

адель
фабер
элейн
мазлиц

Братья и сестры

Как **ПОМОЧЬ**
вашим детям
ЖИТЬ **ДРУЖНО**

«Очень полезная книга об одной
из самых сложных проблем,
с которыми сталкиваются родители».

Доктор Бенджамин М. Спок



Воспитание по Фабер и Мазлиш

Элейн Мазлиш

**Братья и сестры. Как помочь
вашим детям жить дружно**

«ЭКСМО»

2011

Мазлиш Э.

Братья и сестры. Как помочь вашим детям жить дружно /
Э. Мазлиш — «Эксмо», 2011 — (Воспитание по Фабер и
Мазлиш)

ISBN 978-5-699-49990-8

Заводя еще одного ребенка, родители мечтают о том, чтобы дети дружили между собой, чтобы старший помогал младшему, давая маме время передохнуть или заняться другими делами. Но в реальности появление еще одного ребенка в семье зачастую сопровождается многочисленными детскими переживаниями, ревностью, обидами, ссорами и даже драками. Мировые эксперты по общению с детьми и авторы бестселлеров Адель Фабер и Элейн Мазлиш решили посвятить этой проблеме целую книгу. С помощью наглядных примеров, коротких правил и забавных комиксов они показывают, в каких ситуациях нужно вмешаться в конфликт, а в каких – помочь детям самостоятельно прийти к компромиссу. Почему важно, оценивая поведение детей, не сравнивать их между собой. Как добиться того, чтобы дети чувствовали: пусть они не могут получить все внимание родителей, все игрушки, всю комнату и им приходится делиться с братьями и сестрами – родительскую любовь не нужно делить, ее хватит на всех, и они всегда могут на нее рассчитывать.

ISBN 978-5-699-49990-8

© Мазлиш Э., 2011

© Эксмо, 2011

Содержание

Книги серии «Воспитание по Фабер и Мазлиш»	6
Мы хотели бы поблагодарить...	12
Как появилась эта книга	13
От авторов	16
Глава 1	17
Глава 2	23
Конец ознакомительного фрагмента.	63

Адель Фабер, Элейн Мазлиш

Братья и сестры. Как помочь вашим детям жить дружно

*Посвящается всем выросшим братьям и сестрам, в душах
которых все еще живут обиженные дети.*

Как хорошо и как приятно жить братьям вместе!
Псалтырь, 132

Adele Faber and Elaine Mazlish

SIBLINGS WITHOUT RIVALRY

How to help your children live together so you can live too

Перевод с английского *Т. Новиковой*

Художественное оформление *П. Петрова*

© 1987,1998 by Adele Faber and Elaine Mazlish

© Новикова Т.О., перевод, 2011

© Издание на русском языке, оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2011

Книги серии «Воспитание по Фабер и Мазлиш»

КНИГИ СЕРИИ “ПСИХОЛОГИЯ. ВОСПИТАНИЕ ПО ФАБЕР И МАЗЛИШ”



«Как говорить, чтобы дети слушали, и как слушать, чтобы дети говорили»

Эта книга – разумное, понятное, хорошо и с юмором написанное руководство о том, как правильно общаться с детьми. Никакой нудной теории! Только проверенные практические рекомендации и масса живых примеров на все случаи жизни! Авторы – всемирно известные специалисты в области отношений родителей с детьми – делятся с читателем как своим собственным опытом (у каждой – трое взрослых детей), так и опытом многочисленных родителей, посещавших их семинары. Книга будет интересна всем, кто хочет прийти к полному взаимопониманию с детьми и навсегда прекратить «конфликты поколений».

«Как говорить, чтобы подростки слушали, и как слушать, чтобы подростки говорили»

В своей новой книге авторы показали, как, используя свою знаменитую методику общения, найти контакт с детьми переходного возраста, построить с ними доверительные отношения, говорить на такие сложные темы, как секс, наркотики и вызывающий внешний вид, помочь им стать независимыми, брать ответственность за свои поступки и принимать взвешенные, разумные решения.

«Братья и сестры. Как помочь вашим детям жить дружно»

Заводя еще одного ребенка, родители мечтают о том, чтобы дети дружили между собой, чтобы старший помогал младшему, давая маме время передохнуть или заняться другими делами. Но в реальности появление еще одного ребенка в семье зачастую сопровождается многочисленными детскими переживаниями, ревностью, обидами, ссорами и даже драками.

Мировые эксперты по общению с детьми и авторы бестселлеров Адель Фабер и Элейн Мазлиш решили посвятить этой проблеме целую книгу.

«Идеальные родители за 60 минут. Экспресс-курс от мировых экспертов по воспитанию»

Долгожданная новинка от экспертов №1 по общению с детьми Адель Фабер и Элейн Мазлиш! Полностью адаптированное под современные реалии издание 1992 года! В книге вы найдете: выдержки из легендарной методики Фабер и Мазлиш – кратко самое важное; разборы сложных ситуаций в комиксах; тесты на «правильную реакцию»; практические упражнения на закрепление навыков; ответы на актуальные вопросы родителей.

Идеальный формат для занятых родителей!



В этой книге вы найдете:

- Четыре способа помочь детям выразить негативные чувства, *не причиняя боли окружающим.*
- Десять приемов, которые позволят вам общаться со спорящими детьми так, чтобы те *сумели самостоятельно найти решение* своих проблем.
- Способ помочь детям *справиться с теми проблемами*, с которыми они не могут разобраться самостоятельно.

- Методы, благодаря которым вы сможете относиться к детям по-разному, но при этом *оставаться справедливыми.*

Эффективные альтернативы сравнению детей между собой.

- Способ взглянуть на отношения между своими детьми с *новой точки зрения.*

- Сравнение распространенных методов *прекращения споров между детьми*, которые наносят им вред, и новых способов, приносящих только пользу.

- Приемы, помогающие любому ребенку быть самим собой, *не сравнивая себя с братом или сестрой.*



Адель Фабер



Элейн Мазлиш

Всемирно известные специалисты по общению между взрослыми и детьми Адель Фабер и Элейн Мазлиш заслужили бесконечную благодарность родителей и восторженное признание профессионального сообщества.

Их первая книга «Свободные родители – свободные дети» была удостоена премии Кристофера за «литературные достижения, подкрепляющие высшие ценности человеческого духа». Следующие книги «Как говорить, чтобы дети слушали, и как слушать, чтобы дети говорили»¹ и «Братья и сестры. Как помочь вашим детям жить дружно», ставшая бестселлером и занявшая первое место по рейтингу *The New York Times*, разошлись тиражом более

¹ Эти и другие книги выходят в издательстве «Эксмо».

3 млн экземпляров и переведены более чем на 20 языков мира. Тысячи родительских групп во всем мире пользуются видеопрограммами и посещают семинары, проводимые этими авторами. Последняя книга Адель и Элейн «Как говорить, чтобы дети учились» была признана журналом *Child* «лучшей книгой года, посвященной семейным проблемам и образованию».

Фабер и Мазлиш учились у известного детского психолога, доктора Хаима Гинотта в Новой школе социальных исследований в Нью-Йорке, а также в институте семейной жизни в Университете Лонг-Айленда. Они часто выступают с лекциями в США и Канаде и участвуют во всех крупных телевизионных шоу – от «Доброе утро, Америка» до шоу Опры Уинфри. Они живут на Лонг-Айленде, и у каждой из них по трое детей.

Мы хотели бы поблагодарить...

Наших мужей за их постоянную поддержку и одобрение этого проекта. Они были для нас постоянным источником силы, особенно когда работа тормозилась.

Всех наших детей, которые снабжали нас материалом для этой книги, и отдельно подростков, дававших нам полезнейшие советы относительно того, что мы могли бы сделать по-другому.

Родителей, участвовавших в наших занятиях, за их готовность изучать эту проблему вместе с нами и пробовать наши «новые подходы» в общении со своими детьми. Их опыт и соображения сделали эту книгу интересной.

Всех тех, кто поделился с нами своими прежними и настоящими чувствами по отношению к своим братьям и сестрам.

Нашего художника Кимберли Энн Коу – она сумела почувствовать то же, что и мы, и создала великолепные образы родителей и детей.

Линду Херли – редактора, о котором мечтает любой писатель. Она умеет почувствовать стиль каждого автора, поддержать его и мягко, но настойчиво довести текст до совершенства.

Роберта Маркела, который когда-то был нашим редактором, а теперь стал нашим литературным агентом. Он постоянно нас поддерживал, и мы всегда могли положиться на его вкус и мнение.

Софию Хриссафис – великолепную машинистку, от которой мы часто требовали невозможного, но она всегда с ослепительной улыбкой отвечала нам: «Никаких проблем!»

Нашу дорогую подругу Патрицию Кинг, которая терпеливо читала нашу рукопись.

И, наконец, доктора Хаима Гинотта: именно он впервые показал нам, как можно затушить пламя соперничества между братьями и сестрами и превратить его в небольшой и вполне безопасный костерок.

Как появилась эта книга

Работая над книгой «Как говорить, чтобы дети слушали, и как слушать, чтобы дети говорили», мы столкнулись с одной проблемой. Глава, посвященная соперничеству между братьями и сестрами, никак не укладывалась в рамки. Мы рассказали лишь половину того, что хотели, а у нас получилось уже больше сотни страниц. Мы отчаянно сокращали, сжимали, удаляли – нам нужно было привести эту главу в соответствие с остальными. Но чем больше мы старались, тем больше страдали.

Постепенно нам открылась истина. Чтобы рассказать о соперничестве братьев и сестер, необходима отдельная книга. Как только решение было принято, все встало на свои места. В первую книгу мы включили информацию о том, как родители могут справиться с самыми серьезными проблемами, а в этой решили рассказать о том, как страдали сами, борясь с собственными детьми, которые постоянно соперничали друг с другом. Мы решили поделиться знаниями о полезнейших принципах, которым научил нас известный детский психолог, доктор Хаим Гинотт, когда мы ходили на занятия в его родительскую группу. Мы решили поведать о том, чему научились в собственных семьях, о чем прочитали в других книгах и узнали в бесконечных спорах друг с другом. Мы решили рассказать об опыте родителей, принимавших участие в наших семинарах, посвященных проблемам соперничества между братьями и сестрами.

Нам стало ясно, что благодаря нашим лекционным программам мы получили невероятную возможность пообщаться с родителями всей страны и обсудить с ними проблему соперничества между братьями и сестрами. Куда бы мы ни приезжали, достаточно было лишь упомянуть об этом вопросе, как мы получали мгновенную и бурную реакцию.

«Из-за их драк я готова лезть на стену».

«Не знаю, что произойдет раньше: или они поубивают друг друга, или я убью их сама».

«С каждым из детей у меня все в порядке, но стоит им собраться вместе, и я не могу справиться ни с одним из них».

Нам стало совершенно очевидно, что проблема эта очень распространена и весьма серьезна. Чем больше мы говорили с родителями об отношениях между их детьми, тем больше убеждались в том, что эта динамика порождает огромный стресс для семьи. Представьте себе двух детей, конкурирующих между собой за любовь и внимание родителей. Добавьте к этим чувствам зависть, которую каждый испытывает к успехам другого, и обиду на привилегии, получаемые другим братом или сестрой. Дети страдают из-за того, что обижаться им приходится на собственных братьев и сестер. Нетрудно понять, почему эта проблема так серьезна для любой семьи. Отношения между братьями и сестрами – это настоящий эмоциональный динамит, ежедневно приводящий к сильнейшим взрывам.

Мы задумались: «Можно ли выступить в защиту соперничества между братьями и сестрами? Эта проблема пагубно сказывается на родителях. Но, возможно, она чем-то полезна для детей?»

Мы прочли немало книг, посвященных пользе конфликтов между братьями и сестрами. Борясь за доминирование друг над другом, дети становятся более жизнеспособными и устойчивыми. Бесконечные споры и ссоры учат их мыслить быстро и энергично. Словесные перебранки показывают детям разницу между проявлением ума и проявлением обиды. Живя вместе, дети учатся приспосабливаться, защищаться, искать компромиссы. А иногда зависть к особым способностям брата или сестры заставляет ребенка работать упорнее и настойчивее и добиваться настоящих успехов.

Это позитивные стороны соперничества братьев и сестер, но есть и негативные: родители убежденно говорили, что оно деморализует одного или обоих детей и наносит им огромный вред. Мы решили сосредоточиться на общих причинах этого постоянного соперничества.

Откуда все это берется? Профессиональные психологи согласятся, что истоки братской и сестринской ревности кроются в сильнейшем желании каждого ребенка *безраздельно* пользоваться любовью и вниманием родителей. Откуда же это стремление быть одним и единственным? Мать и отец дают ребенку все, что необходимо для выживания и счастья: пищу, кров, нежность, заботу, чувство идентичности, чувство собственной значимости и особенности. Родительская любовь и помощь поддерживают ребенка и учат его справляться со сложностями окружающего мира.

Почему же присутствие братьев и сестер омрачает жизнь ребенка? Братья и сестры угрожают ощущению благополучия. Само существование других детей в семье для каждого из них означает **УМЕНЬШЕНИЕ** всего. Меньше времени можно провести наедине с родителями, они уделяют проблемам и разочарованиям каждого ребенка меньше внимания и меньше ценят его достижения. Но страшнее всего ужасная мысль: «Если мама и папа всю свою любовь и внимание направляют на моего брата и сестру, значит, они ценят их больше, чем меня. А если они ценят их больше, чем меня, значит, я стою меньше. А если я стою меньше, значит, у меня серьезные проблемы».

Неудивительно, что дети так отчаянно борются за то, чтобы стать *первыми из лучших* или просто лучшими. Они хотят получить **ВСЕ**: всю мамочку, всего папочку, все игрушки, все вкусности, все пространство.

Родители сталкиваются с невероятно сложной проблемой! Им приходится искать способы убедить каждого ребенка в том, что он находится в полной безопасности, что он особенный, любимый. Им нужно убедить юных антагонистов в том, что гораздо лучше делиться и сотрудничать. Им приходится изо всех сил стараться сделать так, чтобы соперничающие между собой дети в один прекрасный день научились относиться друг к другу как к источнику радости и поддержки.

Как же родители справляются с этой сложнейшей задачей? Чтобы выяснить это, мы разработали специальный вопросник.

- Что вы делаете для того, чтобы помочь детям наладить отношения между собой?
- Какие ваши поступки только усугубляют обстановку в семье?
- Помните ли вы те поступки собственных родителей, которые усиливали враждебность между вами и вашими братьями и сестрами?
- Какие их поступки ослабляли эту враждебность?

Мы спрашивали людей о том, как они относились к братьям и сестрам в детстве и как относятся теперь, а также о том, о чем следует рассказать в книге, посвященной соперничеству между братьями и сестрами.

В то же время мы беседовали с людьми лично. У нас скопились тысячи часов аудиозаписей бесед с мужчинами, женщинами и детьми в возрасте от 3 до 88 лет.

Наконец, мы собрали все воедино, старый материал и новый. Мы провели несколько семинаров (по восемь занятий каждый), посвященных проблеме соперничества между братьями и сестрами. Некоторые родители, принимавшие участие в этих занятиях, с самого начала были настроены оптимистично, но находились и скептики («Да, конечно, но вы не знаете *моих* детей!»). Некоторые уже совсем отчаялись и были готовы на все что угодно. Все они принимали самое активное участие в наших семинарах – делали заметки, задавали вопросы, участвовали в ролевых играх, делились друг с другом результатами собственных экспериментов в домашних «лабораториях».

Опираясь на эти семинары и на работу, проделанную нами в прошлые годы, мы окончательно убедились в том, что родители *способны* изменить ситуацию в семье.

Мы можем либо усилить соперничество, либо ослабить его. Мы можем накалить враждебные чувства, либо разрешить их абсолютно безопасно. Мы можем накалить обстановку или научить детей сотрудничать друг с другом.

Наше отношение и наши слова оказывают огромное влияние. Когда начинается Война Братьев и Сестер, мы не должны страдать, злиться или чувствовать себя совершенно беспомощными. Вооружившись новыми навыками и новым пониманием, мы можем восстановить между ними мир.

От авторов

Чтобы упростить нашу книгу, мы объединились в единую личность, а также объединили наших шестерых детей в двух мальчиков, а все группы, в которых участвовали вместе или раздельно, в одну. Поэтому нам пришлось пойти на определенные изменения. Все остальное в этой книге – мысли, чувства, жизненный опыт – абсолютно достоверны. Так все и было!

Адель Фабер Элейн Мазлиш

Глава 1

Братья и сестры – в прошлом и настоящем

Я тайне верила в то, что соперничество между братьями и сестрами бывает только в других семьях, но не в нашей.

В глубине моей души таилась робкая мысль о том, что мне-то удастся победить зеленоглазого монстра ревности. Я-то никогда не сделаю тех очевидных ошибок, которые совершают другие родители и которые заставляют их детей ревновать друг друга. Я никогда не буду сравнивать, никогда не стану принимать чью-то сторону. У меня никогда не будет любимчиков. Если оба мальчика будут знать, что я люблю их одинаково, они не станут ссориться и драться. Да и из-за чего им ссориться?

Может быть, и не из-за чего, но они сумели найти повод.

Весь день – с того момента, как они открывают глаза, и до той минуты, когда оба засыпают, – они только и делают, что стараются насолить друг другу.

Это выводит меня из себя. Я не могу справиться с жестокостью, которую они проявляют друг к другу, а бесконечные споры и драки просто лишают меня сил.

Что с ними не так?

Что не так со мной?

Я не успокоилась, пока не поделилась своими страхами с другими членами родительской группы доктора Гинотта. Каким счастьем для меня стала мысль о том, что я не одинока в своих страданиях! Не только мне приходилось сталкиваться с постоянными грубыми прозвищами, толчками, щипками, криками и истериками. Не одна я ложилась спать с тяжелым сердцем, вымотанными нервами и ощущением полного бессилия.

Вы можете сказать, что выросли в семье, где было несколько детей, поэтому готовы к этому. Однако большинство родителей из нашей группы оказались совершенно не подготовлены к антагонизму между собственными детьми. Даже сейчас, спустя много лет, работая над программой первого семинара, посвященного проблеме соперничества между братьями и сестрами, я понимаю, что ничего не изменилось. Люди наперебой рассказывают мне о том, насколько их розовые ожидания не соответствуют грубой реальности.

«У меня появился другой ребенок: я хотела, чтобы у Кристи была сестренка, чтобы они могли вместе играть, чтобы имели поддержку в жизни. А теперь у нее есть сестра, и она ее ненавидит. Кристи только и мечтает о том, чтобы я «отправила ее назад».

«Я всегда думала, что мои мальчики будут дружить. Хотя дома они дрались, я была уверена – во внешнем мире они поддерживают друг друга. Я чуть не умерла, когда узнала, что мой старший был членом группировки, которая мучила и угнетала моего младшего».

«Я сам вырос рядом с братьями и знал, что мальчики дерутся, но девочки казались мне другими. Мои же три дочки оказались настоящими мальчишками. А самое худшее то, что у них память, как у слонов! Они никогда не забывают того, что сестры сделали им на прошлой неделе, в прошлом месяце, в прошлом году. И никогда не прощают!»

«Я была единственным ребенком. Мне казалось, что я оказываю Даре огромную услугу, рожая Грегори. Я была настолько наивной, что думала, будто они автоматически полюбят друг друга. Все было чудесно – пока он не начал ходить и разговаривать. Я постоянно твержу себе: «Когда они станут старше, все опять будет хорошо». Но все становится только хуже. Сейчас Грегори шесть, а Даре девять лет. Она хочет все, что есть у него. Он хочет все, что есть у нее. Они и минуты не могут прожить так, чтобы не подражаться или не поссориться. И оба пристают ко мне: «Зачем ты его завела?», «Зачем ты ее завела?», «Почему я у тебя не единственный ребенок?».

«Я хотела избежать соперничества между братьями, обеспечив детей достаточным пространством. Невестка говорила мне, что детей следует рожать друг за другом, чтобы они играли как щенята. Я так и сделала – и мои дети беспрерывно дрались и ссорились. Потом я прочитала книгу, в которой говорилось, что у детей должна быть разница в три года. Я попробовала сделать так, и тогда старший объединился со средним против младшего. Через четыре года я родила следующего ребенка, и теперь они все прибегают ко мне в слезах. Младшие жалуются на то, что старшие «пристают и командуют», а те недовольны тем, что младшие их никогда не слушают. В общем, у меня ничего не вышло».

«Я никогда не понимала, почему люди так много говорят о соперничестве между братьями и сестрами: я не знала никаких проблем, пока мои сын и дочь были маленькими. Теперь они подростки и постоянно ссорятся. Они не могут пробыть рядом и пары минут, чтобы не поругаться или не подражаться».

Я слушала эти рассказы и думала: «Почему их это так удивляет? Неужели они забыли собственное детство? Почему они не могут вспомнить отношений со своими братьями и сестрами? А я? Почему мне не помогает мой опыт общения в семье? Может быть, из-за того, что я – младшая, а брат и сестра были намного меня старше? Я никогда не видела, как двое мальчиков растут вместе».

Когда я поделилась своими мыслями с группой, люди сразу согласились со мной. У них было разное количество разных по возрасту и полу детей. Сами они росли совсем в других семьях. Люди говорили, что их взгляды на семейное воспитание расходятся. Один отец едко заметил: «Быть ребенком, затеявшим драку, вовсе не то, что быть родителем, которому нужно эту драку разнять!»

Но пока мы перечисляли различия между семьями прежними и настоящими, начали пробуждаться старые и очень сильные воспоминания. Каждому хотелось что-нибудь рассказать, и постепенно выяснилось, что вся группа состоит из прежних братьев и сестер, переполненных сильнейшими эмоциями.

«Помню, как злился, когда старший брат смеялся надо мной. Родители снова и снова повторяли мне: «Если ты не будешь реагировать, он не станет к тебе приставать». Но я все равно обижался. Он доводил меня до слез, мог сказать: «Забирай свою зубную щетку и уходи. Тебя здесь никто не любит». Это всегда срабатывало – я всякий раз плакал».

«Меня тоже постоянно дразнил брат. Однажды, когда мне было около восьми лет, он пытался сбить меня с велосипеда. Я так разозлился, что сказал себе: «Достаточно! Это нужно прекратить». Я пришел в дом и позвонил оператору службы спасения. (Мы жили в маленьком городе, и у нас не было прямых телефонов.) Я сказал: «Мне нужна полиция». Оператор ответил: «Ну...» Тут вошла мама и велела мне положить трубку. Она не кричала на меня, но обещала, что поговорит об этом с отцом.

Когда отец тем вечером пришел с работы, я притворился, что сплю, но он разбудил меня. Он сказал лишь: «Ты не можешь таким образом проявлять свой гнев». Сначала я почувствовал облегчение оттого, что меня не собираются наказывать. Но потом меня охватило чувство обиды и беспомощности – я помню это до сих пор».

«Моему брату не позволяли меня обижать, что бы я ни делала. Я была «папенькиной дочкой». Мне позволялось все, и я творила ужасные вещи. Однажды я вылила на брата горячий жир от бекона, в другой раз ткнула его вилок. Иногда он пытался остановить меня, повалив на землю. Но стоило ему меня отпустить, как я тут же набрасывалась на него. Однажды, когда родителей не было дома, брат ударил меня по лицу. У меня до сих пор остался шрам под глазом. На этом все и закончилось, я больше никогда с ним не дралась».

«В моей семье драки не позволялись. И точка. Нам с братом не разрешали даже ругаться. Хотя мы не любили друг друга, но не ссорились. Почему? Просто нам не разрешали. Нам говорили: «Он твой брат. Ты должен любить его». Я мог бы ответить: «Но, ма, он меня изводит, и вообще он – эгоист». «Это неважно, – говорила мама. – Ты должен его любить». Поэтому вся моя обида накапливалась внутри. Я боялся того, что может произойти, если эти чувства выплеснутся наружу».

Люди рассказывали о своих братьях и сестрах, и их слова отбрасывали меня все дальше и дальше в прошлое. Старая боль и обида просыпались во мне. Отличались ли эти сценарии от тех, которые только что описывали родители, рассказывая о своих детях? Ситуации и участники были другими, но порождаемые ими чувства оставались теми же самыми.

– Может быть, поколения не так уж и различаются между собой, – горько заметил кто-то. – Может быть, нам просто нужно смириться с тем, что братья и сестры – естественные соперники.

– Необязательно, – возразил кто-то из мужчин. – У нас с братом с самого начала были прекрасные отношения. Когда я был маленьким, мама всегда заставляла его присматривать за мной, и он никогда на это не обижался. Даже когда она требовала, чтобы он не ходил гулять и следил за тем, чтобы я до конца выпил свою бутылочку, он не обижался. Я не хотел доедать, а ему не хотелось ждать, поэтому он просто доедал все за меня. А потом мы вместе отправлялись к его друзьям.

Все рассмеялись.

– Это напомнило мне отношения с сестрой, – сказала одна женщина. – Мы были неразлучны, особенно в подростковом возрасте. Мы объединялись, когда хотели наказать мать. Если она ругала или наказывала нас, мы объявляли голодовку – по очереди. Это сводило мать с ума, потому что ее беспокоила наша худоба. Она заставляла нас пить яичные желтки и молочные коктейли. Когда мы переставали есть, это было для нее худшим наказанием. Но втайне от нее мы потихоньку ели. Та, что не голодала, носила еду той, что голодала.

Женщина помолчала и нахмурилась.

– А вот младшая сестра – это совсем другое дело. Я никогда ее не любила. Она родилась через десять лет после меня. Солнце стало вставать и садиться с «малышкой». На мой взгляд, она просто избалованная поганка и осталась такой навсегда.

– Пожалуй, старшие сестры то же самое говорят обо мне, – вздохнула другая женщина. – Когда я родилась, им исполнилось восемь и двенадцать. Думаю, они сильно ревновали – я всегда была отцовской любимицей. У меня было многое из того, чего не давали им. К моменту моего рождения финансовое положение семьи заметно улучшилось, и только мне удалось закончить колледж. Обе моих сестры вышли замуж в девятнадцать лет.

После смерти отца мы с матерью очень сблизились. Она безумно любит моих детей. Недавно мы говорили о том, чтобы превратить ее дом в нашу общую собственность. Не поверите, что произошло! Когда мама рассказала об этом сестрам, у них просто «снесло крышу». «Когда *мы* покупали дом, нам пришлось все заложить... Нам приходилось бороться за все, что у нас есть... Она поступила в колледж... Ее муж закончил колледж... У него прекрасная работа...»

Но больше всего меня беспокоит, что мои племянницы и племянники завидуют моим детям. Они говорят: «Бабушка, почему ты все время проводишь с ними? Ты к нам больше не приходишь!» Зависти нет конца, и она передается из поколения в поколение».

В комнате раздалась громкие вздохи. Кто-то сказал, что мы затронули «тяжелую тему». Прежде чем двигаться дальше, я решила подвести итог:

– Мы вспомнили собственное детство и детство наших детей. Мы поняли, что наши отношения с братьями и сестрами оказали на нас сильнейшее влияние, породили глубокие чувства, позитивные или негативные. Те же самые чувства окрашивают наши отношения со взрослыми братьями и сестрами и могут даже передаваться из поколения в поколение.

В этот момент я снова вспомнила своих брата и сестру. Они относились ко мне, как к избалованному ребенку, который вечно им мешает. Даже теперь, став взрослой, вполне успешной женщиной, я не могла забыть своей обиды. Я спросила:

– Как вы думаете, не будет ли преувеличением сказать, что наши отношения с братьями и сестрами в детстве определяют наше отношение к самим себе во взрослой жизни?

Участники семинара задумались, а потом четверо из них подняли руки. Я кивнула одному из мужчин:

– Вы абсолютно правы! – сказал он. – Мне приходилось присматривать за младшими – я старший из трех братьев. Для них я был благожелательным диктатором. Они всегда слушались меня и делали все, что я им говорил. Иногда я бил их, но защищал от старших ребят во дворе. Даже сегодня я остаюсь «главным». Недавно я получил прекрасное предложение – продать свой бизнес по выгодной цене. Я мог остаться управляющим, но это не по мне. Я бы не смог, привык быть начальником.

– А я был младшим из пяти братьев, – сказал другой. – Конечно, братья сильно повлияли на то, как я воспринимаю себя сейчас. Все они обладали сильным характером, всегда добивались целей – в учебе, спорте, во всем. Только у них все это происходило само собой. В детстве я постоянно стремился им подражать. Пока они развлекались, я корпел над учебниками. Они никогда не воспринимали меня как равного и даже называли меня «приемышем» – любя, конечно. Я до сих пор заставляю себя постоянно работать. Жена считает меня трудоголиком. Она не понимает, что только так я могу хоть как-то угнаться за братьями.

– А я перестала гнаться за старшей сестрой давным-давно, – сказала сидящая в первом ряду женщина. – Она была такой красивой и талантливой, что я и приблизиться к ней не могла, и она отлично это знала. Когда мне исполнилось тринадцать лет, мы одевались, чтобы пойти на свадьбу к родственникам. Я думала, что выгляжу очень хорошо. Сестра встала рядом со мной, посмотрела на себя в зеркало и сказала: «Создал же Бог такую красоту!» А потом она взглянула на меня и произнесла: «А ты тоже миленькая!» Никогда не забуду ее слов. До сих пор, когда кто-нибудь говорит мне комплименты, я всегда думаю: «Эх, видели бы вы мою сестру!»

– На меня тоже сильно влияла сестра, – тихо произнесла другая женщина. Все повернулись к ней, чтобы лучше слышать. – Она всегда... смущала меня. – Женщина помолчала, собралась с мыслями и продолжила: – Сколько я помню, у нее всегда были эмоциональные проблемы. Она совершала странные поступки, а мне приходилось объясняться с друзьями.

Родители всегда беспокоились о ней. Я чувствовала, что должна быть хорошей, чтобы они могли на меня положиться. Хотя я была младшей, но всегда чувствовала себя старшей. С годами сестре становилось только хуже. Каждый раз, когда я ее вижу, не могу избавиться от чувства обиды, словно она лишила меня настоящего детства. При этом я хорошо понимаю, что это не ее вина.

Я слушала этих людей с изумлением, поскольку всегда считала, что решающую роль в жизни детей играют родители. Но до этого момента мне и в голову не приходило, что братья и сестры тоже могут определять судьбу друг друга.

Однако передо мной сидел взрослый мужчина, считавший, что должен по-прежнему оставаться начальником. Другой продолжал тянуться за старшими братьями. Одна женщина была уверена, что ей никогда не угнаться за старшей сестрой, а другая до сих пор страдала из-за того, что ей пришлось быть «хорошей девочкой». Это было связано с их отношениями с братьями и сестрами.

Пока я пыталась осмыслить все это, заговорил еще один участник нашей группы. Мне пришлось заставить себя сосредоточиться на его словах.

– В нашем доме нестабильной личностью был отец. Мама всегда была очень спокойной, любящей женщиной. Но отец отличался взрывным характером.

Он не умел держать себя в руках, мог уехать на два дня и не возвращаться два месяца. Поэтому нам пришлось сплотиться, чтобы защитить друг друга. Старшие присматривали за младшими. После школы мы сразу же пошли работать, как только стали достаточно взрослыми. Каждый вносил свой вклад в общий котел. Если бы мы не держались вместе, о нас никто не позаботился бы.

По комнате прокатился гул одобрения.

– Да... это хорошо... прекрасно...

Последняя история тронула сердца всех участников. Все они мечтали, чтобы их дети держались вместе, любили и поддерживали друг друга.

– Это замечательно! – воскликнула одна женщина. – Я всегда мечтала о чем-то подобном. Но это и огорчает меня. Я слышала о семьях, где детей сплотили серьезные проблемы их родителей. Мне не хочется думать, что, для того чтобы дети стали правильно относиться друг к другу, меня должен бросить муж.

– Мне кажется, – вмешался другой мужчина, – все дело в генетической предрасположенности. Если вам повезет, у вас окажутся замечательные дети, которые будут отлично ладить друг с другом. Если же не повезет, то у вас могут быть серьезные проблемы. Впрочем, в любом случае, ребята, это от нас не зависит.

– Не согласна с вами, – возразила женщина. – Сегодня мы услышали массу примеров. Родители только ухудшили отношения между братьями и сестрами, то есть развели их в стороны. Я пришла на этот семинар, потому что хочу, чтобы мои дети когда-нибудь подружились.

Когда я впервые услышала эти слова?

– Вы напомнили мне меня саму десять лет назад, – сказала я. – Тогда я просто сходила от этого с ума. Мне безумно хотелось, чтобы мои мальчики стали друзьями. В результате меня швыряло из стороны в сторону. Каждый раз, глядя, как они хорошо играют друг с другом, я была на седьмом небе от счастья и думала: «Вот оно! Они полюбили друг друга. Я прекрасная мать». Но как только они начинали драться, я впадала в отчаяние: «Они ненавидят друг друга, и это моя вина!» Самым счастливым днем моей жизни стал тот, когда я рассталась с мечтой о «добрых друзьях» и поставила перед собой более реалистическую цель.

Женщина смутилась.

– Не уверена, что понимаю смысл ваших слов, – сказала она.

– Вместо того чтобы беспокоиться, станут ли мои сыновья друзьями, я начала думать о том, как выработать в них отношения и навыки, которые понадобятся им в личных отношениях во взрослой жизни. Им нужно было так много узнать! Я не хотела, чтобы они всю жизнь выясняли, кто прав, а кто виноват. Я мечтала, чтобы они сумели оставить подобные мысли в прошлом и научились прислушиваться друг к другу, уважать свои различия, разрешать свои проблемы. Даже если характеры не позволят им в будущем дружить, они, по крайней мере, должны уметь находить близких людей и быть им хорошими друзьями.

Моей собеседнице это не понравилось, и я понимала, почему. Мне потребовалось много времени, чтобы примириться с только что высказанной мыслью.

– Пожалуйста, поймите, – сказала я. – Я часто слишком уставала, слишком злилась на детей, слишком расстраивалась, чтобы делать над собой какое-то усилие. Но когда мне удавалось убедить их перейти от крика к рациональному спору, я чувствовала себя счастливой. Я понимала, что стала хорошей матерью.

– Не знаю, удастся ли мне это, – смущенно пробормотала женщина.

– В этом нет ничего особенно сложного, – ответила я. – Если это смогла я, сможете и вы. Начните со следующей же недели.

Женщина слабо улыбнулась.

– Я могу не дотянуть. А что мне делать до этого?

– Давайте на этой неделе понаблюдаем за тем, что ссорит наших детей, – обратилась я ко всей группе. – Не позволяйте ссорам пропадать втуне. Записывайте все случаи и разговоры, которые вас тревожат. На следующем занятии мы обсудим наши наблюдения и начнем работать.

Возвращаясь домой после занятия, я думала о собственных сыновьях, которые уже давно выросли. Я все еще помнила разговор, состоявшийся у нас за столом во время обеда в честь Дня благодарения.

Мне показалось, что я снова стою в своей столовой, убираю со стола и слушаю разговор между сыновьями, которые начали мыть посуду.

Сначала они шутливо переругивались насчет разделения обязанностей. Каждый требовал себе то, в чем считал себя мастером. Потом ситуация накалилась. Они начали сравнивать свои колледжи и свои достижения – один занимался наукой, другой искусством. В конце концов разговор зашел о том, кто более полезен обществу – художники или ученые.

– Вспомни Пастера, – твердил один.

– А Пикассо? Что ты скажешь о Пикассо? – горячился другой.

Они спорили и спорили, пытаясь убедить друг друга, и в конце концов сошлись на том, что обществу необходимы и ученые, и художники.

После минутной паузы разговор снова вернулся к прошлому. Вспомнились прежние обиды. Они заспорили о том, кто, кому и когда сделал. Каждый объяснял свои поступки с взрослой точки зрения. Через некоторое время атмосфера снова сменилась. Сыновья стали вспоминать смешные случаи из детства, и я услышала громкий хохот.

Казалось, действуют две противоположные силы: одна тянула их прочь друг от друга (они использовали свои различия, чтобы подчеркнуть собственную индивидуальность); другая – притягивала друг к другу (когда они осознали уникальную братскую связь между собой).

Прислушиваясь к разговору на кухне, я удивилась собственному спокойствию. Я поняла, как мало меня волнует кратковременное «повышение температуры» в отношениях между сыновьями. Я знала, что различия интересов и характеров, которые мешали им сблизиться в детстве, все еще сохранились. Но я знала и то, что с годами сумела помочь им навести мосты между отдельными островками их личностей. Если им потребуется дотянуться друг до друга, они всегда смогут найти верный путь.

Глава 2

Пока не исчезнут негативные чувства...

Следующее наше занятие началось неофициально. Люди входили и раздевались.

– Знаете, а делать заметки, когда дети ссорятся, отличная идея, – сказала одна женщина. – Я была так занята этим делом, что у меня не осталось времени на волнения.

– Хотела бы я сказать то же самое о себе, – заметила другая. – К концу недели я смотреть не могла на свою старшую дочь.

Она достала свой блокнот и раскрыла на первой странице.

– Хотите послушать, что она заявила своей младшей сестре за завтраком?

«Хорошо, что мне не нужно сидеть рядом с тобой».

«Ты воняешь».

«Папа любит меня больше, чем тебя».

«Ты – уродина».

«Ты не знаешь алфавита».

«Ты не умеешь завязывать шнурки».

«Я красивее тебя».

По комнате прокатился понимающий гул. Участники семинара занимали свои места.

– Я думал, мой сын перерос период детской жестокости, – печально сказал один мужчина. – Но он стал подростком и все еще мучает своего брата. Я даже повторить не могу, как он его называет.

– Не понимаю, что заставляет их быть такими жестокими, – вступила в разговор другая женщина. – Мой пятилетний сын таскает малышку за волосы, засовывает ей пальцы в нос, в уши, в рот. Ей еще повезло, что у нее пока есть глаза.

Я отлично понимала, о чем говорят эти люди. Помню собственное изумление и ярость при виде двух длинных царапин на спине младшего сынишки. А трехлетний старший стоял рядом и ехидно усмехался! Какой гадкий, испорченный ребенок! Ну почему он это сделал?

Чтобы разобраться с причинами детской «жестокости», я предложила группе следующее упражнение. (Дорогой читатель, думаю, вам будет полезно записать собственные реакции. Если вы мужчина, заменяйте слово «муж» на «жена», а «он» – на «она».)

Представьте, что муж обнимает вас и говорит: «Дорогая, я так тебя люблю! Ты такая замечательная, что я решил завести себе другую точно такую же жену!»

Ваша	реак-
ция: _____	

Когда новая жена появляется, вы видите, что она очень молодая и красивая. Если вы отправляетесь куда-то вдвоем, люди вежливо здороваются с вами, а потом восхищенно восклицают, глядя на новую жену: «Ах, разве она не прелесть? Здравствуй, солнышко... Ты такая красивая!» А потом поворачиваются к вам и спрашивают: «Ну, как тебе нравится новая жена?»

Ваша	реак-
ция: _____	

Новой жене нужна одежда. Муж роется в вашем шкафу, перебирает ваши свитера и брюки и отдает их ей. Когда вы начинаете протестовать, он говорит, что вы заметно поправились и одежда все равно уже вам мала, а ей прекрасно подойдет.

Ваша **реак-**
ция: _____

Новая жена быстро взрослеет. Каждый день она становится умнее и хитрее. Одним прекрасным днем вы изо всех сил пытаетесь разобраться с новым компьютером, который вам только что купил муж. Но тут появляется новая жена и говорит: «Давай я тебе покажу! Я уже все знаю!»

Ваша **реак-**
ция: _____

Когда вы говорите, что разберетесь сами, новая жена начинает плакать и бежит к мужу. Через несколько минут она возвращается с ним. Ее лицо заплакано, муж нежно ее обнимает. Он говорит вам: «Ну почему ты не пустила ее за компьютер? Неужели так сложно поделиться?»

Ваша **реак-**
ция: _____

Однажды вы видите новую жену в постели с вашим мужем. Он ласкает ее, а она хихикает. Неожиданно звонит телефон. Муж поднимает трубку. Потом он говорит вам, что произошло нечто важное и ему нужно срочно уходить. Он просит вас остаться дома с новой женой и проследить, чтобы с ней все было в порядке.

Ваша **реак-**
ция: _____

Ну как, ваши реакции оказались не самыми нежными? Участники нашего семинара с готовностью признались, что под респектабельной, цивилизованной маской в них скрывались мелочность, жестокость, зависть, мысли о мести и даже об убийстве. Те, кто считал себя спокойным, трезвомыслящим человеком и обладал высокой самооценкой, был поражен тем, насколько раздражало его само присутствие «другого».

Все почувствовали исходящую от нового члена семьи угрозу

— Меня вот что беспокоит, — заметила одна женщина. — Исходя из этого упражнения, можно сказать, что подобные чувства испытывает только первенец. В моем доме злит

малышка. Ей всего полтора года, но она уже нападает на своего четырехлетнего брата без всякого повода. Вчера он смотрел телевизор. Она подкралась сзади и ударила его по голове погремушкой. Тем же утром она лежала со мной в постели и мирно сосала свою бутылочку. Однако стоило прийти старшему брату, как она перестала есть и так лягнула его, что он свалился с постели.

Завязалась долгая дискуссия о чувствах младшего ребенка. У некоторых родителей оказались подобные проблемы: их младшие с самого раннего возраста нападали на старших. Другие же родители рассказывали, что младшие буквально боготворят старших и очень обижаются, когда те отвергают их любовь. Один из родителей сообщил о младшем сыне, которому казалось, что на него никто не обращает внимания, из-за чего он ужасно страдал.

Направление разговора обеспокоило одного из родителей.

– Честно говоря, – сказал он, – мне кажется, что мы придаем чувствам слишком много значения. Я пришел сюда, чтобы положить конец постоянному накалу эмоций в моем доме. После напряженного дня я возвращаюсь домой, и что я вижу? Три девчонки орут, жена кричит на них, и все бросаются ко мне, жалуясь друг на друга. Я не хочу больше слышать о том, кто и почему что-либо чувствует! Я просто хочу чтобы все это кончилось.

– Я понимаю ваше раздражение и нетерпение, – ответила я. – Но в этом и кроется ирония. Если мы хотим, «чтобы все это кончилось», нам придется с уважением разобраться с теми эмоциями, которые больше всего хотелось бы запретить в темный чулан, а потом выбросить ключ.

Мужчина нахмурился.

– Я знаю, как это раздражает, – продолжала я. – Один ребенок орет на другого... Но если мы запретим детям проявлять свою ярость, эти чувства могут накопиться и выплеснуться в другой форме – например, проявиться в физических симптомах или эмоциональных проблемах.

Мужчина скептически смотрел на меня.

– Попробуем разобраться, что происходит с нами, когда мы становимся взрослыми и уже не можем позволить себе проявлять свои негативные чувства, – предложила я. – Давайте вернемся к примеру с «новой женой». Предположим...

– Мне это сложно, – перебил меня другой участник семинара. – В конце концов, в Америке многоженство запрещено. Это незаконно. А вот родители могут иметь больше одного ребенка на вполне законных основаниях.

– Конечно, – согласилась я. – Но ради наших целей будем считать, что культурные нормы изменились и второго супруга можно иметь по закону.

По причине недостатка мужчин или женщин законодатели позволили и даже обязали представителей пола, находящегося в меньшинстве, иметь нескольких партнеров.

– Ну, хорошо, – проворчал мужчина, – согласен.

– А почему бы вам и не согласиться? – вспыхнула его соседка. – Вы же и есть меньшинство!

Я подождала, пока утихнет смех, и заговорила снова:

– Прошел год с тех пор, как в доме появился новый муж или новая жена. Вы не только не привыкли к его присутствию, но оно вас еще больше раздражает. Иногда вы гадаете, все ли с вами в порядке. Иногда вы настолько переполнены болью и обидой, что не можете спать. Вы сидите на краешке постели, и тут входит ваш партнер. Вы не можете сдержаться и выплескиваете на него свои чувства: *«Я не хочу, чтобы этот человек оставался в нашем доме. Я несчастлив. Почему ты не можешь избавиться от него/нее?»*

Ваш муж или жена реагируют по-разному. Запишите свои реакции на следующие утверждения:

1. Это чушь! Ты ведешь себя ужасно, у тебя нет никаких оснований для подобных мыслей.

	Ваша	реак-
	ция: _____	

2. Эти твои слова очень меня огорчают. Если ты действительно так думаешь, держи свои мысли при себе, я не хочу этого слышать.

	Ваша	реак-
	ция: _____	

3. Послушай, не заставляй меня делать невозможное. Ты отлично знаешь, что избавиться от нее нельзя. Теперь мы – семья.

	Ваша	реак-
	ция: _____	

4. Почему ты так негативно настроена? Постарайся разобраться со всем сама и не приставай ко мне со всякими мелочами.

	Ваша	реак-
	ция: _____	

5. Я женился снова не для себя. Я знаю, что иногда тебе одиноко, вот и подумал, что тебе нужно общество.

	Ваша	реак-
	ция: _____	

6. Ну же, дорогая, забудем об этом. Мои чувства к тебе не могут измениться из-за кого-то другого. В моем сердце любви хватит на вас обоих!

	Ваша	реак-
	ция: _____	

Участники семинара снова были поражены собственными чувствами. Некоторые говорили, что чувствовали себя «глупыми», «виноватыми», «поступающими неправильно», «сумасшедшими», «потерпевшими поражение», «беспомощными», «брошенными».

Другие говорили: «Для меня это неприемлемо», «Наверное, я плохой человек», «Я должен был притвориться, что счастлив, чтобы сохранить хотя бы ту частицу любви, которая мне осталась», «Мне не с кем поговорить, до меня никому нет дела».

Но больше всего поразило участников семинара вспыхнувшее в них желание навредить новому партнеру – любой ценой. Все хотели причинить новичку как можно больше проблем, боли – даже физической. При этом было неважно, что они могут причинить боль себе или вызвать гнев партнера. Им доставляло удовольствие унижать новичка в его глазах. Более того, им хотелось наказать и своих партнеров – за ту рану, которую они им нанесли.

Анализируя причины этой «чрезмерной» реакции, мы были вынуждены признать, что в них нет ничего необычного. Мы часто реагируем на «неразумные» эмоции других отрицанием, логикой, советами или убеждением.

Когда я спросила у участников семинара, какой реакции они ждут от партнеров, они ответили хором: «Избавься от нее!», «Избавься от него!». Подобные слова потребовали самого серьезного осмысления.

– Если мой муж «избавится от нее» по моей просьбе, это меня напугает: однажды он сможет так же поступить со мной.

– Муж должен сказать мне, что любит меня больше, а она ничего для него не значит.

– На время я могу успокоиться, но потом буду думать, не скажет ли он ей то же самое обо мне.

– Так как же мне удовлетворить вас, люди? – шутливо возопила я.

Наступила короткая пауза, а потом на меня обрушился шквал предложений.

– Я хочу иметь право говорить об этой новой жене все, что угодно, – правду или нет. А он не должен защищать ее, а также унижать и злить меня.

– Или смотреть на часы...

– Или включать телевизор...

– Главное для меня – это знать, что он понимает мои чувства.

Мне неожиданно стало ясно, что большинство предложений последовало от женщин. Возможно, это объяснялось тем, что я сразу заговорила о «новой жене», а не о «новом муже». А может быть, женщины привыкли более откровенно, чем мужчины, выражать свои чувства.

На этот раз я обратилась только к мужчинам.

– Ваши «жены» только что высказали свои потребности. Я хочу попросить вас удовлетворить их. Как вы поведете себя, если жена скажет: «Я не хочу больше терпеть в доме этого человека. Я несчастлива. Ты должен избавиться от нее»?

Мужчины непонимающе смотрели на меня.

Я повторила задачу:

– Что вы скажете жене, чтобы она знала – вы понимаете ее чувства?

Вновь последовали недоумевающие взгляды. Наконец одна смелая душа взяла слово.

– Я не знал, что ты так к этому относишься, – сказал этот храбрец.

Тут набрался смелости и другой мужчина.

– Я не знал, что для тебя это так серьезно, – произнес он.

Вступил третий участник семинара:

– Я начинаю понимать, насколько эта ситуация тяжела для тебя.

Я повернулась к женщинам:

– А что вы можете сказать своему супругу, чтобы он знал: вы понимаете его чувства по отношению к новому мужу?

Поднялась одна рука.

– Должно быть, тебе тяжело постоянно видеть его рядом.

Еще одна рука.

– Ты всегда можешь рассказать мне о том, что тебя беспокоит.

И наконец:

– Я хочу знать о твоих чувствах... потому что они очень важны для меня.

Раздался громкий вздох. Некоторые зааплодировали. Людям явно понравилось то, что они услышали.

Я повернулась к мужчине, который «пришел на семинар, чтобы избавиться от излишней эмоциональности дома».

– Что вы теперь думаете? – спросила я.

Мужчина печально улыбнулся:

– Думаю, вы весьма ловко показали нам, что мы должны сделать для наших детей, вместо того чтобы пытаться просто заткнуть им рот.

Я кивнула:

– Даже взрослые люди, понимающие, что это была всего лишь игра, чувствуют себя комфортнее, когда могут обнаружить свои негативные чувства. Дети точно такие же: им нужно иметь возможность высказывать свои чувства и желания в отношении братьев и сестер. Даже не самые достойные желания...

– Да, – согласился он со мной. – Но взрослые умеют держать себя в руках. Если дать детям возможность высказывать любые чувства, боюсь, они сразу же начнут проявлять их.

– Следует различать возможность высказывать чувства и возможность действовать, – ответила я. —

Мы разрешаем детям высказывать все свои чувства, но не позволяем им причинять друг другу боль. Наша задача – научить их выражать свой гнев, не причиняя боли.

Я потянулась за материалами, которые подготовила к этому занятию.

– На этих рисунках вы увидите, как применить подобную теорию на практике с малышами, детьми постарше и подростками.

ВМЕСТО ТОГО ЧТОБЫ ОТРИЦАТЬ НЕГАТИВНЫЕ ЧУВСТВА ПО ОТНОШЕНИЮ К БРАТУ ИЛИ СЕСТРЕ, ПРИЗНАЙТЕ ИХ

Вместо...







Выразите чувства словами







ПРЕДЛОЖИТЕ ДЕТЯМ ФАНТАЗИЮ, КОТОРОЙ НЕТ В РЕАЛЬНОСТИ
Вместо...







Выскажите то, чего может желать ребенок







ПОМОГИТЕ ДЕТЯМ НАПРАВИТЬ СВОИ ВРАЖДЕБНЫЕ ЧУВСТВА НА СИМВОЛИЧЕСКИЕ ИЛИ ВЫДУМАННЫЕ ОБЪЕКТЫ
Вместо...







Поощряйте творческое воображение







ПРЕКРАТИТЕ НЕДОПУСТИМОЕ ПОВЕДЕНИЕ. ПОКАЖИТЕ, КАК ПРОЯВЛЯТЬ
НЕГАТИВНЫЕ ЧУВСТВА, НЕ НАПАДАЯ ДРУГ НА ДРУГА
Вместо...







Покажите лучший способ проявления гнева







Оставшееся время мы провели, изучая рисунки, обсуждая различные приемы и пробуя их на практике.

— Может быть, когда сын жалуется мне на то, что бабушка проводит слишком много времени с малышом, нужно сказать что-то вроде: «Тебе хотелось бы, чтобы она больше внимания уделяла тебе...»

— Когда Лори в следующий раз попытается ударить брата, я посоветую ей проявить свой гнев словами, а не кулаками.

Все пытались придумать, как применить новые навыки в собственных семьях. Потом я заметила, что кое-кто заскучал, и поняла, что пора заканчивать.

Пока мы собирали свои вещи, я услышала такой разговор:

— Ну как можно запомнить всю эту чепуху?

— Это глупо. Я все перепробовала, и ничего не помогает.

— Это слишком тяжело. Лучше отправлять детей раз в неделю к психологу.

— Раз в неделю? Посмотрели бы вы, как ведут себя мои дети! Их нужно отправлять сразу к гипнотизеру!

Я слушала и думала: «Как, наверное, тяжело чувствовать, что все вокруг неправильно, и не знать, как исправить эту ситуацию. Неудивительно, что они так раздражены!»

Но я и сама была в такой ситуации. Я знала, что их раздражение — состояние временное. Приложив определенные усилия и добившись хотя бы небольших успехов, они сразу почувствуют, что все в их силах. Пока они этого просто не знают, но уже находятся на верном пути.



Памятка
БРАТЬЯ И СЕСТРЫ ДОЛЖНЫ ЗНАТЬ,
ЧТО ИХ ЧУВСТВА ПО ОТНОШЕНИЮ ДРУГ К ДРУГУ
ПОДТВЕРЖДЕНЫ...

Ребенок: Я хочу его убить! Он взял мои новые коньки.

словами, которые выражают эти чувства

«Ты просто в ярости!»

или

пожеланиями

«Тебе хотелось бы, чтобы он спрашивал, прежде чем брать твои вещи».

или

символическим или творческим поступком

«А как ты отнесешься к тому, чтобы написать табличку «Частная собственность» и повесить ее на дверцу своего шкафа?»

ДЕТЯМ НЕОБХОДИМО, ЧТОБЫ КТО-ТО ОСТАНОВИЛ ИХ
НЕДОПУСТИМОЕ ПОВЕДЕНИЕ...

«Прекрати! Люди не должны причинять боль друг другу!»

И ПОКАЗАЛ, КАК МОЖНО ПРОЯВИТЬ ГНЕВ
ПРИЕМЛЕМЫМ ОБРАЗОМ

«Скажи ему, как ты зол. Скажи: «Я не хочу, чтобы мои коньки брали без разрешения».



Вопросы

После семинара, посвященного важности признания и подтверждения чувств, у людей возникло много вопросов. Все хотели рассказать о том, что происходило у них дома. Но сначала вопросы.

Я пыталась показать сыну, что понимаю его гнев и раздражение, и даже сказала ему: «Я знаю, что ты ненавидишь своего брата». Но это только разозлило его. Он закричал: «Нет, это не так!» Что я сделала неправильно?

Большинство детей испытывает смешанные чувства по отношению к братьям и сестрам. Дети раздражаются и обижаются, когда взрослые называют эти чувства ненавистью. Гораздо полезнее было бы сказать: «Мне кажется, ты испытываешь сложные чувства по отношению к брату. Иногда он тебе нравится, а иногда страшно раздражает, верно?»

✓ А как быть, если ребенок постоянно твердит, что ненавидит своего брата? На слова: «Я слышу, что ты его ненавидишь», он кричит в ответ: «Да, я его ненавижу!» Я говорю: «Похоже, ты действительно его ненавидишь», а он вопит: «Именно! Я его ненавижу!» И мы остаемся ни с чем.

Чтобы помочь ребенку избавиться от подпитывающей саму себя ярости, попробуйте переформулировать его эмоции таким образом, чтобы он смог продвинуться вперед. Вам помогут следующие варианты:

«Я понимаю, как ты зол на Дэвида».

«Похоже, его поступок вывел тебя из себя».

«По-видимому, его слова привели тебя в ярость!»

«Ты не хочешь рассказать об этом подробнее?»

Я предложила своей трехлетней дочери: «Не обижай сестру. Лучше пойди в свою комнату и побей куклу». Но она отказалась и по-прежнему пристает к малышке. Следует ли мне продолжать пользоваться тем же методом?

Есть большая разница между тем, чтобы отослать ребенка прочь, и тем, чтобы предложить ему выразить свои чувства с помощью куклы и в вашем присутствии. Лучше было бы сказать: «Я не могу позволить тебе обижать сестру, но ты можешь показать мне свои чувства на этой кукле».

Ключевое слово – «показать». Когда ребенок будет трясти куклу или даже бить ее, родители могут высказать словами то, что он пытается выразить.

«Похоже, сестра тебя действительно раздражает».

«Иногда она тебя очень злит».

«Рада, что ты мне это показал. Если у тебя снова появятся такие же чувства, обязательно приходи и расскажи мне».

Я пыталась предложить своей трехлетней дочери показать свои чувства по отношению к малышке с помощью куклы. Но когда она начала колотить куклу об пол, я поняла, что ей-то это нравится, а вот я не могу на это смотреть. Одна ли я испытываю подобные чувства?

Вы не одиноки. Другие родители, испытывавшие сходные чувства, поняли, что им гораздо удобнее, когда ребенок использует старые подушки, пластилин, тубики с краской или мелки и бумагу:

«Нарисуй мне картинку, отражающую твои чувства».

«Ты так трясешь эту подушку, что мне кажется, будто я слышу, как ты рычишь от злости».

А если под рукой ничего другого нет, всегда можно использовать слова:

«Я не могу позволить тебе щипать малышку, но ты можешь рассказать мне о своих чувствах. Ты можешь очень громко сказать: «Я страшно зол!»

Я заметила, что мой пятилетний сынишка злится, когда родственники приходят и начинают восхищаться малышом, а потом срывает на нем зло. Что можно сделать в такой ситуации?

Не лучше ли было бы немного умерить восторги гостей? Предупредив родственников о проблеме заранее, вы избавите своего сына от боли, связанной с ревностью и завистью.

«Уверена, тебе надоело все это сюсюканье над малышом, хотя ты точно знаешь, что, когда ты был маленьким, все точно так же восторгались тобой. Если это произойдет снова, дай мне сигнал – например, подмигни, – и я подмигну тебе в ответ. Тогда ты будешь знать, что я все понимаю. Это будет наш секрет».

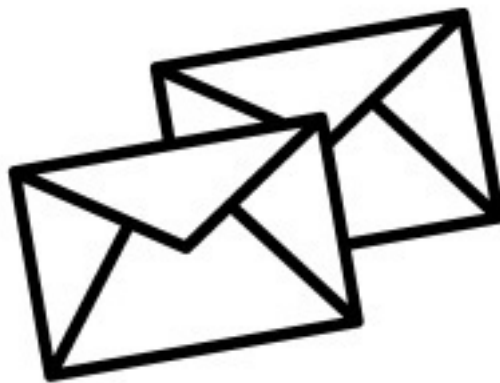
Мой сын никогда не соглашается с точкой зрения сестры. Я спрашиваю его: «Тебе бы понравилось, если бы она вела себя так по отношению к тебе?» Но он никогда не отвечает. Почему так происходит?

Вопрос застаёт его врасплох. Если он ответит вам честно, придется признать, что это ему не понравится. Если вы хотите, чтобы ваш сын умел принимать чужую точку зрения, просто продемонстрируйте ему свое доверие: «Уверена, ты можешь представить себя в такой же ситуации». Тогда он задумается: «А могу ли я это представить? Каково это, чувствовать себя подобным образом?» Но ему не придется отвечать никому, кроме себя, и это очень хорошо.

Моя дочь-подросток постоянно жалуется на брата. Иногда у меня просто нет времени ее слушать. Должна ли я выслушивать ее каждый раз, когда она ко мне приходит?

У каждого из нас бывают моменты, когда не хочется выслушивать жалобы и просьбы. Нашим детям необходимо это понимать. Вы можете сказать дочери: «Я понимаю, что брат тебя злит, но прямо сейчас я не могу тебя выслушать. Давай поговорим об этом после ужина».

Одна мать, которая не могла выносить постоянного потока жалоб, купила каждому из своих детей по блокноту, куда они могли все записывать и рисовать. Этими блокнотами они пользовались, когда злились друг на друга. В итоге количество жалоб, с которыми они приходили к матери, заметно сократилось.



Истории

Я веду семинары уже много лет, но меня по-прежнему удивляет то, как активно родители после всего двух-трех занятий начинают применять полученные знания на практике. При этом они проявляют невероятную оригинальность! Большинство историй именно таковы, какими мы слышали их на наших занятиях, иногда лишь чуть-чуть подредактированы. Изменены только имена детей.

Первые два рассказа поразили абсолютно всех. Это истории еще не родившихся детей, которые уже создали массу проблем для родителей.

Я была на седьмом месяце. Когда я впервые сказала своей пятилетней дочери Таре, что у меня будет ребенок, она ничего не ответила. Но недавно она прикоснулась к моему животу и произнесла: «Я ненавижу малыша». Я была потрясена, но в то же время обрадовалась, что она это сказала. Я чувствовала, что она обижена, но Тара не побоялась мне об этом сообщить, а значит, доверяет мне. Но хотя я была к этому готова и почти ждала, когда это случится, ее слова меня потрясли.

Я ответила: «Рада, что ты об этом сказала, Тара. Тебе, наверное, кажется, что после рождения малыша, мамочка будет уделять тебе меньше времени?» Она кивнула. Тогда я сказала: «Когда ты будешь так думать, всегда приходи ко мне. Я обязательно найду для тебя время».

Катастрофы не случилось. Больше Тара об этом не заговаривала.

* * *

Когда мы с женой впервые сказали шестилетнему Майклу, что у нас будет еще ребенок, он был в восторге. Потом он об этом хорошенько подумал и заявил: «Я против!» С того дня он начал мочиться в постель.

Когда малышка родилась, он не проявлял к ней враждебности. Он отлично с ней обращался – держал ее, присматривал за ней, защищал. Но когда мать была рядом – ужас! Он пытался пнуть и ударить ее. Мать решила положить этому конец. Она сказала: «Я не позволю тебе обижать меня!» Тогда Майкл начал пачкать все вокруг зубной пастой и вазелином. Кроме того, нам позвонила его учительница. Она сообщила, что он перестал слушаться и стал очень рассеянным.

Обсудив все с Кэй, мы решили, что не дали ему возможности высказать свои чувства, и поэтому он ведет себя таким образом. Я начал разговаривать с ним так, как на наших семинарах: «Похоже, ты злишься, когда видишь, как мама занимается с малышкой – нянчит и переодевает ее». А Кэй сказала ему: «Иногда, когда у мамочки появляется малыш, другие дети начинают думать, что их больше не любят. Если ты так думаешь, скажи мне об этом. Я обя-

зательно обниму и приласкаю тебя». Мы стали больше уделять сыну внимания в одиночку, в отсутствие малышки.

Это помогло, он стал гораздо лучше себя вести дома и в школе. Учительница сказала нам: «Не могу поверить! Не понимаю, что произошло с Майклом! Он стал моим лучшим учеником. Он читает лучше всех в классе!»

Следующая история о матери, которая попыталась использовать полученные навыки при общении со своим десятилетним сыном. Она сумела признать его чувства, хотя слова мальчика привели ее в ярость.

Через несколько дней после нашего последнего семинара дети поздно вернулись из школы. Настолько поздно, что я отправилась их искать. Я увидела, что шестилетний Тимми бредет по обочине и горько плачет. А его брат, десятилетний Хэл, идет чуть поодаль.

Я подбежала к Тимми. Сквозь слезы он сказал, что Хэл толкнул его, опрокинул и пнул ногой.

Я покраснела от злости. Мне хотелось ударить Хэла, но я сдержалась. Потом обняла Тимми и постаралась его успокоить. Когда он перестал плакать, дала ему шоколадку, и он убежал играть.

Хэл все это время наблюдал за нами издали. Когда Тимми ушел, он спросил: «А мой вариант этой истории ты не хочешь выслушать?» И он рассказал, что трое мальчишек в автобусе хотели его поколотить, поэтому он выбросил свой портфель и убежал в кусты, чтобы спрятаться от них. Когда уже можно было выйти, Хэл заметил, что Тимми взял его портфель, хотя и не имел права делать этого. Он совершенно не раскаивался в том, что ударил младшего брата. Тимми просто «сам напорсился».

Хэлу повезло, что я записалась на этот семинар. Я заставила себя сказать: «Значит, тебя разозлило, что Тимми принес твой портфель домой? И ты решил, что можешь поколотить его?»

«Именно, – обрадовался Хэл. – Это был мой портфель!»

Я не знала, что делать, поэтому отправилась на кухню готовить ужин. Через некоторое время пришел Хэл и молча встал в дверях. Я посмотрела на него, и он пробормотал: «Я хочу тебе кое-что сказать, но не могу...»

Я ответила, что готова его выслушать. Он был очень несчастный и не мог ничего произнести. Я предложила ему написать мне записку.

Тогда Хэл взял листок бумаги и написал: «Мне кажется, я ударил Тимми слишком сильно».

Я просто сказала: «О!»

Он по-прежнему стоял с несчастным видом. И тогда я добавила: «Тебя это сильно мучает?...»

Он кивнул, а потом начал захлеб рассказывать мне о своих чувствах. Он был страшно зол... те мальчишки его по-настоящему напугали... В конце концов он сказал: «Знаешь, мама, если бы они не напугали меня, я бы никогда не ударил Тимми».

Я ответила: «Понимаю».

Весь вечер Хэл был очень внимателен и ласков с братом.

Один из участников наших семинаров нашел весьма оригинальный способ признать враждебность дочери по отношению к брату: он не просто «облек ее чувства в слова», но еще и изложил их на бумаге.

Прошлым вечером Джилл снова жаловалась мне на брата. Я пытался сказать ей, что все понимаю, но она тараторила и не слушала меня.

В конце концов я взял карандаш и бумагу и попробовал записать все, что она говорила.

1. Джилл не нравилось, что Марк поднимает трубку параллельного телефона и подслушивает ее разговоры.

2. Ей не нравилось, что он громко чавкает за столом и скребет зубами по вилке.

3. Она считала, что брат не имеет права входить в ее комнату без стука. А больше всего ее злило то, что, когда она начинала на него кричать, он просто хохотал.

Когда Джилл остановилась перевести дух, я прочитал ей свои записи. Она с интересом выслушала собственные слова. На вопрос, не хочет ли она сказать еще что-нибудь, дочь добавила еще две жалобы, которые я тоже записал.

Потом я сказал: «Марк должен увидеть этот список. Но мне кажется, что сразу пять жалоб – слишком много для него. Не можешь ли ты выбрать одну или две самые важные претензии?»

Джилл перечитала список, обвела две жалобы и положила листок в карман.

Не знаю, что произошло потом. Мне хотелось спросить, но я решил, что лучше воздержаться от вопросов.

Семинары пробудили в родителях творческое начало. Им захотелось увидеть, что произойдет, если они дадут своим расстроенным детям фантазию, которой нет в реальности. Результаты их просто поразили.

Пятилетний Рой пришел ко мне весь в слезах. Билли сделал ему и то, и это, и выкинул его из комнаты, и обозвал его...

Мать: Ты явно расстроен. Тебе бы хотелось, чтобы он просто вежливо сказал, что хочет побыть один.

Рой не отвечает, но перестает плакать.

Мать: Тебе бы хотелось, чтобы он сказал: «Ну же, входи, Рой! Давай поиграем!»

Рой: Да, и чтобы он дал мне посмотреть в его телескоп...

Мать: Тогда, когда ты этого хотел...

Рой: И дал бы мне свои стикеры. Лучше бы у меня был младший брат!

Мать: Да, ты бы был хорошим старшим братом.

Рой: Да! (С неожиданным энтузиазмом.)

Мама, давай заведем малыша!

После этого я просто не могла придумать, что бы еще сказать.

Одна из проблем, возникающих при освоении новых навыков общения, – это давление, которое ощущают родители, когда заставляют себя постоянно «поступать правильно» и «говорить правильно». К счастью, они очень скоро обнаруживают, что в общении с детьми всегда есть второй шанс. Вот как изменил направление беседы один из отцов, оказавшийся в весьма непростой ситуации.

В день рождения 8-летней Лиз 11-летний Пол чувствовал себя обиженным и злым. Он отказался нам помогать. Когда брат попросил убрать его вещи, разбросанные на лужайке, где должно было проходить празднование, он ответил: «Отстань!» Я был так зол, что назвал его негодным мальчишкой и отправил в комнату. Он ушел, изо всех сил хлопнув дверью.

Я не мог верить в то, что он мог вести себя как ребенок. Ведь ему было уже 11 лет. Потом мне стало ясно, что даже в его возрасте всеобщая суeta по поводу подготовки ко дню

рождения Лиз должна была его раздражать. Когда я добрался до его комнаты, то уже испытывал к сыну настоящую симпатию.

– Послушай, – сказал я, – я понимаю, что тебя раздражает наше поведение. Всю неделю все только и твердят, что о предстоящей вечеринке. А ведь твой день рождения еще так не скоро!

– Через пять месяцев, – угрюмо буркнул Пол.

– Я думал, через шесть, – удивился я.

Пол стал загибать пальцы:

– Апрель, май, июнь, июль, сентябрь.

– А как насчет августа? – спросил я.

– О нет! Я забыл про август! Чертов август! Значит, ждать придется еще дольше!

– Уверен, – сказал я, – тебе хотелось бы перенести октябрь на следующий месяц, чтобы начать планировать собственную вечеринку прямо сегодня.

Пол впервые за день улыбнулся. Мы еще немного поговорили, и я ушел.

Через несколько минут Пол спустился на лужайку в прекрасном настроении и стал помогать нам готовиться ко дню рождения Лиз.

Мысль о переводе негативных чувств детей по отношению друг к другу в некую творческую форму давалась участникам моего семинара нелегко. Одна женщина рассказала, что несколько раз предлагала детям что-нибудь написать или нарисовать, но они отказывались. Потом кто-то заметил, что дети обычно копируют поведение своих родителей. Возможно, когда она сама в следующий раз будет сердиться на кого-то, ей следует сесть за стол в присутствии детей и что-нибудь написать или нарисовать.

Женщина все внимательно выслушала, но по ее лицу я видела, что ее грызут сомнения. Тем не менее на следующем занятии она рассказала, что произошло, когда она последовала этому совету.

После нашего семинара у меня сломался телевизор. Я вызвала мастера, который пришел очень быстро. Причину он установил за десять секунд – просто вилка разболталась в розетке. Он укрепил розетку, и телевизор заработал. Я чувствовала себя настоящей идиоткой!

Потом он протянул мне счет с оплатой за посещение плюс налог! Я пыталась уговорить его снизить сумму, но он меня не слушал. Направляясь к двери, он сказал: «Не принимайте все это так близко к сердцу. Это того не стоит!»

Мне хотелось выругаться, но рядом стояли дети. Я схватила большой блокнот и написала на первой же странице:

«Я – ГЛУПАЯ!

Я ненавижу этого человека. Он – грабитель.

Мелкий мошенник.

Я никогда больше не стану его вызывать.

Я расскажу всем соседям о том, что он сделал».

Потом я нарисовала «ужасную» картинку: человека с высунутым языком и знаками долларов вместо глаз.

Я сразу же почувствовала себя лучше и даже рассмеялась над своей картинкой. Когда муж вернулся домой, дети сразу же рассказали ему о том, что произошло.

Сначала он разозлился, но, увидев мою картинку, расхохотался.

Так все началось. С этого времени мои дети постоянно что-то пишут или рисуют. Вот что написал мой десятилетний сын о своем старшем брате:

СПИСОК НЕДОСТАТКОВ АЛЕКСА

1. Глупый.
2. Бестолковый.
3. Идиот.
4. Умственно отсталый.
5. Дразнит меня.
6. Злой.
7. Неуклюжий.
8. Обманщик.
9. Странный.
10. Яйцеголовый болван!

ВЫВОД:

Если встретите Алекса, то сразу же начинайте его **НЕНАВИДЕТЬ**.

Информация для служебного пользования.

Секретная служба

А вот какой рисунок протянула мне однажды утром дочка.

– Алекс нарочно сломал мой красный мелок, – сказала она. – Я нарисовала, какой злой была в тот момент!



Двое участников нашей группы столкнулись с особенно сложной проблемой: их дети физически обижали младших братьев и сестер. Хотя оба родителя изо всех сил пытались использовать новые навыки, больше всего их привлекала возможность «облечь гнев в слова». Да, слова эти были жестокими, порой даже пугающими, но количество драк резко сократилось.

Я слышала, как дети ссорятся в комнате Кристины. Они громко кричали. Потом Ханс выскочил из комнаты сестры и бросился к себе.

Быстро вернувшись, он сказал Кристине:

– Знаешь, как я зол на тебя? Я настолько зол, что мог бы проковырять в тебе такие же дырки, как в этом листке бумаги! (Стало слышно, как карандаш рвет бумагу.) Я не собираюсь так поступать с тобой. Но хотелось бы мне, чтобы ты была этим листком бумаги!

Поведение Ханса изменилось самым фантастическим образом. Две недели назад дети просто подрались бы...

Семилетняя Лори не умеет держать себя в руках. Брату достаточно было косо на нее посмотреть, как она тут же бросалась в драку.

Вчера мы ехали по трассе, и Лори снова затеяла ссору:

Лори (визжит): Джейсон ткнул меня в глаз своей вертушкой!

Джейсон: Я этого не делал!

Лори: Ты врешь!

Джейсон: Я сделал это не нарочно. Я ее просто раскрутил...

В зеркало заднего вида я вижу Лори. Она уже замахивается кулаком.

Я: Лори, это будет больно! Конечно, если тебе, даже случайно, ткнут в глаз, это больно. Ты разозлилась. Расскажи Джейсону, что ты чувствуешь.

Лори обзывает брата всеми возможными словами, но хотя бы не размахивает кулаками. Я был просто поражен результатом.

Хотя некоторые родители были удивлены тем, как изменилось поведение их детей, другим очень не нравилось, что дети так ругают и оскорбляют друг друга. Мы обсудили эту проблему и пришли к общему выводу: лучший способ помочь ребенку вести себя более цивилизованно – это стать для него моделью желаемого поведения. Если мы постоянно настаиваем на том, чтобы дети искали альтернативы дракам и оскорблениям, то должны искать эти альтернативы сами. Вот что сделал один из наших отцов.

У меня три дочери-подростка, поэтому обидные слова и клички звучат в доме постоянно. Мы с женой обзываем дочерей, они обзывают друг друга. После нашего последнего семинара мы решили это прекратить. На следующий же вечер наши дочери поругались из-за мороженого, и кто-то обозвал кого-то «свиньей».

– Подождите минутку, – сказал я. – У нас с мамой появилась новая идея. Почему бы нам ее не обсудить?

Мы уселись за стол, и я продолжил:

– Вы знаете, что мы часто оскорбляем друг друга. Мы причиняем боль вам, вы обижаете друг друга. Это надо прекратить, ведь грубость не ведет ни к чему хорошему.

Реакции почти не было.

– Ладно, папа... Мы перестанем...

Хорошо было хотя бы то, что мы об этом заговорили. Теперь, когда дочери начинали ссориться, ругаться и оскорблять друг друга, я всегда мог сказать:

– Мы же договорились этого не делать. В нашем доме – никаких оскорблений. Я этого не делаю, и вы не должны. Просто расскажи сестре, что тебе не нравится.

После этих слов мгновенно начинался диалог.

Когда же я выходил из себя, дочери призывали меня к порядку.

– Папа, – говорила одна из них. – Мы же договорились – никаких оскорблений.

– Вы правы, – соглашался я. – Вы правы... Простите... Я погорячился... Мне не нравится, когда...

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.