

Х. Г. ГИНОТ

КНИГА
ДЛЯ
родителей
как преодолеть
проблемы
переходного возраста



О
С
Т
А
В
А
Е
Л
И
С
В
А
Н
Н
О
В
А
С
Т
А
В
А
С
Т
А
В
А

Хаим Г. Гинот
**Книга для родителей. Как преодолеть
проблемы переходного возраста**

*Текст предоставлен издательством
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=614365*

*Книга для родителей. Как преодолеть проблемы переходного возраста: Центрполиграф; Москва;
2004
ISBN 5-9524-0979-2*

Аннотация

Автор книги – известный специалист в области педагогики. Его книги открыли миллионам родителей и их детям новые пути взаимопонимания. Опираясь на свой личный и профессиональный опыт, он рассказывает о часто возникающих проблемах между взрослыми и подростками, особенностях психологии в период взросления и о том, как решать трудные ситуации. Доступные советы дают ключ к мирному сосуществованию родителей и детей.

Содержание

Предисловие	4
Глава 1	5
Наши беспокойства и их потребности	5
Наши опасения и их чувства	6
Действительно ли сосуществование возможно?	7
Глава 2	8
«Бунт на корабле»	9
Вечные вопросы	10
Поиск индивидуальности	11
Как помочь	12
Глава 3	20
Признание опыта	21
Политика мира: слова и чувства	23
Человек и метод	26
Глава 4	27
Родители в качестве защитников	27
Эмоциональная скорая помощь	28
Семь дорог к конфликту	29
Нейтральный ответ	30
Конец ознакомительного фрагмента.	32

Гинот Хаим Г

Книга для родителей. Как преодолеть проблемы переходного возраста

Предисловие

В жизни каждого родителя наступает день, когда он внезапно понимает, что его ребенок больше не ребенок. Это – уникальный момент сочетания радости и страха. Мы с радостью видим, что из семени выросло молодое дерево, но боимся, что больше не сможем защитить своего ребенка от жизненных бурь. Невозможно все время стоять между ним и миром, ограждая его от опасностей жизни. Подросток неизбежно должен столкнуться с трудностями, которые ему не подвластны.

Возникает конфликт. Как родители мы считаем, что необходимы своему ребенку, а подростки думают, что они больше не нуждаются в нас. Это реальный конфликт, и мы вступаем в него ежедневно: мы хотим помогать тем, кого любим, а они хотят быть независимыми от нас.

И тогда наступает наивысший момент в жизни каждого родителя: нужно проявить предельное великодушие и безграничную любовь, чтобы позволить уйти тому, кого так хочется удержать. Только родители способны на такое мученическое величие.

Глава 1 Они и мы

Наши беспокойства и их потребности

Говорит мать Энди:

– Я хочу, чтобы сын был счастливым и защищенным.

Четырнадцатилетний Энди:

– Я хочу, чтобы она прекратила говорить о моем счастье. Именно она делает мою жизнь несчастной. Ее нытье и беспокойство сводят меня с ума.

Говорит мать Джой:

– Меня просто убивает, когда она уезжает в колледж. Она так молода. Я очень тоскую без нее. Она – все, что у меня есть.

Восемнадцатилетняя Джой:

– Моя мать хочет прожить мою жизнь вместо меня. Она дышала бы за меня, если бы могла. Она думает, что я, как сахар, могу растаять под дождем, если она не будет держать надо мной зонтик. Мне так хочется жить своей собственной жизнью, а она не позволяет.

Говорит отец Арнольда:

– Я готов сделать все, от меня зависящее, чтобы он добился успеха в жизни.

Шестнадцатилетний Арнольд:

– Я сыт по горло советами отца; он всегда говорит о моем будущем. Тем временем он разрушает мое настоящее. Мне нет никакого доверия. Я абсолютно не уверен в себе.

Наши опасения и их чувства

Говорит мать Ленарда:

– Я волнуюсь за сына. Он не заботится о себе. Он всегда был болезненным ребенком.

Шестнадцатилетний Ленард:

– Моя мать любит играть в доктора и придумывает мне болезни. Даже очень устав, она сразу же бежит ко мне, стоит мне только кашлянуть или почистить нос. Если я чихну в подвале, она стремглав прибежит даже с чердака.

– Будь здоров, сынок.

– В чем дело, ты простудился?

– Дай-ка, я взгляну на тебя.

– Ты не заботишься о себе.

– Ты не должен задерживаться допоздна.

Мне до чертиков надоели шум и суматоха, которые она создает вокруг меня. Я считаю, что имею право чихать без объяснения.

Мать Энтони обижается и сердится:

– Мой сын собрался на вечеринку. Я ему сказала: «Желаю хорошо провести время, Тони, но веди себя прилично». Он посмотрел на меня так, как будто я на него напала, и холодным голосом процедил: «Не говори мне, что делать». Стало опасно говорить ему даже «привет». Неужели он думает, что я – его враг?

Пятнадцатилетний Энтони:

– Мать раздражает меня. Она смотрит на меня, как на маленького мальчика.

– Веди себя хорошо.

– Не сутулься.

– Не вытягивай ноги.

– Пользуйся салфеткой.

– Не хлебай суп.

Я хочу, чтобы она прекратила играть Эмилию Пост.

Действительно ли сосуществование возможно?

Никто не может усомниться в искренности намерений этих родителей: они хотят видеть своих детей счастливыми, здоровыми и защищенными. И все-таки зачастую их усилия безуспешны, а любовь не вознаграждена. Подростки обижаются на внимание и совет. Они хотят казаться взрослыми, независимыми и самостоятельными. Они стремятся найти свой путь без помощи родителей. Они подобны человеку, нуждающемуся в ссуде, но в то же время желающему быть материально независимым. Какие бы льготы ни давал ему родительский «банк», подросток никогда должным образом этого не оценит: помощь воспринимается им как вмешательство, беспокойство – как нянченье, а совет – как подавление личности. Он прежде всего ценит независимость, хотя и боится ее. Любой покушающийся на нее – его враг.

Родители подростков сталкиваются с трудной дилеммой: как помочь, если помощь отвергается; как вести себя, когда совет не воспринимается; как общаться, когда любой знак внимания воспринимается как нападение.

Говорит отец пятнадцатилетнего Элвина: «Мои отношения с сыном – трагедия ошибок. Я – его друг. А он считает меня своим врагом. Я хочу его уважения, но получаю лишь его презрение».

Могут ли подростки и родители жить вместе в мире и согласии? Могут, но только при определенных условиях. Какие же это условия? Эта книга – дорога к миру. В ней обсуждаются условия сосуществования родителей с подростком, и здесь родители найдут советы, как жить с подростками во взаимном уважении и согласии.

Глава 2

Бунт и реакция на него

Многие подростки интуитивно улавливают, что раздражает их родителей. Если родители ценят аккуратность, подросток будет неряхой, в его комнате будет постоянный хаос, его одежда будет омерзительной, а волосы – неопрятными и длинными. Если родители настаивают на хороших манерах, он будет вмешиваться в разговор, кривляться и ругаться в компании. Если родителям нравится изящный литературный язык, он будет употреблять жаргонные слова. Если они не любят скандалов, он будет ссориться с соседями, дразнить их собак и измываться над их детьми. Если они любят хорошую литературу, он заполнит дом комиксами и журналами. Если они занимаются спортом и ценят силу, он не будет делать даже зарядку. Если они заботятся о здоровье, он будет носить летнюю одежду в холодную погоду. Если их волнуют проблемы экологии и рак легких, он будет дымить как паровоз. Если они ценят хорошие оценки и университетское образование, его фамилия будет последней в списке по успеваемости.

Реакция родителей на такое поведение детей предсказуема и имеет определенную последовательность. Сбитые с толку, они предпринимают отчаянные меры. Сначала они пытаются быть строгими. Потерпев неудачу, становятся добрыми. Не добившись никаких результатов, пробуют действовать убеждением. Когда они видят, что убеждения не помогают, начинают высмеивать и упрекать, а затем опять возвращаются к угрозам и наказанию. Это – главный закон поведения (*modus operandi*) в обществе взаимной неприязни.

Что родители могут сделать, чтобы сохранить добрые отношения с подростками? Известная восточная пословица советует смириться с тем, чего невозможно избежать.

«Бунт на корабле»

Юность – это время бунта и волнения, стрессов и смятения. Поэтому необходимо быть готовым к бунту против авторитарности и общепринятых норм и быть терпимым в тот период, когда подросток взрослеет и набирается опыта.

Взросление детей – трудное время для родителей. Нелегко наблюдать, как хороший ребенок превращается в непослушного подростка. Особенно трудно терпимо относиться к появлению вредных привычек: подросток грызет ногти, ковыряет в носу, огрызается, стучит пальцами, топает ногами, откашливается, строит глазки, сопит, дергается или гримасничает. Родители расстраиваются, когда видят, что юноша часами лежит в постели, уставившись в потолок, ничего не делая. Их ставят в тупик его быстро меняющееся настроение и бесконечные жалобы. Внезапно оказывается, что ничто не может удовлетворить его вкус. Дом становится мерзким, автомобиль – старой развалиной, а родители – старомодными.

Жизнь превращается в ежедневную пытку. Забытая вражда возобновляется. Бой начинается с того момента, как он встал, и продолжается до того, как уснул. Разногласия касаются всего: начиная с умывания и кончая учебой. Он полон противоречий: его язык груб, но он слишком застенчив, чтобы переодеться в школьной раздевалке. Он говорит о любви, но объятия матери приводят его в смущение. Он ссорится, придирается и игнорирует все, что бы ему ни сказали. Но он будет искренне удивлен, если узнает, что его поведение и «шалости» огорчают родителей.

Нашим утешением (или хотя бы частичным утешением) может быть определенная закономерность в его «сумасшествии». Его поведение соответствует его возрасту. Юность – это время становления независимой личности и преодоления значительных изменений: от упорядоченной жизни (детства) через неупорядоченную жизнь (юность) к новой перестроенной жизни (зрелости). Юность – это переходный период, во время которого подросток становится личностью. Он освобождается от родительской зависимости, устанавливает новые отношения со сверстниками и обретает свою индивидуальность.

Вечные вопросы

Некоторые подростки озабочены вопросами, на которые не существует ответов. Они удручены мыслью, что жизнь недолговечна, а смерть неизбежна. Вот выдержка из письма шестнадцатилетней девушки:

«Чем больше я читаю о блеске жизни, тем больше вижу ее трагедию: мимолетность времени, уродство старения, неотвратимость смерти. Не могу избавиться от мысли о неизбежном. Время – мой медленный палач. Когда я вижу толпы людей на пляже или в других местах, я думаю: «Кто из них умрет сначала, а кто потом? Сколько их умрет в следующем году? Через пять лет? Через десять лет?» Мне хочется крикнуть им: «Как вы можете наслаждаться жизнью, когда знаете, что смерть поджидает вас за углом?»

Многих подростков мучают страхи и переживания, которые они считают личными, возникающими только у них. Они не знают, что такие размышления и сомнения – универсальны, присущи всем, и их трудно убедить в этом. Каждый подросток должен достигнуть этого самостоятельно. Необходимо время и мудрость, чтобы понять – личное совпадает с всеобщим, и то, что причиняет боль одному человеку, болезненно для всего человечества.

Поиск индивидуальности

Поиск индивидуальности – цель жизни подростка. Когда он смотрит в зеркало, то часто спрашивает себя: «Кто я?» Он не уверен, каким хочет быть, но знает, каким быть не хочет. Он боится того, что будет «пустым местом» или повторит своих родителей. Он становится непослушным и агрессивным, но цель его – не бросить вызов родителям, а утвердить свою личность и независимость. Его упрямство может доходить до абсурда. Например, покупая костюм, один подросток спросил продавца: «Если моим родителям этот костюм понравится, я смогу обменять его на другой?»

Перед подростком стоит сложнейшая задача, но времени на ее решение очень мало. Слишком многое происходит одновременно: физиологическое созревание, психическая неуравновешенность, неустойчивое положение в обществе и болезненное чувство неловкости и самосознания. Подростку везде тесно. Он случайно сталкивается с хозяйкой квартиры, опрокидывает пепельницу или проливает чай. Ну, так уж случилось. Нечаянно. Ноги несут его неизвестно куда, а руки все разрушают.

Средства массовой информации усугубляют это состояние подростка. Телевидение увеличивает его прыщи; радио привлекает внимание к неприятному запаху изо рта; и журналы призывают его пользоваться дезодорантами. Они говорят ему о том, чего даже его лучшие друзья не скажут: удали запах изо рта; приведи в порядок зубы; избавься от перхоти; укороти нос; увеличь рост; поправься или похудей; займись бодибилдингом; исправь фигуру. Подростку повезет, если, постоянно слыша такие советы, он сможет избежать ощущения своей ущербности или неполноценности.

Он очень нуждается в нашей помощи, хотя и не признаётся в этом. Но помощь должна быть ненавязчивой и тактичной.

Как помочь

Смиритесь с его неугомонностью и недовольством

Юность не может быть бесконечно счастливым временем. Это время сомнений, неуверенности в себе, исканий и страданий. Это – возраст глубокой тоски и бурных страстей, личных мук и размышлений о положении в обществе. Это – возраст противоречий и двойственного отношения к жизни. Анна Фрейд в книге «Психоаналитическое исследование ребенка» пишет:

«Для подростка нормально вести себя противоречиво и непредсказуемо; подавлять свои страсти и потакать им; любить родителей и ненавидеть их; глубоко стыдиться признавать свою мать перед другими и неожиданно испытывать страстное желание поговорить с ней «по душам»; стремиться подражать своим кумирам и быть похожим на них и в то же время утверждать свою личность и индивидуальность; быть идеалистичным, артистичным, щедрым и бескорыстным и в то же время быть противоположностью этому: эгоистичным, расчетливым, эгоцентричным. Столь экстремальные колебания и противоречия считались бы аномальными в любом другом возрасте. А в этом возрасте они означают формирование личности и доказывают, что этот процесс требует много времени, и его «я» не прекращает экспериментировать и не останавливается на достигнутом.

Бесполезно спрашивать подростка: «В чем дело? Почему ты не можешь посидеть спокойно? Что с тобой происходит?» На эти вопросы нет ответа. Даже если бы он знал, то не смог бы сказать: «Видишь ли, мама, меня разрывают противоречивые чувства. Я переполнен несбыточными стремлениями. Во мне горят незнакомые желания».

Вот слова шестнадцатилетнего Брайена:

– Я постоянно в депрессии. Во мне горит любовь, но у меня нет девушки. Я переполнен чувствами, а им нет выхода. Я ищу возможность действовать, мне необходимо найти применение своей силе, ощутить ее. Я не могу говорить об этом с родителями. Я хочу познать горькое в сладком, попробовав его на деле, а не на словах. Я жажду действия, а они кормят меня объяснениями.

Семнадцатилетняя Барбара с отчаянием говорит о своем возрасте:

– Каждый день я спрашиваю себя, почему я не тот человек, которым хотела бы быть. Я не в ладу с собой. Я темпераментна и капризна, у меня часто меняется настроение. Я притворяюсь, чтобы люди не заметили этого. Это то, что я ненавижу больше всего в моей жизни. Я всегда поступаю не так, как хочу на самом деле.

Вообще-то я – дружелюбный человек. Но мои преподаватели считают меня неприветливой и безразличной. Я так их всех ненавижу, что хочется сказать: «Идите к черту, высокомерные эгоисты. Я отношусь к вам так же, как и вы ко мне». Когда я общаюсь с людьми, которые мне доверяют, у меня все ладится. А когда я с теми, кто видит меня как часть механизма, я становлюсь глупой. Я очень хочу, чтобы со мной рядом был тот, кто сможет принять меня такой, какая я есть.

Потребности подростка срочны и не терпят отлагательства. Но подобно голоду или боли, их невозможно выразить словами, их можно только ощутить. Родители могут помочь только тем, что будут терпимо относиться к его неугомонности, уважать его одиночество и смирятся с его недовольством. Лучшая их помощь – не читать морали и не увещевать. Поэт Халиль Джибран пишет: «Хочешь поистине быть добрым – не спрашивай у голого, где его одежды, а у бездомного, что случилось с его домом».

Не пытайтесь «все понять»

Подростки не нуждаются в понимании. Любой конфликт для них уникален. Им кажется, что их чувства новы и индивидуальны, что никто никогда не ощущал ничего подобного. Им неприятно слышать, когда говорят: «Я хорошо понимаю, что ты чувствуешь. В твоём возрасте я чувствовал то же самое». Они страдают от мысли, что их видят насквозь, что они наивны и просты, тогда как их чувства такие сложные, таинственные и непостижимые. Определить, когда подростку требуется понимание, а когда лучше промолчать – трудная и деликатная задача. Грустно, но факт, что наша мудрость и жизненный опыт в глазах подростка не имеют никакой ценности.

Понимание – это не одобрение

Говорит отец одного юноши: «Мой шестнадцатилетний сын – симпатичный парень, но выглядит как уродливая девчонка. Его длинная причёска сводит меня с ума. Это выглядит смешно, но мы воюем из-за этого каждый день».

Вот слова матери девушки: «У моей дочери полный шкаф вещей, в которых она выглядит как королева. Но она носит уродливый свитер под горло с розовыми бусами. У меня нет сил на нее смотреть».

У подростка есть тысячи способов выразить свой протест. Когда пятнадцатилетняя девушка отказывается носить шелковые юбки, а надевает рваные джинсы, это значит, что она протестует. Когда шестнадцатилетний юноша отказывается от новых ботинок и носит старые сандалии, это означает, что он восстает. Они выражают действием то, что певец Боб Дилан выразил словами:

Послушай, отец. Подойди ко мне, мать...
Не тронь во мне то, что не можешь понять...
Ни сына, ни дочь вам уже не догнать.

В своих ответных действиях мы должны проводить границу между терпимостью и разрешением, между согласием и одобрением. Мы многое терпим и мало что разрешаем. Врач не отказывается от истекающего кровью пациента потому, что ему неприятен вид крови. Он относится к нему терпимо, не выражая ни одобрения, ни радости. Он просто принимает его как есть. Точно так же и родители могут терпимо относиться к нежелательному поведению своих детей, не выражая по этому поводу никаких мнений и не применяя к ним никаких санкций.

Отец одного юноши, раздраженный длинными волосами сына, сказал: «Извини, сынок. Твои волосы – это твое дело, но мой желудок – это мое дело. Я могу мириться с твоей причёской после завтрака, но никак не до него. Поэтому завтракай, пожалуйста, в своей комнате».

Это замечание оказалось действенным. Отец продемонстрировал уважение к своим собственным чувствам. Сыну была предоставлена возможность продолжать свой неприятный, но невинный бунт. Если бы отец приказал ему изменить причёску, он бы уничтожил не причёску, а символ самостоятельности и протеста. На смену этому проявлению протеста могло прийти еще более нелюбимое поведение юного бунтовщика.

Вот пример реакции, которая ни к чему не ведет.

М и с с и Б.: «На прошлой неделе мой муж просто вышел из себя. В пылу гнева он разбил гитару нашего сына, разорвал его психоделические плакаты и расшвырял его постель.

Затем он потащил сына в ванную. Я ужасно испугалась – все смешалось. Я не знала, что делать и что говорить, ушла в спальню и закрыла дверь. Когда я вышла, сын ушел, а мой муж был в ярости. Я сказала: «Куда мы от этого денемся?» Мой муж крикнул: «Не знаю, и меня это не волнует». Но его это волнует, и он боится до смерти».

Мудрые родители знают, что бороться с подростком – все равно что плыть против течения, – безнадежно. Профессиональные пловцы не пытаются плыть против течения, перестают бороться, дрейфуют и позволяют течению нести себя до тех пор, пока не нащупают твердую почву под ногами. Подобным образом родители подростков должны дрейфовать по жизни, пока не представится возможность контакта.

Не подражайте его языку и поведению

Говорит шестнадцатилетняя Белинда: «Моя мать изо всех сил пытается выглядеть подростком. Она одевается в мини-юбки, носит фенечки и говорит на «хилее». Когда ко мне приходят мои друзья, она просит их «дать ей пять» (пожать руку) и рассказать «отпадные» новости. Я краснею, когда вижу, как она дурачится. Мои друзья делают вид, что принимают ее за свою, но за ее спиной смеются над ней, а из меня делают посмешище».

Дети должны быть детьми, а взрослым следует оставаться взрослыми. Подростки сознательно принимают стиль жизни, отличающийся от нашего. Когда мы пытаемся подражать их стилю, мы только подталкиваем их к еще большей конфронтации.

Говорит Миссис А.: «На этой неделе я открыла для себя, что поступаю правильно. У нас с дочерью был длинный разговор о месте матери и дочери. Она сказала, что ее лучшая подруга Холи очень несчастна из-за того, что ее мать соперничает с ней «в фигуре и очаровании». Она очень привлекательная и одевается по последней моде. Она симпатичнее Холи и носит платья меньшего размера. По сравнению с ней Холи выглядит как доска. После этого моя дочь сделала мне приятный комплимент. Она сказала: «Матери должны одеваться с умом и к месту. К примеру, у тебя, мама, хорошее платье. Ты выглядишь как мама, и ведешь себя как мама, и говоришь как мама».

Не накапливайте обиды

Когда родители осознают свои собственные недостатки, они часто склонны воспитывать достоинства у своих детей. Некоторые родители достигают в этом «успехов». Они отыскивают нелюбимые факты, касающиеся поведения своих детей, и отслеживают малейшие дефекты их характера. По их мнению, подростку пойдут на пользу напоминания о его несовершенстве. Такая «честность» часто портит отношения между родителями и подростками.

Никто не станет лучше от того, что ему постоянно указывают на недостатки. Подросток слишком слаб, чтобы соперничать с реальностью личных неудач. Привлекать к ним внимание – все равно что высвечивать их прожектором. Его недостатки становятся виднее нам, но не ему. Он ничего не увидит. В выставлении напоказ изъянов его характера нет ничего полезного. Когда подростка заставляют публично признавать свои промахи, он не захочет исправлять их в дальнейшем. В ситуациях, когда эти недостатки очевидны, нашей безотлагательной задачей является помочь ему справиться с возникшим кризисом, а нашей программой-максимум – снабдить его таким жизненным опытом и установить такие отношения, которые позволят исправить характер подростка и сформировать его личность. Наша главная цель – заставить его полностью проявить свой человеческий потенциал. Добиваться этой цели необходимо спокойно, не провозглашая ее во всеуслышание.

Не наступайте на больную мозоль

Каждый подросток имеет какие-нибудь недостатки, указание на которые для него чрезвычайно чувствительно. Окружающие обычно напоминают ему о них, дразня и высмеивая. Если подросток мал ростом, его будут дразнить «коротышкой», «шпинделем», «козьявкой» или «мелким». Если он худой и высокий, его будут называть «стручком», «длинным». Если он толстый, его назовут «жирным», «пухлым» или «пончиком». Если он слаб, его могут обозвать «девчонкой», «маменькиным сынком» или «салагой». Подростки глубоко страдают от таких прозвищ, даже если притворяются безразличными. Родителям лучше не задевать подростков даже в шутку. Оскорбления, нанесенные родителями, ранят глубже и заживают дольше. Вред может быть непоправимым. Родителям не следует обращаться с подростком как с ребенком. Они часто любят напомнить своему подростку, каким маленьким он был несколько лет назад. Они рассказывают «смешные» случаи из прошлого: как он боялся темноты или как намочил штанишки на дне рождения.

Подростки ненавидят напоминания об их младенчестве. Они стремятся установить дистанцию между собой и своим детством. Они хотят, чтобы их считали взрослыми. Родители должны поддерживать это желание. В присутствии подростка мы должны воздерживаться от воспоминаний о его детских годах или показывать другим фотографии, где он маленький и голенький. Весь арсенал наших взаимоотношений – наши похвалы, критика, поощрения или замечания – должен быть обращен к юному взрослому, а не к ребенку.

Предоставьте ему независимость

В юности зависимость порождает враждебность. Родители, поощряющие зависимость, вызывают неизбежное недовольство. Подростки жаждут независимости. Чем глубже мы дадим им почувствовать самодостаточность, тем менее враждебно они будут относиться к нам. Мудрый родитель позволяет своему подростку как можно больше. Он с пониманием смотрит на драму роста, сдерживая постоянное желание вмешиваться слишком часто. Независимо от своих предпочтений при всякой возможности он позволяет подростку делать собственный выбор и полагаться на свои силы. Его речь намеренно переполнена такими предложениями, которые поощряют независимость:

- Выбор за тобой.
- Решай сам.
- Как хочешь.
- Это твое решение.
- Я соглашусь с любым твоим выбором.

Родительское «да» удовлетворяет маленького ребенка. Но подросток нуждается в праве голоса и выбора в вопросах, касающихся его жизни.

Вот пример уважительного ответа:

Миссис А.: «Моя шестнадцатилетняя дочь рассказала мне о своих отношениях с молодым человеком и о своих планах на будущее. Она хотела знать, что я думаю о ее намерениях. Я сказала: «Я верю, что ты сможешь принять правильные решения». Похоже, дочь была довольна. С уважением в голосе она сказала: «Спасибо, мама».

Не спешите исправлять ситуацию

Подросток часто отвечает упрямством на попытки исправить его действия. Он становится недосыгаемым и неуправляемым, решив, что никто не сможет повлиять на него или заставить его что-либо сделать.

Как сказал один подросток: «Вести себя плохо – кайф. Паинькам этого не понять».

Другой подросток сказал: «Я знаю, что мой отец всегда прав. Но я хочу, чтобы он хоть когда-нибудь ошибся».

А подросток, находившийся на лечении, рассказывал: «Мой отец – прирожденный исправитель. Когда он видит, что я что-нибудь делаю, он приходит ярость. У него всегда есть лучшее решение – его собственное. Его придирки, как татуировка, отпечатались в моей памяти с помощью ненависти вместо иголок. Мне не нравятся советы моего отца. Я хочу делать свои собственные ошибки».

Без сомнения, несдержанные в выражениях родители не могут научить уважительному отношению. Правда ради самой правды является смертельным оружием в семейных отношениях. Правда без сострадания может уничтожить любовь. Некоторые родители слишком жестко пытаются доказать, в чем, где и почему они были правы. Такой подход может принести только горечь и разочарование. Когда отношения враждебны – факты неубедительны.

Не нарушайте его уединения

Подросткам необходимо уединение, оно позволяет им иметь собственную жизнь. Давая им возможность уединяться, мы демонстрируем уважение к ним. Мы помогаем им приобрести независимость и расти. Некоторые родители проявляют слишком большое любопытство. Они читают письма своих детей и подслушивают их телефонные разговоры. Такое вмешательство может вызвать непреходящую обиду. Подростки впадают в ярость, они чувствуют себя обманутыми. В их глазах вторжение в их личную жизнь – бесчестно и оскорбительно. Как сказала одна девушка: «Я собираюсь предъявить иск своей матери о злоупотреблении дочерним доверием. Она открыла ключом мой письменный стол и прочитала мой дневник». Один шестнадцатилетний юноша жаловался: «Моя мать не уважает меня. Она вторгается в мою личную жизнь и нарушает мои гражданские права, в частности, право на личную жизнь. Она заходит в мою комнату и переворачивает все мои ящики. Она говорит, что не выносит беспорядка. Я очень хочу, чтобы она приводила в порядок свою комнату, а меня оставила в покое. Я специально делаю беспорядок в своем столе, как только она там уберет. Но на мать это не действует».

Некоторые подростки жалуются на то, что родители принимают слишком активное участие в их общественной жизни.

Семнадцатилетняя Бернайс говорит с горечью: «Моя мать наряжается к приходу моего парня и болтает с ним, пока я одеваюсь. Она всегда провожает нас до машины и с нетерпением ждет меня, умирая от любопытства. Она хочет знать все: что он сказал, что я ответила, что я чувствовала, сколько денег он потратил, каковы мои будущие планы. Моя жизнь – открытая книга, каждая страница – общественное объявление. Моя мать прилагает все усилия, чтобы я считала ее своей подругой. Я не хочу обижать ее чувства, но мне не нужна сорокалетняя подруга. Лучше уж я буду одна».

Уважение к личной жизни требует дистанции, которую родителям трудно сохранять. Они хотят более честных и доверительных отношений. Несмотря на все свои благие намерения, они вторгаются и навязываются. Такая фамильярность отнюдь не приносит взаимного уважения. Для сохранения дружеских отношений родители и подростки должны соблюдать

определенную дистанцию. Они могут «быть близки, но не слишком». Уважение предполагает уверенность в том, что наш подросток – уникальная индивидуальность, личность, отличающаяся от нас. По последним аналитическим данным, ни родитель, ни подросток «не принадлежат» друг другу. Каждый принадлежит самому себе.

Избегайте нотаций и проповедей

Говорит пятнадцатилетняя Мэй: «Я не могу ничего рассказать своей матери. Она слишком беспокоится. Вместо того чтобы помочь мне, она начинает страдать. Ее глаза заполняются слезами, и лицо говорит: «Бедная моя девочка. Это мучает меня больше, чем тебя». Как бы вам понравилась помощь врача, который так чувствителен, что падает в обморок при виде крови? Моя мать как раз такая».

Чтобы мы могли помочь нашим детям, нам нужно учиться эмпатии – способности искренне отвечать на их настроения и чувства, при этом не принимая их так близко, как свои. Мы обязаны помочь нашему подростку, когда он находится в состоянии ярости, стресса и смущения, не раздражаясь, не впадая в ярость, ничего не боясь и не смущаясь.

Фраза «когда я был в твоём возрасте» делает подростков глухими. Они защищаются от наших нравоучений, не слушая нас. Они не хотят слушать, какими мы были хорошими и какие они плохие по сравнению с нами. Даже если они слышат нас, то не верят, что мы были такими трудолюбивыми, разумными, сообразительными, бережливыми и так хорошо себя вели. Фактически, они с трудом представляют, что мы когда-то тоже были молодыми.

Не читайте лекции

Говорит семнадцатилетний Берри: «Моя мать не говорит, а читает лекции. Она превращает простейшую мысль в сложное исследование. Я задаю короткий вопрос, она даёт мне длинный ответ. Я её избегаю. Её речи отнимают у меня слишком много времени. Я бы хотел, чтобы она говорила фразами и предложениями, а не абзацами и главами».

Говорит восемнадцатилетний Лерой: «Мой отец не умеет общаться с людьми. Его речь – это разговор не человека с человеком, а пункта с пунктом. Он знает всё заранее. Все его высказывания категоричны. Он всё раскладывает по полочкам и напоминает иностранца даже нам, его собственным детям».

Рассказывает шестнадцатилетняя Бесс: «Мой отец чувствует температуру, но не темперамент. Он совершенно не понимает чувств и настроений, не умеет читать между строк и не чувствует того, что недосказано. Он говорит длинно, не обращая внимания на то, что его уже никто не слушает, и не видит очевиднейших признаков скуки. Он никогда не замечает, что проиграл в споре. Он думает, что просто не смог объяснить свою позицию. Он говорит, но не разговаривает. Он вещает, и поучает, и доводит любой разговор до точки».

Не вешайте ярлык в его присутствии

Родители часто относятся к подросткам как к глухим, говорят о них в их присутствии, как о предметах. Они оценивают их прошлое и предсказывают будущее, таким образом создавая самореализующиеся пророчества: «Элфи с рождения всем недоволен. Он врожденный пессимист. Всегда им был и всегда будет. Если вы дадите ему полстакана воды, он заметит лишь пустую половину. А вот Брюс родился оптимистом. Если он нашел навоз, то начнет искать лошадь. Ему нельзя испортить настроение. Он далеко пойдет. Клер – не от мира сего.

Мечтательница. Она похожа на тетю Эмили, поэтессу, которая живет в своем собственном мире».

Такое навешивание ярлыков опасно. Детям очень просто жить согласно роли, которую им отводят.

Не пользуйтесь реверсивной психологией

Подростки часто жалуются, что родители просто сводят их с ума и доводят до бешенства. Говорит пятнадцатилетняя Берта: «Я пришла домой в хорошем настроении. А через десять минут начала психовать. Моя мать знает, как меня достать. Когда она делает замечания по поводу моего поведения, то обычно добавляет: «Ты все равно никогда не изменишься». Давая мне советы, она обязательно заметит: «Я трачу на тебя свои силы, но ты никогда не поймешь».

И такие жалобы подростков вполне правомерны. Родители не должны пользоваться реверсивной психологией по отношению к подросткам. Это нечестный прием, который вбивает клин в отношения и провоцирует подростка поступать назло. Кроме того, существует реальная опасность, что наши слова будут услышана и взяты на заметку.

Не давайте противоречивых указаний

Подростки сильно страдают от запутанных и противоречивых родительских указаний.

Говорит мать пятнадцатилетней Молли: «Я думаю, что ты можешь пойти на танцы. Надеюсь, ты хорошо проведешь время. Но ты ведь знаешь, что я никогда не засыпаю до твоего прихода. Я буду ждать тебя». Заявление матери поставило дочь в безвыходное положение. Мать будет недовольна, если Молли пойдет на танцы и если она на них не пойдет. Двойственное указание матери вызвало замешательство и стресс. Чтобы избежать конфликта, родительские указания должны содержать что-нибудь одно: явный запрет, снисходительное разрешение или свободу выбора.

Когда четырнадцатилетняя Бренда попросила разрешения пойти на вечер, ее мать ответила: «Я должна подумать. Я дам тебе окончательный ответ завтра утром. Спроси меня в 9 часов». Мать обдумала просьбу, навела справки о вечере и затем дала разрешение. Она сказала: «Похоже, это будет чудесный вечер. Ты можешь пойти, если хочешь». Мать помогла Бренде выбрать подходящее платье и проводила ее на вечер, взволнованную и счастливую.

Не предрекайте неудач

Многие родители боятся, что их подросток никогда не станет взрослым. Они громко оплакивают его будущую судьбу, насильственно заставляя его взрослеть.

– Ты никогда не сможешь удержаться на работе, если не научишься вставать вовремя.

– Никто не захочет взять тебя на работу, если ты не научишься грамотно писать. Ты практически безграмотен.

– С таким почерком ты не сможешь получить даже пособие по безработице.

Усердно стараясь предвидеть будущее, эти родители почти всегда терпят поражение. Мы не в состоянии подготовить наших подростков к будущему. Мы можем только помочь им жить в настоящем. Нельзя подготовить подростка к большинству душевных потрясений, которые ему придется пережить: обман возлюбленной; предательство друга; насмешки одноклассников; выговор от кого-либо из старших; плохое обращение учителей; смерть родных или друга.

Не имеет смысла строить предположения об этих событиях. Ведь жестоко сказать влюбленному: «Смотри, когда-нибудь любовь остынет. Твоя девушка может изменить тебе. Лучше подготовиться к этому». Или: «Не доверяй своему другу безоговорочно. Он может предать тебя. У тебя должны быть и другие друзья на всякий случай». Или: «Ты слишком привязан к своей собаке. Что, если она умрет?»

Она не может жить вечно. Начни привыкать к этой мысли».

У каждого подростка должен быть свой путь в жизни, ему необходимо уметь преодолевать кризисные ситуации, с которыми придется столкнуться. Наша молчаливая любовь – главная поддержка. Советы будут отвергаться. Наши доводы будут вызывать обиды. Даже осторожные предостережения будут рассматриваться как личное оскорбление. Опора на родительскую любовь и уважение каждого подростка должны подвигнуть его на самостоятельное путешествие. Заботливые взрослые лучше помогают, когда просто молча смотрят и с уверенностью ждут. Вот как это выразила одна семнадцатилетняя девушка: «Оглядываясь назад, я думаю... что вы, похоже, ничего не делали, а просто присутствовали. Как гавань, которая тоже не делает ничего, а просто ее спокойные воды всегда готовы встретить путешественников, возвращающихся домой».

Глава 3

Primum non nocere

Признание опыта. Пересоленный суп: история с моралью. Абстрактное искусство и конкретная беседа. Политика мира: слова и чувства. «Как ты чувствуешь, так оно и есть». «Отсутствие в течение двух дней может значить слишком много». «Ужасно выбираться из теплой постели, особенно прохладным утром». «Как одиноко заниматься музыкой». Человек и Метод.

Признание опыта

У врачей есть девиз: «*Primum non nocere*», что означает: главное – не навреди. Родителям также необходимо соблюдать это правило. Прежде всего не следует отрицать воспринятый подростка. Принимайте его опыт. Не отвергайте его чувств. Не пытайтесь убедить его в том, что все то, что он видит, слышит или ощущает, – на самом деле совсем не так.

Кэрол и ее мать ходили по магазинам.

Пятнадцатилетняя Кэрол: «Смотри, какая красивая блузка». Ее мать: «Она уродлива и вульгарна».

Такой ответ порождает враждебность. Мать, возможно, намеревалась предотвратить плохой выбор, но Кэрол не поняла скрытых намерений, она услышала: «Ты глупая. У тебя нет никакого вкуса».

Конструктивный ответ не должен содержать критики вкусов подростка. Напротив, он должен подчеркивать их.

– Я вижу, что тебе нравится блузка с большим вырезом.

– Твои любимые цвета зеленый, розовый и фиолетовый.

– Тебе идут современные фасоны.

Или же родители могут высказать свое собственное предпочтение:

– Я предпочитаю более спокойные расцветки.

– Мне нравятся теплые тона.

– Мне нравятся классические фасоны.

– А мне нравятся вещи в горошек.

Такие замечания не приносят вреда, потому что в них нет оценки. Они не критикуют, а только подчеркивают. Нейтральные утверждения вряд ли выкажут враждебность и неповиновение, так как вкусы подростка не критикуются, и ему не надо защищать их. Право выбора остается за ним. И тогда он может изменить мнение, а его самолюбие не будет задето.

Пересоленный суп: история с моралью

Четырнадцатилетняя Синтия попробовала суп.

С и н т и я (*с отворачиванием*). Фу, пересоленный!

М а т ь. Не может быть. Я положила соли совсем чуть-чуть. Прекрати ворчать и ешь.

С и н т и я. Я не могу его есть.

М а т ь. Суп восхитителен. Он с грибами и рисом, и...

С и н т и я. Ну, мама, если он такой вкусный, ешь его сама.

М а т ь. Знаешь, ты кто? От горшка два вершка и ничего еще не понимаешь. Дети-беженцы в Европе и Китае с удовольствием съели бы этот суп.

С и н т и я. Вот пусть они его и едят.

Хлопнув дверью, она убежала в свою комнату. Этот эпизод мог бы закончиться совсем по-другому. Когда подросток жалуется, что блюдо слишком пряное, слишком горячее или слишком холодное – бесполезно спорить с его вкусом. Просто примите это как факт и ответьте следующим образом: «Суп слишком соленый для тебя», «Чай все еще слишком горячий», «Кофе совсем холодный». Лучше всего сказать: «Подожди немного, чай скоро остынет» или «Погрей кофе в кофеварке, если хочешь горячий». Таким образом мы даем возможность нашему подростку проявить собственную инициативу в конкретной жизненной ситуации. Осознание трудностей и длительного ожидания, предшествующих исполнению желания, позволит подростку правильно оценить его и осуществить самостоятельно.

Еда символизирует любовь, и поэтому к ней необходимо относиться особенно внимательно. Тогда вряд ли нашим великодушием будут пользоваться. Напротив, оно вызовет добрые чувства. А когда устанавливаются дружелюбные отношения, то и жаловаться не на что, и легче найти правильные решения.

Вот как мать Карла ответила на его замечание о том, что говядина пересолена: «Ах, это блюдо кажется тебе слишком соленным. К сожалению, у нас больше ничего нет». Семнадцатилетний Карл сказал: «Ну ладно, мам. Не оставайтесь же мне несолоно хлебавши». Все засмеялись, и конфликта не произошло. Раньше подобные жалобы приводили к сердитым спорам и испорченному настроению.

Абстрактное искусство и конкретная беседа

Тринадцатилетний Кэлвин пошел со своим отцом в музей абстрактного искусства.

К э л в и н. Эти картины не имеют никакого смысла.

О т е ц. А что ты знаешь об искусстве? Ты читал книги по искусству? Ты бы сначала прочитал что-нибудь об этом, а уж потом выражал свое мнение.

Кэлвин зло посмотрел на отца и сказал: «Я все равно думаю, что картины отвратительны».

Эта беседа не увеличила знаний Кэлвина об искусстве и не прибавила любви к отцу. Кэлвин почувствовал себя оскорбленным, задетым за живое, и у него возникло желание отомстить. Он будет искать любую возможность отплатить отцу тем же. Рано или поздно слова отца возвратятся к нему, как бумеранг. И наступит день, когда он услышит от своего сына: «Что ты знаешь об этом, чтобы выразить свое мнение?» Иногда наши дети повторяют слова, которые мы никогда не должны были говорить им.

Когда, четырнадцатилетняя Клара критиковала современную живопись, мать не оспаривала ее мнение и не осуждала ее вкус.

М а т ь. Тебе не нравится абстрактное искусство?

К л а р а. Я не уверена, но мне кажется, оно уродливо.

М а т ь. Ты считаешь, что реалистическое искусство лучше?

К л а р а. А это какое?

М а т ь. Тебе нравится, когда дом выглядит как дом, а дерево как дерево, а человек похож на человека.

К л а р а. Да, конечно.

М а т ь. Ну, тогда тебе нравится реалистическое искусство.

К л а р а. Ну надо же! всю жизнь мне нравилось реалистическое искусство, а я даже не знала об этом.

Политика мира: слова и чувства

Шестнадцатилетний Чарльз интересуется политологией. Ему нравится говорить о разных странах и людях, живущих за рубежом. Его факты не всегда точны, а оценки часто слишком категоричны.

Ч а р л ь з. Китай скоро будет самой сильной державой в мире. И теперь настало время, чтобы объявить войну Китаю.

О т е ц. Вы только посмотрите на моего шестнадцатилетнего военного гения! Что ты знаешь о таких сложных проблемах? Ты говоришь как идиот. Позволь мне рассказать тебе кое-что о Китае.

Ч а р л ь з *(в гневе)*. Нет, спасибо, папа. Я должен идти.

О т е ц. В чем дело? Не хватает духу спорить со мной? Вот президент Трумэн однажды сказал: «Если вы не переносите жару, вам нечего делать на кухне».

Обиженный и сердитый, Чарльз вышел из комнаты, а отец продолжил читать своей жене лекцию о том, как установить мир во всем мире. Проповедь отца о мире закончилась войной в доме. Его разговор с сыном не прибавил ни любви, ни уважения в семье. Чарльз не научился понимать мир и политику, зато научился обижаться на отца и держать свои мысли при себе.

Так ли необходимо было это сражение? Скорее всего, нет. Не стоит убеждать нашего подростка в том, что он глупый и его идеи идиотские. И в этом состоит подлинная опасность. Он может поверить нам.

Применяя правило – не спорь с подростком, – отцу следовало сказать: «Мне интересны твои идеи о войне и мире. Расскажи мне о них побольше». А затем, повторив вкратце основные взгляды сына, убедить его в том, что слушал внимательно и понял правильно. Тогда, и только тогда он мог бы выразить свое мнение: «Мне кажется, что наши взгляды на Китай совершенно различны. Вот мое мнение...» В споре мудрость проверяется способностью суммировать взгляды другого человека, а затем выразить собственное мнение.

Кто же, кроме родителей, покажет подростку, как надо вести плодотворную беседу:

Внимательно слушать.

Повторить суть мнения «противника».

Не критиковать и не обзывать.

Четко выражать свои взгляды.

Мы завоюем внимание нашего подростка, сочувственно выслушав его и ответив доброжелательно. Мы завоюем его сердце, четко выразив то, что он не смог выразить. Мы завоюем его уважение своей искренностью. Следующие истории иллюстрируют метод, который поможет родителям заставить подростка признать их опыт.

«Как ты чувствуешь, так оно и есть»

Пятнадцатилетняя Кора была в плохом настроении потому, что ее младшая сестра ушла кататься на коньках, брат пошел играть в боулинг, а ее не взяли. Она жаловалась.

Кора. Им можно все: кататься на коньках, играть в боулинг. Когда я была в их возрасте, я никогда не могла делать что хочу. Вы никогда не брали меня на каток.

М а т ь. Дорогая, ты же знаешь, что доктор не разрешает тебе ходить на каток.

О т е ц. Разве ты забыла, что еще больна? Однако мы много куда ходили вместе.

К о р а. А я не помню, чтобы мы ходили. Вы никогда не брали меня с собой.

М а т ь и о т е ц *(вместе)*. Но, Кора, разве ты не помнишь? Мы ходили в цирк, ездили в Канаду?

В эту минуту мама изменяет свой тон. Она тут же обращается к чувствам Кора и говорит мужу: «Действительно, Коре обидно, она чувствует себя брошенной!» «Именно так я себя чувствую!» – громко подтвердила Кора.

М а т ь. Не имеет значения, каковы причины. Если ты так чувствуешь, значит, так оно и есть.

К о р а (спокойно). Да, это действительно так!

Пар был выпущен, и спора не произошло. Мать подвела итог: «Этот случай показал мне, что разум и логика не убедительны для взволнованного подростка. Он так же научил меня менять тон в середине разговора».

«Отсутствие в течение двух дней может значить слишком много»

Вот история матери, которая научилась признавать, а не игнорировать чувства своего ребенка.

За два дня до окончания школы семья собралась ехать во Флориду. Когда тринадцатилетний Кэрри услышал об этом, он расстроился и сказал: «Я не могу уехать, пока не закончится школа. Мне еще многое надо сделать!»

О т е ц. Не смей меня. За два дня до каникул уже нечего делать!

К э р р и. Это совсем не так. Ты не знаешь, что значит в нашей школе пропустить хотя бы один день!

О т е ц. Подумаешь, два дня! Преподаватели и сами уберут, чтобы побыстрее уйти на каникулы.

Эта беседа стала приобретать более ожесточенный характер. Мать вдруг поняла, что именно было неправильно. Она услышала внутренний голос: «Не отрицайте чувств ребенка». Она согласилась с Кэрри: «Пропуск двух дней в восьмом классе действительно может иметь большое значение. Я понимаю, что у тебя осталось много незавершенной работы. Может быть, ты останешься дома или прилетишь к нам позже, а мы встретим тебя». Кэрри сразу приободрился. Мать продолжила: «А может быть, ты поговоришь со своими учителями и возьмешь с собой дополнительные задания. Подумай, как бы ты хотел поступить, и сообщи нам. В конце концов, мы не должны ставить под угрозу твое положение в школе из-за нескольких дней». Получив возможность выбора, Кэрри вскоре сказал: «Давайте я обдумаю это предложение и приму решение».

«Ужасно выбираться из теплой постели, особенно прохладным утром»

Вот пример матери, которая смогла начать день «с той ноги».

Уже прозвенел будильник, пятнадцатилетний Сайрос выключил его, перевернулся на другой бок и продолжал спать.

М а т ь. Будильник прозвенел. Уже полвосьмого, Сай.

С а й р о с. Я знаю.

М а т ь. Понимаю, как не хочется вставать с кровати, особенно прохладным утром. А как насчет чашечки горячего шоколада?

С а й р о с. Нет, спасибо, лучше кофе и тостик, и больше ничего.

Он встал. Мне не надо было увещевать или угрожать. Но он все еще ворчал. Он жаловался: «Надоели эти книги! Я уже устал, хотя день еще не начался».

– Я сегодня утром еду мимо школы, тебя подвезти? – спросила я.

– Хорошо бы, – сказал он. – Но я не хочу, чтобы из-за меня ты выезжала раньше. Я не могу дождаться, когда получу водительские права. Тогда у меня будет какая-нибудь развалюшка или джип, и я смогу ездить в школу сам.

Он оделся и ушел в школу пешком.

«Как одиноко заниматься музыкой»

Об этом случае рассказал преподаватель музыки:

– Тринадцатилетний Крэйг не выполнил письменное домашнее задание по музыке. Раньше я всегда просил объяснить почему. И неизменно я получал фантастические оправдания. На сей раз я выразил свое недовольство без оскорблений, угроз и вопросов. «Я полагаю, что к следующему уроку ты будешь готов», – сказал я. «Но я готовился к уроку», – возразил Крэйг. «Письменная работа – это часть твоего домашнего задания», – ответил я твердо. «А вы строгий», – сказал Крэйг. – Мой прежний преподаватель был не таким».

Позже на уроке Крэйг сказал: «Мне нравится играть на фортепьяно. А вот домашние задания не очень люблю. Хорошо бы их не выполнять». – «Тебе просто скучно играть на фортепьяно одному», – заметил я. Его глаза зажглись. «А вы действительно понимаете меня, и вы чувствовали себя так же?» – спросил Крэйг. Я только улыбнулся, а он продолжал играть.

Человек и метод

Признание опыта и понимание чувств помогают установить дружеские отношения между подростком и родителем. Однако они не являются уловками или трюками. А также их нельзя использовать механически. Они могут быть полезными только в том случае, когда родители проявляют искреннюю заботу и уважение. В человеческих взаимоотношениях методы сами по себе никогда не смогут помочь, успех зависит только от человека, который использует их. Без любви и искренности методы бесполезны.

Глава 4 Целительный диалог

Родители в качестве защитников

Четырнадцатилетний Дэниел пришел домой в ярости: «Этот тупой водитель автобуса Смитти назвал меня глупым идиотом три раза и вытолкнул из автобуса».

М а т ь. Мистер Смит не вытолкнул бы тебя без причины. Ты, должно быть, сделал что-нибудь такое, что его рассердило. Что ты сделал?

Д э н и е л. Ничего. Я просто разговаривал.

М а т ь. Видишь ли, я прекрасно знаю и тебя, и мистера Смита. Он – хороший человек. Я уверена, что он не хотел обидеть тебя. Он, должно быть, просто устал. Нелегко водить автобус, полный диких детей.

И здесь Дэниел взорвался. Повысив голос, он закричал: «Ты никогда не заботишься обо мне. Ты всегда защищаешь других» – и выбежал из дому.

В этом случае слова матери были бесполезны. Когда у подростка неприятности, многие взрослые пытаются обвинить его. Но наш ребенок не должен оставаться беззащитным. И кто же, как не родители, могут быть истинными защитниками своего ребенка? Многие родители выступают в роли обвинителей. В любом споре они готовы защитить незнакомца, а не своих сына или дочь. Они могут объяснить и оправдать неучтивость водителя, нетактичность учителя, грубость официанта, оскорбление швейцара, ворчание соседа и жестокость хулигана.

Некоторые родители отказываются встать на сторону подростка, когда у него возникают трудности, из опасения, что он вырастет изнеженным. Они сопротивляются естественной склонности помочь ему, так как полагают, что он будет лучше подготовлен к жизненным ситуациям, если пройдет «трудную школу». Эта ложная вера, как правило, приводит к потере контакта между подростком и родителем.

Родитель – защитник своего ребенка. И подобно адвокату, он должен действовать в пределах закона: не потворствовать плохим поступкам и не защищать плохое поведение. Адвокат не поощряет преступление. Он не будет хвалить взломщика сейфов за его умение или мошенника за его хитрость. Однако, независимо от нарушения, он защищает обвиняемого. В самых трудных ситуациях он видит объясняющие обстоятельства, оказывает помощь и вселяет надежду.

Эмоциональная скорая помощь

Когда Дэниел сказал матери, что водитель его оскорбил и вытолкнул из автобуса, ей не следовало искать объяснения и оправдания для водителя. Ей нужно было показать сыну, что она разделяет его обиду, злость и унижение. Любое из следующих утверждений дало бы Дэниелу понять, что мать знает о его переживаниях:

- Тебе, наверное, было ужасно стыдно.
- Это, должно быть, сильно оскорбило тебя.
- Очевидно, это разозлило тебя.
- Ты, наверное, был просто в ярости.
- Представляю, как ты возненавидел его в тот момент.

Сильные чувства имеют тенденцию ослабевать и терять свою остроту, когда сочувствующий слушатель принимает их с пониманием. После того как эмоциональная скорая помощь оказана, лучше всего отложить дальнейшие действия. Искушение преподать мгновенный урок должно быть подавлено. Немедленное вмешательство может привести к конфликту. Решить проблему и восстановить мир легче, когда эмоции утихли, а настроение улучшилось. В эмоциональных ситуациях ответ родителя подростку должен отличаться от чьего-либо другого. Незнакомец говорит умом, а родитель – сердцем.

Семнадцатилетний Дэвид был на собеседовании по поводу работы на лето, и его не взяли. Он возвратился домой разочарованный и поникший. Отец посочувствовал сыну.

О т е ц. Ты действительно хотел получить эту работу?

Дэвид. Конечно, хотел.

О т е ц. А ты был хорошо для нее подготовлен?

Дэвид. Думаю, что довольно хорошо.

О т е ц. Какое разочарование!

Дэвид. Я действительно расстроен, папа.

О т е ц. Я понимаю, что, когда очень хочешь работать, а работа ускользает от тебя, это обидно.

Дэвид. Да, я знаю.

На мгновение наступила тишина. И тогда Дэвид сказал: «Это же не конец света. Найду себе другую работу».

Семь дорог к конфликту

Существует несколько традиционных способов, которые могли бы привести к конфликту в предыдущей ситуации:

1. *Рассуждение.* «А чего ты ожидал? Хотел, чтобы тебя сразу же приняли? Жизнь не такая уж и простая. Прежде чем тебя наймут, тебе, вероятно, придется пройти пять, а то и десять собеседований».

2. *Клише.* «Рим не был построен за один день, ты же знаешь. Ты еще так молод, и вся жизнь впереди. Выше голову. Улыбнись, и мир улыбнется тебе. А если будешь плакать, то останешься один. Цыплят по осени считают».

3. *Бери пример с меня.* «Когда я был в твоём возрасте, я пошел искать свою первую работу. Я начистил ботинки, сделал стрижку, надел костюм и взял с собой газету с объявлениями о работе. Я знал, как произвести хорошее впечатление».

4. *Недооценка ситуации.* «Я не вижу причины, почему ты должен чувствовать себя настолько угнетенным. Нет никакой причины для препятствий. Большое дело! Одна работа не удалась. Об этом не стоит даже говорить».

5. *Твоя беда.* «Твоя беда в том, что ты не умеешь общаться с людьми. Ты всегда говоришь невпопад. Ты не можешь сосредоточиться и излишне волнуешься. Ты хочешь всего достичь слишком быстро, у тебя не хватает терпения. Кроме того, ты ранимый, и к тому же легко обижаешься».

6. *Жалость к себе.* «Я сочувствую тебе, дорогой, но не знаю, что сказать. Мое сердце кровью обливается. В жизни кому как повезет. Некоторым всегда везет. Они знают нужных людей в нужных местах. А мы не знаем никого, и никто не знает нас».

7. *Подход «многократности».* «Все, что ни случается, к лучшему. Если ты пропустишь один автобус, скоро придет другой, возможно менее переполненный. Если ты не получил одну работу, ты получишь другую – возможно, даже лучше предыдущей».

Родителям следует научиться избегать таких высказываний. Они должны научиться внимательно слушать и отвечать кратко и сочувственно.

Нейтральный ответ

Взрослые обычно реагируют на заявления своих подростков одним из двух способов: они или одобряют, или не одобряют их. И все же самый полезный ответ детям зачастую должен быть нейтральным. Нейтральный ответ не содержит ни похвалы, ни критики. Он подчеркивает ощущения, признает желания и мнения.

Вот несколько примеров высказываний матерей в эмоциональных ситуациях.

«Очень трудно оставаться дома, когда болеешь»

– Мой муж собирался с детьми на каток. Однако тринадцатилетняя Донна заболела. Поэтому на каток пошел только младший брат. Донна сильно расстроилась. Когда я увидела это, мне так и хотелось сказать: «Ты всегда получаешь что хочешь, в то время как твой брат обычно остается дома. Теперь для разнообразия ты побудь дома и не жалуйся». К счастью, я не сказала этого. Шестое чувство подсказало мне, что не надо осуждать ее, я понимала, что она чувствует и что жизнь расставит все на свои места. Я сказала: «Очень трудно оставаться дома, когда болеешь, в то время как папа и брат ушли кататься на коньках». Она согласилась. Я продолжала: «Тебе жаль, что ты не можешь пойти с ними». – «Да, конечно», – ответила она, тяжело вздохнув. Ее настроение изменилось. И вскоре она принялась читать книгу.

«Тебе хотелось бы пойти с нами»

– Уже третий вечер подряд мы уходили из дому, что было довольно необычным для нас... Я была взволнована. Весь день я была очень занята, так как мне надо было сделать много дел по дому до встречи с мужем у театра. Дети, как старшие, так и младшие, отказывались помогать мне. И все были не в духе.

М а т ь. Хм, кажется, никто не хочет помочь мне сегодня вечером. Как раз наоборот, вы все просите, чтобы я помогала вам. Должно быть, вам очень хочется пойти с нами в театр.

Их поднятые головы и улыбающиеся глаза говорили, что я была права. Больше я им ничего не сказала, но они с удовольствием помогали мне, и настроение их улучшилось: они были благодарны, что я поняла их чувства.

«У тебя сегодня был такой длинный день»

Мать и дочь моют посуду.

Д о р а. Я так устала.

М а т ь. Действительно, сегодня у тебя был такой долгий день.

Д о р а. Да, и в школе было та-ак скучно.

М а т ь. Да, тогда день тянется...

Д о р а. И учительница настолько медленно говорит. Ее голос такой монотонный. Она вела у нас подряд два урока – математику и физику.

М а т ь. Думаю, что эти уроки казались бесконечными. Они тянулись и тянулись.

Д о р а. Действительно, они утомили меня, но теперь я чувствую себя лучше.

«Тебя действительно раздражает будильник»

– В нашей семье четверо детей и муж уходят между 7.30 и 8.10 утра. Вообразите хаос утром на прошлой неделе, когда все спали до 7.50. Но мой «новый взгляд» на ситуацию разрядил обстановку. Проявление детских чувств было наиболее сильно. «Я вижу, что ты расстроен из-за того, что забыл завести будильник! Я знаю, что ты терпеть не можешь одеваться в спешке» – эти слова оказались более эффективными, чем обычные проповеди относительно ответственности и пунктуальности.

«Ты завален работой»

– Тринадцатилетний Оливер пришел домой из школы в плохом настроении. Ему задали много уроков, и еще ему надо было доделать задания, которые он не успел закончить в школе. Он сказал, что ненавидит учительницу, потому что она заваливает их домашней работой.

Я еле удержалась от нотации: «Учительница не виновата. Посмотри на себя, если бы ты закончил работу в классе, тебе бы не пришлось доделывать ее дома». Вместо этого я сказала: «Ты действительно завален домашними заданиями: письмо, арифметика, обществознание, и все в один день». К моему удивлению, Оливер ответил: «Да, я должен садиться за уроки немедленно. Мне надо успеть все сделать».

«Как страшно играть перед большой аудиторией»

– Четырнадцатилетняя Даяна – одаренная пианистка, но она плохо играет на концертах. Перед каждым выступлением она плачет и жалуется на нервозность. Раньше я ей всегда говорила, что не надо волноваться. Я пробовала утешить ее глупыми словами: «Слушатели не знают, где ты сделала ошибку», или «Ты потрясающе играешь, иди и докажи это всем», или «Такое поведение с твоей стороны просто бессмысленно». Таким образом, я отрицала ее болезненные чувства.

Она никогда не играла очень хорошо. Иногда она забывала что-то, или техника игры была плохой, или в ее исполнении не хватало души. После каждого концерта она хныкала и считала, что провалила концерт. Я пыталась убедить ее, что выступление было хорошим и что она играла превосходно. Я лгала ей, и она знала это.

На прошлой неделе, узнав о предстоящем концерте, она начала плакать и нервничать. Но на сей раз я знала, что делать. Когда Даяна сказала мне, что она не может играть, и попросила объявить о своей болезни, я внимательно выслушала ее и сказала: «Я знаю, как страшно играть перед большой аудиторией. Тебе кажется, что они – жюри. Естественно, что ты волнуешься».

Даяна не могла поверить своим ушам. Она сказала: «Ты действительно понимаешь, что я чувствую, мама. Я никогда не думала, что ты понимаешь меня».

Даяна выступила хорошо. Хотя она была напряжена и взволнована, но играла лучше, чем когда-либо прежде. После концерта она спросила: «На сей раз я действительно заслужила аплодисменты, правда же?» – «Честное слово, я получила истинное удовольствие от твоей игры», – ответила я. На ее глазах появились слезы радости.

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.