли их с этим и просили их сократить курение до двух с половиной пачек в день. Так как они ощутили уверенность в своих силах во время первого эксперимента, то они изъявляли желание постепенно сократить курение до одной

пачки в день. Успех, достигнутый в сокращении курения с четырех до одной пачки в день, вселял в них уверенность в своих силах, и некоторые из них вообще отказывались от курения.

В заключение следует сказать, что родителей надо убеждать в том, что они являются образцом для своих детей, примером, которому они будут следовать. Поэтому самим родителям надо настоятельно рекомендовать воздерживаться от курения. Подростки не принимают такой установки, что для них курение вредно, а для родителей — нет.

Еда

Некоторые люди пытаются избежать проблем, замещая чрезмерной едой любую сложную и неприятную для них деятельность. У них может появиться постоянное желание что-нибудь съесть. Некоторые потакают этой слабости, поедая сладости и конфеты одну за другой, или пробираются в кухню и съедают все, что найдут в холодильнике. Многих родителей раздражает и пугает увеличение веса их детей. Они пытаются контролировать пищевые привычки своих детей, стыдя их («Ты выглядишь отвратительно — жирная, как свинья!») или угрожая («Ты никогда не сможешь найти работу, если будешь так выглядеть», «Мне так стыдно за тебя, я никогда не возьму тебя с собой в отпуск»). Некоторые родители выхватывают пищу из рук ребенка, другие шлепают его. Когда дело касается еды, то родители должны быть терпеливы, проявлять понимание и оказывать поддержку. Для проблем с едой может оказаться эффективным тот же подход, который помог детям справиться с чрезмерным курением. Ребенок может согласиться есть по утрам только три ломтика тоста вместо обычных четырех, или съесть только два кусочка сладкого пирога, или дважды откусить от плитки шоколада вместо того, чтобы съесть ее всю. Когда подросток достигнет небольшого успеха, весьма вероятно, что он захочет еще больше сократить количество съедаемого, пока не станет есть ровно столько, сколько необходимо организму. Родителям обязательно нужно объяснить, что они не должны искушать ребенка, запасая пищи больше, чем это необходимо.

Какова бы ни была зависимость, крайне важно, чтобы родители искали помощи у профессионального консультанта.

Использованная литература

- Dreikurs, R. (1968). *Psychology in the classroom* (2nd ed.). New York: Harper & Row.
- Johnson, V. (1983). *I'll quit tomorrow* (rev. ed.). New York: Harper & Row.

Библиография

- Dreikurs, R. , & Cassel, P. (1995). *Discipline without tears*. New York: Penguin Books.
- Dreikurs, R. , Grunwald, B. , & Pepper, F. (1998). *Maintaining sanity in the classroom*. Bristol, PA: Taylor & Francis.

Консультанты постоянно сталкиваются с тем, что обращающиеся за помощью семьи отличаются от «нормальной» семьи, в которую входят отец, мать и дети. Многие дети живут с одним родителем. Средний процент разводов превышает 40%, а для некоторых этнических групп он еще выше. Распространено совместное проживание без формальной регистрации брака. И когда такие семьи обращаются за помощью, семейному консультанту приходится каждый раз вникать в их особую ситуацию, чтобы попытаться решить их проблемы.

Конечно же, обсуждавшиеся в предыдущих главах фундаментальные принципы человеческих взаимоотношений применимы и к особым категориям семей. Тем не менее в этих семьях часто встречаются некоторые специфические трудности, которые в традиционных семьях, как правило, отсутствуют. Цель данной главы — выделить эти специфические трудности и предложить коррекционные меры, идущие в русле основного подхода, обсуждаемого на протяжении этой книги.

Одинокий родитель

Под «одинокими родителями» мы подразумеваем вдову и вдовца, разведенного и живущего отдельно, никогда не вступавшего в брак, а также родителя, живущего отдельно от супруга в течение длительного времени (таких, например, как супруга военного, супруги тех, чья работа требует проживания вдали от дома, или те супруги, которые состоят в браке с человеком, находящимся в тюрьме или в другом учреждении закрытого типа).

Разведенный или живущий отдельно родитель

Вообще говоря, мы считаем, что для детей самое лучшее — жить с обоими родителями, даже если родители ругаются и обижают друг друга. И тем не менее существуют ситуации, когда после развода родителей дети чувствуют себя более счастливыми и защищенными. Отношение детей к разводу или разъезду родителей обычно зависит от их отношения к каждому из них и от того, в каком свете они видели совместную жизнь своих родителей. Когда родители ссорятся и оскорбляют друг друга, от этого особенно страдают более взрослые дети, и часто они на самом деле хотят, чтобы их родители разошлись. На переживания детей по поводу развода значительное влияние оказывает и степень их подготовленности к такому развитию событий. Следует заверить детей, что они не виноваты в разводе родителей, что родители будут любить их как прежде, что они «не теряют» родителя, а просто он не будет больше жить с ними вместе. Чем меньше родители критикуют и оскорбляют друг друга в присутствии своих детей, тем легче будет детям приспособиться к новой ситуации.

Возможно, консультанту придется объяснить детям, что когда состоящие в браке люди испытывают такие огромные трудности в общении друг с другом, развода уже нельзя избежать. Однако их отец и мать ни в чем не виноваты ни как родители, ни как люди, и сейчас они как никогда нуждаются в поддержке и понимании. Но при этом консультант должен выказать детям сочувствие и понимание их переживаний, их горя и так часто испытываемого ими чувства злости.

Несмотря на всю любовь к ребенку, может случиться так, что родитель будет испытывать амбивалентные чувства относительно обязанностей, связанных с полной опекой над ребенком, поскольку это требует больших жертв. Одиноким родителем сильно стеснен в возможности распоряжаться своим временем. Этот родитель не всегда имеет возможность пойти туда, куда ему хочется, или принять друзей противоположного пола, не подвергаясь подозрениям или обидам со стороны детей. Одиноким родителем может возмущаться теми требованиями, которые предъявляют к нему дети. Консультант должен представить ситуацию с правильной точки зрения и помочь родителю не испытывать чувства вины за желание выйти погулять и получить удовольствие от жизни. А детям надо помочь понять эту ситуацию и отнестись к ней с уважением.

Когда родители и дети сообща обсуждают проблемы своих интересов и когда консультант, используя технику конфронтации, спрашивает детей об их желании помочь маме или папе, дети обычно проявляют сочувствие и соглашаются с тем, что родителю надо участвовать в социальной жизни и что он может либо оставить их одних дома, либо нанять надежную няню. Дети будут испытывать даже больше сочувствия, когда родитель прислушается к их пожеланиям и согласится приходить домой к определенному времени или не уходить из дома в определенные дни. Проблема обычно появляется тогда, когда родитель хочет встретиться с кем-то сразу же после развода или разъезда. Дети могут быть еще не готовы к такому повороту событий. Мы рекомендуем, чтобы, если это возможно, родитель дал детям некоторое время привыкнуть к новой ситуации, прежде чем ставить их в известность о своих свиданиях или своей симпатии к другой женщине или мужчине. Когда семья с одним родителем прошла определенный подготовительный этап, родитель может обсудить с детьми новую жизнь, которую он собирается начать.

У детей, чьи родители расходятся, есть одна общая проблема — это неподготовленность к подобной ситуации. Дети склонны считать, что, несмотря на ссоры, их родители вполне счастливы. Неожиданное осознание того факта, что один из родителей уходит, подобно грому среди ясного неба. Мы советуем, чтобы родители заранее сказали детям о возможности раздельного проживания или развода. Следует заверить детей, что здесь нет их вины и что такое раздельное проживание несколько не уменьшит любовь и заботу о детях со стороны каждого из родителей. Им нужно объяснить, что в разводе или раздельном проживании нет ничего постыдного и им не нужно стесняться этого перед соседями или одноклассниками, если они будут об этом спрашивать. Разумеется, на отношение детей в значительной степени влияет то, как сами родители воспринимают раздельное проживание. Если они сами стыдятся этой ситуации, то это чувство передается детям, они могут прийти к выводу, что в поступке родителей действительно есть что-то неприличное и унижительное.

Вопросы, связанные с опекой ребенка

Часто консультанту задают вопрос, должны ли родители сами решать, с кем из них ребенок будет жить после развода, или они

должны прислушаться к мнению ребенка. У консультанта нет права решать этот вопрос за родителей. Решение должно исходить от них самих. В некоторых случаях можно прислушаться к мнению ребенка. Консультант может спросить ребенка, с кем бы он хотел жить, но окончательное решение остается за семьей. Часто это решает суд. Если решение суда не совпало с надеждами того или иного родителя и этот родитель тяжело переживает случившееся, то консультант должен помочь ему принять неизбежное. Консультанту следует подсказать родителю, каким способом можно сохранить хорошие отношения с ребенком. Родителя следует предупредить, что ему не следует критиковать или ругать бывшего супруга; напротив, он должен содействовать тому, чтобы у ребенка были хорошие взаимоотношения с тем родителем, с которым он остался. Теша свое самолюбие и указывая все время на отрицательные стороны другого родителя, можно нанести вред взаимоотношениям ребенка с обоими родителями. Не будет ничего хорошего, если один родитель будет «поливать грязью» другого, даже если он считает, что у него есть для этого основания.

Совместная опека

До недавнего времени существовало стойкое убеждение, что ребенку всегда будет лучше, если рядом с ним находится его мать, что в матери дети нуждаются гораздо больше, чем в отце. Поэтому в случае развода родителей детей обычно оставляли с матерью. Отцу опеку над детьми присуждали лишь в крайних обстоятельствах. В нынешнее время многие расставшиеся пары следуют принципу сохранения обоих родителей, согласно которому родители делят между собой время, проводимое с детьми, и принимают на себя равные обязанности, связанные с воспитанием и содержанием детей.

Исследования показали, что дети больше всего нуждаются в теплоте и заботе, в систематическом и постоянном общении, а не просто в заботе одного из родителей. Более того, теперь уже признано, что сам факт рождения женщиной ребенка еще не означает, что как мать она способна или желает больше заботиться о детях, чем отец. Все больше и больше мужчин изъявляют желание разделить ответственность за своих детей. Современная семья претерпевает огромные изменения, меняется и общественное отношение к опеке над детьми, поэтому все более утверждается

мнение, что во всех ситуациях ответственность за детей должны нести оба родителя. Мы видим, что все большее число женщин стремится сделать карьеру вне дома, другие не желают быть связанными домашними обязанностями. Такие социально активные женщины требуют, чтобы домашние обязанности были поровну разделены между ними и мужьями.

Те родители, которые распределяют между собой заботы по уходу и воспитанию детей, обычно достаточно активны в желании преодолеть возникающие трудности. При появлении проблемы они пытаются решить ее в сотрудничестве с консультантом; они проявляют готовность делить время, проводимое с ребенком, заботы по проходам его в школу, а после занятий — обратно домой, по уходу за вещами ребенка и по организации совместного отдыха. Таким образом, многим родителям удается вполне успешно распределить свои обязанности по совместной опеке над детьми.

Опыт показывает, что расставшиеся супружеские пары, принявшие решение совместно ухаживать за своими детьми, относятся друг к другу с меньшей враждебностью, а их дети легче и успешнее приспосабливаются к новому образу жизни. Многим детям даже нравится иметь два дома и заводить друзей и там и тут. Об этом говорят сами дети, когда приходят к нам на консультацию. Проблемы, которые часто появляются у таких родителей, ничем не отличаются от тех, с которыми сталкиваются родители в традиционных семьях. Мы еще раз подчеркиваем, что важнейшим фактором в приспособлении ребенка к жизни в условиях совместной опеки являются дружеские взаимоотношения между родителями.

Овдовевший супруг

Когда умирает родитель, в особенности если он умер внезапно и не было времени на эмоциональную подготовку, оставшиеся члены семьи в течение нескольких недель или месяцев пребывают в полной растерянности и испытывают сильнейшие эмоциональные переживания. Эти эмоции часто смешиваются со страхом за будущее. В руках консультанта совсем немного средств, с помощью которых он мог бы облегчить этот трудный период адаптации к новой жизни. Главное, надо попытаться внушить всем оставшимся членам семьи, что их горе и связанные с ним переживания и мысли являются нормальной, естественной реак-

цией на утрату близкого человека. Тем не менее нужно помочь им осознать, что приспособиться к жизни в новых условиях они смогут лишь после окончания первоначального периода оплакивания.

Необходимо убедить детей в том, что у них нет причин бояться, что они потеряют второго родителя и останутся одни. Их нужно также подготовить к тому, что сначала они, возможно, будут чувствовать что-то вроде злости на умершего родителя, покинувшего или оставившего их, переходящей в чувство вины. Эти чувства естественны и понятны, но семье необходимо как-то справиться с реальными проблемами и заботами и концентрироваться на том, что можно сделать для возвращения к нормальной жизни.

Если умерший родитель не обеспечил семью в плане финансов, то может оказаться, что оставшемуся родителю (если он прежде не был кормильцем семьи) необходимо будет искать работу вне дома. Это потребует дополнительного понимания и соответствующих изменений в жизненном укладе семьи. Крайне важно, чтобы родитель был совершенно откровенен с детьми и открыл им истинное положение дел, обращаясь к ним за пониманием и поддержкой относительно сложившейся финансовой ситуации. Эти обстоятельства могут потребовать от детей большей независимости, когда нужно будет принять на себя определенные обязанности, лежавшие ранее на родителе, и более тесного сотрудничества и взаимопомощи между членами семьи.

Когда умирает мать, для овдовевшего отца могут наступить тяжелые времена. Придется приспособиваться к новым обязанностям, выполнять которые он зачастую совсем не готов. Хотя в большинстве семей уже не действуют полоролевые стереотипы, большинство женщин по-прежнему выполняют основную часть домашних дел. Одинокому отцу, возможно, придется нанять домохозяйку или оставить детей у родственников до той поры, пока не будет найдена домохозяйка или пока он не женится повторно. Для детей это будет самым болезненным и трудным временем. Возможно, им придется поменять школу, оставить своих друзей, привыкать и приспособиваться к новым обстоятельствам. Если это в принципе возможно, мы рекомендуем, чтобы отец с детьми не менял своего места жительства. Старшим детям в этой ситуации придется в большей степени отвечать за свои поступки и, может быть, брать на себя ответственность за своих младших братьев и сестер. Но для этого отцу нужно трезво смотреть на ситуацию, постоянно общаться с детьми и просить у них совета,

как наилучшим образом разрешить возникающие проблемы. Дети должны знать, что если их предложения не сработают должным образом, то семья вновь обсудит этот вопрос и будет искать другие, более приемлемые решения. Когда дети сами принимают участие в решении проблемы, они обычно сотрудничают лучше по сравнению с ситуацией, когда все решения отец принимает самостоятельно.

Родитель, не состоявший в браке

Многие незамужние женщины решают завести детей. Такие матери сталкиваются с целым рядом специфических проблем, которых нет у матерей овдовевших или разведенных. Общество все еще не очень одобрительно относится к ребенку, рожденному вне брака. Но еще большей проблемой для матери может оказаться нехватка средств; обычно она одна несет финансовую ответственность за детей, тогда как разведенные или овдовевшие матери могут получать средства на обеспечение ребенка от бывшего отца или же пенсию как вдовы.

Дети, рожденные вне брака, как правило, лишены опыта взаимоотношений с отцом. Сравнивая свою жизнь с жизнью сверстников, они чувствуют себя обделенными. Они выходят из повиновения, переживая из-за своей социальной неполноценности, или же превращаются в избалованных детей, если мать неразумно пытается удовлетворить все их желания, чувствуя свою вину за то, что у ребенка нет отца.

Консультант, сталкивающийся с такими семьями, должен обладать информацией об агентствах, оказывающих финансовую помощь незамужним матерям. Положительного эффекта можно ожидать и от программы помощи благотворительных обществ. Если неполная семья сталкивается с воспитательными проблемами того же рода, что и «нормальные» семьи, то мы рекомендуем матери следовать советам, излагаемым на протяжении всей этой книги. Консультант должен научить такие семьи принимать ситуацию такой, какая она есть, и эффективно справляться со всеми трудностями. Детям обязательно нужно помочь улучшить собственную самооценку и установить здоровые социальные отношения. Они особенно нуждаются в поддержке и похвале.

Консультанту следует позаботиться о том, чтобы настроить одинокую мать и ребенка на совместную жизнь, проникнутую обоюдным уважением и взаимопомощью. При работе с такими семьями консультант должен опираться на те же методы, которые были предложены для работы с разведенными семьями.

Ускоренное взросление детей в семьях с одним родителем

В семьях с одним родителем дети взрослеют гораздо быстрее и принимают на себя обязанности в более раннем возрасте, чем дети из семей с двумя родителями. Это происходит по необходимости, особенно если родитель работает и отсутствует дома в течение всего дня. Часто такие дети принимают на себя обязанности по приготовлению пищи, уборке дома и совершению покупок — бакалейных и других товаров. В результате ребенок приучается полагаться на самого себя. Если взаимоотношения между ребенком и одиноким родителем хорошие — основаны на честном общении, вежливости, предупредительности и доверии, то дети принимают эти обязанности без возмущения. Если взаимоотношения плохие — состоят из критики, постоянных придинок и требований со стороны родителя, то дети могут протестовать против своих обязанностей. Они начинают пренебрегать школьными занятиями или находят утешение в компании своих бесшабашных сверстников, поэтому у родителя могут возникнуть большие проблемы в общении с детьми.

Консультант должен довести до сознания каждого, что его поведение в конце концов сказывается на других членах семьи. Нужно, чтобы каждый размышлял в таком направлении: «Что я могу сделать, чтобы улучшить ситуацию?». Родителя надо научить воздерживаться от критики и выражения злости. Дети, с которым обращаются вежливо и с желанием помочь, более склонны к сотрудничеству и к взаимовыручке. Все члены семьи находятся в одной лодке, и никто не должен обладать особыми привилегиями. Очень часто родитель оправдывает свое неучастие в домашних делах тем, что он много работает и мало времени проводит дома. У него могут быть определенные привилегии, которыми не обладают дети. Подростки не понимают таких двойных стандартов. Они спрашивают: «Почему матери позволено кидать свое пальто на кресло в гостиной, когда она возвращается домой с работы, а меня ругают, когда я оставляю свое пальто или книги на том же самом месте?»

«Почему я должен всегда выносить мусор из-за того, что она не любит выполнять эту работу? Мне она тоже не нравится». Или: «Собака принадлежит всем нам, почему я один должен выгуливать ее каждый день? Это собака принадлежит не только мне одному». Отцы, в особенности если на них лежит забота о детях, могут отказываться выполнять некоторые рутинные домашние дела (в полной семье многие отцы тоже отказываются от такой работы, считая ее «женским делом»). Они утверждают, что трудились целый день, тогда как дети ничего не делали. Это, разумеется, не соответствует действительности и несправедливо по отношению к детям. Дети не играли и не бездельничали весь день. Они ходили в школу, что, по сути, сопоставимо с работой. Родители должны признать этот факт. Если они признают это, если объединятся и будут выполнять домашние дела вместе, то дети проявят большую склонность к сотрудничеству с ними.

Мать и сын

Когда муж умирает или уходит из дома, мать может сконцентрироваться на самом старшем или же единственном сыне. Он может стать главным мужчиной в доме или же в ее жизни, пока у нее не появится другая привязанность. Испытывая одиночество, мать может сознательно или бессознательно содействовать укреплению своих отношений с сыном. Она может даже флиртовать со своим сыном. Например, мать, пришедшая к нам на консультацию из-за проблем со своей десятилетней дочерью, постоянно упоминала о своем тринадцатилетнем сыне, Ленни. По ее словам, Ленни — «такой милашка», он понимает, как она несчастна, и никогда ее не расстраивает. Далее она добавила: «Теперь ты мой взрослый мужчина, и я не знаю, что бы я без тебя делала». Взглядом, жестом и, если необходимо, словами мать может выражать свое удовлетворение от того, что у нее есть сын. Некоторые матери, когда хотят выглядеть по-особому, советуются с сыном о том, что им надеть и следует ли использовать определенный вид косметики. Что касается молодого человека, ее сына, то для него это может обернуться трудностями в сексуальных отношениях с женщинами. Слишком большая ответственность за мать может стать непосильной ношей. Привязанность к матери может приобрести такую силу, что мальчик будет отказываться от социальных контактов с другими людьми, захочет оставаться дома с матерью, а если выходить,

то вместе с ней. Он может начать ревновать ее к каждому, к кому она проявит хоть малейшее внимание.

В подобной ситуации мать нуждается в помощи консультанта, направленной на видоизменение ее взаимоотношений с сыном. Это изменение ни в коем случае не должно вызвать у сына чувство отвержения. Матери следует поискать другой компании, почаще выходить из дому, всегда выказывать сыну свою любовь и участие и поддерживать с ним открытое общение.

Ни при каких обстоятельствах матери не следует давать другим детям почувствовать, что старший сын занимает в семье привилегированное положение, и с ним обращаются по-особому. Матери, привязанные к одному ребенку, всегда сталкиваются с проблемами при общении с другими детьми. Мать должна держаться и вести себя таким образом, чтобы убедить детей, что она сможет справиться со своими проблемами, хотя временами она испытывает чувство одиночества, и дети для нее — большое утешение. Для поддержания нормального тонаса ей необходимо общество и социальные отношения с людьми ее возраста, и эту сторону жизни также следует обсудить с детьми.

Мачехи, отчимы и пасынки

Развод и повторное вступление в брак стали практически нормой жизни современного общества, и, согласно прогнозам, такой стиль жизни получит еще большее распространение в будущем. Поэтому семейному консультанту обязательно нужно быть готовым к эффективной работе с семейными проблемами, которые могут возникнуть при разводе и повторном браке.

Нельзя игнорировать того факта, что многие люди до сих пор находятся в плену мифов о мачехах и отчимах, навеянных прежде всего сказочными персонажами. Первая реакция на ребенка, живущего с мачехой, — жалость. Отношение ребенка к мачехе также находится под влиянием прочитанных им сказок. Одного отца, на попечении которого осталась его дочь и который собирался повторно жениться, эта дочь спросила: «Она собирается стать моей мачехой? Она будет меня бить и выгонит меня из дома?» Отчимы или мачехи столкнутся с большими трудностями, если они не подготовят себя к новой роли, к ее ловушкам и разочарованиям.

Они могли бы избежать многих проблем, если бы еще до вступления в брак вместе с детьми получили определенные наставления и рекомендации.

Одна из проблем, с которыми сталкиваются отчима и мачехи, связана с их чрезмерно сильным желанием выделиться в этой роли. Они фантазируют о том, как смогут прекрасно проводить время с приемными детьми, как дети будут признательны им за это и полюбят их. Они вступают в эти отношения в приподнятом настроении и с большими надеждами. Хотя многим удастся добиться желаемого, остальным достаются разочарования и болезненные переживания. Дети не всегда адекватно реагируют на отчима или мачеху независимо от того, сколько усилий затратили последние на установление контакта. Некоторых детей даже обижает хорошее обращение с ними отчима или мачехи. Один мальчик-подросток консультанту: «Я бы предпочел, чтобы мой отчим не старался так сильно, тогда бы я не испытывал такого чувства вины. Я испытываю чувство вины из-за того, что я веду себя с ним плохо. И я чувствую вину перед своим отцом, когда веду себя хорошо по отношению к отчиму». Часто бывает так, что, столкнувшись с отвержением, отчим или мачеха отказываются от дальнейших попыток сблизиться, стараются держаться подальше и недолюбливают ребенка, отвергнувшего их искренние намерения.

Ребенок, родители которого развелись, а после этого вступили в повторный брак, испытывает два потрясения. Рассмотрим это поподробнее. Для многих детей развод родителей — большая трагедия, а если родители вступают в новый брак, то детям приходится приспособливаться еще раз. Некоторые дети испытывают облегчение при разводе родителей, особенно те дети, которые выросли в атмосфере постоянных драк и страданий. Однако во многих случаях и развод, и новый брак представляют для детей настоящую катастрофу. Нередко дети разведенных родителей лелеют надежду, что когда-нибудь родители снова сойдутся вместе и они снова станут счастливой семьей. Эти надежды разбиваются вдребезги, когда родитель вступает в брак с другим человеком. Некоторые дети чувствуют свою вину за развод родителей. Они могут мечтать о том, что когда-нибудь придумают что-то такое, чтобы родители снова были вместе. Эти надежды тоже улечиваются, когда родитель вступает в брак с другим человеком.

Если ребенок был близок с родным отцом, то он может почувствовать угрозу со стороны отчима, который теперь лишит его

материнской или отцовской любви. Ребенок может страдать от предчувствия того, что вступивший в брак родитель теперь будет уделять ему меньше времени. В таких ситуациях важным фактором является возраст ребенка. Другие важные факторы — это временная удаленность от момента развода родителей, а также те взаимоотношения, которые были у ребенка с ушедшим из семьи родителем. Например, если опеку над ребенком присудили матери и если дети очень малы, то они, может быть, еще не установили тесной связи с отцом, а потому легче по сравнению с более взрослыми детьми привыкнут к отчиму.

Иногда маленькие дети могут даже находиться в приподнятом настроении, предвкушая перспективу иметь нового отца. Они могут воспринимать нового человека как хозяина в доме, относиться к нему с уважением и подчиняться ему. С другой стороны, если ребенок в течение ряда лет наслаждался полным вниманием матери, то он может отнестись к новому родителю почти так же, как единственный ребенок зачастую относится к появлению новорожденного брата или сестры. Ребенок может обидеться на отчима или мачеху и сделать все, чтобы вызвать трения между родителем и новым супругом. Ребенок может отказаться от сотрудничества и начать намеренно вредничать, провоцировать и мстить. Часто ребенок надеется, что такое поведение, в конечном счете, приведет к разрушению нового брака.

Пример. *Миссис Винклер, вдова с девятилетней дочерью Сарой, вышла замуж за Макса, бывшего до этого холостяком. Для него возможность стать отцом была очень привлекательной и заманчивой. Это был человек с высокими требованиями, с четкими представлениями о том, что должны делать дети и чего они делать не должны. Саре он не понравился не столько из-за его манеры поведения, а просто из-за того факта, что он женился на ее матери и стал жить с ними. Она все сделала, чтобы расстроить этот брак, и призналась консультанту, что часами вынашивала планы, как вбить клин между матерью и отчимом, надеясь, что это приведет к их разводу.*

Не понимая истинных причин поведения Сары, мать начала применять к ней такие воспитательные меры, которые никогда раньше не использовала. Макс, который разочаровался в Саре и чувствовал себя уязвленным, тоже стал наказывать ее. Мать обиделась на него за это. Она стала испытывать жалость к своему ребенку и задумалась о том, что совершила ошибку, выйдя

замуж за Макса. У матери не было и мысли, что она угодила прямо в ту ловушку, которую подготовила для нее Сара.

Консультанту нужно помочь всем трем сторонам понять те роли, которые они играют в этой ситуации, и призвать их к тому, чтобы они не сдавались и совместными усилиями старались решить эту проблему. Максиму надо разъяснить, что ему еще рано налагать дисциплинарные взыскания на Сару. На данном этапе ему не следует предъявлять Саре никаких требований. Пока Сара не примет его и не захочет вступить с ним нормальные взаимоотношения, ему не следует принимать участия ни в каких воспитательных мероприятиях. Прививать дисциплинированность дочери должна только ее мать. Но самой матери нужно помочь понять, что чувствует Сара, которая на протяжении стольких лет была единственным ребенком (при отсутствии отца). Кроме того, матери необходимо понять цель поведения Сары и не подкреплять ее, вступая в борьбу за власть или демонстрируя жалость, когда между Сарой и отчимом возникают противоречия. Матери следует обсудить эту ситуацию с Сарой, четко объяснив ей, что у нее нет никаких намерений разводиться с Максом. Саре и Максиму придется научиться ладить друг с другом. Мать может попросить помощи у Сары и прийти с ней к взаимному соглашению. Следует посоветовать семье практику семейного совета (см. главу 6).

Отчиму и мачехе следует проявлять предусмотрительность и воздерживаться как от излишней требовательности, так и от чрезмерной заботливости. Им следует удерживать себя от критики и от желания отомстить. Им не следует воспринимать исключительно на свой счет враждебное поведение ребенка, потому что, возможно, ребенок точно так же реагировал бы на любого другого, кто вступил бы в брак с его родителем. Если ребенок почувствует, что отец или мать жалеют его, то он может начать сознательно провоцировать отчима или мачеху, чтобы добиться сочувствия и защиты со стороны родного отца или матери. Обычно родители не сознают, насколько проницательны могут быть дети, даже самые маленькие, и насколько они изобретательны в использовании слабых мест родителя.

Мы советуем отчимам и мачехам не настаивать на том, чтобы дети называли их «мама» или «папа», особенно если у ребенка есть родной отец или мать. Хотя некоторым детям может нравиться называть так отчима или мачеху, многие реагируют на это отрицательно. Они могут считать это предательством по отноше-

нию к родному отцу или матери. Лучше всего позволить детям самим решать, когда они захотят называть отчима «папой» или мачеху «мамой». Часто они вначале называют их по имени, но постепенно, по мере сближения, сами принимают решение называть их «папой» или «мамой».

Трудности, с которыми могут столкнуться родители при вступлении в новый брак, будут в значительной степени зависеть от взаимоотношений между родным родителем и детьми. Это также будет зависеть от длительности пребывания в браке с ныне разведенным супругом. Чем дружественней относятся друг к другу родные мать и отец после развода, тем легче будет детям и тем реже будут появляться проблемы. Серьезные трудности появляются тогда, когда родные родители используют детей для того, чтобы уязвить друг друга, или когда ребенок использует одного родителя в борьбе против другого. Например, отчимы часто сетуют на то, что дети жалуются на них своему родному отцу, рассказывают ему о том, как отчим ущемляет их права, что мама поощряет отчима быть к ним строгим и что отчим очень противный. Родной отец, в свою очередь, начинает жаловаться своей прежней супруге, у которой живет ребенок, и предъявляет ей претензии: «Пока я жив, отчим не имеет права диктовать что-то моим детям и приказывать им, что делать». Если мать, с которой живет ребенок, сделает этому ребенку замечание за то, что он жалуется своему родному отцу, то это послужит началом всеобщей войны. В конечном счете это может отразиться на новом браке.

Консультант должен убедить семью в том, что тяжесть проблем ослабнет, если все заинтересованные стороны будут работать для их решения. Как утверждал Керби (Kirby, 1979), «второй брак, приводящий к созданию семьи, предоставляет родителям новую возможность выстроить тот тип социальных отношений, который они пожелают».

Мы призываем смешанные семьи, равно как и все другие, не впутываться в детские разборки, а позволить детям самим решать свои проблемы. Это снижает конкуренцию и разрушает планы отдельных детей, желающих вызвать у родителя жалость и заставить его прийти к ним на помощь. В тот момент, когда родитель окажется втянутым в споры детей, обязательно появится обиженный ребенок, с которым обошлись несправедливо, и ребенок, который торжествует и получает новый стимул для провокаций в отношении своего брата или сестры. И снова мы очень рекомендуем собрать семейный совет.

Приемные семьи

Многие усыновленные дети хорошо вписываются в новую семью и чувствуют себя там вполне комфортно. Обычно у людей, желающих усыновить детей, очень сильна потребность быть любящим и заботливым родителем. Такие семьи редко приходят на консультацию. Семейные консультанты видят только тех, у которых есть какие-то проблемы, и тех, которые несчастливы. Одной из главных причин трагических переживаний родителей усыновленных детей является их разочарование в ребенке, который не оправдал их ожидания. Часто эти родители не понимают, что сами создают себе проблемы с ребенком. Они зачастую во всем потакают усыновленному ребенку, потому что хотят быть любимыми и боятся, что ребенок может посчитать, что родные родители могли бы любить его сильнее. Приемные родители пытаются «компенсировать» или предотвратить появление у ребенка ощущения, будто его недостаточно любят. Этим они портят ребенка. Чем больше избалован ребенок, тем чаще он будет предъявлять родителям свои, нередко просто невыполнимые, требования. Такие дети в буквальном смысле слова тиранят своих приемных родителей, так что те могут даже вспылить или разозлиться. Многие родители чувствуют внутреннюю обиду на ребенка, хотя редко признаются в этом чувстве. Консультанту иногда приходится слышать их жалобы на неблагодарность ребенка. Часто родители сообщают о своей беспомощности, потому что они боятся быть строгими по отношению к ребенку или продемонстрировать ему свое неодобрение, чтобы он не подумал, что его отвергают или не любят. Это приобретает черты замкнутого порочного круга.

Некоторые родители признаются, что испытывают чувство, будто их обманули. Нередко родители говорят следующее: «Подумать только, я выбрал этого ребенка, когда мог выбрать другого. Это совсем не так, как это бывает с родным ребенком. Там вы должны принять то, что имеет. У вас нет выбора. Но у меня был выбор, и какую же ошибку я совершил».

Дети очень остро чувствуют состояние своих родителей независимо от того, насколько сильно те пытаются его скрыть. Как только ребенок почувствует, что задел родителей за живое, он может продолжить в том же духе, чтобы разозлить их окончательно, вместо того чтобы исправиться и вызвать ответные

дружеские чувства. Часто ребенок действительно хочет наказать родителей, и ему это, как правило, удастся.

Консультанту нужно добиться доверия как родителей, так и приемного ребенка и помочь им уяснить, в какой форме проявляются их скрытые чувства и каковы ответные реакции противоположной стороны на эти проявления.

Нередко от таких детей можно услышать следующее: «Мои родители ведут себя так, как будто заботятся обо мне, но на самом деле они меня не любят. Они никогда не дают мне шанса почувствовать себя именно тем ребенком, о котором они мечтали». Приемных детей часто посещает мысль, что ни для кого они уже не будут достаточно хороши, потому что от хороших детей их собственные родители никогда бы не отказались и не отдали бы на усыновление.

Некоторые усыновленные дети убеждены, что их родные родители были плохими людьми — уголовниками или аморальными типами — и что именно от них они унаследовали плохие черты. Многие дети стыдятся признаться в том, что их усыновили, и пытаются скрыть этот факт от учителей и сверстников. Мы убедились, что такие дети могут использовать любое оправдание для своих попыток одержать верх над родителями или для того, чтобы уйти от них. Это особенно справедливо в отношении детей, достигших подросткового возраста.

Часто усыновленные дети придерживаются очень высоких моральных стандартов, в особенности те из них, которые критикуют своих биологических родителей. Из-за своих убеждений они даже самим себе не могут признаться в том, что не любят приемных родителей. Они могут попытаться ввести консультанта в заблуждение, обвиняя во всем самих себя: «Я нехороший. Я должен быть более признательным». Таким способом они пытаются доказать консультанту, что их родители заслуживают чего-то лучшего. Возможно, эти дети вознамерились уйти из дома и хотят, чтобы консультант поверил, что приемные родители не имеют к этому никакого отношения.

Консультант должен иметь соответствующий настрой и подмечать каждый нюанс чувств и отношений ребенка к приемным родителям, а также те формы, в которых он выражает свои чувства. После того как консультант наладит доверительное общение с усыновленным ребенком, он должен, используя технику конфронтации, познакомить ребенка с действительными причинами такого его отношения к родителям. Это должно быть сделано

с чуткостью, сочувствием и пониманием. В то же время консультант должен объяснить ребенку, что тот не предоставил родителям ни единого шанса; что он сам внушил себе, что родители его не любят, и сквозь призму этой установки пытается получить какие-то доказательства собственной правоты. В результате ребенок говорит самому себе: «Я был прав. Они не любят меня».

Нужно помочь родителям, чтобы они не испытывали чувства вины или стыда за собственные поступки или чувства, а сконцентрировались на том, как им улучшить свои взаимоотношения с ребенком. Родителям надо показать всю бесперспективность и ущербность навязчивой мысли о том, что своего родного (плоть от плоти и кровь от крови) ребенка они любили бы сильнее, чем приемного. Любовь неотделима от взаимоотношений, и любовь к ребенку вырастает, в конечном счете, только на базе хороших взаимоотношений.

Необходимо объяснить родителям, что обращаться с усыновленным ребенком нужно точно так же, как они обращались бы с родным ребенком. Родители не должны позволять, чтобы ребенок шантажировал их, говоря: «Вы бы так не поступали, если бы я был не усыновленный, а родной ребенок». Консультант должен предостеречь родителей, чтобы они не позволяли собой манипулировать.

В подобных ситуациях консультант может предложить родителям использовать метод парадоксальных намерений. Родитель может обнять или поцеловать ребенка и сказать: «Возможно, ты прав». Важно, чтобы это было сделано с чувством. Обычно такое замечание родителя производит на ребенка очень сильное впечатление, хотя он может и отдавать себе отчет в смысле сказанного. Такой ответ прекращает все дальнейшие объяснения и заверения, которые ребенок слышал до этого много раз. Эту технику следует использовать с величайшей осторожностью. Консультант может спросить ребенка, на что была бы похожа сейчас его жизнь, если бы он не был усыновлен. Ответ ребенка часто указывает на то, чего он пытается избежать, или на цели его нынешнего поведения.

Пример. Один мальчик сказал следующее: «Если бы я не был усыновлен, то мне не приходилось бы испытывать признательность за все, что делают для меня мои родители». Это помогло консультанту выяснить, насколько высоки ожидания родителей, напоминают ли они ребенку о том, что они, родители,

сделали для него и как он должен быть признателен им за это. Принимая во внимание полученную информацию, консультант может перейти к обсуждению с обеими сторонами того, что каждый из них может сделать для изменения ситуации и для улучшения взаимоотношений.

Если взаимные противоречия и недоверие настолько сильны, что ни одна из сторон не хочет ничего менять, мы советуем отправить вышедшего из повиновения ребенка обратно в детский дом до тех пор, пока приемные родители и ребенок не пожелают попытаться заново соединиться и установить приемлемые взаимоотношения.

Неродные родители

Неродные родители могут обладать превосходными родительскими навыками, поскольку они не так эмоционально вовлечены в процесс воспитания, как родные родители. Неродные родители имеют с детьми те же проблемы, с какими сталкиваются приемные или родные родители. Но есть и некоторые существенные различия.

Обычно дети не считают неродных родителей постоянными. Неродные дети, как правило, общаются с двумя парами родителей. Такое общение само по себе может вызвать определенные проблемы, поскольку дети должны переключаться с ценностей и требований одной пары родителей на ценности и требования другой.

Тот факт, что воспитание ребенка происходит совместно с родными родителями, сопряжен для неродного родителя с постоянными трудностями. Часто такой ребенок взаимодействует с двумя парами родителей и должен приспособливаться к образу жизни каждой пары. Подобные ситуации часто нагнетают напряженность, поскольку неродные родители могут начать конкурировать с родными. Они часто высказывают критические замечания: «Почему вы не смогли сохранить нормальную семью?» Дети могут обижаться на неродных родителей, сталкиваясь с любым проявлением строгости с их стороны, упрекая: «Ты не моя мать (отец), и у тебя нет права меня наказывать». Неродные родители имеют

четкие границы, за которые они не могут переходить при общении с ребенком, тогда как приемные родители обычно таких границ не имеют. Неродные родители никогда не уверены, как долго пробудет с ними ребенок. Такая неопределенность послужила причиной многих сердечных приступов у неродных родителей, которые полюбили ребенка, но позднее должны были вернуть его родным родителям. Консультант должен подготовить неродных родителей к таким возможностям, чтобы они заранее имели их в виду.

Основные жалобы, с которыми приходят к консультанту неродные родители, ничем не отличаются от жалоб других семей (например, ребенок не хочет мыться, дерзит, отказывается ухаживать за собой и т. д.). При подобных проблемах с ребенком мы даем неродным родителям те же рекомендации, что предлагаем и родным родителям. Неродные родители могут ухудшить ситуацию, если будут баловать ребенка, обвинять его в неблагодарности или угрожать ему тем, что избавятся от него, если тот не будет вести себя хорошо.

Расширенная семья

В расширенную семью входят: бабушки и дедушки, тети, дяди и другие родственники, которые принимают участие в жизни семьи и близко с ней связаны. Иногда все они живут в одном доме.

Консультанту следует разобраться во взаимоотношениях родственников с родителями детей и с самими детьми, выяснить их роль в жизни семьи. Родители, которые сами еще до конца не освободились от потребности получать одобрение со стороны своих собственных родителей, часто позволяют бабушкам и дедушкам наводить на всех страх и диктовать, как следует воспитывать внуков. Одна мать так отреагировала на предложение консультанта отложить кормление ребенка до следующего раза, если он медленно ест или отказывается от поданной на стол еды: «Я бы так и сделала, если бы не боялась своей матери. Она, наверное, убьет меня, если я сделаю то, что вы предлагаете. Я боюсь, я просто не могу этого сделать». А вот комментарий восьмилетней девочки, высказанный в тот момент, когда консультант предложил ее матери не вмешиваться, когда она будет драться

со своей сестрой: «А меня это не беспокоит, потому что я скажу бабушке, и она поддержит меня. Она всегда меня поддерживает, потому что я в семье — самая младшая». Родителям, особенно тем, кто все еще ищет одобрения у старших членов семьи, бывает очень трудно идти против желаний бабушек и дедушек. Консультанту следует проявить понимание и не настаивать на том, что «сейчас самое время разорвать пуповину, связывающую с матерью». Надо рекомендовать родителю курс на постепенное отстаивание своих прав и на поведение, которое в большей степени основывалось бы на собственном мнении. Мало-помалу бабушка или дедушка смогут усвоить, что у родителя должно быть право решающего голоса, когда дело касается воспитания его собственных детей. Если бы консультанту удалось пригласить на прием бабушек или дедушек, то процесс привыкания к новому распределению ролей в семье мог бы пойти гораздо быстрее.

Матери, работающие вне дома

Существуют разные аргументы за и против того, чтобы матери оставались дома и всегда были доступны для своих детей. Предполагается, что самооценка ребенка, ощущение, что он любим, и его чувство защищенности зависят от постоянно присутствующей рядом матери. Исследования убедительно показали, что такое предположение — миф, особенно когда ребенок вырос и пошел в школу. Мы видели много несчастливых детей в тех семьях, где мать была дома постоянно, по первому требованию готовая обслужить ребенка и неспособная преодолеть страх и оставить ребенка на няню.

При более детальном изучении таких семей часто обнаруживается, что матери с обидой воспринимает свое положение домохозяйки. Большую часть времени они кричат на детей, критикуют их, пристально наблюдают за каждым их шагом и постоянно требуют хорошего поведения и подчинения. Подобные взаимоотношения менее способствуют полноценному развитию ребенка, чем взаимоотношения ребенка с матерью, работающей вне дома. В последнем случае дети воспринимают мать более дружелюбно и лучше ее принимают. Большая часть исследований показывает, что качество родительских отношений гораздо важнее,

чем их количество. Важнее то, как именно родитель проводит время с ребенком, а не сколько времени они провели вместе.

Если женщина работает вне дома, но при этом считает, что хорошая мать должна сидеть с детьми до тех пор, пока те не смогут сами позаботиться о себе, то вполне вероятно, что она будет испытывать чувство вины, которое незамедлительно отразится на ее взаимоотношениях с детьми. Часто такие родители пытаются возместить ребенку свое отсутствие чрезмерной снисходительностью. Они балуют детей, постепенно превращая их в тиранов. Консультанты могут помочь таким матерям избавиться от чувства вины и понять, что они пользуются для компенсации своей вины способами, которые только вредят их детям. Они могут помочь матери, посоветовав ей, как надо разговаривать с детьми, как передать им некоторые обязанности, как хорошо провести время и получить удовольствие от общения с ними. То, как дети относятся к работе матери вне дома, в большой степени зависит от сложившихся взаимоотношений и от соответствующих установок. При правильном воспитании дети больше уверены в себе, независимы и лучше приспособлены.

Ситуация, когда мать работает, дает всем членам семьи прекрасную возможность распределить между собой все домашние обязанности. Проработав полный рабочий день, работающая мать ни при каких обстоятельствах не должна, придя домой, пытаться выполнить все домашние дела. Если мать считает для себя нормальным пойти на работу и если она приучает детей к выполнению определенных обязанностей (в зависимости от их возраста), то дети будут относиться к этому более позитивно, чем если мать будет испытывать чувство вины за то, что «забросила» своих детей.

Анна Фрейд провела исследование по этой теме во время Второй мировой войны. Тогда в Англии очень много детей были разлучены с матерями (Goldstein et al. , 1996). Она обнаружила, что у родителей, которые сохраняли спокойствие и уверенность, было меньше проблем с детьми, чем у родителей, которые плакали и проявляли беспокойство о том, как будут жить их дети.

Консультанту следует также объяснить работающей вне дома матери, что у нее должно быть время на отдых, время для того, чтобы расслабиться, и просто свободное время. Сохранение баланса между трудом и отдыхом является необходимой гарантией от появления у матери обиды на чрезмерную загруженность работой.

Советы для одиноких и особых категорий родителей

1. Будьте откровенны с детьми относительно обстоятельств, приведших к образованию семьи в ее нынешнем составе.
2. В случае развода, смерти или ухода родителя из семьи убедите детей, что в этом нет их вины.
3. Относитесь с пониманием к переживаемым детьми чувствам злости, тревоги или, возможно, замешательства.
4. По возможности не меняйте уклад вашей семейной жизни.
5. Постарайтесь, насколько это возможно, разделить обязанности. Не пытайтесь компенсировать детям потерю родителя путем взваливания на себя большого числа обязанностей.
6. Будьте откровенны, когда вы обсуждаете свое отношение к супругу, но при этом проявляйте чуткость к тому, что и как вы говорите, чтобы не оскорбить чувства детей, поливая грязью другого родителя. Не внушайте детям веру в то, что ваш супруг вернется домой, если только вы сами не видите такой возможности, потому что это может вселить в детей ложную надежду, а впоследствии обернуться тяжелым разочарованием.
7. Не используйте ваших детей в качестве разменной фигуры или как объект сделки между вами и вашим супругом.
8. Не поощряйте сплетни, не требуйте от детей сообщать обо всем, что было сказано супругом при их встрече.
9. Успокойте детей, что их будут любить и будут заботиться о них так же, как и раньше.
10. Не позволяйте себе высказываний против семьи супруга.
11. Дети, даже очень маленькие, должны знать все, что произошло. Не рекомендуется ложь во спасение вроде: «Папе нужно уехать в путешествие на несколько месяцев».

12. По возможности пусть дети останутся жить на прежнем месте, с теми же соседями и посещают ту же школу. Это позволит уменьшить число обрушившихся на детей радикальных изменений.

Здоровая семья

Существует огромное количество литературы по различным семейным проблемам, но очень мало написано о том, что делает семью крепкой и гармоничной. Если перечислить вкратце, то здоровая семья обладает следующими качествами:

1. Это семья, в которой установилось хорошее, честное, открытое общение.
2. В семье приняты правила и определенный стиль поведения, гибкие в применении.
3. Родители и дети с удовольствием и уважительно общаются друг от другом.
4. Родители и дети помогают друг другу.
5. Все принимают заботливое и бескорыстное участие в создании семейного благополучия.
6. Родители и дети слушают друг друга и желают помочь друг другу.
7. Члены семьи не только слушают, но и слышат, что говорит другой, и принимают это близко к сердцу.
8. Большинство проблем решается совместно.
9. Основной акцент делается на «мы», а не на «я».

Нет сомнений, что этот список можно значительно расширить. Но главное, что семьи, которые обладают этими качествами, характеризуются стабильностью и будут функционировать как здоровая семейная система. В таких семьях дети чувствуют себя в безопасности и растут в атмосфере общей любви.

Использованная литература

- Goldstein, J. , et al. (1996). *The best interest of the child*. New York: Free Press.
- Kirby, J. (1979). *Second marriage*. Muncie, IN: Accelerated Development.

Библиография

- Atwood, J. , & Genovese, F. (1993). *Counseling single parents*. Alexandria, VA: American Counseling Association.
- Cherlin, A. , & Furstenberg, F. (1994). Stepfamilies in the United States: A reconsideration. *Annual Review of Sociology Journal*, 20.
- Morrisette, P. (1994). Foster parenting: A developmental model. *Child and Adolescent Social Work Journal*, 11.
- Schwartz, L. (1994). The challenge of raising one's nonbiological children. *American Journal of Family Therapy*, 22.
- Smith, S. , & Pennells, M. (Eds.). (1995). *Interventions with bereaved children*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Visher, E. , & Visher, J. (1993). *Normal family processes*. New York: Guilford.
- Visher, E. , & Visher, J. (1996). *Therapy with stepfamilies*. New York: Brunner/Mazel.
- Weinraub, M. , & Gringlas, M. (1995). Single parenting. In M. Bornstein (Ed.), *Handbook of parenting*, Vol. 3. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.

ГЛАВА 11

ОПИСАНИЕ СЛУЧАЕВ

Мы неоднократно использовали примеры и сокращенные описания случаев, чтобы проиллюстрировать принципы и техники, которые описывались в этой книге. Консультанты и учащиеся смогут охватить всю картину целиком, если будут изучать протоколы консультационных сеансов полностью от начала до конца. Представленные здесь случаи — дословное воспроизведение реальных консультационных приемов по записям авторов книги. В соответствующие места вставлены разъяснительные комментарии, указывающие на важность и на смысл той информации, которая будет сообщена в последующем диалоге. Тем самым раскрывается ход мысли консультанта. Читателю следует иметь в виду, что приведенные описания случаев касаются главным образом текущего положения дел и не включают подробную предысторию проблемы.

Случай 1. Неправильно идентифицированная проблема

Консультирование проводилось в центре семейного консультирования перед аудиторией. Семья состояла из Боба (отец), Бренды (мать), Джеффри (11 лет, 6-й класс), Памеллы (10 лет, 4-й класс), Энн (8 лет, 3-й класс), ребенка, умершего через несколько часов после рождения (ему было бы сейчас 6 лет) и Джейсона (18 месяцев). Согласно высказываниям родителей, проблему представляла Памелла. Сессия началась с беседы с родителями.

Комментарий. Часто консультант убеждается, что та проблема, с которой семья является на прием, не обязательно является ее главной проблемой и что так называемый хороший ребенок

создает гораздо больше трудностей. В данном случае мы узнаем, что с Энн связано гораздо больше трудностей, чем с Памеллой. К сожалению, во встрече не принимает участие Джеффри; однако довольно часто бывает так, что кто-то из членов семьи отсутствует, поэтому консультант проводит сеанс с теми, кто пришел.

Консультант: *Меня зовут миссис Г., я – ваш консультант. Рада вас видеть.*

Отец: *Я _____, а это моя жена _____.*

Консультант: *Садитесь, пожалуйста. Я надеюсь, что вы чувствуете себя здесь комфортно.*

Мать: *Я очень нервничаю. Я знаю, что у меня нет причин нервничать, но я нервничаю.*

Консультант: *Я могу вас понять. Для вас это внове. Но я надеюсь, что скоро вы расслабитесь. Мы будем обсуждать ваши проблемы с детьми, те проблемы, о которых вы сочтете нужным поговорить. Мы не будем обсуждать ничего сугубо личного. Как вы себя чувствуете, мистер _____?*

Отец: *О, я чувствую себя прекрасно. Я бы только хотел, чтобы Бренда не нервничала так сильно.*

Мать: *Со мной все будет в порядке. Я уже гораздо меньше нервничаю.*

Консультант: *Я рада. Как нам следует называть друг друга? Вы предпочитаете, чтобы к вам обращались мистер _____ и миссис _____, или вы предпочли бы, чтобы я называла вас по имени?*

Мать: *Я бы хотела, чтобы меня называли Бренда, если вы не возражаете.*

Консультант: *Разумеется, нет. Меня зовут _____.*

Отец: *Я бы тоже предпочел, чтобы меня называли по имени.*

Комментарий. Это дань вежливости и уважения – обращаться к людям так, как им удобнее. Часто семейные консультанты начинают употреблять слова «мама»–«папа» или «мать»–«отец», но уже после того, как установятся хорошие взаимоотношения, и, конечно, если присутствующие не возражают против этого.

Консультант: *Хорошо, Бренда и Боб. Вы позволите, я задам вам несколько вопросов, чтобы мы могли лучше познаться и чтобы я смогла понять, в чем состоят ваши трудности? Сколько людей живет в вашем доме?*

Боб: *Нас шестеро.*

Консультант: *Кто эти шестеро?*

Боб: *Моя жена, я и четверо наших детей.*

Консультант: *Еще кто-нибудь живет с вами? Домохозяйка или бабушка или дедушка?*

Комментарий. Такой вопрос задается с целью определить, имеется ли кто-то еще, кто входит в круг повседневного общения семьи и может влиять на детей или противодействовать родителям.

Боб: *Нет.*

Консультант: *Будьте любезны, скажите мне, как зовут ваших детей, начиная со старшего, назовите их возраст и в каком классе они учатся.*

Боб: *Наш самый старший ребенок – Джефри, ему 11 лет, он в 6-м классе. Далее идет Памелла, ей 10 лет, и она в 4-м классе. После нее идет Эни, которой 8 лет, и она в 3-м классе. И последний ребенок – Джейсон, которому 18 месяцев.*

Консультант: *Были ли другие дети, выкидыши или аборты?*

Боб: *Да, у нас умер ребенок. Он прожил всего несколько часов.*

Консультант: *Между какими детьми случились эти роды? Насколько этот ребенок он был младше предшествующего ребенка?*

Боб: *Этот ребенок, кстати, мальчик, родился через два года после Памеллы.*

Бренда: *Два года и два месяца.*

Боб: *Верно.*

Комментарий. Это первое высказывание матери за все время обсуждения. Мы можем предположить, что отец доминирует в браке, а мать все время держится в тени. Так ли это?

Консультант: *Значит, Энн была самой младшей в семье в течение 6 с половиной лет.*

Боб: *Да, верно. Она была нашей малюткой.*

Комментарий. Возможно, Энн занимает в семье особое положение. По-видимому, ее чаще прощают и больше опекают, чем других. Вероятно, она сейчас чувствует, что Джейсон сверг ее с пьедестала. Позднее нам обязательно надо будет проверить этот факт.

Консультант: *Какие у вас трудности с детьми?*

Боб: *Как я понимаю, Памелла очень обижается на других. Она воинственна и груба. Но разве это не типично для средних детей?*

Комментарий. Похоже, отец защищает Памеллу или пытается оправдать ее поведение.

Консультант: *Бренда, как вы относитесь к тому, что сказал Боб?*

Бренда: *Вы имеете в виду Пэм? Я считаю, что с ней невозможно жить. Она делает все, чтобы расстроить меня, абсолютно все.*

Консультант: *Мне бы стало легче, если бы вы привели пример того, что делает Памелла, чтобы вас расстроить.*

Бренда: *Я считаю это несколько забавным – описывать все то, что она делает. Я расстраиваюсь.*

Боб: *Бренда расстраивается, и это, разумеется, расстраивает меня. На самом деле я не считаю, что некоторые поступки Памеллы настолько ужасны, но моя жена считает именно так.*

Комментарий. Возможно, Пэм настраивает одного родителя против другого. Возможно, мать обижается, что отец защищает дочь, и это создает еще больше трений между нею и Пэм.

Консультант: *Я чувствую, что вам очень трудно об этом говорить, Бренда. И я прошу прощения, что мне приходится просить вас привести конкретный пример*

того, как Памелла своими поступками или словами расстраивает вас. Это помогло бы мне понять проблему.

Бренда: Хорошо, например, ей нравится носить самую нелепую, самую неподходящую одежду. И независимо от того, что я говорю или делаю, ничто не помогает. И в конце концов я сдаюсь.

Консультант: Что вы делаете или говорите, прежде чем сдаетесь?

Бренда: Я кричу. Я говорю ей, что она не может выйти на улицу в таком виде. Иногда я бью ее.

Консультант: Что происходит после?

Бренда: Ничего, за исключением того, что она не переодевается и выходит победительницей. Всегда происходит одно и то же. Или она не представляет, как она выглядит, или ей все равно, или ей нравится меня расстраивать. Иногда я думаю, что не могу понять своего собственного ребенка. Что бы я ни делала, что бы ни говорила, ничего ей не нравится.

Комментарий. Мать не только очень сердится, но, по всей видимости, она обескуражена и чувствует свое бессилие. И, кроме того, она, вероятно, испытывает к себе жалость.

Консультант: Как воспринимаете это вы, Боб?

Боб: Меня не бывает дома, когда все это происходит. Моя жена сообщает мне об этом, когда я возвращаюсь домой. Что я могу сделать? Когда я прихожу домой, такого поведения Пэм я не вижу. Мы прекрасно ладим друг с другом. Я не знаю, в чем тут дело, и меня действительно беспокоят чувства Брендды, но я не знаю, как нужно поступить.

Комментарий. По-видимому, наша первая догадка подтвердилась. Отец косвенно убеждает мать в том, что что-то с ней не так и что он в некотором смысле превосходит ее во взаимоотношениях с Памеллой. Мать может считать это несправедливым и даже из-за этого еще больше обижаться на Пэм. Возможно, она произволь-

но создает проблемы с Пэм, чтобы доказать своему супругу его несправедливость.

Консультант: *Могу я спросить вас, Бренда, что вы чувствовали, когда Боб объяснял свою реакцию на сказанное вами несколько ранее?*

Бренда: *Ну, я привыкла к этому. Его не бывает дома, как он сказал, и ему не выпадает возможность увидеть оскорбительное поведение Памеллы, такая возможность достается мне.*

Консультант: *Но его реакция вас задевает?*

Бренда: *Нисколько, все в порядке.*

Комментарий. Кажется, Бренда с неохотой выражает свои чувства. Консультант должен отнестись к этому с уважением и в данный момент не требовать от нее большего.

Консультант: *Можете ли вы сказать, Бренда, что чувствуете беспомощность и бессилие из-за реакции Памеллы, что все это приводит вас в угныние, что вы не понимаете, в чем ваша ошибка, и злитесь, что не можете контролировать ситуацию?*

Бренда: *Да, все эти чувства я испытываю. Не поймите меня неправильно. Я люблю свою дочь, и я постоянно говорю ей об этом, и из-за того, что я люблю ее, я хочу, чтобы она хорошо выглядела, я имею в виду, не как модель, а прилично и достойно. Я не хочу, чтобы она ходила как беспризорная. Вы бы позволили своей дочери пойти в школу в шортах? Ну а она ходит в школу в шортах, и я хочу довести до вашего сведения, это – против школьных правил, и она об этом знает. Ну, в общем, я не знаю. Я всего лишь хочу узнать, как мне поступать, и именно поэтому я здесь. Что мне делать?*

Комментарий. Кажется, мать больше беспокоит, как она сама выглядит в глазах посторонних, как о ней будут судить другие, а не то, что носит Пэм. Этот же мотив проявляется в ее оправдании, почему, по ее мнению, она так поступает: «Я делаю это из любви».

Консультант: *Я надеюсь, что к концу встречи мы все сможем прийти к определенному решению относительно того, что вам нужно будет сделать. Но вам могло бы помочь, если бы вы постарались разобраться в своих чувствах, почему вас так выводит из себя то, как одевается Памелла. Кажется, для вас это очень важно.*

Бренда: *Это противоречит правилам школы.*

Консультант: *Как вы смотрите на то, чтобы с этим справлялась школа?*

Боб: *Именно об этом я ей уже говорил.*

Бренда: *Почему с этим должна справляться школа? У нее есть родители.*

Комментарий. Руководство школы установило правила относительно ношения в школе шортгов. Это правила школьного руководства, а не родителей, следовательно, после того, как родители помогут ребенку понять последствия нарушения этих правил, им следует предоставить школьному руководству возможность решать эту проблему. Это освободит мать еще от одной обязанности, а их у нее и без того достаточно. Что более важно, это прекрасный повод, чтобы посоветовать родителям отказаться от борьбы за власть.

Консультант: *Меня интересует цена, которую вы платите за то, чтобы с этим справиться. Неужели оно того стоит или это настолько серьезная проблема, что ради нее вы готовы осложнить ваши отношения с дочерью? Мне было бы интересно узнать, что произошло бы, если бы вы ничего не сказали и позволили бы ей самой решать, что ей надевать. Интересно, вы когда-нибудь хвалили ее за ее выбор?*

Бренда: *Что бы произошло?.. Она бы послала именно то, что хотела, я полагаю. Почему нет? Никто бы ее не остановил.*

Консультант: *Я хотела сказать, что случилось бы, если вы бы решили не расстраиваться, что бы она ни надевала. А если это противоречит школьным правилам, то пусть школьное руководство и разговаривает с Памеллой. Вы могли бы быть вне этого.*

Бренда: *Она и так всегда одерживает верх, поэтому теперь она всегда будет думать, что может победить. Итак, она в любом случае побеждает. В действительности, не будет никакой разницы.*

Комментарий. Мать застревает на мысли о победе. Возможно, она воспринимает человеческие взаимоотношения прежде всего в контексте «победы» или «поражения». Если это так, то консультанту понадобится сместить ее установки в сторону идей сотрудничества.

Консультант: *Я думаю, будет по-другому, а именно: победа не принесет ей никакого удовольствия, если вы при этом не будете расстроены. Она побеждает только тогда, когда вы пытаетесь остановить ее и когда она может одержать над вами верх. Но если вы отстраняетесь от борьбы за власть, – вы осознаете, что вы обе боретесь за власть? – в тот момент, когда вы отстранитесь, победа станет больше невозможна. Но можно я спрошу вас, действительно ли для вас очень важна «победа»?*

Бренда: *Я не знаю, «победа» ли это, когда мать настаивает на том, чтобы ребенок ей подчинялся.*

Боб: *Ну ладно, Бренда. Ты же знаешь, что ты должна победить. Я думаю, что для тебя очень важно победить.*

Бренда: *Хорошо. Итак, для меня важна победа.*

Комментарий. Подтверждена предыдущая догадка консультанта.

Консультант: *У меня такое чувство, что ваша дочь смотрит на вас с восхищением. Вы не знаете, с чем это связано?*

Бренда: *Нет.*

Консультант: *Мне интересно, на самом ли деле она желает во всем походить на вас. Если вы стараетесь одержать верх всякий раз, когда расходитесь с ней во мнениях, то она может сделать вывод, что в жизни очень важно «побеждать». И, подобно большинству детей, она гораздо сильнее и может продержаться*

гораздо дольше взрослого. Тогда «победа» будет означать для нее грандиозный успех. Но было бы удивительно, если бы победа сохранила для нее столь же высокую ценность, когда вы стали бы придавать ей гораздо меньшее значение. Вы могли бы это проверить. Хотите это сделать?

Комментарий. Обычно дети подражают тому из родителей, кем больше всех восхищаются.

Бренда: *Вы хотите сказать, что мне следует позволить ей делать все, что ей захочется?*

Консультант: *Не совсем так. В данном случае я имею в виду, что можно позволить ей самой решать, что ей хочется надеть. Как вы думаете?*

Бренда: *Хорошо, я попытаюсь. Посмотрим, что из этого получится.*

Консультант: *У меня такое чувство, что вы не ждете от этого ничего хорошего, и, возможно, на самом деле вам не нравится мое предложение.*

Бренда: *Нет. Я сказала, что я обязательно попытаюсь.*

Консультант: *Из нашего прошлого опыта мы знаем, что если родитель говорит «попытаюсь», то обычно он настроен скептически, и тогда этот прием не работает. Вы должны по-настоящему верить в то, что делаете, и делать это, а не только лишь «пытаться».*

Бренда: *(смеется) Я сделаю это. Я так и сделаю.*

Консультант: *Сделайте так, и вы увидите, что из этого получится. Прежде чем я перейду к другим конфликтным сферам общения с Памеллой, не могли бы вы мне немного рассказать о других своих детях?*

Бренда: *Вы хотите, чтобы я вам рассказала или мой супруг?*

Консультант: *Неважно, кто из вас начнет. Было бы неплохо, если бы вы оба рассказали, какими вы видите своих детей и как каждый из вас к ним относится.*

Боб: *Джеффри – полная противоположность Пэм. Буквально во всем. Он – экстраверт, тогда как она –*

интроверт. Он очень общительный, лидер, очень дружелюбный, и люди его любят.

Комментарий. Это типичный пример, когда у двух старших детей формируются противоположные черты личности. Если бы консультант с самого начала имела хотя бы общее представление о характере Джеффри, то она смогла бы понять, что собой представляет Памелла. Такие предположения обычно подтверждаются в 75–80% случаев.

Консультант: *Как бы вы его описали, Брендэ?*

Брендэ: *Я соглашусь с Бобом. С этим ребенком легко, и у нас еще не было с ним проблем.*

Консультант: *Есть ли у вас предположения, почему он так отличается от Памеллы?*

Брендэ: *Я... Я... Я думаю, что он просто другой. Некоторые дети... у некоторых детей одни особенности, у других – другие.*

Консультант: *Да, это верно. Однако все наши исследования показывают, что это не из-за наследственных особенностей, что существуют внешние влияния, которые формируют характер детей. Например, мы обнаружили, что в большинстве случаев первые два ребенка в семье сильнее всего отличаются друг от друга. Если один хороший и открытый к сотрудничеству, то другой может развить в себе прямо противоположные качества, но это не сознательный процесс. Ребенок и не представляет, почему он ведет себя так или иначе. Каждый ребенок мечтает о чем-то большем, чтобы почувствовать свою причастность и значимость. И каждый пытается прийти к этой причастности своим уникальным путем. Возможно, если бы Памелла была более настроена на сотрудничество и доставляла бы меньше проблем, то Джеффри в процессе самоопределения попытался бы стать непохожим на нее. Так бывает не всегда, но достаточно часто. Интересно было бы узнать, насколько угнетали Памеллу популярность, добродушие и всеобщее обожание ее брата. Она определено*

преуспела в том, чтобы посредством противостояния и непокорности добиться от вас внимания. Как эти двое детей ладят друг с другом?

Боб: *Джеффри не сильно интересуется Памеллой. У него своя жизнь.*

Консультант: *Они дерутся?*

Боб: *Не больше, чем большинство детей.*

Комментарий. Отец избегает прямых ответов. Он оправдывает поведение детей, прибегая к обобщениям.

Бренда: *Они действительно дерутся, не очень часто, но они дерутся. Ты же видел их дерущимися, Боб.*

Консультант: *Что вы делаете, когда они дерутся?*

Бренда: *Обычно мы вмешивались, но теперь мы позволяем им драться и держимся в стороне.*

Консультант: *Кажется, меня кто-то опередил. Как вы пришли к решению, чтобы оставаться в стороне от драки? Что заставило вас измениться?*

Бренда: *Кто-то сказал нам, что это действует, поэтому мы попробовали, и это сработало.*

Консультант: *Рада это слышать. Мы установили, что это действует в большинстве случаев.*

Бренда: *Но она дерется с Эни, и это борьба до победного конца. Я не могу оставаться в стороне, когда они дерутся.*

Комментарий. Замечание матери «Я не могу оставаться в стороне, когда они дерутся» представляет собой золотую жилу, которую следует исследовать подробнее. Почему она не может? Чего она ищет? Какие внутренние убеждения побуждают ее реагировать? К каким поступкам приводят эти ее взгляды и какое они оказывают влияние на поведение детей?

Консультант: *Почему?*

Бренда: *Я просто не могу позволить, чтобы большая девочка была маленькой. Вы не представляете, какой злой может быть Памелла. Она бьет по-настоящему.*

Консультант: *И что вы делаете?*

Бренда: *Что, по вашему мнению, я делаю? Я делаю все, что, вероятно, мне делать не стоит. Я их развожу в стороны. Я кричу на них. Я отправляю их в разные комнаты. И иногда лишаю их развлечений. Я не знаю, что делать.*

Комментарий. Ни одно из этих действий не эффективно.

Боб: *Причем Памелла не идет в свою комнату.*

Бренда: *Она идет, но спустя несколько минут выходит.*

Консультант: *Что делаете вы, Боб, когда Эли и Пэм дерутся?*

Боб: *Во-первых, они не так часто дерутся, когда я дома. Но когда они дерутся, я тоже их развединая. Только я не наказываю их, как это делает Бренда.*

Комментарий. Становится ясно, что дети точно знают, какова будет реакция каждого родителя и, следовательно, когда наступает наилучший момент для провокации.

Консультант: *Только что вы мне сказали, что, когда вы держались в стороне от драки между Джефффри и Памеллой, это давало положительный результат. Почему же тогда вы не применяете тот же принцип к дракам между Памеллой и Эли? Может быть, вы жалуете Эли?*

Бренда: *Ну, она младше и не может за себя постоять. Памелла, когда она дерется с Джефффри, может за себя постоять. Эли очень чувствительна, и она плачет. Она не дает сдачи. Было бы несправедливо оставлять ее на милость Памеллы.*

Комментарий. Мать жалеет Энн. Она не доверяет способности Энн справиться со своими проблемами.

Консультант: *Я не удивлюсь, если Эли играет на вашей жалости. Зная, что вы испытываете к ней жалость, она, скорее всего, даже не пытается себя защитить.*

Ей нравится, что вы приходите ей на помощь, и, разумеется, это только подливает масла в огонь. Возможно, Памелла наказывает ее за то, что она – мамина маленькая девочка. Она ваша маленькая девочка? Она была самой младшей на протяжении шести лет. Вы когда-нибудь называли ее «моя малышка»?

Бренда: *Да, называла. Она была моей малышкой.*

Боб: *Мы оба ее так называли. Действительно, хотя теперь малыши – Джейсон, но иногда мы называем ее нашей «малышкой».*

Комментарий. Родители не понимают, что они поощряют обидчивость Энн и ее слезы по всякому поводу. В течение длительного времени она была младшей, и ей это нравилось. Теперь она делает все, чтобы удержать эту позицию.

Консультант: *Вы можете объяснить, почему Энн предпочитает не защищаться? Я не уверена, что она не могла бы защититься, если бы хотела.*

Боб: *Я думаю, я понимаю, что пока мы называем ее «наша малышка», она должна удерживать эту позицию. В тот момент, когда она проявит независимость и станет защищаться, она откажется от положения нашей малышки и от положения беспомощной.*

Консультант: *А вы, мама, что думаете?*

Бренда: *Я должна подумать над этим. Я никогда не смотрела на это с такой позиции, но я предполагаю, что, возможно, вы ухватили суть. Ей нравится, когда мы называем ее «наша малышка», она любит это.*

Консультант: *Вы должны решить, что вы хотите: продолжать иметь малышку или позволить ей вырасти.*

Бренда: *Все правильно. Я понимаю, что должна позволить ей повзрослеть. Это так трудно. Боже, так трудно быть матерью. Все время приходится думать, что правильно и что хорошо для ребенка. Разве я могу подумать о своих собственных чувствах?*

Комментарий. Консультант должен в таких ситуациях выяснить внутреннюю логику клиента. Вероятно, мать говорит себе: «Жизнь так тяжела, особенно для матери. Я никогда не могу подумать о себе — всегда прежде всего дети». Затем консультант выясняет, как строится поведение матери, основанное на этой ошибочной установке.

Консультант: Тяжело быть родителем, и я могу понять ваши чувства, но чувства можно изменить. Я знаю, что для большинства родителей тяжело принять эту точку зрения, но когда вы видите, что ваш ребенок не боится жизни, берет на себя ответственность, радуется общению с другими, разве вы не испытываете чувства удовлетворения?

Бренда: Я полагаю, что да. Да, это именно так.

Консультант: Вы любите своих детей, и вы хотите подготовить их к счастливой жизни. Поэтому родители должны поступать так, чтобы дети получили от этого наибольшую пользу. И принятие этой мысли изменит ваши чувства — вы перестанете обижаться и сердиться. И вы перестанете считать, что должны одержать верх, иначе вы — плохая мать или ничего не стоите. Что вы думаете?

Бренда: Да, я понимаю это. Именно поэтому мы пришли сюда. Понимание того, что должно быть сделано, не всегда помогает. Мы хотим услышать это от специалиста. Это сильно помогает. В самом деле. Теперь я могу сделать многие вещи, которые не смогла бы сделать прежде. Но если бы я могла стоять в стороне и наблюдать, как Памелла будет бить Энн. Говоря начистоту, я не знаю, смогу ли я с этим справиться.

Консультант: Я не предлагала вам наблюдать.

Бренда: (смеется) Да, вы не предлагали. Но я знаю, что я буду наблюдать. Я это знаю.

Комментарий. Высказывание Бренды подтверждает предыдущий пункт о том, что Энн не может о себе позаботиться. Возможно, Бренде просто необходимо заниматься детьми, чтобы поддерживать ощущение собственной значимости.

Консультант: Вам необходимо решить, что вы будете делать. Но вы должны также принять, что само по себе положение вещей не изменится. Это вредит обеим девочкам. Расскажите мне немного об Элли.

Бренда: Как я уже вам говорила, она – очень чувствительная. Мне приходится быть очень осторожной, когда я ей что-то говорю. Она такая легкоранимая и так горько плачет, что при взгляде на нее у вас разрывается сердце. Но она – очень хороший ребенок. Она помогает мне по дому, чего никогда не делает Пэм. Буквально никогда. Она не помогает мне даже с ребенком. А Элли помогает. Слава Богу, что у нас нет проблем с ней и с Джеффри. Я не знаю, что бы я делала в этом случае.

Комментарий. Чрезмерная чувствительность ребенка или взрослого всегда служит определенной цели. Обычно это приводит к тому, что другие становятся очень осторожными в отношении такого чувствительного человека, чтобы не ранить его. Так называемые чрезмерно чувствительные люди часто преследуют цель номер два – власть. Они стараются маскировать свои истинные намерения, будучи хорошими, нежными и любящими.

Консультант: Не могли бы вы на мгновение поставить себя на место Памеллы. Как бы вы чувствовали себя, если бы понимали, что ваши родители ценят не вас, а другого ребенка? Ей открыт только один путь, чтобы быть замеченной и поднять свою значимость, – это быть непокорной, провоцировать вас и заставлять вас заниматься ею. Для вас это не имеет никакого смысла, а для ребенка имеет. И вам придется взглянуть на это с ее точки зрения.

Бренда: Но когда вам приходится с этим жить и мириться каждый день – день за днем, – поверьте мне, вы не сможете этого вынести, как бы вы ни понимали, что быть средним ребенком тяжело.

Консультант: Разумеется, это трудно. Понимаете, дело не только в «среднем ребенке». Не у всех средних детей есть те проблемы, которые есть у Памеллы. Все

зависит от личностей двух других детей и от того, как реагируют на них родители. В вашем случае Памелла нашла свою роль в том, что она постоянно вас расстраивает, злит, заставляет беспокоиться по ее поводу, заставляет вас чувствовать себя виноватой и т. д.

Бренда: Я в этом уверена.

Консультант: Вы наверняка захотите подумать дома обо всем, что здесь обсуждалось. Возможно, произойдут какие-то изменения. Есть ли какие-то сферы, в которых вам было бы легче следовать рекомендациям?

Бренда: Ну, как мы говорили, я думаю, что я смогу позволить ей решать, какую одежду надевать, и не говорить при этом, что я думаю.

Консультант: Есть еще что-нибудь?

Бренда: Я постараюсь — нет, вы сказали «не стараться» — итак, я обещаю, что не буду вмешиваться в драки между Пэмми и Эни, и я обещаю... я забыла, что еще вы предлагали.

Консультант: Ничего более. Уже достаточно, если вы сможете выполнить эти две рекомендации. В следующий раз, а я надеюсь, что вы захотите прийти снова, мы сможем добавить другие сферы, в которых вы могли бы измениться. Что это могли бы быть за сферы?

Бренда: Я терпеть не могу, когда она говорит мне о себе: «Я страшная и глупая». Я не знаю, что на это сказать.

Консультант: Возможно, вы сможете найти ответ и на то, что вам следует делать в подобных ситуациях. Вы очень внимательно слушали, Боб. Не хотели бы прокомментировать?

Боб: Я хочу сказать только, что я надеюсь, что Бренда по-настоящему будет придерживаться намеченного курса. Я уверен, что если она сможет сделать то, что мы здесь обсуждали, это на самом деле сильно поможет. Ты в самом деле будешь это делать, Бренда?

Комментарий. Боб не уверен, что Бренда способна применить на практике полученные рекомендации. Таким проявлением недоверия он снижает ее настрой на успех.

Консультант: *Бренда, что вы чувствуете прямо сейчас?*

Бренда: *Я чувствую, что Боб не верит в меня. Разумеется, я сделаю, что мы наметили. Я ведь это обещала, не правда ли?*

Консультант: *(Бобу) Я надеюсь, вы понимаете, что ваше замечание никак не поощряет Бренду. В нем слышится недоверие к ней. На самом деле вы можете этого и не сознавать, я уверена, что вы этого не сознаете, но это ничем не отличается от того, когда ребенку, сообщившему, что он что-то собирается сделать, скажут: «Ты уверен?» Это подразумевает: «Ты можешь обещать, но ты не сдержишь своего обещания». И это обескураживает человека. Для вас это что-то значит?*

Боб: *Да, значит. Мне придется быть более осторожным.*

Консультант: *Было бы даже лучше, если бы вы не думали таким образом. Тогда вам не нужно будет быть осторожным. Я хотел бы, чтобы вы описали, как проходит типичный день в вашей семье, но у нас остается мало времени, а я еще не познакомилась с вашими детьми. Мне кажется, что будет перебор, если мы попытаемся охватить за один прием все сразу, так что ничего не случится, если мы не будем сейчас обсуждать ваш типичный день. Я хотел бы познакомиться с детьми и после этого поговорить со всеми вами. У вас нет возражений?*

Комментарий. Часто консультанту бывает необходимо изменить структурированный план интервью. Описание типичного дня может быть перенесено на следующий сеанс. Консультант не может охватить все проблемы за один прием.

Боб: *Нет.*

Бренда: *Мне по-настоящему любопытно, о чем их будут спрашивать.*

Родители уходят. Входят дети. Первой заходит Энн, улыбается, садится на стул, затем пересаживается на другой. Памелла идет медленно, глядя в пол, затем подходит к консультанту, останавливается и стоит рядом.

Консультант: *Привет, ты, должно быть, Памелла, а ты – Энн (пожимает руки обеим). Не хочешь присесть, Памелла? Меня зовут миссис _____. Я – семейный консультант. Люди обращаются ко мне, чтобы я помогла им, когда у них есть проблемы в семье. Вы знаете, почему вы пришли на встречу со мной?*

Энн: *Потому что у нас есть проблемы, и мы будем о них говорить.*

Консультант: *Что тебе было известно, Пэм?*

Памелла: *Ничего.*

Консультант: *Ты думала, с чем тебе придется здесь столкнуться?*

Памелла: *Я не знаю.*

Консультант: *На какой вопрос тебе хотелось бы получить здесь ответ?*

Пэм: *Я не знаю.*

Консультант: *А тебе, Энн?*

Энн: *Я бы хотела поговорить.*

Консультант: *Ты хотела прийти?*

Энн: *Да.*

Консультант: *А ты, Памелла?*

Памелла: *Да.*

Энн: *(шепчет) Нет, она не хотела. Маме пришлось заставить ее прийти.*

Консультант: *Можно я спрошу тебя, Энн, почему ты мне это сказала?*

Энн: *(пожимает плечами)*

Консультант: *Ты согласна, чтобы Памелла говорила за себя и только о том, что она сама хочет сказать, а ты говорила мне то, что хочешь рассказать о себе?*

Энн: *Хорошо.*

Консультант: *Памелла, как ты относишься к тому, что я только что сказал?*

Пэм: Она всегда ябедничает на меня. (Показывает язык Энн.)

Энн: Я не ябедничаю.

Пэм: Ты ябедничаешь, и сама знаешь об этом.

Консультант: Возможно, вы захотите обсудить это после того, как мы поближе познакомимся. Родители сказали мне, что у них действительно есть некоторые проблемы с вами. Вы знали, что у них есть проблемы?

Энн: Да.

Консультант: А ты, Пэм?

Пэм: Я думаю, да.

Консультант: В чем, на твой взгляд, заключаются их трудности?

Пэм: Я не знаю.

Консультант: Ты знаешь, почему ты всегда говоришь мне, что ты не знаешь?

Пэм: Я не знаю.

Консультант: Можно, я скажу тебе, что я думаю? Возможно, ты решила, что ничего мне не скажешь и покажешь мне, что я не смогу заставить тебя говорить?

Пэм: Может быть.

Консультант: Ты права. Я не могу. У тебя есть право не говорить, когда ты этого не хочешь. У меня есть другая мысль. Может быть, у тебя часто возникает такое чувство: «Никто не заставит меня что-то сделать. Я буду делать только то, что хочу!»

Пэм: Да.

Комментарий. Обычно консультант конфронтрует ребенка со всеми четырьмя основными целями неправильного поведения. Однако, когда цель кажется очевидной, консультант может опустить другие цели. В данном случае консультант конфронтрует Пэм с целью номер два — борьба за власть.

Консультант: А как ты, Энн?

Энн: Я буду говорить. Я хочу говорить.

Консультант: Твои родители сказали мне, что иногда ты плачешь по пустяковым причинам и что ты чувствительна. Это так?

Энн: Да.

Консультант: Ты знаешь, почему ты так поступаешь?

Энн: Да. Потому что мне грустно.

Консультант: У меня есть другое объяснение. Может быть, ты плачешь потому, чтобы родители тебя пожалели и уступили тебе?

Энн: Может быть, но они не всегда уступают.

Консультант: Но ты пытаешься добиться этого при помощи плача, надеясь, что они уступят.

Энн: Да, я не могу ничего поделать.

Консультант: Никто тебя не обвиняет, Энн. Я лишь пыталась объяснить, почему ты плачешь. Ты можешь плакать, если тебе этого хочется. С другой стороны, ты ведь можешь найти и другой способ справиться с такой ситуацией.

Пэм: Она всегда получает то, чего хочет. Она может пролить слез больше, чем океан.

Энн: Нет, я так не делаю.

Пэм: (передразнивает) «Я так не делаю». Ты знаешь, что ты заплачешь, и тогда они уступят.

Консультант: Что ты чувствуешь, когда они уступают?

Пэм: Я это ненавижу, я ненавижу ее, я ненавижу моих родителей и мне все равно.

Комментарий. Ответ Пэм показывает, что она, возможно, оперирует также с целью номер три — мечь — в отношении своей сестры. Позднее консультант вспомнила, что не проверила эту догадку.

Консультант: Что ты делаешь, когда так сердчишься на Энн? Ты просто ненавидишь ее? Ты уходишь прочь?

Комментарий. Консультант переходит от общего к частному.

Энн: Она меня бьет, вот что она делает.

Консультант: И что тогда происходит?

- Энн:** *Тогда начинается драка.*
- Консультант:** *Что происходит, когда вы деретесь?*
- Энн:** *Ничего, мы лишь деремся.*
- Консультант:** *Ты хочешь сказать, что никто ничего не говорит? Твои родители ничего не говорят?*
- Пэм:** *Мать пытается прекратить драку, и она страшно злится, а она злится на меня, особенно на меня, а потом она или посылает нас в разные комнаты или просто кричит на нас.*
- Консультант:** *Что вы чувствуете, когда она так поступает?*
- Пэм:** *Мне безразлично.*
- Консультант:** *А ты, Энн?*
- Энн:** *Я терпеть не могу эти драки и не считаю, что это правильно.*
- Консультант:** *Как ваша мама узнает, что вы деретесь? Она все время находится в той комнате, где происходит драка?*
- Пэм:** *Она сообщает ей.*
- Консультант:** *Ты сообщалась ей?*
- Энн:** *Я вынуждена, и это нечестно, что она всегда должна бить и обижать меня, а я должна ей это позволять.*
- Консультант:** *Может быть, тебе, Энн, нравится, что мать вмешивается в драки?*

Комментарий. Это подтверждает ранее высказанную мысль, что мать произвольно внушает Энн, что жизнь несправедлива и что она не в состоянии справиться со своими проблемами.

Энн: (пожимает плечами)

Комментарий. Энн защищается — боится признаться. Это — рефлекс узнавания, который, возможно, означает ее нежелание принять эту мысль.

Консультант: *Может быть, тебе нравится, когда мама приходит и ругает Пэм, говорит ей, что ты гораздо младше — ну, может быть, не настолько, но ты*

младше – и что она не должна обижать детей младше себя? Может быть, тебе это доставляет удовольствие, потому что мать уделяет тебе внимание и в некотором смысле показывает Пэм, что она – плохая девочка? Что ты думаешь?

Комментарий. Консультант поняла, что было дано слишком много объяснений. Достаточно было задать прямой конфронтрующий вопрос: «Может быть..?»

Энн: Нет.

Консультант: Ты предпочла бы не драться?

Энн: Я не хочу драться.

Консультант: Хорошо. Как ты думаешь, может ли произойти драка между двумя людьми, если один из них не хочет драться?

Энн: Может.

Консультант: Я не совсем понимаю, как может произойти драка, если драться хочет только один человек. А ты, Пэм? Тебе нравится драться?

Пэм: Нет, но я не собираюсь спускать ей все с рук.

Консультант: Но вообще тебе нравится драться?

Пэм: Нет.

Консультант: Если ни одна из вас не согласна драться, как же возникает драка? Как вы отнесетесь к тому, чтобы выделить специальное время для драк?

Пэм: Что вы имеете в виду?

Консультант: Просто раз в неделю вы можете обсудить, хотите ли вы драться и если да, то когда, например, во вторник, в два пополудни. Как вам это?

Энн: Это забавно.

Консультант: Я тоже так считаю. Тогда вы сможете драться, когда захотите, но поскольку обе вы сказали, что драться не любите, то это не должно представлять проблему. Просто деритесь тогда, когда вам захочется, – в среду или четверг. Но драка должна происходить только между вами. Это не дело матери. Я предложила ей, чтобы она позволила

вам драться, если вы этого хотите, и не вмешивалась. Как вы думаете, она это выполнит?

Комментарий. Этим демонстрируется уважение к детям и к их праву выбора решения. Тем самым им предоставляется возможность взять на себя ответственность. Используя юмор, консультант снимает напряжение.

Энн: *Она уже поступает так, когда Пэм дерется с братом. Она не вмешивается в это.*

Консультант: *Она – умная. И я думаю, что теперь она не будет вмешиваться и в ваши драки. Драка зависит от вас. Энн, ты считаешь себя маленькой девочкой, совершенно беспомощной?*

Комментарий. Этот вопрос используется как переход к следующему пункту.

Энн: *Нет.*

Консультант: *Хорошо, поскольку ты – большая девочка, мама должна уважать твоё решение. А как отец? Он вмешивается в ваши драки?*

Энн: *Иногда. Но он не так сильно на нас сердится, и мы не деремся, когда он находится поблизости.*

Консультант: *Это интересно. Почему?*

Энн: *Просто не деремся.*

Консультант: *А у тебя какое мнение, Пэм, относительно того, что вы не деретесь, когда поблизости находится отец?*

Пэм: *Мы иногда деремся. Но когда мама сердится, она настолько сильно злится и становится такой противной, что наказывает меня.*

Консультант: *Может быть, Памелла, драка не приносит такого удовольствия, когда поблизости отец, по сравнению с ситуацией, когда поблизости находится мама? В конце концов, отец не вмешивается, а мать вмешивается. Возможно, тебе нравится расстраивать мать? Может быть, ты никогда не думала об этом, но если ты теперь подумаешь,*

то не согласишься ли, что ты получаешь удовольствие, когда видишь, что мать расстроена?

Пэм: (ухмыляется) Это забавно.

Комментарий. Пэм ответила на конфронтацию консультанта типичным подтверждающим рефлексом.

Консультант: Ты знаешь, что мне сейчас радует, Пэм? Ты не отвечаешь мне фразой «Я не знаю», а говоришь со мной, и это мне сильно помогает понять проблему. Я ценю это.

Комментарий. Консультант показывает Пэм, что ценит ее помощь, и тем самым ободряет ее.

Пэм: Пожалуйста.

Консультант: Как ты относишься к тому, чтобы мама не вмешивалась в ваши драки?

Энн: (с грустным выражением) Я не знаю.

Консультант: А ты, Пэм?

Пэм: Для меня все хорошо.

Консультант: Я полностью уверена в том, что вы уладите все свои проблемы без привлечения мамы. Но у мамы есть другая проблема. Она сказала мне, что ты, Пэм, часто говоришь ей, что ты глупая и уродливая. Почему ты так делаешь?

Пэм: Я так чувствую. Я хочу сказать ей об этом. Она — моя мама, и я хочу, чтобы она знала, что я чувствую. И я не всегда говорю ей это, только иногда.

Консультант: Ты думаешь, что ты уродлива?

Пэм: Иногда.

Консультант: Когда ты считаешь, что ты уродлива, и когда ты так не считаешь?

Пэм: Я не знаю.

Консультант: У меня есть догадка. Может быть, ты хочешь, чтобы мама тебя переубедила и сказала тебе, какая ты хорошенькая, и уделила тебе внимание?

Пэм: Да.

Комментарий. Некоторые ответы Пэм указывают на то, что одной из ее целей является «внимание». Хотя консультант использовала нестандартный формат конфронтации Пэм перед целью номер один, полученная информация ясно показывает, что в этой ситуации Пэм добивается внимания.

Консультант: Ты очень честна, милая девочка. Ты хочешь внимания матери, не так ли? Скажи мне, могла бы ты добиться внимания матери другим способом?

Комментарий. Консультант использует любую возможность подержать Пэм и расположить ее к себе.

Пэм: Я не понимаю, что вы хотите сказать.

Консультант: Ну, вместо того, чтобы говорить, что ты уродлива, когда ты знаешь, что это не так, и мама знает, что на самом деле ты в это не веришь, нет ли другого способа, с помощью которого ты могла бы привлечь внимание мамы?

Энн: Я знаю.

Консультант: И твоя сестра тоже знает. Я хочу услышать это от нее.

Пэм: Я могла быть лучше успевать в школе.

Консультант: Да что ты! Ты не успеваешь в школе?

Пэм: Да, но я бездельничаю.

Консультант: А почему ты так делаешь?

Пэм: Мне это нравится. Это забавно.

Консультант: Памелла, ты очень умная девочка. Мне интересно, сможешь ты мне объяснить, какую выгоду ты получаешь от того, что бездельничаешь в классе? Посмотри, ты не замечаешь, что используешь здесь тот же прием, что и дома в отношении мамы?

Консультант: (аудитории) Интересно, считает ли Энн, что я ею пренебрегаю? Я ведь отвлеклась ненадолго. Мы с тобой, Энн, поговорим через минутку. Ты можешь подождать?

Энн: (согласно кивает)

Консультант: *Итак, Памелла, что ты думаешь о том, что я сказал?*

Пэм: *Я не знаю.*

Консультант: *Может, тебе нравится, чтобы много людей уделяли тебе внимание и занимались тобой? Дома – мама, в школе – учитель? Как ты думаешь?*

Пэм: *Мне кажется, да.*

Консультант: *Пэм, ты думаешь, что есть только один способ привлечь внимание – лодырничая, раздражая, задавая один и тот же вопрос, зная, что скажет мама, когда ты ей заявишь, что ты уродлива? Ты можешь придумать другие способы привлечения внимания?*

Пэм: *Да.*

Консультант: *Какие, например?*

Пэм: *Например, не бездельничать в классе.*

Консультант: *Но привлечешь ли ты этим внимание?*

Пэм: *Я не знаю.*

Консультант: *Ты когда-нибудь помогала детям, которые не могут сделать что-то так же хорошо, как ты?*

Комментарий. Консультант рассказывает Пэм об альтернативном способе привлечения внимания. Это ободряюще действует на Пэм, потому что консультант демонстрирует веру в то, что она сможет оказывать помощь, и не проявляет никакого неодобрения ее потребности во внимании.

Пэм: *Нет. Учитель мне не позволял бы.*

Консультант: *Откуда ты знаешь? Ты пыталась?*

Пэм: *Я просто знаю.*

Консультант: *Может быть, ты и права, но, возможно, ты ошибаешься. Ты не хотела бы это узнать? Скажи своему учителю, что ты хотела бы помочь тем детям, которые не могут выполнять задания так же хорошо, как и ты. Хотела бы ты попробовать?*

Пэм: *Да.*

- Консультант:** *Когда? Когда ты спросишь своего учителя?*
- Пэм:** *Завтра.*
- Консультант:** *Хорошо. Давай посмотрим, что получится! Что ты могла бы сделать, чтобы как-то по-другому привлечь внимание мамы? Мы называем это «позитивным» вниманием.*
- Пэм:** *Я могла бы помогать ей с малышом. Иногда я все же помогаю.*
- Энн:** *Нет, ты не помогаешь. Это или я, или Джефф.*
- Консультант:** *Энн, ты и раньше уже пыталась что-то сказать. Извили, что заставила тебя ждать. Прежде чем мы обсудим твои замечания, не могла бы ты мне слова сказать, предпочла бы ты быть большой девочкой или маленькой?*
- Энн:** *Ммм. Это тяжелый вопрос. Я не знаю. Иногда я хочу быть маленькой девочкой, а иногда – большой.*
- Консультант:** *Это трудно. Может быть, ты хочешь и того, и другого – быть младенцем и заставлять всех нянчиться с тобой. И в то же время ты хочешь быть больше и умней Памеллы?*
- Энн:** *(нет ответа)*
- Консультант:** *Ты знаешь, что все время, пока я разговаривал с Памеллой, ты пыталась показать мне, насколько ты умней ее, и продемонстрировать знание всех ответов? Я знаю, что ты не отдавала себе отчет в этом, но, может быть, тебе нравится ее прикидывать, чтобы тем самым возвыситься самой? Ты понимаешь, о чем я говорю?*

Комментарий. У людей, не обучавшихся теории Адлера, такая прямая конфронтация может вызывать возражения. Однако если ребенок считает конфронтацию правильной, то его отношение к консультанту может улучшиться, потому что он почувствует, что его понимают. Более того, сторонники теории Адлера твердо убеждены, что даже очень маленькие дети способны оценить реальное положение дел и ошибочность своего поведения, даже если им не нравится то, что они слышат. Адлер называл это «плевок в суп». Ребенок может продолжить есть суп, но никогда больше он не получит удовольствия от еды.

Энн: (нет ответа)

Консультант: *О чем ты думаешь?*

Энн: *Я не знала, что я делаю именно это. Я не стала бы этого делать, если бы я понимала. Я ничего не могла с этим поделать, я ведь не знала об этом.*

Комментарий. Энн реально находится на деятельностно-конструктивном уровне власти. Она хочет, чтобы другие считали ее хорошей девочкой, которая хочет совершать правильные поступки.

Консультант: *Правильно. И никто тебя не обвиняет. Я только хочу показать тебе, что ты, сама того не сознавая, делаешь. Но теперь, когда ты знаешь об этом, что ты хотела бы сделать?*

Энн: *Я больше не буду так делать.*

Консультант: *Ты можешь почувствовать, что ты хочешь это сделать, но ты всегда можешь поймать себя на этом и сказать себе: «Должна ли я прилизить ее, чтобы быть замеченной и чтобы показать, насколько я умна и хороша? Я могу быть умной и хорошей и без того, чтобы прилизать Памеллу или кого-нибудь еще». Тебе это понятно?*

Энн: *Ага.*

Консультант: *Сейчас я собираюсь позвать ваших родителей, и мы вместе решим, что каждый из вас смог бы сделать, чтобы лучше ладить с другими членами семьи. Вы хотели бы остаться и принять участие в обсуждении?*

Энн: *Я хотела бы.*

Консультант: *Ты, Пэм?*

Пэм: *Да.*

Комментарий. Мы всегда спрашиваем детей о том, хотят ли они остаться на эту часть интервью. Большая часть детей остается, но иногда дети не хотят оставаться. Мы всегда с уважением относимся к их желанию. Очень важно обсудить с родителями то, что удалось увидеть и понять консультанту.

Возвращаются родители.

Бренда: *Я очень волнуюсь, как все прошло.*

Комментарий. «Хорошая» мать должна все знать, потому что это дает ей ощущение контроля над ситуацией.

Консультант: *Чего вы ожидали?*

Бренда: *Я теряюсь в догадках.*

Консультант: *У вас две очень красивые и очень сообразительные девочки. Я получила огромное удовольствие, поговорив с ними. Сейчас мы должны подвести краткие итоги нашей встречи. У каждого из вас сложилась ясная картина ситуации и появился выбор, как вести себя, чтобы не повторять прошлых ошибок. Например, вы, Бренда, как могли бы себя вести, когда Памелла скажет вам, что она уродлива и глупа?*

Бренда: *Удалюсь и ничего не буду делать.*

Консультант: *Нет, Бренда, уйти – это не значит ничего не сделать, это тоже определенное действие. Вы можете пожать плечами и сказать ей, что вы сожалеете, что она так себя оценивает, а затем удалиться. Поймите, что Пэм точно знает, что вы собираетесь ей сказать, когда она заявит вам, что она уродлива и глупа. Неважно, что вы ей скажете, поскольку вы обратили на нее внимание. Вы можете говорить что угодно, но пока вы будете уделять ей внимание, ей будет приятно. Но вы должны уделять ей внимание. Вас радует что-либо из того, что она делает?*

Бренда: *Конечно. Мне всегда доставляет удовольствие, когда она меня слушает и когда помогает мне в домашних делах.*

Комментарий. Это – «условное» принятие. Необходимо помочь матери принять детей такими, какие они есть, не выставляя дополнительных условий.

Консультант: *Бренда, я не знаю, сознаете ли вы то, что сказали. Если вы говорите, что довольны ею, когда она вас слушает, то это означает, что вы не признаете тех личных качеств, которыми наверняка обладает Пэм, но которые не имеют ничего общего со слушанием. Давайте посмотрим, есть ли у нее что-нибудь, что вам нравится и что не имеет ничего общего с выслушиванием ваших слов?*

Бренда: *Мне всегда нравилось, что по утрам она встает и готовится к школе самостоятельно.*

Консультант: *Ты знала, Пэм, что это нравится маме?*

Пэм: *Нет.*

Бренда: *Ну ладно, Памелла, ты знаешь, что это мне очень нравится.*

Пэм: *Ты никогда мне не говорила.*

Консультант: *Может быть, этот маленький случай поможет вам, Бренда, задуматься и почаще говорить детям о том, что вам в них нравится. Не считайте само собой разумеющимся то, что они об этом знают. Я вот что предлагаю – укреплять в них уверенность в себе, строя поощрение на основе позитивного внимания, акцента на сильных сторонах ребенка, а не на его слабости. Если вы внимательно присмотритесь, то, я уверена, найдете множество таких ситуаций, когда сможете уделить им позитивное внимание. Проводите ли вы с детьми хоть сколько-нибудь времени за каким-нибудь веселым занятием?*

Бренда: *Не очень много. Я всегда усталая и всегда спешу. Мне следует больше времени проводить с ними.*

Консультант: *Памелла, что могла бы сделать для тебя мама, чтобы поощрить тебя и чтобы ты была довольна собой?*

Пэм: *Ничего.*

Консультант: *Ты любишь ее такой, какая она есть, и ты не хочешь никаких изменений?*

Пэм: *Мне кажется, да.*

Консультант: Прекрасно, что ты принимаешь мать такой, какая она есть. Но произойдут некоторые изменения, Памелла. Например, мама не будет кричать, как она делала это раньше. Она не станет вмешиваться в ваши драки с Эни, не будет снова и снова объяснять то, что ты и без того знаешь, вроде того, что ты – хорошенькая девочка. Произойдут некоторые изменения.

Пэм: Ну и хорошо.

Консультант: Эни, как твоя мама могла бы подбодрить тебя, чтобы ты почувствовала себя лучше?

Эни: Она могла бы больше меня слушать, когда я разговариваю с ней, и она могла бы поиграть со мной, например, в «Монополию» или во что-нибудь подобное.

Консультант: Что вы об этом думаете, Бренда?

Бренда: Я буду уделять больше времени играм с тобой, Эни, и буду слушать, когда ты будешь со мной говорить.

Консультант: Все в порядке, Эни?

Эни: Хорошо, это все, что я хотела услышать.

Консультант: Что для каждой из вас может сделать отец, чтобы вы почувствовали себя более счастливыми?

Эни: Он мог бы делать то же, что и мама. У него никогда нет времени на нас. Он мог бы приходить домой пораньше и просто побыть с нами.

Консультант: Что вы скажете, Боб?

Боб: Я искренне прошу прощения, Эни, что провожу недостаточно времени с тобой – со всеми вами. Я обещаю, что я сделаю все, что в моих силах, чтобы изменить это.

Консультант: Что каждая из них может сделать для вас, чтобы порадовать вас, Боб?

Боб: Ну, я не чувствую себя сильно расстроенным. Я очень уверен в своей жене и в моих детях. Если они перестанут огорчать Бренду, то мне будет гораздо лучше.

Консультант: *А для вас, Бренда, что может сделать каждый из них, чтобы вы почувствовали себя счастливей?*

Бренда: *Я действительно почувствую себя гораздо легче, если Памелла будет вежливей со мной разговаривать и будет не столь дерзкой, не будет провоцировать меня.*

Консультант: *Что скажешь, Памелла?*

Пэм: *Я попытаюсь.*

Консультант: *Ты знаешь, Пэм, я уже объясняла твоей маме относительно намерения «попытаюсь». Обычно всяческие «попытки» оказываются не очень эффективными. Ты должна решить, хочешь ли ты прекратить дерзить матери или ты не хочешь этого делать. У тебя есть право на любое из этих решений.*

Пэм: *Я перестану.*

Консультант: *Хорошо. Бренда, а что может сделать для вас ваш супруг и Энн, чтобы вы почувствовали себя более комфортно?*

Бренда: *Мой супруг может поддержать меня, если он станет заступаться за меня. Ну, я имею в виду: быть в некотором смысле на моей стороне, чтобы, когда я вижу, что он позволяет им делать все, что им хочется, он дал бы мне возможность принимать любые дисциплинарные меры.*

Комментарий. На протяжении всего обмена мнениями мать показала, насколько жизнь и люди несправедливы к ней. Стало более понятно, что Энн переняла некоторые подобные установки от матери.

Консультант: *Что именно вы хотите, чтобы он сделал?*

Бренда: *Я хотела бы, чтобы он сказал Пэм или любому другому ребенку: «Ваша мама права, и я не допущу, чтобы вы дерзили или не слушали ее». От этого я почувствовала бы себя лучше.*

Консультант: *Вы хотите его поддержки.*

Бренда: *Верно.*

Консультант: *Когда вы говорите своим детям «нет», они идут после этого к отцу, и он говорит «да»?*

Бренда: *Да, такое случается.*

Консультант: *Боб, это часто дает детям повод использовать одного родителя против другого. Вам не трудно было бы сказать ребенку: «Это ваше дело – твое и твоей мамы, и решать его вы должны вдвоем?»*

Боб: *Совсем нет. Я буду только рад так сказать.*

Консультант: *Это вам помогло бы?*

Бренда: *Немного. Было бы лучше.*

Комментарий. Наш совет родителям заключается в том, чтобы они не вмешивались в процесс воспитания ребенка другим супругом. Если у одного родителя есть какие-то критические замечания или советы в адрес другого, то им следует обсудить их позднее, когда они останутся наедине.

Консультант: *Как вы считаете, мы сегодня чего-то достигли?*

Пэм: *Мне кажется, да.*

Энн: *Да, я согласна.*

Консультант: *Бренда?*

Бренда: *О да. Большое вам спасибо.*

Консультант: *Вы – замечательная семья, и мне доставило огромное удовольствие поговорить с вами. Мы запишем вас на следующий прием. Вы не хотели бы прийти снова и рассказать мне, как все прошло, а затем мы могли бы обсудить другие проблемы семьи?*

Боб: *Да, согласен.*

Бренда: *Надо все это сейчас согласовать или вы позволите мне и сообщите, когда хотели бы нас видеть?*

Консультант: *Мисс ___ обсудит это с вами после приема и согласует время. (Пожимает всем руки) До свидания. Спасибо, что пришли.*

Случай 2. Одиноким родитель и единственный ребенок

Джо — единственный ребенок в семье, ему 16 лет. Его отец умер, когда ему было 4 года. Его мать после этого не вышла повторно замуж. Джо учится в старшем классе школы. На сеансы он ходит в костюме с галстуком и в жилетке. Одет тщательно. На консультацию Джо пришел один.

Консультант: (после предварительных слов приветствия)
Расскажи мне о себе. Почему ты пришел ко мне?

Джо: *Куда бы я ни пошел, у меня проблема.*

Консультант: *Проблема какого рода?*

Джо: *Я хочу знать, в чем моя суть как индивида. Не в том смысле, что я хочу быть чем-то особенным.*

Консультант: *Не мог бы ты привести конкретный пример, когда именно ты сталкиваешься с проблемой.*

Джо: *Например, я хочу носить ту одежду, которую мне хочется носить, а не ту, которую мне велят. Я хочу доставлять удовольствие себе, а не другим.*

Консультант: *Что для тебя значит «стремиться к идентичности»?*

Джо: *Я хочу быть самим собой.*

Консультант: *Можно я выскажу, что я думаю? Может быть, так: ты хочешь быть особым, не похожим на других, хочешь обладать правом делать все, что тебе захочется, и обижаясь на всякого, кто пытается тебя остановить?*

Комментарий. Клиент начал диалог на языке обобщений. Консультант ответил конфронтацией, чтобы перевести обсуждение на конкретные вопросы. Высказанное мнение может попасть или не попасть в цель, но если консультант хочет помочь Джо в решении проблемы, какая бы она ни была, ему необходимо перевести обсуждение на конкретные темы.

Джо: *Разве каждый человек не обладает таким правом? Я хочу сказать: разве не у каждого человека должно быть такое право?*

Консультант: *Можно я скажу, что ты делаешь, Джо? Мне кажется, что, когда ты не хочешь отвечать на вопрос, ты отвечаешь на него своим вопросом. Подобные приемы люди используют тогда, когда хотят уклониться от ответа на вопрос, который им не нравится. Что ты думаешь?*

Джо: *Но я на самом деле думаю, что это право должно быть у каждого.*

Консультант: *Ты относишь себя к категории «каждого»? Тебе понравилось бы быть включенным в категорию «каждого»? Это то же самое, что оказаться включенным в категорию «не лучше и не хуже любого другого».*

Джо: *Я не думаю, что это – честный вопрос.*

Консультант: *Можно я скажу тебе, какие другие приемы ты используешь, чтобы избежать ответа? Если тебе не нравится вопрос, то ты нападаешь на задавшего его человека. Но скажи мне, почему вопрос нечестен?*

Комментарий. Консультант снова использует конфронтацию. Она выявляет то, как Джо пытается избежать по-настоящему волнующих его вопросов.

Джо: *Потому что вы пытаетесь меня поймать на слове. Мне это не нравится.*

Консультант: *Почему не нравится?*

Джо: *Просто не нравится. Я не слоб, но я не думаю, что кому-либо понравится быть очень похожим на другого.*

Консультант: *Ты позволишь, я скажу, какой еще прием ты используешь, чтобы избежать ответа? Ты интеллектуализируешь, обобщаешь и апеллируешь к справедливости.*

Комментарий. Консультант продолжает конфронтацию Джо с приемами, которые он использует для того, чтобы уклониться от реальных тем. Хотя некоторые консультанты могут считать, что такие повторяющиеся конфронтации могут вызвать у клиента отчужде-

ние, но консультант демонстрирует Джо, что она его понимает, и, чувствуя понимание, Джо будет реагировать на это положительно. Этот пункт проверяется в процессе последующей беседы.

Джо: *Ну и что в этом неправильного?*

Консультант: *Вопрос не в том, что правильно или что неправильно. Я сижу здесь не для того, чтобы судить тебя, Джо. Я заинтересована в том, чтобы помочь тебе увидеть, почему некоторые вещи так важны для тебя и почему у тебя есть проблемы в жизни. Вот в чем дело, если ты хочешь знать. Я не могу заставить тебя слушать или поверить в то, что я говорю. Скажи мне, ты хочешь разобраться, в чем тут дело?*

Джо: *Конечно.*

Консультант: *Можно я скажу, что я думаю?*

Джо: *Как вам будет угодно.*

Консультант: *Возможно, ты хочешь быть особенным, но ты настолько осторожен, что не позволяешь признаться в этом даже самому себе? Может быть, ты хочешь быть настолько хорошим и настолько справедливым, что боишься, что если ты открыто признаешься, что хочешь быть лучше других, то потеряешь их уважение?*

Джо: *Нет.*

Консультант: *Может такое быть, что ты думаешь «да», а говоришь «нет»?*

Джо: *Почему вы думаете, что я должен быть особенным? Я же говорил вам, что я не сноб.*

Консультант: *Да, ты так сказал. Возможно, я ошибаюсь. Скажи мне, к тебе многие люди несправедливы?*

Комментарий. Консультант переходит к более конкретному вопросу, направленному на постижение истинной проблемы Джо.

Джо: *Я не знаю, что вы называете «несправедливым», но я часто сталкиваюсь с этим.*

Консультант: *Приведи мне пример, когда кто-нибудь был к тебе несправедлив.*

Джо: Ну, например, это вопрос, касающийся того, что я надеваю. Мне нравится хорошо выглядеть. Моя семья меня воспитала меня так, что я должен выглядеть наилучшим образом – представительно. Я никогда не понимал радикалов. Я не хочу нарушать правил, и я считаю, что в этом я прав. Вот так я воспитан.

Консультант: Как это показывает, что люди к тебе несправедливы?

Джо: А, ну да. Некоторые ученики из моего класса считают, что это делает меня чудачком. Они часто над этим подшучивают. Они даже надо мной смеются. Только потому, что я одеваюсь по-другому. А мне нравится выглядеть наилучшим образом.

Консультант: (ничего не говорит, проходит минута молчания)

Комментарий. Консультант дает Джо время подумать над своим предыдущим замечанием и сделать вывод относительно того, почему он на самом деле предпочитает одеваться так, а не иначе. До него дошло.

Джо: Я полагаю, что вы, должно быть, думаете, что таким образом я пытаюсь быть особенным.

Консультант: (молчание)

Джо: Я полагаю, что вы думаете, что я пытаюсь быть лучше, чем другие.

Консультант: А какие другие проблемы, Джо?

Джо: Проблема только в выборе одежды. Я делаю все, чтобы отличаться от других, но не потому, что я хочу выделиться или что-то такое. Я не указываю людям, что им следует делать, а им не следует указывать мне, что мне нужно делать. Только так справедливо. Им следует просто оставить меня в покое.

Консультант: В каких других сферах ты отличаешься от других, Джо?

Джо: Я колоритен и не застенчив. Мне нравится прогуливать. Я бездельничаю.

Консультант: Ты знаешь, почему так поступаешь?

Джо: Да. Я не хочу быть серостью.

Консультант: Хочешь знать мою точку зрения?

Джо: И какова ваша точка зрения?

Комментарий. На Джо явно произвели впечатление интерпретации консультанта. Теперь он по-настоящему интересуется тем, что может сказать консультант. Консультант завоевала доверие клиента. Взаимопонимание установлено.

Консультант: Может быть, ты очень хочешь быть звездой представления? Скорее всего, ты зациклен на том, чтобы быть звездой, и крайне мало думаешь, что же ты собой представляешь за пределами сцены?

Джо: Почему вы всегда задаете вопрос, на который нельзя ответить «да» или «нет»? Да, я хочу быть другим, я уже сказал об этом.

Консультант: Кем ты хочешь быть? Ты мог бы стать превосходным юристом. Был ли кто-нибудь строг с тобой?

Джо: Почему вы подумали, что я мог бы стать превосходным юристом?

Консультант: Ты очень честолюбив, Джо. Интересно, ты не ответил на мой вопрос, но, кажется, на тебя произвел впечатление мой диагноз. Ты почувствовал себя польщенным?

Джо: Мне бы действительно хотелось узнать, почему вы подумали, что я мог бы стать превосходным юристом.

Консультант: Тебе хорошо удается говорить вокруг да около темы и запутывать людей. Ты знаешь об этом? Кто-нибудь говорил тебе, что ты изъясняешься, как юрист?

Джо: Только мои учителя.

Консультант: Но учителя не в счет, правильно?

Джо: (смеется) Может быть.

Консультант: Они для вас недостаточно умны, правильно?

Джо: (хохочет) Может быть.

Консультант: Каковы сейчас твои успехи в школе?

- Джо:** *Я плохо успеваю. Я спорю с учителями.*
- Консультант:** *Почему?*
- Джо:** *Они пытаются мне доказать, что они правы, а я пытаюсь доказать, что прав я.*
- Консультант:** *Тебя волнует не истина, а только то, кто прав. Только чтобы тебе оказаться правым. Может быть, ты считаешь, что лучше прогулять, чем уступить?*
- Джо:** *Возможно.*
- Консультант:** *Ты делаешь что-нибудь, чтобы привлечь внимание?*
- Джо:** *Да, я бездельничаю.*
- Консультант:** *Ты знаешь, почему?*
- Джо:** *Да, потому что мне этого хочется.*
- Консультант:** *Правильно. Никто не может указывать тебе, что надо делать. А что ты делаешь особенно хорошо?*
- Джо:** *Играю в хоккей.*
- Консультант:** *Ты не считаешь, что тебе удастся добиться успеха только в тех сферах, где ты занимаешь особое положение?*
- Джо:** *Возможно.*

Комментарий. Джо начинает понимать точный смысл интерпретаций консультанта.

- Консультант:** *Ты доволен собой? Ты хочешь продолжать ту жизнь, такую ведешь сейчас?*

Комментарий. Консультант оценивает желание Джо измениться.

- Джо:** *Если бы я этого хотел, мне незачем было бы сюда приходить.*
- Консультант:** *Не обязательно. Ты мог прийти по другим причинам.*
- Джо:** *Я не знаю, каковы могли быть другие причины. Не могли бы вы мне сказать, что вы под этим подразумеваете?*

Консультант: *Например, ты мог прийти, чтобы доставить удовольствие своей матери. Продемонстрировать ей, что ты, выросший в семье, где ценятся хорошие манеры и послушание, выполняешь то, что от тебя ожидают. Кроме того, ты мог прийти, чтобы перехитрить меня. Показать, что превосходишь меня, что можешь водить меня за нос. Тебе это обычно хорошо удается. Ты знаешь об этом? У тебя просто талант.*

Комментарий. Консультант признает талант Джо и его превосходство над ней на случай, если он захочет это использовать. Она отказывается от любых действий, при которых Джо мог бы использовать свое преимущество.

Джо: (радостно ухмыляясь) *Вы гораздо старше и мудрее. Я не стал бы этого делать, даже если бы мог.*

Консультант: *«Даже если бы ты мог». А может быть, ты думаешь: «Я мог»? Понимаешь, для тебя очень важны хорошие манеры, и потому ты никогда в этом не признаешься. Но я не понимаю, зачем тебе нужно меняться, если ты и так вполне счастлив. Ты можешь даже отбросить свои показные хорошие манеры и по-настоящему круто взяться за учителей и за всех. Это твоя жизнь, и у тебя есть право поступать так, как тебе заблагорассудится. До свидания, Джо. Мне было приятно с тобой поговорить.*

Комментарий. Консультант признает право Джо решать, как он проживет свою жизнь, то есть возлагает всю ответственность прямо на плечи Джо.

Джо: *Что вы советуете мне сделать?*

Консультант: *Ты действительно хочешь знать? Тебе может не понравиться то, что я предложу.*

Джо: *Я хотел бы вначале услышать.*

Консультант: *Тебе следует начать с того, чтобы признать, что ты обычный человек с проблемами, который может ошибаться, и из-за этого не думать о себе хуже.*

Джо: *Но я так и делаю.*

Консультант: *Нет, мой дорогой. Ты так не делаешь. Ты должен показать миру, что ты лучше. Лучшее всех. Ты не прикасаешься ни к чему такому, в чем ты не блистаешь, как ты это делаешь в хоккее. Для тебя слишком важно быть особенным.*

Джо: *Я не знал.*

Консультант: *Правильно. Ты хотел бы снова прийти ко мне?*

Джо: *Да, я хотел бы прийти.*

Комментарий. Джо принимает интерпретацию консультанта. Он хочет снова прийти.

Консультант: *Подумай над тем, что я сказала, и приходи ко мне снова.*

Случай 3. Ролевая игра в процессе консультирования

Консультанты перенимают и используют все больше самых разных терапевтических приемов, доказавших свою эффективность при перестройке семейных отношений. Приводимый ниже случай иллюстрирует возможности одного из таких приемов, а именно ролевой игры. За помощью обратилась мать, имеющая проблемы с дочерью. Она крайне обеспокоена поздними возвращениями дочери, ее странными приятелями, о которых дочь туманно намекала, наркотиками и нарушением контакта с дочерью. Мать находится почти в полном неведении относительно ситуации, в которой находится ее дочь. Данный случай показывает, что даже очень непродолжительный консультативный прием может реально помочь изменить семейные отношения.

Мать: *Когда вечером дочь уходит из дома, я не знаю, куда она идет и где находится. Будучи маленькой, по вечерам она не выходила из дома, за исключением наших общих визитов. Всегда, когда вечером ее нет дома, я беспокоюсь и тревожусь. Если я пы-*

таюсь поговорить с ней об этом, она страшно злится и убегает к себе в комнату. Нет никакой возможности обсудить с ней эту ситуацию.

Консультант: Вы не возражаете, если мы разыграем в лицах какую-нибудь ситуацию: я буду играть роль вашей дочери? Итак, как поздно она обычно приходит домой?

Мать: Где-то между 11 и 12 часами ночи. Иногда даже позже.

Консультант: Теперь давайте вообразим, что я — Айрис и только что пришла домой посреди ночи. Где вы обычно бываете в это время?

Мать: Я обычно не сплю и жду ее в гостиной.

Консультант: Хорошо. Вы ждете в гостиной. Что вы чувствуете?

Мать: Я чувствую беспокойство, но, кроме этого, я злюсь, очень злюсь. Она знает, что я не буду спать, пока она не придет домой. Почему она так со мной поступает?

Консультант: Хорошо. Я — Айрис. Я только что пришла домой. Вы ждете в гостиной. Теперь покажите мне, что вы делаете или что вы говорите, когда она входит.

Мать: Это трудно, но я постараюсь. Я говорю ей, что ей не дано право...

Консультант: Нет, миссис Ванда. Говорите со мной точно так же, как вы стали бы говорить с вашей дочерью, используя те же слова и тот же тон.

Мать: Ты знаешь, который сейчас час? Ты сказала, что будешь дома самое позднее в 11, а сейчас почти полночь. Где тебя носило? Ты шляешься с этими бездельниками, с этими ни на что не годными бездельниками. Да, они именно такие, и скоро ты сама станешь такой же. Я не потерплю этого.

Консультант: Теперь давайте поменяемся ролями, вы будете Айрис, а я буду вами. Покажите мне, что она говорит или делает, когда вы говорите с ней так, как вы только что показали. Я повторю несколько последних слов, сказанных вами, а затем вы мне покажете ее реакцию. «Ты шляешься с бездельниками, и скоро

ты сама станешь такой же. Я этого не потерплю». Теперь покажите мне, что она говорит и делает.

Мать: *(изображает на лице отвращение) «Ну, вот беда-то какая». А затем она идет к себе в комнату и запирается.*

Консультант: *Откуда вы знаете, что она запирается?*

Мать: *Я знаю, потому что я иду за ней следом и не могу попасть к ней в комнату.*

Консультант: *Как вы полагаете, что чувствует ваша дочь, когда вы говорите с ней так, как только что продемонстрировали мне?*

Мать: *Как, по-моему, она себя чувствует? Почему меня должно беспокоить, что она чувствует? Вопрос сейчас заключается в том, что я чувствую. Я не сделала ничего неверного.*

Консультант: *Я понимаю, что вы чувствуете, и я не говорю, что вы не правы. Я просто хочу, чтобы на короткое время вы поставили себя на место Айрис и предстали, что она чувствует. Не могли бы вы попробовать?*

Мать: *Это не так просто, когда ты в таком бешенстве, но я постараюсь. Я бы стала испытывать чувство вины и попросила бы прощения. Но я не думаю, что это именно то, что вы хотите.*

Консультант: *Вопрос не в том, что я хочу. Я думаю, что вам помогло бы, если бы вы, зная реакцию вашей дочери на критику и брань, смогли бы поставить себя на ее место.*

Мать: *Я полагаю, она считает, что я — истеричная женщина и что я не могу понять ее или уступить ей.*

Консультант: *Если бы вы были ею, испытывая те чувства, которые вы описали, что вы стали бы делать?*

Мать: *Я не знаю. Я действительно не могу себе представить.*

Консультант: *Давайте посмотрим, сможем ли мы найти другой подход к подобной ситуации. Вы сердитесь, потому что Айрис нарушила свое обещание и поздно пришла домой. Как по-другому вы могли бы*

справиться с этой ситуацией, чтобы Айрис могла бы вас выслушать?

Мать:

Я не знаю. Скажите мне вы.

Консультант:

Я точно не уверена, но я могла бы сказать ей, что рада ее видеть, сказала бы ей «Спокойной ночи», а вопрос опоздания обсудила бы с ней на следующий день, когда мы обе, возможно, успокоимся. Я рассказала бы ей о моих беспокойствах — не о том, что я ей не доверяю, а о том, о чем так много говорят и пишут, — о происшествиях, о ночных нападениях на молодых девушек. Я бы попросила ее помочь мне справиться с моими страхами. Возможно, я не стала бы говорить ничего уничижительного про ее друзей, потому что я могла бы ее этим только настроить против себя, а я хочу склонить ее на свою сторону и заставить ее доверять мне. Когда вы измените взаимоотношения, вы сможете расспросить ее о друзьях и узнать, считает ли она, что они ей подходят. Понимаете, миссис Ванда, вам нужно вначале установить взаимоотношения, основанные на доверии и уважении, прежде чем у вас с дочерью возникнет нормальное общение. А сейчас вы обе слишком обозлены. Вы могли бы обсудить возможные последствия, которые наступят, если она нарушит соглашение. Это не произойдет за одну ночь. Это — медленный процесс и требует очень большого самоконтроля, но это вполне реально. Что вы скажете?

Мать:

Разумеется, я хочу улучшить взаимоотношения с моей дочерью и я хочу что-то сделать, но я не знаю, смогу ли я вынести все то, что вы мне предложили.

Консультант:

Начните, а потом мы посмотрим, с какими трудностями вы столкнетесь, и обсудим, что вам нужно будет делать далее. Но все же начните немедленно. Выберите удобный момент для того, чтобы вам вдвоем поговорить о ваших проблемах, и обратитесь к Айрис за помощью. Может быть, она начнет с чего-то одного, например, с возвращения к 11 вечера в будние дни или хотя бы три дня в неделю. После того как она начнет держать свое слово, вы можете

показать ей, насколько вам это приятно и, возможно, вы сможете договориться еще о чем-то. Помните, что ей от вас требуется больше поддержки, а не критики или наказания. Но убедитесь, что она понимает ваши заботы.

Попытайтесь попробовать на этой неделе и приходите ко мне на следующей. Возможно, что и Айрис захочет прийти.

Комментарий. Возможно, читателю будет интересно узнать, что мать и дочь улучшили свои взаимоотношения в течение нескольких недель. Вначале Айрис не поверила, что мать изменила свое отношение к ней, но постепенно она стала с ней разговаривать и выслушивать ее с пониманием. К последней встрече консультанта с матерью Айрис приходила домой с вечерней прогулки до 11 вечера, а в те дни, когда она задерживалась позже этого времени, она общалась матери, где она будет и что она вернется не позднее часа ночи. Айрис редко задерживалась позже. Хотя это и не совсем тот результат, к которому первоначально стремилась мать — а именно, чтобы ее дочь всегда была дома не позднее 10 вечера, — она приняла такой распорядок, потому что он устраивал их обеих, и они стали гораздо лучше общаться друг с другом.

Краткий вывод

Современные дети часто бросают вызов родительским представлениям о правильном поведении. Родители вышедших из повиновения детей неизбежно втягиваются в тяжелейшую борьбу за власть, что приводит к утрате у детей доверия и, в конце концов, родители обязательно оказываются в проигрыше.

ПРИЛОЖЕНИЯ

- А** Центр семейного консультирования
- Б** Разделение обязанностей
- В** Индикатор семейных взаимоотношений
- Г** Контрольный список для родителей

ПРИЛОЖЕНИЕ А

ЦЕНТР СЕМЕЙНОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ

Адлер демонстрировал свою теорию и свой подход к пониманию проблем, возникающих между родителями и детьми, проводя консультацию всей семьи в открытом консультационном центре. Перед аудиторией проводилось интервью с родителями, детьми, а часто и с учителями этих детей. В основном интервью проводилось с родителями совместно с детьми старше десяти лет. С родителями, дети которых были младше этого возраста, интервью проводилось отдельно. Более подробно эти процедурные аспекты консультирования разъяснялись в главе 5. При таком подходе пользу от консультации и от последующего обсуждения извлекали как сами семьи, так и наблюдатели.

Учреждение и деятельность центра семейного консультирования

Центр может быть независимой некоммерческой организацией или одним из интегрированных в сеть центров, поддерживаемых общественной организацией, церковью, школой и любой другой заинтересованной в этом группой.

Каждому центру нужен координатор, консультант, протоколист (человек, ведущий запись), заведующий игровой комнатой и, по возможности, социальный работник. Социальный работник нужен тогда, когда у общественной организации есть несколько центров, и он обслуживает их все. Все сотрудники могут работать еще и в других центрах.

Большинство центров проводит публичные приемы раз в неделю в течение полутора-двух часов, в зависимости от степени участия слушателей. В установленное время слушатели занимают места в зале. Родители, с которыми будет проводиться консуль-

тация, садятся рядом с консультантом, а дети в это время идут в игровую комнату, где они находятся под наблюдением заведующего игровой комнатой. Протоколист садится около консультанта. Консультативному приему может предшествовать вводная часть, знакомящая слушателей с отдельными принципами и приемами воспитания.

Родители, желающие получить консультацию, вначале участвуют в качестве слушателей в двух-четырёх открытых приемах. Такая процедура предлагается для того, чтобы родители ознакомились с обстановкой и могли наблюдать процесс обучения во время сеанса консультирования. Большинство родителей, присутствующих в качестве зрителей, идентифицируют собственные проблемы с некоторыми проблемами тех родителей, которые проходят консультацию. Это помогает тем, кому предстоит пройти сеанс консультирования, расслабиться и не пугаться предстоящей процедуры.

Родители, желающие пройти консультирование, должны встретиться с социальным работником или с человеком из приемного отдела, в чьи обязанности входит запись краткой истории семьи. В большинстве центров имеется специальный бланк приема, заполняемый социальным работником, который затем передает его консультанту до начала сеанса консультирования. Этим преследуются две цели: помочь консультанту, который получает возможность сосредоточить свое внимание на более актуальных проблемах, и включить семью в график проводимых центром консультаций.

Большинство центров действует на основе добровольной финансовой поддержки. Обычно группа заинтересованных граждан оказывает центру спонсорскую поддержку. Это значит, что они обеспечивают место проведения встреч и дополнительные условия для того, чтобы дети могли подождать своих родителей, пока проводится консультация. В некоторых случаях они могут оплатить финансовые затраты на проведение приемов. Обычно деньги собирают при проведении благотворительных компаний, благотворительных базаров, благотворительных танцевальных вечеров путем сбора добровольных пожертвований и членских взносов. Обычно пожертвования делают сами родители.

Персонал таких организаций обычно состоит из четырех основных групп:

- 1) правление, которое посылает своих представителей на совещания и объединяет деятельность всех центров;

- 2) добровольцы, которые работают в приемной, собирают средства, готовят освежающие напитки и закуски, и т.п.;
- 3) другие непрофессиональные помощники, такие, как помощник по игровой комнате, протоколист и секретарь;
- 4) профессиональные работники, такие, как консультант, социальный работник и заведующий игровой комнатой; для последнего, однако, профессиональная подготовка не обязательна.

Консультанты должны пройти обучение по адлерианской философии и технике адлерианского семейного консультирования. Наши наблюдения показывают, что профессиональные консультанты, работающие в рамках других, отличных от адлерианского подходов, неспособны провести описанный процесс публичного консультирования.

Роль социального работника

Хотя персонал центра должен действовать как одна команда, каждый из сотрудников выполняет свою задачу независимо от других. В обязанности социального работника входит связь с семьями, пожелавшими получить консультацию, и назначение времени встречи. Он может также связаться с персоналом и учителями той школы, куда ходит ребенок, имеющий проблемы с учебой. Социальный работник проводит первоначальный прием и заводит карту для каждого случая.

Роль протоколиста

Функция протоколиста заключается в ведении записей во время консультации и в их редактировании и каталогизации. Эти заметки помогают консультанту освежить в памяти предыдущее интервью, чтобы вспомнить о проблеме, семейных отношениях, выявленных консультантом целей поведения детей и сделанных

рекомендациях. Записи протоколиста должны быть краткими и точными. Например:

Мерлин отказывается выполнять домашнее задание до тех пор, пока родители не сядут рядом с ней.

Мать убеждена, что Мерлин никогда не станет выполнять домашнюю работу, пока родители не «заставят» ее это сделать.

Мать с большой неохотой приняла предложение консультанта не контролировать, как Мерлин выполняет домашнее задание, и предоставить школе самой разбираться с этим.

Консультант решил не затрагивать данную проблему во время этого приема, а подождать до тех пор, пока мать не добьется успеха в преодолении других трудностей.

Отца возмущала та сумятица, которая возникала каждое утро, когда девочки решали, что им надеть, собираясь в школу.

Мерлин жалуется, что мама много кричит.

Стелла согласилась без напоминания и принуждения принимать ванну каждый вечер.

По всей видимости, Мерлин преследует цель номер один или номер два.

Рекомендации консультанта:

1. Родители не должны вмешиваться в то, что дети решили надеть утром.
2. Выразите свое удовлетворение, когда Стелла без напоминания примет ванну.
3. Матери следует каждый раз, когда она захочет закричать, ловить себя на этом и снижать громкость голоса.
4. Детям следует понять, что родители разочарованы и несчастливы, и им следует подумать, как можно подбодрить родителей словами и делом.
5. Учредить семейный совет.

Следует точно записывать данные консультантом рекомендации, но нет необходимости фиксировать каждое слово, сказанное членами семьи. Протоколист должен опускать ненужные подробности.

Роль заведующего игровой комнатой

Необходимо, чтобы заведующий игровой комнатой имел представление об основных закономерностях детского поведения. Он должен уметь уважительно и благожелательно обращаться с детьми. Заведующий детской комнатой должен быть внимательным и наблюдательным по отношению к тому, как дети общаются между собой, — кто занимает лидирующие роли, кто ведомый, кто задирается, кто уступает, а кто использует обаяние для завоевания симпатий окружающих.

Заведующий игровой комнатой может занять детей организованными играми, пением песен, выполнением упражнений или может позволить им играть по своему усмотрению с предоставленными центром игрушками или друг с другом.

Основная роль заведующего игровой комнатой состоит в том, что он наблюдает за детьми и сообщает о своих наблюдениях консультанту. Заведующий игровой комнатой передает свой отчет консультанту после того, как завершилось интервью родителей, и перед тем, как войдут дети. Цель отчета заведующего игровой комнатой — оценить отношения и поведение детей в комнате по сравнению с тем, что рассказали консультанту родители. После того, как заведующий игровой комнатой передаст отчет, дети входят в комнату для консультирования и консультант проводит с ними интервью.

Родители возвращаются обратно после того, как консультант завершит беседу с детьми. Дети могут остаться или могут выйти в зависимости от их желания.

Консультант подводит итоги своего сеанса с родителями и детьми. Он формулирует рекомендации родителям. В это время, если дети решили остаться, консультант может призвать родителей и детей к тому, чтобы они заключили между собой конструктивное соглашение.

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

РАЗДЕЛЕНИЕ ОБЯЗАННОСТЕЙ*

В современном изменяющемся обществе дети должны стать «партнерами» для родителей и учителей. В выполнении этой нелегкой задачи может помочь многое: взаимное уважение; согласование взглядов; принятие решений сообща; совместная договоренность о целях, правилах или ограничениях; предоставление определенных прав и привилегий.

Принятие на себя обязанностей может возвысить человека как в собственных глазах, так и в восприятии других людей. По мере того как ребенок начинает понимать преимущества сотрудничества, он начинает воспринимать себя как человека, способного оказать помощь другим людям. Лучше всего, когда развитие этой стороны личности ребенка происходит эволюционным путем, то есть когда ребенок становится полезным и нужным в раннем возрасте и от него ожидают, что со временем он станет еще более самостоятельным и независимым.

Основываясь на собственном опыте и жизненных ситуациях, взрослые могут придумать множество самых разных заданий, выполняя которые ребенок будет вносить свой посильный вклад в общее дело. Родители и учителя, которые понимают, что ребенка надо привлечь к выполнению каких-то обязанностей, иногда пребывают в растеренности, не зная, что им делать и чего следует ожидать. Цель излагаемого далее материала — помочь им справиться с этой задачей.

Приучать ребенка к выполнению обязанностей надо постепенно. Вначале установите доверительные отношения, затем в ходе дружеской беседы взрослый и ребенок могут сообща определить то занятие, которое станет вкладом ребенка в общесемейное дело.

* Подготовлено Таксоновским общественным центром образования родителей, учителей, консультантов, штат Аризона.

При распределении обязанностей взрослому следует помнить о следующих принципах:

У детей должны быть не только обязанности, но и права. Если эти права сознательно или под воздействием сиюминутного настроения нарушаются взрослым, то у ребенка это может вызвать чувство подавленности и мстительности, и он будет сопротивляться любым усилиям привлечь его к сотрудничеству.

Следует проинструктировать детей о всех видах работ, которые надо выполнить. После того как с помощью взрослых они выберут какую-то работу, нужно установить критерии ее качества и по ним уже оценивать выполненную работу вместе с детьми.

Дайте ребенку возможность выбрать ту работу, которую ему хотелось бы делать. (Альтернатива «ничего не делать» не рассматривается). После этого он должен следовать своему выбору или наступает логическое последствие отказа.

При невыполнении работы должно наступить логическое последствие. Заранее обсудите последствия, наступающие при невыполнении поручения.

Установите соответствующие сроки выполнения задания. У ребенка будет больше желания справиться с заданием, если он будет участвовать в принятии этих сроков.

Меняйте поручения. Выполнение одного и того же задания может очень легко наскучить ребенку. Детям нравится делать новую или необычную работу.

Опирайтесь на здравый смысл при выборе количества дел, поручаемых ребенку. Если он посчитает, что его используют, то может начать «сидячую забастовку».

Помните, что вы являетесь образцом для вашего ребенка. Не ждите от него аккуратности и порядка, если сами не способны их поддерживать.

Проверьте ваши критерии. Возможно, вы стремитесь к совершенству при уходе за вашим домом или классной комнатой, или испытываете дискомфорт при малейшем отклонении от заведенного порядка, или вы слишком озабочены тем, что могут подумать другие люди.

Научитесь воспринимать дом или классную комнату просто как место для работы и общения членов семьи или класса, а не как отражение вашей персональной значимости.

Никогда, за исключением крайних случаев, не делайте за ребенка то, что он может сделать сам.

Домашние обязанности трехлетнего ребенка

- Собрать и положить игрушки в соответствующее место.
- Положить книги и журналы на полку.
- Отнести салфетки, тарелки и столовые приборы на стол.
- Убрать за собой оставшиеся после еды крошки.
- Очистить свое место за столом.
- Простые гигиенические процедуры: почистить зубы, помыть и вытереть руки и лицо, причесаться.
- Самому раздеться — с некоторой помощью одеться.
- Вытереть за собой следы «детской неожиданности».
- Перенести упаковку с продуктами или баночку с консервами из пакета до нужной полочки. Убрать вещи на нижнюю полку.

Домашние обязанности четырехлетнего ребенка

- Сервировать стол, в том числе хорошими тарелками (с некоторой помощью).
- Помочь убрать бакалейные товары.
- Под тщательным наблюдением помогать с покупками бакалейных товаров.

- По расписанию кормить домашних животных.
- Помогать прибирать в саду и во дворе.
- Помогать расстилать и убирать постель.
- Помогать мыть посуду или загружать посудомоечную машину (с некоторой помощью).
- Протирать пыль с мебели.
- Намазывать масло на хлеб.
- Готовить холодные завтраки (хлопья и т. п.).
- Помогать накладывать еду в тарелки на семейных обедах.
- Помогать приготовить простой десерт (положить украшение на кекс, залить сверху мороженое джемом и т. п.).
- Делиться с друзьями игрушками (практика вежливости).
- Доставать из почтового ящика почту.
- Сообщать родителям, когда выходит из дома поиграть, где будет находиться.
- Играть в доме без постоянного наблюдения взрослых и без постоянного с их стороны внимания.
- Развешивать носки, носовые платки на невысоко подвешенной бельевой веревке.
- Помогать складывать полотенца.

Домашние обязанности пятилетнего ребенка

- Помогать планировать приготовление пищи и закупку бакалейных товаров.
- Самому приготовить бутерброд или простой завтрак и убрать за собой.
- Самостоятельно наливать себе питье.
- Сервировать обеденный стол.
- Нарвать салата-латука.

- Добавлять согласно рецепту некоторые ингредиенты.
- Расстилать и убирать постель и убирать комнату.
- Самостоятельно одеваться и прибирать одежду.
- Чистить раковину, туалет и ванную.
- Чистить зеркала, если они низко расположены.
- Сортировать белье для стирки. Складывать в одну кучу белое белье, в другую — цветное.
- Складывать чистое белье и убирать его.
- Отвечать на телефонные звонки.
- Помогать по уходу за двором.
- Оплачивать мелкие покупки.
- Помогать мыть машину.
- Помогать выносить мусор.
- Самостоятельно решать, как потратить свою часть семейных денег, предназначенных для развлечений.
- Кормить своего домашнего питомца и убирать за ним.
- Самостоятельно завязывать шнурки на своей обуви.

Домашние обязанности шестилетнего ребенка (первый класс)

- Самостоятельно подбирать себе одежду по погоде или одежду, соответствующую конкретному случаю.
- Пылесосить коврики.
- Поливать цветы и растения.
- Чистить овощи.
- Готовить простую в приготовлении пищу (хот-доги, вареные яйца, тосты).
- Собирать свой школьный завтрак.
- Помогать развешивать белье на бельевую веревку.
- Вешать свою одежду в платяной шкаф.
- Собирать дрова для камина, костра.
- Собирать граблями листья и полоть сорняки.

- Прогуливать домашних животных.
- Завязывать шнурки на своей обуви.
- Нести ответственность за свои мелкие раны.
- Содержать в чистоте мусорный контейнер.
- Помогать чистить салон автомобиля.
- Приводить в порядок или чистить ящик для столовых приборов.
- Накрывать (сервировать) стол.

Домашние обязанности семилетнего ребенка (второй класс)

- Смазывать велосипед и ухаживать за ним. Запирать его в соответствующем месте, когда он не используется.
- Принимать телефонные сообщения и записывать их.
- Мыть внутренний двор.
- Быть на посылках у родителей.
- Поливать лужайку.
- Следить за велосипедом и иными игрушками или снаряжением, находящимся во дворе.
- Мыть собаку или кошку.
- Тренировать домашних животных.
- Нести пакеты с продуктами.
- Самостоятельно без напоминания **вставать** по утрам и ложиться спать вечером.
- Быть вежливым, учтивым и уважительным с другими.
- Самостоятельно носить в школу деньги на завтрак.
- Оставлять после себя ванную в надлежащем виде, вешать чистые полотенца.
- Гладить простые вещи.

Домашние обязанности восьми- и девятилетнего ребенка (третий класс)

- Правильно складывать салфетки и раскладывать столовые приборы.
- Мыть или натирать пол.
- Помогать переставлять мебель; помогать планировать расстановку мебели.
- Самостоятельно наполнять себе ванну.
- Помогать другим (если они попросят) в работе.
- Наводить порядок в своих шкафах и ящиках.
- Покупать себе одежду и обувь с помощью родителей, выбирать одежду и обувь.
- Менять без напоминания грязную школьную одежду на чистую.
- Складывать одеяла.
- Пришивать пуговицы.
- Зашивать распоровшиеся швы.
- Чистить кладовку.
- Убирать за животными во дворе или в доме.
- Начинать знакомиться с рецептами по приготовлению простых блюд и учиться их готовить.
- Срезать цветы и готовить вазу для цветов.
- Собирать фрукты с деревьев.
- Разжигать костер; готовить все необходимое для приготовления пищи на костре (древесный уголь, еду).
- Красить забор или полки.
- Писать простые письма.
- Писать благодарственные открытки.
- Помогать размораживать и мыть холодильник.
- Кормить ребенка.
- Купать младших сестер или братьев.
- Полировать столовое серебро, медь или бронзу.

- Чистить обстановку **внутреннего двора**.
- Полировать мебель **в гостиной**.

Домашние обязанности девяти- и десятилетнего ребенка (четвертый класс)

- Менять постельное белье и складывать грязное белье в корзину.
- Уметь обращаться со стиральной машиной и сушилкой.
- Отмерять стиральный порошок и отбеливатель.
- Покупать продукты по списку.
- Самостоятельно переходить улицу.
- Самостоятельно приходить на назначенные встречи (к зубному врачу, в школу и т. д., если это находится на расстоянии поездки велосипедом).
- Печь печенье из полуфабриката в коробках.
- Готовить еду на семью.
- Получать свою почту и отвечать на нее.
- Готовить чай, кофе или сок, разливать по чашкам.
- Ходить в гости.
- Планировать свой день рождения и другие вечеринки.
- Быть в состоянии оказать простую первую помощь.
- Мыть семейный автомобиль.
- Учиться бережливости и экономии.

Домашние обязанности десяти- и одиннадцатилетнего ребенка (пятый класс)

- Самостоятельно зарабатывать деньги (например, сидеть с детьми).

- Не бояться одному оставаться дома.
- Ответственно распоряжаться некоторым количеством денег.
- Уметь ездить на городском автобусе.
- Ответственно относиться к личному хобби.

Домашние обязанности одиннадцатилетнего и двенадцатилетнего ребенка (шестой класс)

- Быть в состоянии взять на себя обязанности лидера вне дома.
- Помогать уложить спать маленьких братьев или сестер.
- Чистить бассейн и близлежащую к нему территорию.
- Самостоятельно выполнять свои дела.
- Косить лужайку.
- Помогать отцу в строительстве, поделках и выполнении домашних дел.
- Чистить плиту и духовку.
- Самостоятельно распределять время для учебных занятий.
- Отвечать за доставку прессы.

Домашние обязанности учеников старших классов

- В школьные дни отход ко сну в определенное время (по взаимному согласованию детей и родителей).
- Принимать на себя ответственность за приготовление пищи для семьи.

- Иметь представление о здоровом образе жизни: есть здоровую пищу, поддерживать правильный вес, регулярно проходить медицинский осмотр.
- Предвидеть потребности других и предпринимать соответствующие действия.
- Иметь реалистические представления о возможностях и пределах возможностей.
- Последовательно выполнять принятые решения.
- Проявлять взаимное уважение, преданность и честность во всех отношениях.
- По возможности зарабатывать немного денег.

ПРИЛОЖЕНИЕ В

ИНДИКАТОР СЕМЕЙНЫХ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ

Инструкции по применению индикатора семейных взаимоотношений

Чтобы получить корректные результаты при использовании этого индикатора, нужно точно выполнять перечисленные далее процедуры и иметь совершенно ясное представление об оцениваемых пунктах.

1. Заполните графу вашим именем и датой и поставьте галочку в графе «Мать» или «Отец».
2. Перечислите имена, пол и возраст детей, живущих в доме, начиная с самого старшего ребенка.
3. «Оценка», выставляемая ребенку, показывает уровень сложностей, которые вы испытываете с этим ребенком. Как указывается на бланке, «0» означает, что у вас нет проблем с этим ребенком, «1» означает незначительные проблемы, «2» — умеренные проблемы, «3» — серьезные проблемы и «X» означает, что вы не можете поставить оценку этому ребенку. Пример невозможности поставить оценку: годовалый ребенок не ходит в школу, и поэтому в графе «Дом-Школа» у него будет стоять «X».
4. Если есть проблемы, отличные от перечисленных в бланке, то их следует вписать в специально отведенном для этого месте бланка после заголовка «Иные проблемы» и выставить им соответствующую оценку.

Далее приводятся объяснения тех пунктов, по которым детям выставляются оценки:

1. *Утренний подъем* (Возникают ли какие-то сложности с подъемом ребенка с постели?)
2. *Одевание* (Есть ли какие-либо проблемы, связанные с одеванием: выбор одежды, сочетание цветов?)
3. *Прием пищи* (Ребенок не желает правильно питаться, отказывается от определенных продуктов, демонстрирует плохие манеры?)
4. *Соблюдение чистоты* (Отказывается ли ребенок умываться, принимать ванну, чистить зубы?)
5. *Дом-Школа* (Часто ли учителя вызывают родителей в школу?)
6. *Отход ко сну* (Удается ли вам вовремя отправить ребенка спать, продолжает ли ребенок бодрствовать после установленного расписанием времени?)
7. *Конформность* (Подчиняется ли ребенок семейным правилам без сопротивления или напоминания со стороны родителей?)
8. *Обязанности* (Выполняет ли ребенок порученное задание без сопротивления, помнит ли он, что делать, и делает он ли это правильно?)
9. *Своя комната* (Содержит ли ребенок свою комнату в чистоте и порядке, расстилает и застилает ли постель, убирает ли вещи на место?)
10. *Беспорядок* (Разбрасывает ли ребенок свои игрушки, бумаги и книги по всему дому и двору?)
11. *Собственность* (Относится ли ребенок с надлежащей заботой к своим игрушкам, книгам или играм?)
12. *Драки* (Часто ли ребенок ссорится или дерется с братьями, сестрами или другими детьми?)
13. *Автомобиль* (Возникают ли какие-то сложности во время езды на автомобиле – ссоры, суета, шум или передразнивание других детей?)
14. *На публике* (Ведет ли ребенок себя плохо в магазинах, ресторанах, в гостях у друзей?)
15. *Агрессия* (Проявляет ли ребенок агрессивное или жестокое поведение по отношению к другим людям, которые не являются членами семьи?)

16. *Общительность* (Проявляет ли ребенок застенчивость, пугливость, критичность или недружественность в отношении других людей?)
17. *Внимание* (Требует ли ребенок чрезмерного или постоянного внимания своей хвастливостью, хныканьем или дерзким поведением?)
18. *Медлительность* (Насколько медленно ребенок выполняет все, о чем его просят или что входит в его обязанности, тяжел ли он на подъем?)
19. *Самообладание* (Легко ли ребенок расстраивается, плачет без реальной на то причины, подвержен ли он вспышкам раздражения?)
20. *Страхи* (Боится ли ребенок темноты, посторонних людей, животных, одиночества?)
21. *Привычки* (Грызет ли ребенок ногти, сосет ли палец, дергает ли себя за волосы, ест ли экскременты, засовывает ли себе что-либо в нос?)
22. *Ночное недержание* (Не мочится ли ребенок в постель во время сна, не справляет ли большую нужду во время сна?)
23. *Недержание* (Страдает ли ребенок недержанием мочи или кала в дневное время?)
24. *Характер* (Свойственно ли ребенку лгать, жульничать или красть?)

Индикатор семейных отношений

Фамилия семьи _____ () Мать
 () Отец

Дата _____

Пожалуйста, заполните поля бланка, используя следующие оценки:

ОЦЕНКИ: 0 – Нет проблем

3 – Серьезные проблемы

1 – Незначительные проблемы

X – Нельзя оценить

2 – Умеренные проблемы

Имена детей, начиная с самого старшего

	Имя ребенка	Возраст	Пол	Оценка
I				
II				
III				
IV				
V				
VI				

	Ребенок							Ребенок					
	I	II	III	IV	V	VI		I	II	III	IV	V	VI
1. Утренний подъем							13. Автомобиль						
2. Одевание							14. На публике						
3. Прием пищи							15. Агрессия						
4. Соблюдение чистоты							16. Общительность						
5. Дом-Школа							17. Внимание						
6. Отход ко сну							18. Медлительность						
7. Конформность							19. Самообладание						
8. Обязанности							20. Страхи						
9. Своя комната							21. Привычки						
10. Беспорядок							22. Ночное недержание						
11. Собственность							23. Недержание						
12. Драки							24. Характер						

Иные проблемы:

- (1) _____ Оценка ()
- (2) _____ Оценка ()

Комментарии: _____

«Индикатор семейных отношений» разработан Реем Корзини,
 PRACTICAL PARENTING PUBLICATIONS, Box 1635, Columbia,
 MO 65205

10. Беспорядок	1	3	2	1	2	X	22. Ночное недержание	0	2	1	0	0	0
11. Собственность	0	2	2	2	1	X	23. Недержание	0	1	1	1	1	1
12. Драки	0	3	3	1	1	2	24. Характер	2	1	2	1	2	X

Иные проблемы:

(1) Склонность к сплетням (Агнес) Оценка (2)

(2) Воровство (Берт) Оценка (2)

Комментарии: Агнес любит ябедничать на Берта. Берт приносит домой вещи, которые ему не принадлежат.

Из полученных оценок видно, что Агнес и Берт соперничают друг с другом. Она старается быть «хорошей девочкой». Она считает, что может позволить себе быть единственным ребенком с выраженной проблемой питания, в которой ее никто не смог бы обвинить. Она также считает, что ее положение в семье не пострадает от того, что она имеет страхи. Это еще одна особенность поведения, в которой, по ее мнению, нет ее вины, и поэтому ее нельзя считать «плохой девочкой». Таким образом она гарантирует себе положение «хорошего ребенка» в семье. Консультанту придется выявить цель ее потребности быть «хорошей» и сформулировать для Агнес (конфронтировать) эту цель ее поведения.

Берт пытается найти свое место, стараясь быть непохожим на свою сестру. Там, где она «хорошая», он – «плохой», и наоборот.

Грегори пытается утвердиться, демонстрируя вспышки раздражения всякий раз, когда его дела идут не так, как ему хочется. Все его защищают и уступают ему, поскольку он – малыш.

Средние дети, Сол и Люсиль, не выделяются, и, по-видимому, у них мало проблем. Трудности Сол в том, что он должен во всем превосходить свою младшую сестру.

Этот «Индикатор» должен помочь консультанту проверить свое представление о семейных взаимоотношениях, сформировавшееся у него во время сеанса консультирования.

Приложение Г

КОНТРОЛЬНЫЙ СПИСОК ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Консультант может привлечь родителей к более тесному участию в процессе консультирования, попросив их ответить на приводимый далее список вопросов. Выполняя это задание, родители становятся более чувствительны к разнообразным уловкам, посредством которых дети пытаются их контролировать и ими манипулировать.

Поступает ли ваш ребенок следующим образом:

- Требуется услуги. Например: «Мама, подай мне стакан воды (вилку, ручку, мою обувь и т. п.)?»
- Ждет, когда вы его разбудите?
- Нуждается в напоминании о необходимости выполнить задание по музыке, домашнюю работу, написать благодарственную открытку, не опоздать на встречу с доктором, вернуться домой к обеду (ужину) и т. п.?
- Ожидает, что вы напомните ему о том, чтобы он захватил с собой свой завтрак, библиотечную книгу, домашнюю работу, перчатки, записку учителю?
- Отказывается выполнять домашнюю работу до тех пор, пока вы не сядете рядом с ним?
- В любую свободную минуту смотрит телевизор?
- Говорит, что ему скучно и что вам следует «как-то его занять» или сказать, что ему делать?
- Отказывается самостоятельно пройти даже очень короткое расстояние?
- Отказывается играть, пока другие не согласятся на ту игру, в которую хочет играть он?
- Плачет, когда проигрывает игру?
- Его рвет или проявляются другие симптомы нарушения пищеварения, когда его заставляют съесть то, что ему не хочется?

- «Забывает» позаботиться о своем домашнем питомце?
- Позволяет вам, когда вы идете вместе с ним, нести за него вещи, которые он вполне мог бы нести сам?
- Требуеет, чтобы вы пошли в школу и сказали учителю, что дети его дразнят и плохо с ним обращаются?
- Требуеет, чтобы вы пошли в школу и уладили неприятную ситуацию, которую он сам создал?
- Спрашивает вас: «Что мне сказать?», когда ему надо рассказать кому-то о ситуации или проблеме?
- Постоянно требует, чтобы вы сказали ему, что вы его любите?
- Расстраивается, что вы не сказали ему, что он (она) хороший мальчик (девочка)?
- Хочет, чтобы его хвалили за все, что он делает?
- Требуеет, чтобы вы сказали ему, что ему надеть, и выбрали ему одежду?
- Отказывается идти в школу вместе с другими детьми и требует, чтобы его (ее) приводили туда родители?
- Отказывается работать в классе до тех пор, пока учитель не сядет рядом с ним (ней)?
- Когда его просят сделать что-нибудь в первый раз, говорит: «Я не могу»?
- Отказывается идти в кабинет к доктору, пока с ним не пойдут родители?
- Приходит к вам ночью из-за ночных кошмаров?

Зависимость может принимать различные формы. Не все из них перечислены в учебниках. Некоторые проявляются в неправильном поведении ради «внимания», «власти» или «притворной беспомощности». Причиной детской зависимости чаще всего является желание найти свое место в семье, поскольку это является для ребенка гарантией того, что его любят.

Когда консультант оценит поведение ребенка в соответствии с перечисленными выше вариантами и узнает, как родители справляются с этой ситуацией, то он сможет лучше понять, почему ребенок ведет себя тем или иным образом.

Научное издание

Серия «Мастер-класс»

**Бернис Б. Грюнвальд
Гарольд В. Макаби**

КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ СЕМЬИ
Практическое руководство

Научный редактор — *В. И. Белопольский*

Редактор — *О. В. Шапошникова*

Обложка — *О. Шевцова*

Компьютерная верстка — *А. Пожарский*

ИД № 05006 от 07.06.01.

Сдано в набор 16.01.08. Подписано в печать 18.01.08.

Формат 60x90/16. Бумага офсетная № 1. Гарнитура Baskerville. Печать
офсетная. Усл. печ. л. 18,8. Уч.-изд. л. 25,9.

Тираж 2000 экз. Заказ № 511.

Издательство «Когито-Центр»

129366, Москва, ул. Ярославская, 13

Тел.: (095) 216-3604, тел./факс (095) 282-0100

E-mail: visu@psychol.ras.ru [http:// www.cogito.msk.ru](http://www.cogito.msk.ru)

Отпечатано в полном соответствии
с качеством предоставленных диапозитивов

в ОАО «Дом печати – ВЯТКА»

610033, г. Киров, ул. Московская, 122