

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

СЕМЕЙНЫЙ УЖИН БОЛЬШЕ, ЧЕМ ПРОСТО ЕДА

В середине 1990-х Маршалла попросили стать участником нового проекта, посвященного мифам и ритуалам в американских семьях.

В то время проводилось множество исследований по вопросу распада семей, — рассказывает он. — Но нам было интереснее другое: что могут сделать семьи, чтобы противостоять этим разрушительным процессам. —

Вскоре жена Маршалла Сара — она психолог, работает с детьми, испытывающими трудности в обучении, — наблюдая за своими учениками, пришла к следующему выводу: «Те, кто много знает о своей семье, лучше справляются с возникающими сложностями». Ее муж был заинтригован этим открытием и вместе со своим коллегой Робин Фивушем решил проверить гипотезу Сары. Они разработали специальный опросник под названием «А ты знаешь?». Дети должны были ответить на 20 вопросов, включая следующие:

А ты знаешь, где выросли твои бабушка с дедушкой?

А ты знаешь, в каком городе учились в школе твои мама и папа?

А ты знаешь, где познакомились твои родители?

А ты знаешь о какой-нибудь болезни или о чем-то действительно ужасном, что когда-то случилось в твоей семье?

А ты знаешь, как появился на свет?

Летом 2001 г. Маршалл и Робин задали эти вопросы детям из более чем 40 семей, а также записали на пленку несколько бесед, проведенных за ужином. Затем они сравнили полученные результаты с рядом психологических тестов и пришли к ошеломляющему выводу: чем больше детям было известно об истории своей семьи, тем сильнее у них было чувство контроля над своей жизнью, выше самооценка и тем эффективнее, как они думали, функционировали их семьи. Шкала «А ты знаешь?» оказалась лучшим прогностическим показателем эмоционального здоровья и счастья детей.

А затем случилось нечто непредвиденное. Два месяца спустя произошла трагедия 11 сентября. Маршалл и Робин были потрясены случившимся, как и все остальные, но как психологи поняли, что им выпала редкая возможность: ведь опрошенные ими семьи пережили одну и ту же психологическую травму в одно и то же время. Они расспросили детей заново.

И снова, — говорит Маршалл, — те, кому было известно о своих семьях больше, оказались более стойкими, иначе говоря, лучше справлялись с последствиями стресса. —

Каким же образом информация о том, в какую школу ходила бабушка, может помочь ребенку справиться с чем-то незначительным вроде ободранного колена или действительно серьезным, как, например, теракт? И какую роль совместные трапезы и другие семейные ритуалы играют в получении детьми этих знаний?

Ответы на такие вопросы связаны с тем, осознает ли ребенок себя частью большой семьи, — поясняет Маршалл. —

Психологи обнаружили, что у каждой семьи есть какая-то объединяющая история, которая относится к одному из трех типов. Первый тип — это восходящая семейная история: «Сынок, когда мы приехали в эту страну, у нас не было ничего. Наша семья трудилась. Мы открыли лавку. Твой дедушка учился в старших классах школы. Твой отец ходил в колледж. А теперь ты...»

Второй тип — нисходящая история: «Дорогой, у нас когда-то было все. А потом мы все потеряли...»

Третий тип семейной истории, как отмечает Маршалл, самый здоровый. Это вариативная история. «Милый, хочу рассказать тебе, что у нашей семьи были подъемы и падения. Мы создали семейный бизнес. Твой дед был душой коллектива. Твоя мать входила в состав правления госпиталя. Но у нас случались и спады. Твоего дядю однажды арестовали. У семьи был дом, который сгорел дотла. Твой отец потерял работу. Но, что бы ни происходило, мы всегда держались вместе».

Маршалл утверждает, что дети, которые психически уравновешенны и уверены в себе, обладают тем, что он и Робин называют сильным межпоколенческим «я». Они знают, что принадлежат чему-то большему, нежели самим себе.

По словам Маршалла, одна из центральных ролей в этой схеме принадлежит бабушке. Она скажет: «У тебя проблемы с математикой, малыш? А ты знаешь, что твоему отцу она тоже тяжело давалась?»; «Ты не хочешь учиться играть на пианино? Да, твоя тетя Лаура тоже отказывалась заниматься музыкой».

Мы называем это бабушкиными сказками, — говорит Маршалл. — С какими бы проблемами ни столкнулся ребенок, у бабушки есть про это своя история, даже если она и выдумана! —

Маршалл и Робин подчеркивают, что ужин — самое подходящее время для того, чтобы рассказывать детям эпизоды из истории семьи. Все собираются вместе, в спокойной обстановке; детям проще слушать про подъемы и неудачи родных, когда они окружены заботой и заняты чем-то жизнеутверждающим. А ведь нет ничего более жизнеутверждающего, чем еда.

Но пользу, как утверждает Маршалл, приносит не столько сам ужин. В процессе слушания всех этих старинных историй появляются чувство единения и эмоциональная устойчивость. Кроме того, ребенку важно видеть себя в контексте семьи. Другими словами, когда мы говорим о семейном ужине, на самом деле речь идет совсем не об ужине. Речь о семье.

По словам Маршалла, любые события и мероприятия — отличная возможность рассказать историю из жизни семьи. Сюда относятся и праздники, и семейные поездки, и прочие совместные занятия, объединяющие разные поколения. Даже поездка на автомобиле или поход в магазин — благоприятные моменты для подобных разговоров.

Брюс Фейлер,

из книги «Секреты счастливых семей: Мужской взгляд»

Подготовила: воспитатель Чекмак Е.Н.