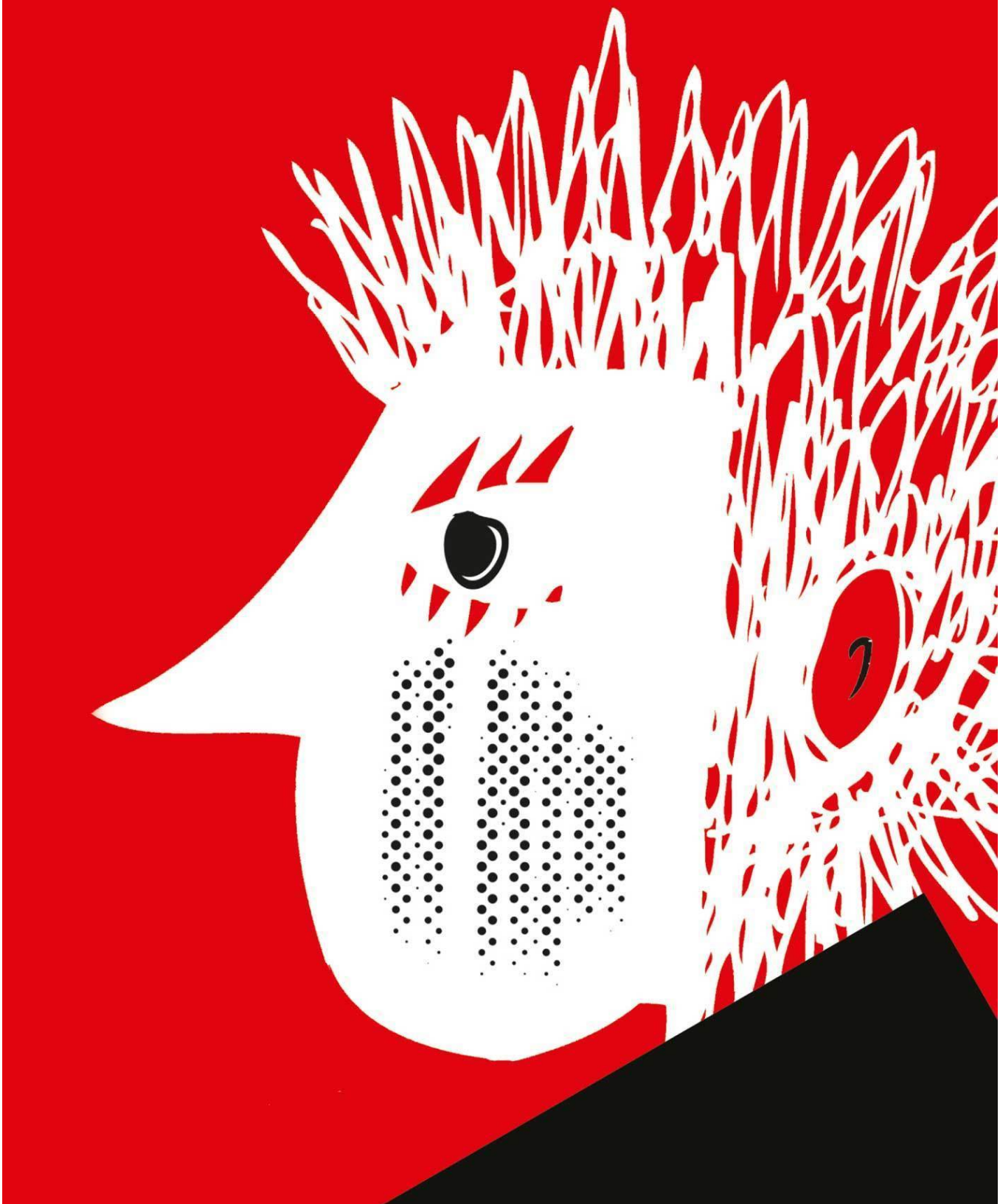
воспитание родителей

Екатерина Бурмистрова

взрослеем с подростком



Екатерина Бурмистрова

Взрослеем с подростком. Воспитание родителей

ТД "Белый город"

2017

УДК 159.9
ББК 88.5

Бурмистрова Е. А.

Взрослеем с подростком. Воспитание родителей /
Е. А. Бурмистрова — ТД "Белый город", 2017

ISBN 978-5-485-00569-6

Раздражительность. Методика преодоления. – 4-е изд. – М.: Никея, 2018. – 224 с.: ил. Пожалуй, не существует пап и мам, которых время от времени не раздражало бы поведение их детей. Обычно раздражение возникает и накапливается в тех ситуациях, когда маме или папе не удается совладать с какой-то бытовой ситуацией. И такие случаи в условиях современной жизни – не редкость. Проблема родительского гнева и его проявления поистине огромна. Настолько огромна, что заслуживает отдельной книги, которую и написала Екатерина Бурмистрова – замечательный психолог, уже более пятнадцати лет занимающаяся проблемами семейных отношений. Книга призвана помочь разобраться с проблемой раздражительности в семье и содержит практические советы.

УДК 159.9
ББК 88.5

ISBN 978-5-485-00569-6

© Бурмистрова Е. А., 2017
© ТД "Белый город", 2017

Содержание

Предисловие 6
Глава 1 7
1.1. Кто такой подросток, чего он хочет и что с этим делать 7
1.2. Подростковый возраст: путешествие и приключение 18
Глава 2 32
2.1. Два времени: наше взросление и взросление наших детей 32
2.2. Самостоятельность и порядок 37
Конец ознакомительного фрагмента. 50

Екатерина Бурмистрова
Взрослеем с подростком: воспитание родителей

Издано при финансовой поддержке Федерального агентства по печати и массовым коммуникациям в рамках Федеральной целевой программы «Культура России (2012–2018 годы)»

Предисловие

С моей точки зрения, в русскоязычном сегменте как печатной литературы, так и интернет-литературы должно быть в десятки раз больше книг про подростков. Есть прекрасные переводные книги зарубежных авторов, но, к сожалению, поправка на менталитет довольно серьезная, и совсем не все из зарубежного опыта нам подходит. И эта книга, собранная из лекций, семинаров, вебинаров, проведенных за несколько лет с реальными группами родителей, я надеюсь, может стать такой дорожной картой, путеводителем по территории подросткового возраста, которая для многих из нас кажется неизвестной, пугающей, таящей опасности. На самом деле, мне кажется, что подростковый возраст – это время возможностей. Мы действительно можем очень сильно испортить отношения с ребенком в этот период, но можем и переподписать договор и встретиться с тем, кого мы когда-то родили, как с полноценным собеседником, с новым человеком, выстроить отношения, в которых будет нормально, спокойно и просторно ему и нам. И никто никого не будет есть: ни он нас, ни мы его. И не будет чувства вины и тревоги у родителей, а у подростка не будет ощущения оставленности или, наоборот, подавленности родительской волей.

Для того чтобы это произошло, нужно просто чуть больше информации, чем есть у среднестатистического читателя. Потому что, действительно, страхов и тревог много— часто есть большой пласт непроработанных собственных детских и подростковых воспоминаний и историй конфликтов с родителями. Тут, мне кажется, спокойное, всестороннее обсуждение разных аспектов подросткового возраста может помочь тревогу убрать, информированность повысить и не создать ощущения, что вы родитель, который с чем-то не справился, а есть огромное количество высокопрофессиональных задач. Все это очень просто, но важно научиться доверять выросшему ребенку, слышать его и не бояться себя в роли родителей.

Тут будут самые разные темы, касающиеся взросления в наше время в российской культуре. Но книга может быть полезна и тем, кто растет за пределами России, потому что отношения поколений рассмотрены с разных сторон. И где бы мы ни жили, наш опыт взросления 30 или 40 лет назад очень похожий. Ответы на вопросы читателей проиллюстрируют ситуации, сделав материал не только теоретическим, но и легко употребимым на практике.

Мы уделили специальное внимание теме профориентации, которая мало освещена и в последнее время вызывает все больше затруднений. Мы говорили об эмоциональных психофизических особенностях подросткового периода, много говорим об отношениях с родителями. И я считаю, что об основных аспектах, о трех китах взаимодействия с тинейджерами – бережности, автономности и коммуникации (общении) – тут сказано достаточно.

Как и в предыдущих наших книгах, мы сохранили стилистику разговора, диалога. Нам кажется, что такая подача материала вовлекает читателя в дискуссию на равных, а не делает его студентом, который конспектирует еще одну умную лекцию, еще один авторитарный способ изложения событий.

Приятного чтения!

Глава 1
Задачи подросткового возраста и помощь в их решении

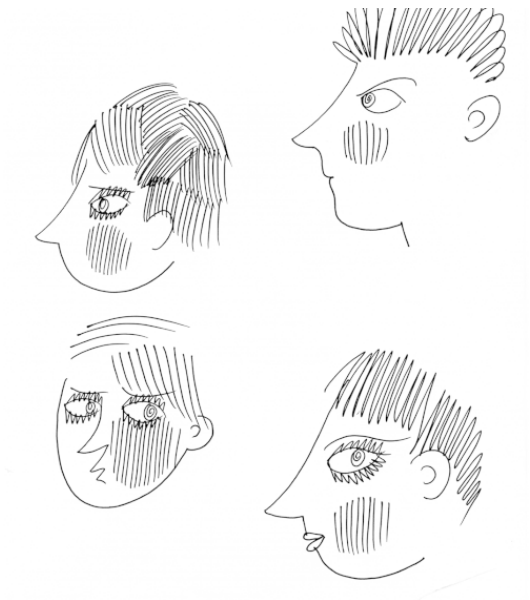
1.1. Кто такой подросток, чего он хочет и что с этим делать

Подростковый возраст – период не простой, он определяет дальнейшие отношения человека с семьей, социумом. Сейчас периодизация подросткового возраста сильно сместилась, дети взрослеют раньше. Непонятно, в чем причина – в изменившемся питании или в скорости развития современного мира, но сейчас дети входят в подростковый возраст на полтора-два года раньше, чем 50 лет назад. И кризис трехлетнего возраста приходится сейчас не на три года, а на два. Соответственно помолодел и подростковый кризис. Более того, подростковый период может вообще не кончиться, человек может остаться подростком до самой старости.

В подростковом возрасте должны быть решены определенные задачи развития, и если этого не происходит, повзрослевший человек так и остается в душе подростком и ведет себя соответственно. Наверняка каждый из нас знаком с такими персонажами.

Начало подросткового возраста определяется двумя важнейшими факторами. Первый – гормональные изменения, ведущие к взрослению. Второй фактор – семейная ситуация.

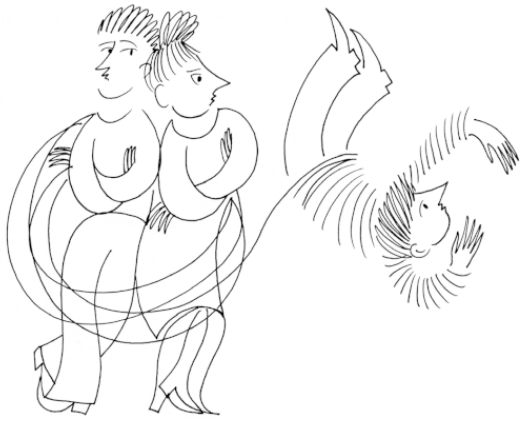
Начнем со второго. Семейный фактор – очень значимый. Здесь важно вспоминать свой подростковый возраст, потому что то, как мы себя ведем или будем себя вести с подростками, во многом определяется протеканием этого периода в нашей собственной жизни. Память о нашем подростковом возрасте будет у нас актуализироваться при определенном поведении ребенка. В целом исследования говорят о том, что дети в конфликтных и дисфункциональных семьях взрослеют раньше. Они входят раньше в подростковый возраст, и протекать он может дольше и тяжелее. Это общая закономерность. Ребенок отделяется от своей семьи, осваивается в окружающем мире, мире сверстников и выходит на другую орбиту связи с семьей. Отделение, конечно, не полное, он по-прежнему связан с семьей, но его орбита гораздо более удалена, чем до начала этого периода. Можно сказать, что конфликтно-дисфункциональные семьи выталкивают ребенка на эту орбиту несколько раньше. В полной гармоничной семье ребенок дольше остается в теплом, питательном домашнем бульоне, в надежно защищенном мире, и ему не надо взрослеть. Хотя иногда ребенка могут заставить повзрослеть события, связанные с его личным опытом, а не с изменением семейного климата.



Задача подросткового возраста – отделиться от семьи и перестроить с ней взаимоотношения. Основное новообразование подросткового возраста, говоря словами психолога, – это рождение самосознания, осознание себя как отдельного человека. Подросток начинает смотреть на своих родителей и близких со стороны. Это сложный период развития – увидеть людей, в которых ты был растворен, которых считал лучшими, со стороны. Даже если родители близки к идеалу по всем параметрам, что бывает редко, – это стрессовое переживание. У подростка появляется взгляд критика и эксперта. Это непроизвольные изменения, это как ребенок в 2,5 года начинает говорить «нет» и «мама плохая». Он это не специально делает, он развивается. Так же и подросток вдруг начинает видеть, что мама не самая лучшая, не самая красивая, не самая образованная. Мы ведь тоже иногда позволяем себе посмотреть на близких экспертным взглядом. Но у нас есть кнопка выключения, и она срабатывает произвольно. У подростка эта кнопка включается – и ее заклинивает.

Главное открытие подросткового возраста – «я есть», а второе открытие – «мои родители не идеальные люди». Второе открытие может оказаться крайне травматичным, независимо от того, насколько родители идеальны. Невозможно полностью соответствовать взгляду подростка на вас, это бесполезная гонка. По идее, ему от родителей нужно отделиться, выйти на новую орбиту и оттуда, не разрывая полностью связи с семьей, построить дружеские отношения со сверстниками, найти людей, с которыми очень интересно общаться. Ценности этой компании становятся ценностями подростка.

Общей линии развития подростка противодействовать нельзя. Ему необходимо отделиться от семьи, иначе он впоследствии не сможет построить свою собственную семью, не созреет как личность. Можно вспомнить знакомых, которых не отпустили родительские семьи. Есть сенситивные периоды приобретения определенных навыков и, если это время упустить, то потом зоны, за это ответственные, засыпают. Крепкие и неполные семьи очень подавляют желание подростка отделиться от семьи и приобрести собственную точку зрения, круг общения, собственные взгляды и увлечения. У такого человека, как правило, во взрослом возрасте или семья не построена, или построена не по взаимному влечению. Чаще всего он остается ребенком, обслуживающим родителей.



На процесс отделения от семьи влиять не следует, это, как правило, и невозможно. Все, что мы можем сделать, – это постараться, чтобы в момент взросления, начала подросткового возраста наш ребенок оказался в такой среде, в которой нам за него не очень страшно или совсем не страшно. Надо стремиться к тому, чтобы такая среда сформировалась заранее: школа, круг знакомых семьи, где есть ровесники и дети старше. Если этого сделать не получится, то подросток начнет отождествлять себя с теми, с кем окажется в одной компании. Большой риск в этом плане средние дворовые школы. Иногда друзья не появляются, даже если правильно выбрана среда. Если не возникли дружеские связи, может возникнуть избыточная замкнутость и погруженность в себя, экранная или, скорее всего, компьютерная зависимость. Такому погружению в себя сложно препятствовать, иногда это может переходить в субклиническую депрессию, и тут следует знать, что, если ребенок неделями не выходит из дома, не общается со сверстниками, а только сидит у компьютера или на диване с книжкой, то это не норма, а уже психиатрическое проявление. И подростку необходима помощь специалиста, потому что такие состояния носят углубляющийся характер. Иногда неопытные родители пропускают начало депрессии, которую нужно лечить хотя бы гомеопатией, а если не получается, то и серьезными медикаментами.

Если подросток несколько недель не посещает школу, вообще не выходит в реальный мир, то это серьезная проблема. Пока ребенок маленький, мы можем им руководить. В какой-то момент мышечная масса тела, сила личности могут стать такими, что ребенка нельзя уже выдвинуть в школу. Не на руках же его нести! Чаще всего это происходит в семьях, где и до этого был глубокий кризис управляемости. Подростковый возраст— это период, истощающий запас надежных отношений. Подходить к нему надо с очень хорошей подушкой запаса прочности отношений: положительных совместных воспоминаний и впечатлений, способностей доверительно общаться, просто контактировать, держать друг друга за руку.

С восьми лет начинается новый период в жизни ребенка – период предподросткового сближения. Иногда родители его не замечают, потому что ребенок в этом возрасте уже довольно самостоятельный, а родители, увлеченные учебными успехами и погоней за результатами, могут пропустить моменты человеческого общения. В это время ребенок в последний раз перед подростковым возрастом испытывает огромную тягу к родителю своего пола, в последний раз перед взрослением насыщается образцами вашего поведения. Поэтому очень нужно, чтобы у девочки для общения рядом была мама, у мальчика – папа. Пройдет два года, и, с точки зрения, подростка вы будете не так одеваться, не так стоять, не так говорить. А пока еще этого нет, и ребенок не знает, что его ждет. Зато это могут знать родители.

Не стоит забывать, что самооценку у ребенка всегда формирует родитель противоположного пола: у девочки самооценку формирует папа, у мальчика – мама. Поэтому в неполных

семьях без отца (а из семьи мужчины уходят чаще) девочки часто вырастают с ущербной самооценкой.

Итак, в этот время должны быть очень насыщенные отношения с родителем как своего пола, так и противоположного. А им часто не до ребенка— он большой, многое умеет, он удобный. Иногда в семье к этому времени родились следующие дети, а он вроде не бузит, подростковых проявлений нет, в школу, в бассейн, в музыкалку ходит, и хорошо.

Попробуйте записывать в ежедневник, сколько времени вы с ребенком разговариваете. Не воспитываете его, не проверяете, сложил ли он грязные носки в корзину, не проверяете уроки, не заставляете его помыть чашки, а именно разговариваете, как человек с человеком, а не как воспитатель с воспитанником. От воспитательских ролей нам никуда не деться, но если вы с ребенком никогда не разговариваете как человек с человеком или это время исчезающе мало, то запас прочности отношений к подростковому периоду наработать сложно. Вспомните хороший эпизод, связанный со своими родителями. Это может быть поход в лес за грибами, поход в театр. Как правило, он не связан с хозяйственной деятельностью или приготовлением уроков. В мегаполисе ускоренный темп жизни, мы все время куда-то бежим, торопимся, у нас много дел, и времени на общение с ребенком не остается. Если специально не закладывать время на совместное ничегонеделание, на отдых, досуг, разговоры, его никогда не останется. Всегда найдутся дела, заботы, а время предподросткового сближения очень быстро утекает.

Не все подростки такие уж трудные, не со всеми прекращается контакт. Если контакт не прерван, подростки очень любят разговаривать. Одна из претензий к родителям: «У них нет времени со мной просто поговорить. Не внушать мне что-нибудь про то, как я должен поступить, и не рассказывать, что кроссовки стоят столько-то, а я их где-то забыл и что много денег проговорил на телефоне. Просто поговорить». Если в вашей семье есть трудный подросток, попробуйте выделить на общение с ним 5–7 минут в день, выключив все отвлекающие вас коммуникативные средства. Если в доме полно малышей или есть близковозрастные дети, которые находятся на границе подросткового возраста или уже в нем, нужно организовать пространство общения именно один на один. Мне не нравится термин «душевный разговор», но это именно тот разговор, когда вы уважаете своего ребенка, когда вы готовы его слышать. Есть термин «активное слушание». Надо говорить с ребенком так, как будто он чужой, но приятный вам человек. Поговорить без критики и воспитательных целей. Через пару недель таких разговоров, при условии что контакт не очень нарушен, отношения на глазах станут лучше. Ребенок поймет, что до него есть дело, что с ним интересно.

Еще одна типичная претензия подростков к родителям: «Им ничего нельзя рассказать. Им расскажешь, а они это против меня используют. Лучше уж вообще ничего не рассказы-

вать». Так формируется закрытость. Это сложный момент, особенно для родителей, включенных в воспитание детей, потому что они привыкли все контролировать, отслеживать и брать на себя ответственность за ребенка. А тут приходится для сохранения контакта предоставить некоторый суверенитет. Например, лежит у ребенка на столе тетрадка. А вы привыкли, что смотрите все его тетрадки, начиная с подготовки к школе. А на тетрадке написано «личный дневник». Даже считая, что это неправильно, многие родители все равно читают. То же происходит с перепиской по е-мейлу, «ВКонтакте». Надо вывесить эдакий виртуальный флажок: «Если ты захочешь рассказать что-то, мне будет очень интересно». Если родители совсем ничего не спрашивают, это может быть расценено подростком, как будто им все равно, с кем он общается.

Сложно признать факт взросления ребенка. Мы помним, как мы его рожали, вытирали попу, кормили с ложечки, учили ездить на велосипеде. А тут он закрывает дверь в свою комнату и говорит: «Это моя личная жизнь». Что делают родители с тоталитарной склонностью к гиперопеке? Они распахивают дверь: «Да ты весь мой!» Если родители так себя ведут, – это факт неправильно приложенной большой любви. Для ребенка это означает, что его хотят подавить, поглотить его личное пространство. Тут должно постепенно образоваться некоторое государство в государстве. Но это новое государство не должно быть пиратским. Должен существовать свод общих законов. Если у ребенка есть своя комната, это особенно сложно, подростки любят обозначать свою территорию: «Иди – это моя комната. Все, что здесь есть, – все мое». Если в шкафу стоит тарелка с недоеденными шпротами, то это глубокий порядок, его, с точки зрения подростка, нельзя нарушать. Если родители согласятся на любой порядок, дадут ребенку полное право жить так, как он хочет, это может обернуться тупиком. Нужно постепенно перестраивать отношения так, чтобы у подростка появилось личное пространство, но при этом остались и домашние обязанности и ответственность перед семьей. Больше свободы – больше ответственности и обязанностей. Иногда родители в страхе отпускают ребенка полностью, и он оказывается в нерегулируемом состоянии, не может сам себе создать правильный стиль жизни, в то же время ему очень нужна опора.

Яркая эмоциональная реакция родителей может закрепить проблему с подростком. Если вы хотите, чтобы проблема осталась, реагируйте на нее ярко – со слезой, сердечными каплями. Дети очень любят эмоциональные бонусы. Если реагировать так, то поведение закрепится. Очень полезно обсудить проблему в нейтральной ситуации, когда все спокойны, никто никуда не бежит, не устал, потому что обычно у ребенка есть свое мнение. Оно может быть очень причудливое, но оно есть, и его нужно услышать. Если это получилось, можно составить договор и скрепить его подписями с двух сторон. Но это не может быть договор на ваших условиях, подписанный, как говорят, в одностороннем порядке.

Родители считают, что в шкафу у ребенка должен быть порядок, одежда должна аккуратно висеть или лежать на полках. У ребенка по этому поводу другие представления. От обсуждения уходить не стоит, но оно должно происходить не в тот момент, когда вы нашли кучу приличных вещей вместе с яблочными огрызками. Если не наступает ожесточение, всегда можно найти какой-то выход, для каждой семьи свой. Есть стандартные решения – раз в неделю все развешивать. Можно придумать хороший прием и закрепить его как традицию, например в момент уборки вы приходите, садитесь в кресло и не помогаете развешивать, а просто присутствуете и болтаете.

С подростками сложно. Они не любят прямого давления, любят протестовать. Очень плохо работают прямое принуждение, принуждение истерикой. Эти способы могут действовать какое-то время, но очень скоро они перестают работать совсем, а отношения оказываются испорченными. С точки зрения перспективных отношений в семье – никакой конкретный инцидент не стоит ухудшения отношений. Это слишком дорогая цена. Вещи в шкафу – это большое испытание для многих родителей, но ухудшение отношений из-за того, что вокруг вещей вечный скандал, того не стоит.

Должна быть система договоренностей, может сработать юмор или бонусная система, которая в предыдущие годы работала. Типичная ошибка родителей – ожидание от детей ответственности за дом, за семью в той степени, которая им не свойственна. Подросток совсем не враг вам, это еще ребенок, он иногда может делать что-то назло, но воспитание в нем ответственности с ломанием хребта о коленку – это сомнительная мера. Вопрос – какая цена. Дети могут подумать, что кроме уборки дома, вас в них совсем ничего не интересует.

Подумайте о самоощущении ребенка. Чем хуже подросток чувствует себя внутренне, тем отвратительнее он себя ведет. Чем хуже он о себе думает, тем более проблемное у него поведение. Со многими взрослыми происходит так же, но у подростков это совсем неприкрыто. Если мы своим уровнем конфликтности, большим количеством замечаний, акцентированием внимания на неуспешности в той или иной сфере занижаем самооценку ребенка, его поведение будет более сложным.

Проявление сложного поведения может быть двух типов:

1) сложное экстернальное поведение, когда ребенок проблемно, сложно себя ведет, скандалит, ругается. Его тяжелое, неприятное поведение видимо.

2) интроконъюктивное, направленное внутрь. Это нехорошее поведение, оно может развиваться в депрессию.

Подростковый возраст опасен в плане возникновения депрессивных состояний, это один из пиков, когда возможно самоубийство. Подростки очень хрупкие, они «без кожи», у них невероятно повышена чувствительность. Я не стремлюсь напугать родителей (впрочем, в семьях с нормальным уровнем контакта ничего такого быть не должно). Однако нужно знать, что подросток – это существо «без кожи», даже если вы думаете, что он непробиваем. В ушах у него наушники, на ногах кеды до колен со шнурками, и кажется, что он как в танке. Но это существо очень легко ранить, а если его ранишь, оно либо кусается в ответ, либо погружается в тоску.

Если вы хотите, чтобы в доме, где есть подросток, была более-менее нормальная обстановка, он должен себя нормально ощущать, даже если ведет себя отвратительно. Возможно, у ребенка был гладкий дошкольный и младший школьный период и родители привыкли поощрять его за хорошее поведение хорошим к нему отношением, премиями, бонусами. Подростковый возраст может протекать ярко, и значительный период времени хорошего поведения вообще не будет. Если реагировать на это санкциями, то сначала ухудшится самоощущение ребенка, потом ухудшатся отношения в семье, дальше пойдет круг нарастания напряжения и обмена негативными эмоциями.

Не следует портить отношения с подростком. Важно сохранить внутри себя ощущение, что это ваш маленький ребенок, что он хороший, с него это скоро слетит, как шелуха, и он вырастет нормальным хорошим человеком. Иногда в битвах с подростками родители ухитряются об этом забывать, и тогда эти битвы протекают с особым ожесточением. Подростки отличаются тем, что умеют легко «проесть» все родительские защиты. Они владеют теми психологическими навыками, которые недоступны маленькому ребенку. Они точно знают, где у кого слабые места. Подростки пользуются этим не то чтобы специально, но, поскольку у них уже появился экспертный взгляд извне, они хорошо знают, от чего родители дергаются, и бьют в эти места. Иногда они делают это в рамках психологической защиты, когда родители на них давят, посылают отрицательные сообщения, а они в ответ защищаются: «Ты меня так, и я тебя так. Ты у меня черный лак отобрала, не разрешила закачать игру, а я тебе сейчас скажу такое, от чего ты задергаешься».

Подростку очень важно быть состоявшимся, в том числе в отношениях с родителями. Поэтому если вы переходите на армрестлинг, то подросток будет побеждать любой ценой. Часть подростковых самоубийств происходит назло: «Сейчас я это сделаю, и они у меня попрыгают». При этом ребенок наивно уверен, что он на все это будет смотреть со стороны, это случится с ним не навсегда. Иногда отступить – не значит сдаться. Не всегда с подростком нужно биться там, где возникла боевая ситуация.

Хождение без шапки зимой – это одно из тех прав, которое подросток пытается отбить первым. Некоторым хочется отбить именно право, мол, я достаточно взрослый, чтобы решать, носить мне шапку или нет,

Ложиться спать, когда хочет; не есть суп, потому что это исключительная гадость; красить ногти лаком, – подросток отбивает права и привилегии, он должен это делать. Он не может быть управляемым, хотя нам это страшно неудобно.

Возможна гибкая система договоренностей. Некоторые диетологи считают, что суп и салат из свежих овощей – это нечто похожее. Если вам не принципиально, будет ли ребенок ходить в шапке и есть суп, может, он и будет есть суп, но зато непременно найдет что-нибудь такое, что вам как раз принципиально, и именно вокруг этого будут развернуты боевые действия. Неважно что, важно «по-своему».

По всем хозяйственным вопросам должен быть заключен письменный договор. У родителей постоянный фокус на хозяйстве, потому что это их зона, а у ребенка фокус направлен на что-то другое. Сместить фокус подростка на хозяйство можно только ценой невроза. Если ребенок подросткового возраста фокусируется на хозяйстве, это значит, его хорошо «проели». Какая-то доля забывчивости должна быть, это нормально. Мужчины тоже так себя ведут.

Подросток часто на вопросы отвечает «не знаю». Вы тоже не всегда сразу понимаете, почему сделали то или другое. Однако вы подумаете и сформулируете ответ. Ребенку может понадобиться помощь в формулировании. Ответ «не знаю» – честный в этом случае. Ведь у подростков меняется не только гормональный ряд, у них меняются мотивы поступков, форма осознавания, – это как превращение из гусеницы в бабочку. У подростков меняется ведущая железа внутренней секреции, которая отвечает за весь обмен веществ, – был тимус, а становятся железы, как у взрослых. Ребенок в подростковом возрасте сам себя не знает, сам себя узнает, и совершено не случайно, что у человека такое длинное детство. Подростки, которые в этот период оказываются в незащищенной жизненной ситуации, без семьи, вынуждены зарабатывать, вырастают либо хорошими людьми с твердым стержнем, либо очень жесткими, либо с обедненным внутренним миром.

В этот период необходимо иметь защищенную взрослыми ситуацию, когда подросток не отвечает за себя целиком, за собственный быт, когда есть только определенная сфера ответственности. Подростковый возраст сложен тем, что создание выглядит взрослым, у него вид, пол, размер, аппетит, замашки взрослого существа, но взрослым оно не является. Подросток может взрослым голосом толкать взрослые речи, по-взросло-му обороняться, но это не взрослый человек. Но самое главное, что он не только выглядит как взрослый, он и ощущает себя как взрослый. Но таковым не является. Он станет взрослым ближе к совершеннолетию.

Если подросток воюет, главное – не впасть в ступор. Первая реакция – это болевой эмоциональный шок. Подросток пронзает насквозь систему ценностей родителей. Внутренний ответ для себя – «мы с тобой об этом поговорим через 10–25 лет», но если вы такое скажете вслух, вы его обидите смертельно. Нужно стараться сохранить отношения, не наговорить в пылу битвы непоправимых слов. То, что вы можете сказать в момент, когда подросток пробьет вашу эмоциональную защиту, очень глубоко ляжет на подсознание и восприятие и негативно повлияет на отношения в дальнейшем. Если вы видите, что вас достали, проели, надо просто устраниться от контакта, так как у вас слишком разные весовые категории. Иногда возникает истерическое взаимодействие людей, которые друг друга очень любят, но порушенные в момент конфликта отношения могут очень долго причинять боль.

Родители должны иметь некоторые внутренние установки, чего они не собираются делать с подростком, помня о своих собственных небеспроблемных моментах взаимодействия с родителями; можно даже зафиксировать свои воспоминания в дневнике. Нужно понимать, что подросток, который наносит удары, – это просто ребенок, который сам за себя не отвечает.

Задача этого возраста – постепенная передача ответственности за свою жизнь ребенку в руки. Сначала нужно перестать смотреть, доел ли он кашу. Потом передать ответственность за уроки, за то, что он надел.

Если к 14–16 годам в отношениях сохраняются сферы, которые родители пытаются жестко контролировать, – это почва для конфликта. Если родители следят за диетой ребенка, там будет конфликт; за гардеробом, настаивая на своем выборе, – там будет конфликт. Все сферы, где родители не желают отпускать контроль из собственных рук, потенциально могут быть очень конфликтогенными. Подростковый период – не время тотального контроля.

Чем лучше ребенок в этом возрасте относится к себе, тем лучше он будет относиться к родителям, к братьям и сестрам, тем выше у него старт в отношениях с ровесниками. Нужно понять, чем родители могут эти самоощущения подтачивать. Несмотря на все конфликтные моменты, когда ребенок выстраивает защитные стеночки, шипит, кусается, не слушается, все равно он очень тесно связан с родителями, он очень чувствителен, все слышит. Подрывать контакт может критика друзей, отторжение его интересов, агрессивное непонимание, сравнение не в его пользу. Очень сильно подкашивает отношения отсутствие кредита доверия. «У тебя тройка – тройка это твоя оценка. Ничего выше тройки тебе не получить».

Критика внешности действует очень сильно. На внешности у любого подростка пунктик. Им всем кажется, что они страшно некрасивые, независимо от реальных внешних данных. Не дай Бог, какое-то неосторожное слово! Они выпускают шипы, но это следствие хрупкости.

Поддержать отношения могут противоположные действия – посоветоваться, спросить мнение, доверительно выслушать. Если вы в течение подросткового возраста ваших детей сумеете лучше понять ваших родителей и что-то им простить, если еще не простили, то это огромный ресурс. Иногда только, когда собственный ребенок достигает подросткового возраста и начинает мочалить родителей, можно оценить какое-то поведение своих родителей.

Надо дать понять подростку, что он нужен семье духовно, что семья его любит: «Нам всем очень интересно, что ты говоришь». Очень важно, когда ребенок достигает подросткового возраста, уметь менять фокус жизненных оценок. Если мы все время будем концентрироваться на проблемах, нам будет тяжело и ребенку будет тяжело с нами. Необходимо уметь перефокусироваться с того, что с ним сложно, на то, что хорошо получается. Не забыть о проблемах, а отодвинуть их в сторону.

Иногда наладить в семье мир нам мешает склонность доводить все до конца, гнуть свою линию поведения. Где-то нужно отступить, оставить конфликт нерешенным. Смотришь, вещи в шкафу развесили, – а воевали бы, неизвестно, чем бы дело закончилось. Может, они оказались бы порезанными на мелкие лоскутки.

Не все нужно дожимать. Некоторые вопросы решаются сами собой по ходу времени. Если фокусироваться только на проблемных точках и не видеть точек роста, то все воспоминания подростков могут окраситься в негативные тона. Если возникла ссора, поругались, – остано-

витесь, если есть возможность, переключитесь. Перенесите спор на завтра, не дожимайте его. Жалко тратить время на конфликт по разбору шкафа.

Важно культивировать семейные зоны, которые приносят ребенку радость, – посмотреть фильм всей семьей, пойти на выставку, в кафе посидеть, выехать на природу… Ведь подростки – довольно большие люди, с ними интересно!

1.2. Подростковый возраст: путешествие и приключение (по материалам семинаров и тренингов Е. Бурмистровой для родителей и всех желающих)

Существует социальный миф об этом ужасном, страшном, опасном подростковом возрасте. И иногда родители, думая, что сейчас будет что-то нехорошее, сами создают ситуации, в которых подростку непросто вести себя адекватно. Родительский страх, напряжение, ожидание чего-то плохого выражаются в тревожности, в избыточном контроле, что делает подростка более трудным.

Процесс взросления – это интересное приключение для родителей. Подростковый возраст действительно специфический, потому что очень многое меняется в теле ребенка: меняется гормональная регуляция, происходит физиологическое созревание, скачет гормональный фон, который влияет и на эмоции, и на поведение, и на физиологическое состояние. В обгцем-то, нельзя назвать подростковый возраст гладким и спокойным периодом – многое действительно меняется, и независимо от родителей. Обычно родители не любят то, что они не контролируют. Подростковый возраст контролировать нельзя.

У вас еще год назад был ребеночек, запах имел детский, а теперь это дядечка, фактически с усами. За год – ростовой рывок 15 см со всеми вытекающими. Или была маленькая кроткая девочка, а теперь вы смотрите на нее сзади: «Что это за женщина идет? О, а это моя дочка!» Это резкие изменения: был ребенок – стал выглядеть как взрослый, но по сути остался еще ребенком. Недаром процесс этих изменений называется переходным возрастом. Кто куда переходит? Ребенок переходит из детского состояния в следующий возраст – его еще нельзя назвать взрослым.

Подростковый возраст – это выкукливание, вылупление из куколки. Из кокона появляется совершенно новое существо. В него ребенок входит одним, дальше он в коконе подросткового возраста переваривается, вырастает и потом выходит совершенно в другом статусе, с другим внешним видом, с другими внутренними качествами. Это, конечно, приключение.

Как мы его переживаем, как его переживает ребенок, зависит от очень многих факторов.

Сейчас ученые во многих странах – физиологи и другие медики – наблюдают, что подростковый возраст помолодел, причем за последние 20–30 лет помолодел изрядно. Если 30 лет назад психологи и физиологи считали, что начало подросткового возраста – 12–13 лет у девочки и 13–14 лет у мальчика, то теперь приметы подросткового состояния – и физиологические, и психологические (это разные пласты) – можно наблюдать у девочек 9-10 лет (3–4 класс) и мальчиков 9-10 лет. Это огромный скачок.

Точно так же помолодели все кризисы. То, что мы раньше называли кризисом трех лет (кризис «я сам»), сейчас мы наблюдаем у двухлетних детей. Объяснений достоверных нет, но действительно, дети раньше взрослеют, раньше созревают. Однако ускорилось физиологическое созревание, а психологическое – нет. Ребенок уже выглядит как взрослый, физиологически имеет статус подростковый, а психологические структуры не успевают созреть – в этом одна из особенностей кризиса. Главное, что помолодевший подростковый кризис застает родителей врасплох. Они думали, что есть еще пара лет, а уже и подростковое противоречивое поведение, и подростковые скачки эмоций. И на собрании в четвертом классе учитель говорит: «Родители, не пора ли пользоваться средствами от потливости – в классе стоит запах». Они действительно вырастают, неожиданно для нас и, конечно же, неожиданно для самих себя.

И им сложно не то что справиться со своим текущим состоянием, но даже увидеть, оценить его. Как в «Алисе в Стране чудес»: «Я превращаюсь…» – «А в кого превращаешься?»

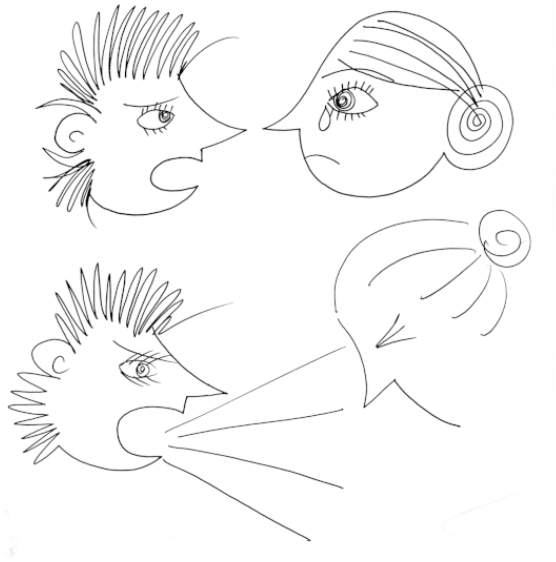
Процессы сложные. И нелегко провести аналогию с собой в этом возрасте, потому что мир и все вокруг меняются. Но все равно одна из основных рекомендаций для родителей – попробуйте вспомнить себя подростком. Вспомнить с внешней стороны, что вы делали, т. е. что делал тот подросток, которым вы были, и попробовать, может быть, вернуться к кусочкам опыта. Трудность в том, что подростковый возраст неоднородный. Это длинный период жизни – несколько лет. И если воспоминания позднего подросткового возраста – 14, 15, 16 лет – уже доступны, то воспоминания острого периода – гормонально острого – 11, 12, 13 лет, как правило, не представлены или фрагментарны.

Тем не менее, если ваши дети входят в подростковый возраст, прежде всего пора начинать вспоминать собственный опыт этого периода. Поговорите с кем-нибудь, кто вас помнит в том состоянии: с родственниками, с кем-то из друзей, с братьями-сестрами; вы узнаете много нового, неожиданного и лучше станете понимать, что происходит с вашим ребенком.

Собеседник: Часто подростки грубо отвечают и никакого почитания к родителям уже не испытывают. Людям (особенно православным) приходится непросто, когда ребенок кричит, перечит, не слушает; когда его «несет». Что делать? Стоит ли обрывать подростка? Стоит ли продолжать с ним беседу, когда он не готов к этому?

Екатерина: Это называется на психологическом языке потеря эмоционального контроля.

Повторю, первое, что я рекомендую, – это вспоминать себя и собирать воспоминания о себе, о том, когда вы были подростком, а базовое (ноль, нулевой уровень) – понимать, вы сами сейчас в спокойном состоянии, адекватны или уже совсем не спокойны, и ваши эмоции тоже кипят. Подростковый возраст ребенка – это испытание на эмоциональную крепость родителей. Ребенку положено быть эмоционально нестабильным, особенно если созревание происходит быстро. У него такие гормональные скачки, что мало не покажется никому. Если взрослому человеку вколоть те гормоны, которые гуляют в крови у ребенка, спокойствия не будет никакого. И поэтому должен быть кто-то, кто его уравновешивает. Если ребенка «несет», правильная реакция родителей, т. е. которая не усугубит, не будет эскалировать ситуацию, – это прежде всего сохранять спокойствие. Если вы заразились эмоцией подростка, если вы «поймали» эту эмоциональную волну и ею захвачены, скорее всего, эмоциональная реакция не будет правильной, и ситуация будет повторяться, и с каждым разом сильнее и сильнее.



Иногда в семьях, где есть подростки, доходит до страшной истерии. Ребенок кричит или как-то провоцирует – у него вызывающее эмоциональное поведение. И родители, вместо того чтобы отвечать, сохраняя внутренне спокойствие, спокойствие теряют. Особенно сложно тем, кто придерживается православных ценностей: у них есть идея о структуре, иерархии в семье, что должно быть послушание, и это абсолютно правильно. Но подростковый возраст предполагает вызов семейной структуре. И правильный ответ семьи, семейной системы – показать, но не лобовыми методами, что есть границы, есть иерархия и где-то ты должен слушаться.

Если на провокации ребенка отвечать в лоб, будет скандал. Будет конфликт, и конфликт повторяющийся. С одной стороны, нужно спокойствие, а с другой стороны, родителям подростка придется научиться выставлять границы.

Основная задача подросткового возраста – понимать границы взаимодействия с самим собой, со сверстниками, с другими людьми.

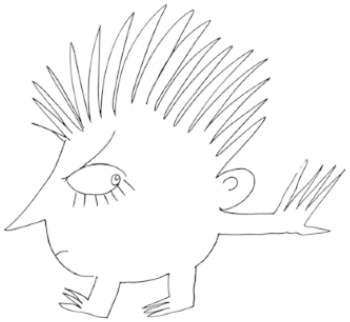
И основное испытание – это проба границ. Растущий ребенок идет и пробует: так можно? а так – можно? где у мамы кнопка? так с ней можно или нельзя? И очень важно показать, как можно, а как нельзя, не впадая в эмоционально окрашенное состояние, но в то же время не залезая за ледяную стену эмоциональной отстраненности.

Собеседник: Наверное, это тоже палка о двух концах: если отходить, уступать позиции в тот момент, когда происходит конфликт со стороны ребенка, когда подростка несет, то – раз уступишь, два уступишь, а потом уважение исчезнет совсем.

Екатерина: Но в то же время, не уступая совсем, мы приучаем ребенка к невозможности компромисса. Это сложный танец – взаимодействие с подростками. Если мы уступаем, подавляем себя, свои желания, бесконечно прогибаемся, мы даем ему неправильный опыт. Но если мы всегда непреклонны, не уступаем ни на секунду, то мы показываем, что договориться невозможно. Если у вас голова не отказывает в тот момент, когда возникают напряженные ситуации, можно думать на два шага вперед. Например, есть вопрос: можно или нет пойти в кино, и мы решаем его. Но дальше мы решаем более глобальный вопрос: можно ли договариваться, когда есть разные точки зрения, когда один считает, что можно, а другой считает, что нельзя. И в подростковом возрасте либо у вас возникнет диалог с уже выросшим ребенком, либо этот диалог прервется и уже может не восстановиться во взрослом возрасте.

Собеседник: Очень часто подростки не готовы разговаривать даже в спокойном состоянии, не готовы делиться своей жизнью с родителями. Кажется, еще вчера ребенок приходил из школы, рассказывал про своих друзей, отношения с учителями, рассказывал какие-то смешные эпизоды на переменках, и тут вдруг – раз! – и умолк. И вытащить из него даже клещами невозможно никаких подробностей. Что делать?

Екатерина: Это называется «закрой дверь в мою комнату». Тут возможно понимание, понимание и еще раз понимание. Очень сложно, когда родителям говорят: «Мама, отстань. У меня нет времени. Это моя комната – закрой дверь, убери младших». Подростки могут быть очень злы, т. е. звучать зло, обороняя свои рубежи.



Очень важно понимать, что это не конец, – это начало нового периода отношений с выросшим ребенком. И это совсем не показатель того, что отношения безнадежно испортились.

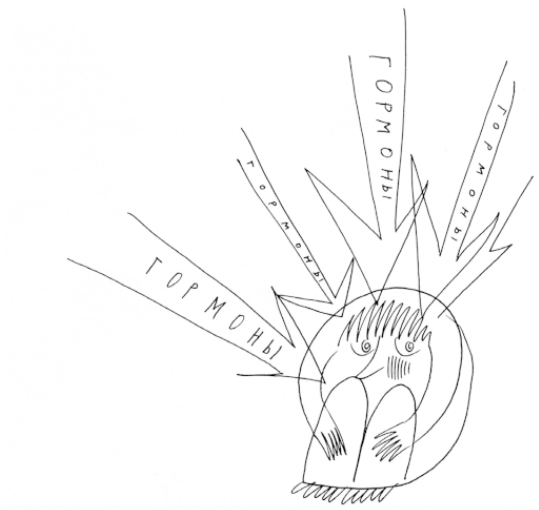
Мне кажется, что ребенку нужно дать в известной степени отстраниться – это значит, что вы совсем его отпускаете и ничего про него не знаете. Вы очень внимательно смотрите, слушаете и наблюдаете, но вы не лезете. И тогда ребенок не строит толстые стены.

Сравним с куколкой: для того чтобы превратиться, нужно отделиться. У ребенка очень тесная связь с родителями, ребенок от них очень зависим. Но ему нужно вырасти во взрослого человека, и для этого нужно немножечко отдалиться от тех, с кем ты так связан. Обычно ребенок в этом возрасте отдаляется от родителей, и особенно сложно дается отдаление от родителей своего пола. В этом девочкам может быть сложнее, чем мальчикам, потому что мамы ближе у девочек, а папы, как правило, дальше – они на работе. Папы с мальчиками изначально имеют большую дистанцию, чем мамы с девочками.

Закрытость подростка означает, что он меняется. И родителю это тревожно, он пытается преодолеть закрытость, а ребенок начинает не пускать. Важно сказать: «Да, иди. Хорошо, я не буду заходить. Но ты знай, я готов с тобой поговорить, я готов тебя послушать, мне интересно, что с тобой происходит. Когда у тебя будет желание, скажи мне, и мы найдем время поговорить». Следует понимать, что и в подростковый возраст, и в любой критический период прямые меры не работают, они вызывают сильное противодействие. В этих случаях кратчайший путь не всегда прямой.

Собеседник: Иногда подросток говорит очень обидные и резкие фразы, например, про младших: «Надоели! Уйдите отсюда!» – или про родителей: «Ты ничего не понимаешь! Ты ничего не знаешь!» Но на самом деле в душе же у них не так? Они говорят не совсем то, что чувствуют?

Екатерина: В этот момент они чувствуют именно так. Хотя бы часть из них так чувствует. Нужно понимать, что это не вся правда про ребенка. Правда, но не вся. И в тот момент, когда ребенок говорит: «Надоели! Уйди! Отстань! Я вас ненавижу!» – это не весь ребенок.



Внутри страшно звучащего внешне взрослого человека есть маленькое существо, которое очень нуждается в заботе, маленький ежик, который выпустил колючки и не хочет их убирать. И надо научиться подходить к этому колючему существу в те моменты, когда оно готово впустить. Раковина и колючки – это образы разных состояний подростка, и этих состояний – целый веер. Ребенок бывает такой, такой и еще такой. Он всегда разный.

Полезно видеть в это время с какой «частью» подростка вы имеете дело. Иногда разговариваешь с человеком, и человек – нормальный, вменяемый, даже взрослый, интересный, и вдруг – раз – в глазах что-то изменилось, и пошли другая речь, другой тембр и другая эмоция.

Есть психологический термин – амбивалентность; даже поливалентность – многогранность. И у этой многогранности состояний подростка есть психофизическая основа. Ему самому тяжело. Представляете, когда внутри так штормит? Я думаю, женщины, пережившие климактрический период, понимают лучше. Более молодым полезно вспомнить, насколько нестабильно эмоциональное состояние в первом триместре беременности. Мужчинам может быть более близок образ алкогольного опьянения. Периодически гормоны бьют в голову подростку так, что он действительно становится абсолютно другим. И это не его поведение, это не то, что делает он, – это то, что с ним происходит, и он еще не умеет этим управлять.

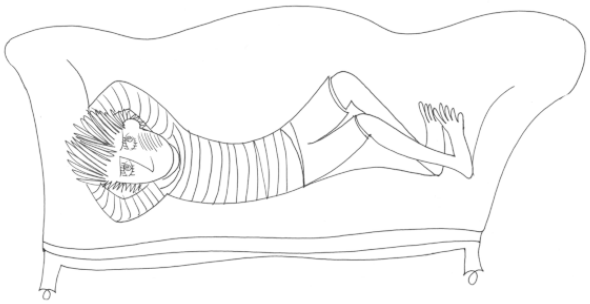
Чтобы мирно жить с подростком, нужно попробовать включиться в эту специфику.

Необходимо понимать:

а) специфику возраста;

б) специфику эмоциональных состояний.

Когда вы рожаете ребенка, вы должны понимать, как его кормить, какие лучше памперсы использовать. И в этот новый период нужно приобрести определенную компетентность. Читайте книги о подростках.



Собеседник: Очень беспокоит то, что подростки ничего не хотят. Еще вчера они с удовольствием ходили в театр, занимались спортом, в кружках – теперь отказываются категорически. Что происходит с ребенком? Почему ему ничего не хочется?

Екатерина: Нормальному ребенку не должно хотеться учиться в этом возрасте. Как говорит наш замечательный знакомый священник, «мозг в это время переходит в седалище». Действительно, происходит сдвиг мотивов, сдвиг ведущих устремлений подростка, и это обусловлено тем же самым гормональным статусом. Начинают интересовать ровесники, причем ровесники противоположного пола. И это гораздо интереснее, чем математика или поход в театр. Тревожиться нужно, если этого не происходит. Если происходит что-то такое, что очень неудобно, беспокойно для родителей, это значит, ребенок взрослеет, становится старше. Это созревание настолько выраженное, настолько бурное, что полностью сметаются все возможности учиться. На первый план должны выходить отношения со сверстниками, какие-то собы-

тия личной жизни, забота о внешнем виде. Это нормальные состояния, нормальные признаки подросткового возраста. Родителям, конечно, это неудобно.

В острый период созревания (он длится год, полтора— зависит от интенсивности) ребенок выезжает в учебе на том, что он знал до этого. Поэтому если у вас есть возможность, создавайте какую-то базу знаний, чтобы у вас было на что опереться. Но, создавая базу и думая о подростковом возрасте, нужно понимать, что дети, систематически перегруженные и лишенные досуга (а это очень многие городские дети), могут очень сложно проходить подростковый возраст. У них может возникать желание освободиться от оков образования, воспитания и развития, и это будет остро. Хорошо, если во все периоды у ребенка есть какое-то свободное время.

Собеседник: Многие родители, особенно в крупных городах, считают, что ребенка в подростковом возрасте лучше загрузить как следует: спортом, или английским, или чем-то еще полезным, чтобы он не таскался по улицам. Опасно.

Екатерина: Загрузить можно, но нельзя ждать, что подросток будет делать это с энтузиазмом, радостно. Он будет сопротивляться, прогуливать иногда, говорить, что этого не хотел. Идеально, если эта загрузка будет его выбором. Например, можно давить, а можно сделать так, чтобы у ребенка было ощущение, что это его выбор. Скажем, бассейн или борьба – и то и другое развивает физически, но можно предложить выбор: «Ты сам выбираешь. Фитнес? Хорошо. Я тебе покупаю полугодовой абонемент» (или: «Мы договариваемся, что ты сколько-то времени это делаешь»). Хорошо бы дождаться просьбы от ребенка. Многие занятия являются либо желанными, либо престижными. И может быть, он сам о чем-то попросит, тогда сам за это и будет отвечать. Подростки очень ценят самостоятельность и когда к их мнению прислушиваются.

Собеседник: Все это, конечно, очень сложно, потому что скоро, например, ГИА, или какие-то другие экзамены, или что-то еще, и кажется, что ты все упустишь. Сейчас он не хочет идти на дополнительные по химии или по математике, а завтра он получит два на экзамене, и все его будущее уйдет коту под хвост…

Екатерина: Можно привести лошадь к воде, но нельзя заставить ее пить. Мы можем создать все условия, чтобы ребенок учился, даже физически его притащить на занятия к репетитору по химии – и ничего не получится. Ребенок взрослеет, и все меньше и меньше вы его можете заставлять, и все больше и больше он должен сам себя приучать. Это бесконечная история: мы заставляем – и взросление откладывается, потому что мы решаем за ребенка, мы его волевые усилия подменяем своими.

К РЕПЕТИТОРУ ПО ХИМИИ

Сейчас, с одной стороны, подростковый возраст помолодел, а с другой стороны, на социальную сцену выходит более инфантильное поколение. Причем еще 20 лет назад, в те самые неблагополучные девяностые, молодые люди были гораздо более взрослые, потому что им приходилось думать о сегодняшнем, о завтрашнем дне. Сейчас времена более благополучные, и родители часто могут дать детям больше в материальном плане – и больше за них решают. Очень часто ребенка дотаскивают до университета или института и сдают. Дальше обычно влияние родителей уже заканчивается. Все, что раньше дети переживали в школе, а к институту подходили уже осмысленно, теперь переживают в институте. И начинаются синдром первокурсника, бросание одного университета за другим, сложности с формированием воли, с целеполаганием. Мне кажется, лучше решить ситуацию на стадии ГИА, сказать: «Тебе тройка — нормально? Ты не хочешь репетитора? Хорошо, не надо», – и не приставать к нему.

Что касается общегосударственных экзаменов – ГИА и ЕГЭ, – слава Богу, сейчас во всех школах детей очень хорошо натаскивают учителя. В этих областях школа продолжает делать то, что она должна, а именно – мотивировать к обучению. Учителя очень заинтересованы в успешной сдаче ГИА и соответственно нагнетают: «Давайте, готовьтесь; вы не сдадите; это важно». И к ГИА многие дети мотивированы, они сами, если вы не предложите раньше, придут и попросят: «Мама, у всех репетиторы, а ты чего меня не дергаешь?» И мама может сказать: «Ты хочешь репетитора? За деньги? Я подумаю. А ты мне будешь помогать, если у тебя будет репетитор?» Не надо бежать впереди и предлагать пять репетиторов немотивированному ребенку.

Собеседник: Все равно страшно. Кажется: а вдруг не придет, а вдруг не скажет «хочу», а потом будешь виноват.

Екатерина: Родители всегда виноваты. Как бы родители ни поступили в подростковом возрасте в определенный период времени, ребенок скажет: «Вы сделали неправильно». Поступи вы противоположным образом, ребенок тоже был бы недоволен. Это такой период. Время, когда ребенок придет и скажет: «Мамочка, спасибо тебе большое! Папочка, спасибо тебе большое!» – будет сильно позже – в 25, а то и в 30 лет.

Запомните: не надо ждать благодарности прямо сейчас. Должно случиться что-то экстраординарное, сверхтревожное, чтобы родители услышали слова благодарности от подростка. Ребенок должен очень испугаться, чтобы поблагодарить родителей. Или какой-то духовный опыт должен прийти, но это нам не подконтрольно. Обычно подросток не благодарит, потому что не видит контекста того, что для него делают. Для него это нормально – как дыхание.

Собеседник: В нашей школе в седьмом классе некоторые родители стали платить детям за учебу: получил пятерку – пятьсот рублей, получил тройку – минус пятьсот рублей. Одна мама платила за успешные отметки в семестре, другая – за текущие. Платят за домашнюю работу по хозяйству; пропылесосил – столько-то денег, помыл посуду – столько-то. Насколько это работает и стоит ли это делать вообще?

Екатерина: Родители – сами творцы своего счастья, и здесь полная свобода творчества: что вы хотите, то вы и можете делать в семье. Но последствия тоже будут ваши. Я отчасти являюсь экспертом по этому возрасту и выскажу свое мнение, с которым необязательно соглашаться.

Да, подростковый возраст – это период, когда ребенку полезно учиться распоряжаться деньгами и ему полезно иметь собственные средства. Вопрос, как вы это позиционируете. Мне представляется более правильным, если ребенок учится без вознаграждений, потому что, если мы ему платим за хорошие оценки, это вроде бы нужно нам. Но некоторые их тех, кто мотивирует детей деньгами, говорят: «Мы хотим показать, что если хорошо работать, будет высокая зарплата. Будешь плохо работать – у тебя будет низкая зарплата». И такая аналогия допустима. Но очень сложно удержать эту систему. Ребенок начинает требовать все больше и больше. Ему уже мало пятиста рублей. Он говорит: «За пятерку в четверти мы поедем с тобой туда-то и туда-

то», – и запускается процесс выдаивания средств из родителей, который не приносит радости. Очень многое зависит от того, какой ребенок, какая оплата, и вообще, как все устроено в семье.

Если думать о поощрениях, я бы использовала немного другую систему. Мне кажется, крайне полезно, если у ребенка есть какая-то сумма карманных денег на неделю, минимальная, не очень большая, но соразмерная тому образу жизни, который ведет семья, и той школе, в которой учится ребенок. Плюс к ней ребенок может заработать. Вычеты – только при глобальных нарушениях. Скажем, у тебя есть столько-то карманных денег и есть некоторый объем домашних обязанностей. Повторю, нельзя давать конкретные рекомендации – люди разные, семьи очень разные, дети разные. Важно, чтобы ребенок не только получал что-то из семьи, но и сам в нее вкладывался. Это сложно, но с подростком можно говорить о том, что сколько стоит, только не невротически и не очень много: «Семья с тобой делится частью своего благосостояния. Ты кушаешь, одеваешься, у тебя есть платные занятия, репетиторы, поездки. Но ты тоже чем-то делись. Ты ведь можешь сходить за картошкой и принести тяжелые бутылки с водой? Здорово. Давай ты будешь это делать, а мы запишем, что это твоя обязанность. Ты можешь выгуливать собаку или помогать с другими делами? Пожалуйста». Это система взаимообязанностей. Возможны премии. Если ребенок сделал что-то сверх, например, кроме пола, помыл еще и окна или сантехнику, т. е. то, что не должен был, можно его поощрить: «Мы можем тебе дать побольше денег, потому что ты постарался сверх, а тебе нужно в кино, нужно в кафе, нужно купить подарок другу». Может возникать сложная система взаимных обязательств.

Если подростку не давать денег вообще, это не совсем правильно. Если давать неограниченно, – тоже неоднозначный результат, скорее нехороший. Очень разные дети, очень разные родители, очень разные доходы в семьях. Смотрите, как вам кажется гармонично. Нельзя пользоваться все время внешними рекомендациями. Обычно родители интуитивно понимают, что им подходит, а что нет.

Собеседник: Ребенок обязан учиться, обязан помогать по дому…

Екатерина: Кому?

Собеседник: Родителям.

Екатерина: А жизнь чья?

Собеседник: Ребенка.

Екатерина: Очень важно передоверить ответственность. Если мама говорит: «Ты мне обязан получать пятерки», – это тупиковая модель. Для 1–3 класса, может, пойдет. А дальше он обязан себе самому – это его жизнь. «У тебя тройки? Хорошо. Но имей в виду, что к ЕГЭ я тебе репетиторов нанимать не буду. Пойдешь со своими баллами ЕГЭ туда, куда сможешь поступить.

Давай посмотрим, куда можно пойти. Если у тебя такие оценки, я тебе не буду брать репетиторов, потому что это бесполезно. Это твоя жизнь, это твоя ответственность. Я тебя очень люблю. Я не хочу, чтобы ты делал ошибки, но я не буду тебя заставлять». Это волшебное правило: как только перестаешь заставлять, ребенок думает: «Почему меня никто не заставляет, меня никто не торопит, никто не висит над душой?» – и он начинает идти ножками, сам. Но не сразу. Период «провисания» есть, и иногда очень значительный.

Собеседник: С какого возраста стоит давать карманные деньги?

Екатерина: Это зависит от школы. Карманные деньги стоит давать не позже, чем они появляются у большинства одноклассников. Не надо делать из ребенка белую ворону. То же самое с мобильными телефонами. Когда покупать мобильный телефон? Примерно тогда, когда он появляется у большинства одноклассников.

Собеседник: Что делать, если ребенок ничем не хочет заниматься? Он ходит в школу, все в порядке, но после нее хочет просто сидеть дома, заниматься своими делами в своей комнате. Насколько стоит ребенка вытаскивать куда-то, если еще вчера он был активным и подвижным, а сейчас он никаких опасений у родителей не вызывает, но ничего ему не хочется?

Екатерина: Вопрос времени и количества занятий. Мне кажется, нужно исходить из того, что досуг должен быть. У ребенка в подростковом возрасте должно быть узаконенное свободное время, иначе он его будет выгрызать сам. Это все-таки ребенок, хотя и выглядит как взрослый, но еще не взрослый. Сейчас детей стараются загрузить так, чтобы у них не было ни кусочка свободного времени. Но это детство, а в детстве человек должен расти, зреть, формироваться. Если мы будем бесконечно нагружать ребенка, он будет бесконечно тратить силы, и это может в будущем выйти боком, потому что часто люди, которые скидывают ярмо родительской опеки, в 18–20 лет говорят: «Я вообще не читал книг, не гулял с друзьями, у меня не было никакого времени подумать….» Время безделья, когда ребенок ничего не делает, – это как сон для мозга. Мы тоже не заставляем себя все время бодрствовать – мы понимаем, что это нас очень быстро истощит. Должна быть деятельность – и должно быть безделье, отдых; должна быть нагрузка – и должна быть разгрузка. И как раз очень важно установить ритм, который будет сообразен количеству сил ребенка, его психофизическому типу, его желанию, мотивированности, способностям.

Конечно же, бывают сбросы в обратную сторону, когда подросток месяцами, неделями ничего не делает. Возраст нестабильный, они могут свалиться в депрессию. Речь не о том, что ребенок ничего не должен делать. Нагрузка должна чередоваться с отдыхом. И расписание, если вы строите его еще вместе с ребенком, можно регулировать. Например, сказать: «Смотри, у тебя завтра тяжелый день – восемь уроков, а потом еще тренировка. Ты потом обязательно поотдыхай». Мы учим ребенка строить свое расписание, учим его страховать себя от перегрузок и видеть, где он себя не догружает.

Собеседник: Что делать, если девочка вдруг в подростковом возрасте стала неряхой? Был аккуратный ребенок, аккуратно собирала портфель, аккуратно складывала свои вещи, всегда ходила чистой, с опрятными волосами, – и вдруг полный хаос в комнате, все вещи валяются как попало, на столе бардак, волосы сальные, свисают налицо… Что происходит?

Екатерина: Вылупляются из кокона. Беспорядок в комнате подростка – это одна из примет того, что подросток начал отстаивать свою территорию и он хочет, чтобы на его территории были его законы и его порядок. А поскольку мамин порядок – это настоящий порядок, то порядок подростка какое-то время будет противоположным. Есть такой шуточный тест: что можно найти в шкафу или под кроватью подростка?

Мне кажется, такой специфический «порядок», должен быть предметом шуток в семье. Опять же мы все по-разному живем: у кого-то есть своя комната, у кого-то нет – они делят

ее с братом и сестрой или с бабушкой. Это разные обстоятельства. Но ту свободу, которую мы можем предоставить в наших обстоятельствах, лучше дать. Тому, кто в семье отвечает за порядок, нужно запретить мыть полы и убирать в комнате у подростка. Пусть там вырастут кусты, паутина, ежики протопчут свои дорожки. В какой-то момент ребенок скажет: «Это слишком…» Это такой период. Он, конечно, может затянуться, и у мальчиков он гораздо длиннее, к сожалению, чем у девочек, потому что мальчики менее внимательны к внешним проявлениям. Но потом обычно человек сам начинает создавать не хаос, а какой-то порядок.

Собеседник: Насколько затянуться?

Екатерина: Годы, годы.

Собеседник: Это, действительно, годы?

Екатерина: В хорошем варианте это месяцы.

Собеседник: Но это не признак того, что ребенок останется неряхой на всю оставшуюся жизнь?

Екатерина: Совсем нет. Бывает, комната у ребенка просто страшная, а потом пройдет полгода, и этот же ребенок говорит: «У меня тут был порядок и в шкафу, и на столе. Кто положил сюда огрызок яблока?» – т. е. ему уже не все равно, он начал по-другому относиться к себе. А сальные волосы, растянутые футболки, капюшоны на голову, кепки с козырьком, где не видно лица, грязные кеды от того, что они стесняются своего тела.

Собеседник: Чем помочь ребенку?

Екатерина: Не давить. Если вы будете давить и заставлять мыться, менять одежду, говорить: «У тебя хорошая фигура – надень обтягивающее, а не эту хламиду», – вы только усилите сопротивление. Нужно помнить, что все прямые методы работают против. Если он не моется, стоит подумать: «Ага. Он не моется», – и дать себе паузу.

Что же можно сделать? Можно сказать: «Знаешь, мы идем туда-то. Если ты хочешь идти, пойдем, но мы не можем идти с тобой в таком виде». Иногда такое срабатывает, иногда нет. Иногда ребенок настолько уверен, что он должен выглядеть именно так, что это невозможно изменить. Тогда можно сказать: «Хорошо, не причесывайся, но хотя бы переодень футболку». Можно ввести правило, что в вещах, которые пахнут, нельзя появляться на людях. Можно сказать: «Ты можешь ходить как угодно, но если ты хочешь попасть в определенные места, ты должен что-то с собой сделать: причесаться, переодеть драные джинсы, сменить футболку». Они выбирают то, что им идет, как им кажется, и очень жестко обороняются. Если сказать девочке, которая влезла в джинсы и не хочет вылезать: «Надень юбку и пойдем в храм», – она

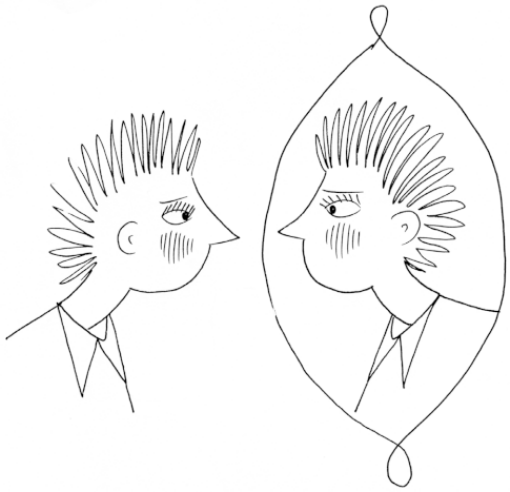
не пойдет. И возможно, нужно не давить, а сказать: «Ладно, давай возьмем платок или накидку и ты повяжешь поверх. Иди в джинсах». И пережить период, когда она готова жить только в джинсах. Он обязательно сменится, и вы будете покупать бесконечные колготки.

У мальчиков это затягивается на более долгий срок. Они начинают заботиться о себе, только когда появляется заинтересованность в том, как на них реагируют девочки.

Важно понимать, что это не клиника, это не навсегда и это не признак родительского поражения (видя свое чадо в майке, немытое, многие думают, что они неудачники, что все пропало и, как родители, они не могут повлиять на ребенка). Ребенок ищет самостоятельности. Он пробует самовыражаться такими способами. Иногда уместен юмор. И лучше молчать, если вас не спрашивают, потому что любые высказывания могут вызвать жесткую реакцию, и период затянется. Порой самый действенный ответ – это отсутствие ответа. И нужно понимать, что за всеми этими опытами у ребенка стоит огромная тревога за себя: какой я? красивый ли я?

Собеседник: Многие девочки в подростковом возрасте переживают: «Ой, у меня толстые ноги! Ой, у меня длинный нос!» – начинают стесняться, сильно беспокоятся по этому поводу. Что делать? Как помочь?

Екатерина: Мне кажется, нужно говорить: «Ты у меня такая красивая! А прыщи у всех отвратительные. И нет девочки в твоем возрасте, которая бы не переживала за форму ног и длину носа». Можно, как будто не адресуя ребенку, а обсуждая между собой, сказать подруге: «А помнишь, как мы в 6 классе обсуждали, у кого ноги толще, у кого тоньше? Помнишь, как ты считала, что ты некрасивая?» Иногда то, что не адресовано ребенку, а звучит при нем, он воспринимает на 100 %. Такое косвенное подтверждение красоты.



Тревога по поводу внешности – это нормальная примета подросткового возраста. Ребенок начинает заботиться о своем внешнем виде, экспериментировать. Важно не пропустить момент, когда тревога становится слишком сильной и ребенок скатывается в невроз. Очень опасная тенденция – погоня за худобой. Девочки все кажутся себе толстыми и не едят – а это опасно. Нужно понимать, когда пора включиться, когда нельзя не включаться.

А в целом, если есть возможность, по многим вопросам ребенка лучше оставить в покое, мягко страхуя его эксперименты с внешностью, с самостоятельностью. И то, что хочется сказать ему, нужно говорить не напрямую, не в лоб, не в острой ситуации, а в нейтральной и желательно не обращаясь непосредственно к нему. Работает метод притчи, метод истории: как будто не про него. То, что вы хотите донести, можно передать в косвенной форме. Но опять же у вас нет гарантии, что вас услышат и подросток сразу исправит свое поведение.

Собеседник: Возможно, когда-то вспомнит в нужный момент нужные слова.

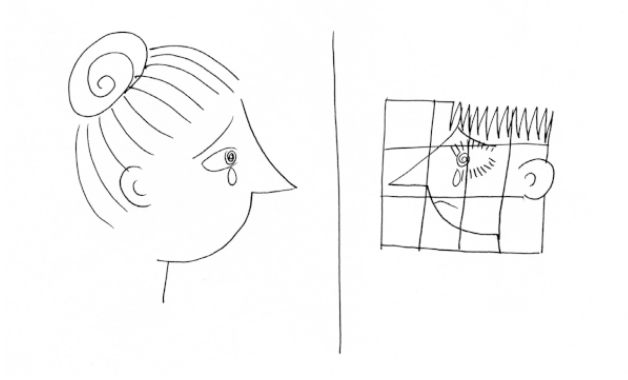
Екатерина: Очень часто мы говорим: «Помой волосы!» или: «Нельзя это с этим надеть», а ребенок говорит: «Нет, ты ничего не понимаешь! Это все сейчас так делают! Вы остались в своем двадцатом веке, сейчас другое время!» И потом вы вдруг слышите, как он говорит ваши слова своему другу уже от первого лица. В этот момент важно не сказать: «Я же говорила! Вот теперь ты это знаешь», – потому что это опять породит сопротивление, а сказать: «Значит, все-таки дошло». Это период отсроченного восприятия.

Собеседник: Получается, что нужно говорить, говорить и говорить.

Екатерина: Да. Это семена, которые всходят долго. Это не редиска, которая через две недели проросла.

Собеседник: Очень много страхов по поводу плохих компаний. Недавно у моей знакомой ребенок в подростковом возрасте попался на воровстве на спор.

Екатерина: Своеобразное робингудство.



Собеседник: Очень страшно, что дети наделают глупостей. Как себя контролировать при этом или как контролировать ребенка, и стоит ли контролировать? Что делать?

Екатерина: Смотреть, конечно, нужно, но контролировать мы уже не можем. Есть такая метафора: подростковый возраст – это путешествие. Мы не можем прервать это путешествие. Мы не можем его прекратить, но мы можем снабдить путешественника картой. Мы не можем пойти с ним и не можем его остановить, потому что тогда мы лишим его опыта, но мы можем дать ему карту, джи-пи-эс и фальшфейер, т. е. сигнал тревоги.

Мне кажется, ребенок должен услышать о вашем опыте, о ваших тревогах – только в косвенной форме, в форме притч и историй. Он должен знать, что бывает, ведь когда абсолютно тепличные стерильные детки попадают в мир, они вообще не знают, что есть наркотики, что их могут развести, что могут поставить на шухере и втянуть в разные истории. Поэтому нужно рассказывать о том, что вокруг. Нужно не выгонять ребенка, когда взрослые разговаривают о своих проблемах. Нужно смотреть кино для подростков, читать книги и обсуждать проблемные ситуации, иногда даже криминальные истории, кусочки криминальной хроники.

Может быть, кому-то нужно поработать с собственной тревогой, потому что иногда тревога родителей не соответствует тому, что происходит с ребенком. Это их собственная, родительская, тревога, она про них самих.

Глава 2
Современные родители и их дети-подростки

2.1. Два времени: наше взросление и взросление наших детей (по материалам семинаров и тренингов Е. Бурмистровой для родителей и всехжелающих)

За последние сто лет все стало стремительно, с бешеной скоростью меняться. И наши дети взрослеют в такой реальности, которая во многом очень не похожа на ту, в которой взрослели мы. Давайте попробуем сформулировать основные отличия того времени, когда взрослели мы, от времени взросления наших детей. Что вам кажется наиболее существенным, наиболее значимым?

Я начну: радио, видео, электроника в принципе. Гаджеты, средства коммуникации, впервые можно играть. Как это влияет на растущее поколение?

Собеседник: Отрицательно. Отвлекает от реальной жизни, и соответственно возникает отсутствие живой игры.

Екатерина: Это не «соответственно». Сначала игры во дворе исчезли, потому что из всех углов появились маньяки и появилось чувство опасности. И тогда возникли гаджеты.

Собеседник: Отсутствие нормы и идеалов в обществе. Раньше была единая линия партии: «октябренок, пионер – хороший», – и быть плохим было стыдно. Я не была комсомолкой, но что хорошо, а что плохо, в голове было совершенно четко.

Сейчас в России нет современных художественных книг для подростков, в которых шел бы разговор о нравственности, о каких-то идеалах. Исключением является очень православная литература, но это литература низкого качества, и зачастую она не художественная.

Раньше нормы поведения и морали шли от общества, а внутри семьи – не только православной – многое могло быть по-другому. Семья обладала большой свободой воспитывать в детях то, что считала нужным и важным, в частности, правильные ценности. Контроль над семьей был ослаблен. Сейчас ситуация обратная.

Собеседник: Мне кажется, сейчас все зависит от тебя, снизу идет. В советское время все были примерно одинаковые, и ценности были одинаковые, и устремления…

Екатерина: Я считаю, что очень сильно поменялось (в этом мы не росли) расслоение общества, в частности, имущественное. Сформировались в пределах города, одной страны совершенно разные уровни жизни. Они сейчас меньше перемешаны, чем в девяностые годы, но в школах и лагерях дети с этим соприкасаются, осознают социальную реальность с разными социальными имущественными стратами.

Собеседник: Мы росли в совершенно закрытом государстве и не знали, что делается в остальном мире. Сейчас все растут вполне синкретичными.

Екатерина: Сейчас происходит смещение в другую сторону – мы знаем, что жизнь «там» сильно отличается от жизни здесь. Этот фактор будет иметь значение, если семья часто бывает где-то за пределами страны, либо для детей старших, которые интересуются внешним миром. Для ребенка 8—10 лет, который отдыхает на нашем Черном море и еще не читает, это еще не принципиально. В старшем подростковом возрасте это сильно, потому что есть ощущение большого мира, который хочется посмотреть, везде побывать. Очень часто у подростков есть

бзик: говорить о том, куда они хотят поехать. Очень много разговоров о том, где бы они хотели побывать, когда вырастут и у них будет возможность. И перечисляются разные места.

Собеседник: Сейчас появилась нацеленность на успех: нужно успешно отучиться, поступить куда-то.

Собеседник: По-моему, учиться хорошо не обязательно, а вот добиться чего-то – да.

Собеседник: Очень важен был выбор профессии.

Собеседник: Человек заканчивал институт, становился инженером, и жизнь его более-менее была понятна. Сейчас этого мало.

Екатерина: Вы имеете в виду, что нет простроенных «жизненных цепочек», в которые человек может попасть и потом спокойно дальше идти.

Собеседник: Мне кажется, раньше была боязнь, что, если не окончишь институт, то пойдешь дворником. А сейчас, наоборот, есть масса других возможностей реализоваться.

Собеседник: Я сравниваю то, как я жила, и то, что мне показывали, например, в фильмах или то, что я читала. Особенно сейчас старые фильмы смотришь и удивляешься, как четко все было прописано. Мы, на самом деле, об этом не сильно задумывались. Образование было хорошее, дети учились сами. Поступивших в вузы без помощи взрослых было гораздо больше, чем сейчас.

Екатерина: Действительно, дети учились сами. И школа была такая, в которой дети могли учиться сами. Образовательные программы строились без расчета на участие взрослого и помощь репетиторов. Сейчас ситуация иная, по крайней мере в крупных городах.

Собеседник: На самом деле, быть дворником в то время не было так страшно, особенно если ты рос в рабочей среде. Это была хорошая рабочая прослойка, отнюдь не пьяницы. Их уровень жизни был такой, что они себя чувствовали не последними людьми. А сейчас? Страшновато, если пойдет дворником.

Собеседник: Сейчас у детей четкий вектор на материальные ценности: нужно иметь дом, яхту, ездить отдыхать за границу. «Я буду хорошо учиться, получу хорошую работу, чтобы заработать деньги, чтобы все это иметь». Раньше такого не было.

Екатерина: У многих нынешних школьников, студентов можно наблюдать ориентированность на потребительские цели. Раньше хотели быть космонавтами, геологами, принести пользу, помогать людям. Сейчас вектор смещен на достижение личного успеха, благосостояния. Относиться к этой тенденции можно по-разному, но не учитывать ее нельзя.

Собеседник: Это идет из семьи. Мама везет ребенка в частную школу и говорит: «Мы за тебя платим, а ты уроки не сделал? Двойку получил?»

Екатерина: Это не только из семьи. Листают дети журнальчик, а там острова, горы, машины… Это не семейное.

Собеседник: Реклама.

Собеседник: Мы были более самостоятельными.

Екатерина: Однозначно. Скажите, до какого класса вы возите детей в школу?

Собеседник: Седьмой класс. Пытаюсь заставлять, но она сама не хочет. Расстояние большое на метро.

Екатерина: Самостоятельность – существеннейший момент. Раньше немыслимо было, чтобы 13 – 14-летнего человека возили туда и обратно. Многие из поколения нынешних родителей ездили на большие расстояния самостоятельно, на нескольких видах транспорта, чтобы посещать хорошую школу, любимый кружок.

Собеседник: Сейчас у детей отсутствуют такие понятия, как честь, предательство.

Екатерина: Откуда вы знаете, что они отсутствуют?

Собеседник: Сужу по своим детям. Это отсутствует в школе.

Екатерина: Да, это не формируется в школе. О чести, совести и предательстве ребенок может не услышать, если ему не повезло с учителем литературы.

Собеседник: Отсутствие кружков или нацеленность их не на рукоделие, а на языки, например.

Екатерина: Да, кружки есть, но изменились оплата и направленность. Яхту должен построить кто-то другой. Никто не хочет ее строить сам, а хочет купить новую и отшлифованную. Кружки судомоделирования, авиамоделирования во многих клубах закрылись. И часто – из-за невостребованности.

Собеседник: Если вы приведете ребенка в кружок судомоделирования, любой руководитель вам скажет, что сейчас никто сам лобзиком не выпиливает, даже сами моделисты – покупают и склеивают. Потому что поднялся общий уровень, и выпилить что-то невозможно.

Собеседник: Можно добавить общество потребления: огромный выбор всего на каждом шагу. Мы не стояли перед таким бешеным разнообразием в том возрасте, в котором они с этим сталкиваются. И еще – «трудоголизм родителей». В советское время все работали, но к шести были дома.

Екатерина: Трудоголиков можно разделить на две категории: трудоголики папы и гипервключенные мамы, которые считают, что их поприще – постоянное вложение в то, чтобы дети получали все лучшее на ниве образования и воспитания. Мама работает, организуя жизнь детей. Нет такого, что родители оба ушли, их нет, и потом они оба пришли в шесть.

Отличий очень много, и можно найти еще больше и они тоже будут существенными.

Собеседник: Получились одни отрицания, т. е. все в плохую сторону.

Екатерина: Это изменения. Нам просто кажется, что все хуже. Песни нашего времени намного лучше песен, которые слушают дети: это не песни хуже, просто те – наши, а эти – нет, они нам чужеродны.

Собеседник: Мне кажется, положительный момент, что в семьях интеллигенции родители стали больше общаться со своими детьми. Мы росли все время во дворе, родители даже не знали, что в школе происходит. А сейчас мы знаем, интересуемся нашими детьми.

Екатерина: Да, если семья не перестала быть интеллигентной, не ушла в коммерцию, что может сильно повлиять на жизнь.

Собеседник: Положительный момент – сейчас открытость вероисповедания.

Екатерина: Да. Сейчас про свободу вероисповедания еще говорить можно, но уже есть обязательный предмет в школе ОРКСЭ (Основы религиозных культур и светской этики), и я боюсь, что, поскольку это преподают, а не дают как свободу, это может вызвать очень сильное отторжение. Мы еще не ощутили последствий на практике.

Собеседник: Я не об этом. Я крестился в 23 года, и это было несколько опасно. Сейчас все мои дети родились в храме. Раньше таких возможностей не было.

Собеседник: Нет урока труда в школе. Быт, конечно, стал проще, но дети не умеют самого элементарного.

Екатерина: Не умеют, потому что технология и труд заменены на лишний английский или информатику.

Изменений много. Очень сильно поменялось общество. У детей могут быть интересы, которые нам непонятны. Они взрослеют в другой среде. Вроде бы та же страна, но у нее другое название, другие границы (да и страна уже не совсем та). Сейчас другие ценности, другое отношение к правительству, другое положение в обществе. Они растут в другом мире. Когда вам будет сложно понять что-то из увлечений ваших детей или их пристрастий, можно попробовать такое упражнение: подумайте, какое из различий могло сыграть роль в наличии именно этого непонимания. Давайте приведем примеры.

Собеседник: Мне непонятно, почему так важна какая-то определенная модель телефона. Например, в провинции, если у тебя телефон «крутой», с тобой будут общаться, если простой – не будут. Для ребенка это очень важно.

Собеседник: И в нашем детстве было что-то подобное. Я в деревне проводила лето, и однажды мне мама привезла брючный костюм в цветочек. Если до этого я играла в волейбол с мальчишками и девчонками, то, когда я надела этот костюм и вышла на площадку, я для них как будто исчезла. Мы по-прежнему встречаем друг друга по одежке только с некоторыми поправками на время.

Екатерина: Это статусные вещи. Были, например, джинсы с кроссовками – статусные вещи. Телефон – это квинтэссенция статуса. Это как для мужчин машины: ты есть то, на чем ты ездишь. Для детей это телефон, одежда, гаджет. Это сложно принять, потому что расширилось количество предметов, которые должны быть статусными, чтобы тебя уважали, по крайней мере, до старшей школы. У тебя должна быть и одежда, и телефон, и папа должен приехать за тобой желательно не на «Жигулях». Это беда, и, к сожалению, до 7–8 класса фактически невозможно разговаривать об этом с ребенком так, чтобы он вас правильно понял. Пик непониманий такого рода – это начальная школа (уже в первом классе положено иметь хороший мобильный телефон) и средняя школа, пока еще не наступило первое подростковое просвет-

ление, пока еще ребенок не начал видеть, как живут другие семьи, пока ребенок не определил место своей семьи в линейке имущественных различий. В14—15 лет, если есть какое-то общение с друзьями, подростки начинают разговаривать о жизни. Мальчики меньше и позже, девочки в 14–15 лет вовсю. Они разговаривают и узнают истории семей, примеривают на себя шкуру другого, стараясь его понять. У кого-то это происходит раньше, но редко. А лет в 14 ребенок уже может оценить: «У нас еще ничего, а этот растет без папы, живет в одной комнате с бабушкой. А у этого, наоборот, яхта».

Собеседник: У наших детей в классе телефоны не так популярны.

Екатерина: Это может быть, только если в педагогическом коллективе делается что-то, чтобы снизить ценность гаджетов. Главный человек для ребенка в начальной школе – это учитель, и его мнение ребенок слышит очень хорошо и полностью ему доверяет. Если учитель специально идет на то, чтобы формировать ценности, отличающиеся от ценностей из разряда «ты есть то, что у тебя есть» – это не может не повлиять на ребенка. Голос и мнение родителей даже в начальной школе вызывает сопротивление. И ребенок часто может в лицо говорить нам: «Мама, папа, вы же ничего не понимаете! Сейчас другое время!» Но в другой раз мы можем услышать из уст «непокорной» дочери или протестного сына наши собственные слова. Так что родительское мнение влияет, и очень сильно. Но в период взросления ему положено сопротивляться.

2.2. Самостоятельность и порядок (по материалам семинаров и тренингов Е. Бурмистровой для родителей и всехжелающих)

Екатерина: Традиции изменились: никто не ходит с ключом на шее. Если мы с вами в возрасте 8–9 лет уже были самостоятельными, то сейчас редко кто из детей даже в 12 лет имеет такие возможности – мы не можем себе этого позволить.

Вообще, с отпусканием и с самостоятельностью произошли очень большие культурные сдвиги. Если ребенок не отбивает самостоятельность сам, сейчас все меньше принято его выталкивать. Бывает, что подростка во взросление выталкивают какие-то семейные обстоятельства, которые традиционно считаются сложными. Но если в семье все спокойно, есть определенный достаток, хватает взрослых рук, ребенка взрослеть не побуждают, наоборот, придерживают. В результате человек взрослеет, но каждый его шаг по-прежнему просматривают, прослушивают и контролируют родители.

Дети с 7–8 лет уже довольно сильно начинают сопротивляться. Обычно это сопротивление пассивное: они еще не бунтуют, но начинают тормозить, когда нужно, например, прийти вовремя; начинают забывать вещи, которые вы положили рядом с портфелем, или забывать о важных изменениях в расписании. Это – классические примеры пассивного сопротивления. Так часто делают и взрослые, и в супружеских отношениях бывают такие же моменты, когда что-то выпадает из поля зрения, несмотря на многократное напоминание. Чем старше ребенок и чем больше контроль, тем сильнее будет пассивное сопротивление. В какой-то момент и эта ситуация поменяется и ребенку будет казаться, что пассивного сопротивления недостаточно, потому что ему захочется более определенно заявлять свою позицию.

Он может, например, опаздывать домой из школы или с прогулки, – если, конечно, родители не запугали его рассказами про маньяков и не сформировали устойчивое нежелание передвигаться по улицам самостоятельно. Также ребенок обязательно будет отвоевывать право использовать личное пространство – комнату или часть комнаты – так, как хочет он. И начинается неравный бой. У нас было маленькое контролируемое существо, которое более-менее делало, что нам надо: сопротивлялось, но все-таки игрушки складывало; не хотело, но все-таки ело то, что мы готовили. А потом в какой-то момент наступает совсем другая жизнь.

Тем, у кого эта жизнь уже наступила, нужно порадоваться, ведь ребенок взрослеет. Гораздо более тревожная картина, когда на консультацию приходит мама и говорит: «Нам уже 17 лет, мы заканчиваем 11 класс, но у нас девочка по-прежнему абсолютно послушная, делает все, что мы скажем, кушает тот борщ, который мама нальет в тарелку…» Это вызывает у меня большую тревогу, чем ситуации, которые мы будем обсуждать дальше.

Взрослея, подросток пытается искать себя и делает это незрелыми способами, в частности, отбивая самостоятельность в одежде, еде, создавая свое представление о порядке, который, с точки зрения взрослых, может быть чем-то прямо противоположным.

Собеседник: Старшему ребенку 15 лет, у него есть своя комната, но войти в нее невозможно. Унывать не хочется, потому что я понимаю, чем это вызвано, и что он так отстаивает свое место в семье, свое место в жизни. Хочется научиться взаимодействовать в этом поле, чтобы то, что там творится, удовлетворяло и его и меня; чтобы я не краснела перед репетиторами. Хочется найти баланс во взаимодействии.

Собеседник: Сыну 10 лет. Проявления самостоятельности начались с того, что вы сейчас обозначили как пассивное сопротивление: торможение, опаздывание, бесконечное забывание вещей. Сейчас он отказывается от завтрака вообще, несмотря на мои объяснения, что я делаю это для него. Пьет только чай и довольный уходит в школу. Объясняет, что не хочет. Также

просит сделать ему ключи от квартиры, чтобы быть как большой. Мне хотелось бы узнать, как взаимодействовать, потому что меня многое раздражает: фантики, огрызки, объедки на рабочем столе, которые нельзя убирать. Многому я не научила, хотя порывалась.

Собеседник: Моему подростку 13. Меня не очень напрягает беспорядок в его вещах, но наш папа не терпит этого вообще, потому что он абсолютный аккуратист. Я считаю, что это клиника. Меня это очень раздражает, потому что я вижу в этом повод для конфликта. Еще у ребенка потребность в уединении, а мне боязно выделять ему место – боюсь, он совсем закроется, и я не достучусь.

Екатерина: Чем старше ребенок, тем больше пунктов проявления его самостоятельности.

Попробуйте вспомнить, как это было в вашем детстве, у вас с мамой, у ваших подружек с родителями, возможно, у ваших братьев и сестер (про порядок в доме и в комнате и пространство жизни). Какие истории вы слышали о порядке и как кто потом вырос? Кто из какого состояния в какое превращался?

По поводу стремления к чистоте: это не клиника, это психотип. Для некоторых порядок не важен вообще: они, даже убравшись, немного раскидывают вещи, чтобы было поживее. Также есть люди, для которых если тарелки стоят не по размеру, а тапочки не строго параллельно, это разрушение их внутренней жизни. Для них порядок в комнате воспринимается как проявление внешнего скелета и так же нужен, как для всех людей – чистка зубов. Если этого нет, у них возникает ощущение дискомфорта. Бывает, что такой – один из родителей. Нередко по этому признаку люди выбирают в пары противоположное: одному нужно так, а другому вообще все равно, главное, чтобы не было абсолютного порядка, ведь тогда это не жизнь. Иногда бывает, что в семье с двумя или тремя детьми рождается личность, которой нужен порядок – в той структуре, где порядок навести невозможно. И это не взрослый, а ребенок. Это – как цвет глаз, который не поменяешь. Это – психотип и его проявления в быту. Это нужно понимать самим и учить понимать детей: папа не придуривается, у него не невроз – ему это действительно важно (маме важно, чтобы дети были воспитаны на классической музыке, а папе – чтобы не было мусора в прихожей).

Собеседник: Моей девочке 10 лет. Я попробовала найти компромисс: стала немного меньше ее контролировать, снизила темп нагрузки. Но у меня есть опасения, что она много времени проводит без дела. Также у нас есть проблема пространства: мы живем в одной комнате. И сейчас дочь все чаще хочет уединиться, старается ночевать у бабушки, чего раньше не было.

Хотелось бы понять, как сделать правильную расстановку в одной комнате.

Собеседник: Дочери 12 лет, сыну —7 лет. Дочь так запустила свою комнату, что если хочет что-то найти, то уже не может. Когда у нее есть время, она может долго заниматься уборкой, но все остается почти так же. Она просто перекладывает вещи с места на место, не может понять, как организовать пространство под себя. И она не знает, как выйти из этого, а я не могу ей помочь. Когда я просто повесила вещи, которые долго лежали на полу, она была мне благодарна. Младший сын, глядя на нее, не хочет убирать игрушки, – потихоньку то же начинается. Мне хочется понять, можно ли этого избежать, не вмешиваясь, и какие слова нужно сказать, чтобы они услышали, – не стоит запускать свое пространство, оно должно быть не отражением внутреннего состояния, а помощью, опорой.

Екатерина: Никакое однократное действие, особенно со стороны родителей, не приносит эффекта. Если сработало, то это чудо. Однократно может ваша подружка удачно высказаться, или батюшка, или друг мужа, – внешний авторитет. А родителям нужно выступать шажками. Изменить «порядок», уклад, который сложился, в один момент довольно сложно – нужна система небольших шажков, которая, возможно, даст результат.

Собеседник: У меня сыну 13 лет, выглядит старше. Мы живем в одной комнате (снимаем). Он чувствует себя комфортно в полном разгроме, ему абсолютно все равно, где что лежит. Первый и последний раз он повесил свой костюм, когда пришел 1 сентября из школы в 1 классе. Потом за ним ухаживали бабушка и я. Он мне теперь говорит: «Тебе же психолог сказал, оставь меня в покое! Что ты вмешиваешься в мои занятия?» Я не знаю, что мне делать: вступать в конфликт или быть обслуживающим персоналом?

Екатерина: Интересная дилемма: только два варианта.

Хотелось бы поговорить про бытовой уклад. Это – одна из основ, такая же, как время.

Это информация для родителей к долгосрочному обдумыванию. Это не то, что нужно моментально использовать, не пропустив через себя.

По сути, начиная с полового созревания, мы пожинаем то, что посеяли. Причем иногда это посеяли не мы сами, а бабушки, система образования, няня из Ивановской области – т. е. те люди, которые имели то или иное отношение к ребенку.

Расскажу о варианте, который является не идеальным, но предпочтительным для детей младше – про порядок и пространство. Те, у кого дети уже не маленькие, пусть не сокрушаются – это каким-то образом может быть вписано в жизнь уже взрослого ребенка.

Идея в том, что с того момента, как ребенок может отнести предмет, исполнив простую просьбу, например: «Отнеси памперс в помойку», – нужно этим пользоваться. К 3 годам очень важно достигнуть бытовой самостоятельности и дальше ее не терять, и не только в 3 года научиться раздеваться и класть вещи в ящичек, а дальше стараться этот навык не терять. Самые большие проблемы с порядком в комнате у тех взрослеющих людей, у которых за этими вещами всегда следили другие. Родители думали, что ребенок подрастет и, наконец, начнет все делать сам. Но этого не происходит. Чем младше ребенок, тем более он склонен к выполнению простых бытовых действий, а чем он старше, тем прочнее у него привычка, что все делает кто-то другой, что это вообще не входит в круг его обязанностей. Можно сказать, чем меньше детей в семье, тем меньше они будут что-то делать естественным образом, ведь чем больше рядом взрослых рук, которые быстрее сложат, быстрее уберут, быстрее протрут, тем меньше вероятность, что к делу привлекут ребенка. Но смысл в том, чтобы в любом возрасте ребенок сам делал то, что он может делать сам, потому что это не только для себя, но и для вас.

Максимум, чего ждут от современного ребенка, – это чтобы он учился (вне конкуренции), занимался и развивался. Еще – чтобы он собирал игрушки или делал что-то из области бытовой самостоятельности. И в исключительных случаях, может быть, только после чтения книг и «инсталляций» от специалистов, мы можем позволить: «Пусть сделает что-то для меня». Но это – не норма. Если мы не ждем от ребенка, что он будет участником и помощником с самого маленького возраста, потом его крайне сложно, почти невозможно привлекать в подростковом возрасте. Если ребенок никогда ничего вам не приносил из магазина, с какой стати он внезапно что-то принесет, хотя он уже здоровяк 14–16 лет? Он этого не делал и не вписал в круг своих обязанностей. Есть вероятность, что разговоры о будущем («когда ты вырастешь, когда у тебя окрепнет позвоночник, ты будешь мне носить сумки из машины или из магазина») могут сработать. Но если такого рода подготовительные разговоры не ведутся, ребенок сам не включится.

У нас у всех в бэкграунде, в том, к чему мы привыкли, есть большая привычка обслуживать ребенка. Более того, родителям кажется, что, когда они все для ребенка делают, тогда они хорошие родители. В той социокультурной ситуации, в которой мы живем сейчас, мы будем хорошими родителями, если научим ребенка делать что-то руками. Сейчас в школах отсутствует предмет «труд», он заменен на английский и дополнительную математику или что-то развивающее интеллектуальное. И девочки не умеют пришивать пуговицы – их не научили, как учили нас; мальчики не умеют не то что доску распилить – они не умеют шуруп завинтить, они никогда его не видели, потому что им не показывали – предмета такого нет. Мы живем в высо-

котехнологичную эпоху, где все делается нажатием кнопки. В наше время папы очень много времени проводят не дома, мужской труд фактически отсутствует, и фактически нет образцов работы руками. Плюс у многих семей есть еще помощник, выполняющий техническую работу по дому. Но у персонала и помощников дети не учатся. Если пол моет мама, есть шанс, что ребенок хотя бы присмотрится, как это делают. Если пол приходит мыть специальная тетя, то у ребенка будет совсем другое отношение. Значит, в этой социокультурной ситуации, которую мы не можем изменить, нужно очень хорошо подумать, как же все-таки вырастить ребенка не только с головой, но еще с руками и с сердцем.

У родителей есть потрясающий запрос: когда-то вдруг, в какой-то момент жизни, дети повернутся и начнут о нас заботиться. Это не возникнет само собой. К тому же дети, которые ничего не могут делать руками (не наклеивать блестки на звездочку, а делать что-то касающееся ежедневного круга дел), довольно плохо организованы. Как ни странно, бытовая самостоятельность и самостоятельность в делах – это еще и внутренняя организация, простройка внутренних волевых процессов: способность начать, продолжить и закончить.

Для того чтобы почистить и порезать картошку, даже взрослому надо приложить немало воли, а ребенку и подавно. Это – полезные умения.

Про пространство и порядок. Необходимо, чтобы с раннего возраста у ребенка было свое пространство (неважно, будут это десятки метров или полтора метра) и регулярная обязанность это пространство обслуживать – таким образом, которым он может. А для этого оно должно быть удобным для жизни, что сделать самостоятельно дети обычно не могут. Только очень редкие мальчики и девочки, которые, возможно, в будущем будут дизайнерами, могут все придумать и обустроить. В основном это дело родителей. Сколько бы ни было детей и взрослых в комнате, очень важно, чтобы у ребенка была своя зона, специальным образом устроенная под него: под его возраст, под его потребности, чтобы эта зона нравилась и видоизменялась по мере роста ребенка. Девочкам-дошкольницам очень нравится розовый цвет и кошечки, однако им же несколько лет спустя понравится что-то совсем другое. Должно быть красиво, с точки зрения ребенка, и до подросткового возраста не безобразно, с точки зрения родителей. После подросткового возраста, к сожалению, мы перестаем выбирать эстетику, которой ребенок придерживается. Но у нас есть достаточно времени, чтобы сформировать что-то похожее на художественный вкус, на жизненный вкус, на предпочтения. И это, конечно же, должно отражаться в том пространстве, с которым человек себя отождествляет.

Существует закономерность: если у мамы и папы есть своя зона, хотя бы размером с табуретку, в ваших любимых цветах, с вашей лампочкой, с вашим пледиком (возможен самый минимальный набор), то ребенку будет проще. Это может быть даже не комната, в которую никто не заходит, просто пространство, где вы можете отдыхать, читать, где вас принято меньше тревожить, где не валяются вещи или валяются умеренно. Если такой зоны нет – ребенку будет сложнее. Подобное воспитывает подобное, и порядок дети до определенного возраста копируют. Нельзя требовать то, что не входит в традиции семьи (до подросткового возраста), потом ребенок может организовать что-то свое. Зона ребенка должна быть красивой, удобной, с проявлением творческой жилки, и для этого не нужен какой-то большой бюджет. Это могут быть очень небольшие вложения. Причем, если вы с того момента, когда ребенок начнет внятно выражать свои желания, сможете два раза в год, например перед Рождеством и перед Пасхой, облагораживать его жизненное пространство, это будет очень полезно для всех.

Если вы делаете на день рождения, на Рождество подарки ребенку, можно сделать «подарок жилищу»: что-то маленькое, приятное, красивое для дома, то, что украшает нишу обитания. Это работает и в подростковом возрасте. Даже если в комнате подростка страшный бедлам и войти туда нельзя, можно придумать что-то, что вдохновит ребенка. Например, освещение и цветовая гамма невероятно сильно влияют на состояние эмоций. Некоторые родители, даже не обладающие дизайнерскими способностями, просто настроившись на волну ребенка, могут понять, что ему сейчас подойдет: двойной ночник, от которого на потолке рыбы, или красивая плетеная лампа, которая сразу поменяет ощущение от комнаты; светящиеся звездочки; яркий плед; красивое постельное белье. Пусть вам не близка получающаяся эстетика, важно, чтобы это порадовало ребенка. Такие вещи включают ребенка в обживание пространства. Иначе получается, что родители требуют порядка, но не показывают ни своим примером, ни творческими идеями, как сделать так, чтобы было приятно находиться в комнате. Не обязательно делать витраж на окно или расставлять везде свечи, можно поставить модель кораблика и разложить цветные камушки. Что могло бы вдохновить вашего подростка?

Собеседник: Мы повесили игру «Дартс».

Собеседник: Я хотела разбавить пространство зеркалами, но ребенок отказался. Тогда я предложила ему выбрать любое созвездие и сделать его на потолке светящимися звездочками.

Собеседник: Я читала, что можно взять палку и обмотать ее новогодней гирляндой – это очень красиво. Или сделать крючки для одежды из палочек, принесенных из леса.

Собеседник: Ножки стула можно одеть в пинетки.

Собеседник: Я бы сделала на втором этаже что-то типа шалашика, домика, чтобы ребенок мог туда залезать.

Екатерина: Да, есть такие фигурные загородки на второй этаж, и они образуют нишу для ребенка – вполне достаточное для него пространство, при отсутствии отдельной комнаты. Но для того чтобы что-то обустраивать, нужно наличие того, что можно обустраивать, т. е. нужен угол.

Прекрасно, когда ребенок представляет, какой у него любимый цвет, какой у него любимый стиль. Если ему в своей комнате неприятно, она кажется некрасивой, убираться ему не захочется. И еще один важный момент: если в комнате очень много вещей, то убираться в ней очень сложно. Это болезнь всех квартир в эпоху потребления. Надо стремиться внедрить в собственную жизнь, а потом донести и до ребенка термин «расхламление» или «размусоривание», т. е. освобождение пространства от вещей, которые не очень нужны и, главное, не радуют. Тот фактор, что они не радуют, очень важен, ведь когда хлама много, совершенно невозможно ничего придумать, на чем-то сыграть.

Собеседник: У нас 9-летний сын – потребитель всяких схем, плат… У нас вся комната завалена лампочками, светодиодами, она превратилась в мастерскую. Любое предложение как-то упорядочить, рассортировать вещи, встречает отпор до слез, до истерики: «Нет, мне это все нужно». Он тащит в дом все: старый телевизор, запчасти, – а старшего сына это бесит, он говорит: «Я не могу в этом всем жить».

Екатерина: Это «собиратель». Если ребенок в семье не один или если ребенок один, но недостаточно места, очень важно зонирование. Например, если семья живет в одной комнате, то у каждого должна быть своя зона, и за пространство своей зоны – по договору – человек выходить не должен, только с разрешения всех остальных. Поэтому, если есть «собиратель», нужно в его зоне максимально создать пространство для сбора и упорядочивания вещей: ящики под кроватью, настенные полки, коробочки – в них много всего поместится и они не будут занимать жизненное пространство других.

Порядок очень связан с уважением, с отношениями, с самостоятельностью. Поэтому, если в семье кто-то что-то собирает (что угодно: платы, железки, игрушки, сломанные вещи, которые надо починить), у него должно быть все максимально структурировано под хранение.

Собеседник: Это почти невозможно, потому что сын мало того, что собиратель, ему много чего интересно: у нас стоит ксилофон на полкомнаты…

Екатерина: Но тем не менее, если ребенок не один, он не должен захватывать пространство жизни других людей. Используйте дачу, гаражи, дедушкины и бабушкины квартиры для подсобного хранения; пусть коробки будут подписаны, оклеены лентой, потому что собиратели боятся за целостность собранного и открытую коробку никуда не поставят. Это очень полезно для воспитания навыков организации пространства: «Если тебе это интересно, хорошо. Научись рационально использовать свое место».

Собеседник: У нас комната вытянутая, и ее невозможно удачно разделить. Если ее разделить на зоны, тогда, чтобы попасть в свою, нужно пройти через зону другого. Так же и со вторым этажом: ребенку неудобно таскать вещи снизу вверх и обратно, т. е. своя зона у него есть, но она не используется.

Екатерина: Не всем подходят вторые этажи. Некоторые на втором этаже испытывают ощущение сдавленности. В стесненных условиях можно использовать разные ширмы, шторки: если повесить шторку, сразу будет две комнаты, хоть и небольшие. Даже для подростков символического деления бывает достаточно. Но если нет «моего», никакой уборки не будет. Если

нет своего пространства, за которое нужно отвечать и на котором можно завести свой уклад, у ребенка не будет желания участвовать.

Пока ребенок небольшой, ему нужно это пространство создать, организовать и попытаться внедрить свои идеи, как это пространство можно быстро приводить в порядок. Не каждый может догадаться, как можно легко убираться, – даже не все взрослые владеют этим мастерством. Первый шаг хорошей уборки – избавиться от лишних вещей, потому что их перекладывание не дает результата: они постоянно наползают и нарушают нормальный строй. Организовать, придумать – это дело взрослого, и при нормальных доброжелательных отношениях дети, даже 15-17-летние подростки, идут навстречу – им интересно. Если вы не кричите с пеной у рта, не отвлекаетесь ежеминутно на другие дела или на мобильный телефон – вы учите подростка очень важному делу: организации своего времени. Но не стоит забывать, что будет гораздо сложнее, если в доме порядка нет в принципе или поддержанием его занимаются нанятые люди. Замечательно, если у вас есть такая помощь, но нужно оставлять себе какие-то символические участки для уборки, чтобы ребенок учился поддерживать порядок.

Многие подростки, не имеющие навыков организации времени и пространства, склонны устраивать в своих комнатах кавардак. Родители, видя отсутствие порядка на выделенной ребенку и, возможно, благоустроенной территории, начинают наводить порядок сами или просят об этом помощника по хозяйству. Если это происходит, ребенок никогда не начнет поддерживать порядок самостоятельно. Возможно, пространство должно зарасти катастрофически, чтобы ребенок включился. У детей порог реагирования на беспорядок гораздо выше, чем у нас: маме кажется, что кошмар, а ребенок считает, что стол пустой и все нормально.

Собеседник: Я понимаю, что не надо убирать у дочери, когда этого хочется мне, т. е. когда я испытываю чувство дискомфорта. Но я могу это делать, когда чувствую, что ей это уже надо?

Екатерина: Это можно делать по просьбе. Например, предложить: «Хочешь, я могу помочь тебе убраться? Хочешь, вместе уберемся? У меня сейчас есть время». В некоторых семьях родителям подростков удается совмещать уборку с общением: барахло разбираете и в это время нормально разговариваете. Можно и про вещи поговорить, и обсудить, как вместе что-то устроить. Это относится не только к девочкам, но и к мальчикам. Важно, чтобы в семье была принята такого рода работа. Если в доме царит беспорядок, даже шкаф открыть нельзя, потому что оттуда все падает, а «порядок» вас не радует, подросток встроится в ту же систему.

Правда, иногда в совершенно беспорядочных в бытовом плане семьях вдруг возникает человек, у которого все по полочкам, по цветам – как в магазине; все расставлено – не дай Бог, что-то сдвинуть. Это исключение. Обычно ребенок присоединяется к той степени хаоса, который есть в семье. Если кто-то из родителей лично с этим хаосом борется, если существуют какие-то традиции «размусоривания» или уборки – еженедельные, ежемесячные, ежедневные, – ребенок понемногу сможет и сам подключиться к такой традиции. Если никто не застилает кроватей, конечно, и ребенок не будет застилать. Если за всех убирает кровати «специальная» тетя, конечно же, никто не научится этому. Все вещи взрослеющего ребенка должны быть на его обслуживании, на его обеспечении. Это жесткий подход, но он дает результат: если ты, например, не отнес белье в стирку, тогда извини, оно не постирается.

Единственное исключение – это дети, временно перегруженные. Это бывает с одиннадцатиклассниками или, например, с теми, кто активно готовится к переходу в другую школу. Но это несколько месяцев.

Если ребенок действительно пашет, очень загружен, то можно и помочь, но все равно просьба должна исходить от него самого, например чтобы вы помогли ему разобрать вещи, которые нужно постирать. Как только вы вторгнетесь без спроса в пространство взрослого уже ребенка, это будет воспринято как захват, в штыки.

Собеседник: В этом случае напоминание будет восприниматься как навязывание? Его стоит вообще отменить?

Екатерина: Конечно. Это стратегия «попугай», или «злая мама». Все, что повторено больше двух раз, начинает работать против вас и ваших отношений.

Собеседник: Просишь ребенка: «Отнеси вещи в корзину с грязным бельем», – куча лежит, ему не мешает. Он садится на эту кучу делать уроки. Я говорю: «Разбери эту кучу, потом будешь делать уроки».

Екатерина: И как он реагирует на напоминание? Скорее всего, все с меньшей чувствительностью.

На уровне семьи хорошо работает договор о балансе и о комфорте, приемлемый для всех. Семья издает закон: «Ты, дорогой ребенок (подросток), живешь на нашей территории, на которой действуют правила и законы. По одному из них раз в неделю все собранные кучи должны быть разобраны, и все, что скопилось в мусорницах, должно быть выброшено». Такой закон формулируется один раз на семейном совете при сборе всех полноправных «партнеров», и он работает. Это значит, что вы не в пылу ссоры кричите: «Я же тебе говорила, чтобы твои носки были в корзине!» – а договариваетесь в нейтральное время и доброжелательным тоном. И под такими договоренностями должна стоять «подпись» подростка, «отпечаток» пальца, заверение, что он это слышал и он с этим согласен. Бывает, что в рамках доброжелательного разговора все со всем согласны, а когда доходит до дела, никто ничего не хочет.

Поддержание порядка, т. е. то, что выгодно всей семье, должно каким-то образом поощряться, пока человек осваивает эти навыки. Например, квартиру «расхламили» – съели мороженое (пирог, клубничку со сливками), специально для этой цели припасенное, или сделали что-то приятное ребенку, например посмотрели кино, повалялись вместе. Если нет поощрения, все продвижения по оптимизации жизни не работают – должно быть что-то семейно приятное.

Для поддержания порядка нужны ритуалы и нужно время. Если ни того, ни другого нет, будут периодические «затыки».

Всем рекомендую познакомиться с системой уборки «флай-леди», лучше которой я пока ничего не видела. Система очень американская, конечно, ее нужно адаптировать к нашей современной российской действительности, но сам подход к процессу уборки весьма полезен. В семьях, которые эту систему пробовали претворить в жизнь, подростки не просто убираются сами, но и помогают убирать мамам, не умеющим расставаться с лишними вещами. В системе «флай-леди» оригинальных идей не так много, книги на эту тему в основном скомпилированы. Приведу несколько простых принципов, которые вас вдохновят на более близкое знакомство с этой системой.

Во-первых, нельзя думать, что за один раз можно убрать весь бардак, который вы творили годами. Следует признать, что ваш дом стал грязным не за одну ночь, и он не станет чистым за один день.

Во-вторых, уборка – это тяжелая работа, и нужно сделать ее максимально приятной. Каким образом?

Хорошо и красиво одеться, вплоть до макияжа (женщине в домашнем халате гораздо легче впасть в раздражение и гнев).

Во время уборки поставить таймер на 15 минут – т. к. убираться более 15 минут в одном месте психологически тяжело. Затем переходить в другое место. Этому обязательно надо обучить подростка, если он согласится работать вместе с вами, потому что у подростков возникает изнеможение от уборки и дальнейшее к ней отвращение. Убираться тяжело, соответственно надо переключаться. После еще 15 минут уборки вы варите кофе или горячий шоколад и пьете его вместе с ребенком среди всего развала, – что-то очень вкусное, что вы любите и можете себе позволить. И 15 минут вы ничего не делаете: отдыхаете, разговариваете, вспоминаете, как убирались в детстве и как это было ужасно. Вы общаетесь. Это не должно быть временем кошмара и дисгармонии, а должно быть временем общения. Поскольку общения мало, живем

мы в гонке, ребенок может на это «клевать». Если удастся сделать уборку приятным занятием, это будет равноценно посещению магазина для покупки новой одежды или техники.

Если ваши подростки любят приодеться, вы можете сказать, что нельзя принести новые вещи из магазина в неубранное пространство: должно быть место, куда можно их достойно поместить. Приносить вещи в бардак нет вдохновения.

Собеседник: Нужно составлять расписание уборок?

Екатерина: Представьте, что у нас есть волшебная палочка и мы делаем что хотим. В этом случае было бы замечательно тратить на уборку по 5 -10 минут каждый день, чтобы у ребенка это вошло в привычку: собрать пакетики от запрещенных чипсов, вынести огрызки, отнести грязные носки в корзину, достать из портфеля пакет из-под выпитого сока – поверхностная уборка. Обыгрывать это можно как угодно: с таймером, с призами, с соревнованием.

Многому можно научиться у аккуратиста, потому что они умеют выбрасывать и структурировать. Например, один аккуратист, заметив у нас в коридоре полку, на которой скопилось множество разнообразных мелочей (жалко выбросить, кто-то потерял, что-то несли в другое место и не донесли), назвал ее «бомжатником». В системе «флай-леди» такое место называется «хот-спот», т. е. «горячая точка», – место, где скапливается хлам. Следует объяснить ребенку, что в каждой комнате есть несколько таких «бомжатников» и что их нужно разбирать, чтобы не разрастался беспорядок.

Собеседник: Мне кажется, нужно сначала приучить ребенка локализовывать бардак: пусть будет место, куда можно складывать непонятное, что не знаешь, куда положить, а раз в неделю это разбирать.

Екатерина: Подходят любые варианты. Можно поставить красивую корзину и туда бросать все, что лень отнести на место. И раз в неделю с этой корзиной разносить все по местам. Тогда весь бардак локализован в корзине. Некоторые вешают пакет на ручку двери и туда все складывают. Но сам ребенок это не придумает.

Основная мысль: у ребенка бардак не в фокусе. Мы приходим домой и видим ужасный беспорядок. Наша первая мысль: «Он нас не ценит, не любит, ему плевать на наши усилия…» – и дальше целый веер переживаний.

Когда вы видите бардак в комнате у ребенка, что это для вас означает?

Собеседник: Ребенок в плохом состоянии.

Собеседник: Все, как обычно.

Собеседник: Вырастет неряхой, и я буду в этом виновата.

Собеседник: Это моя привычка.

Собеседник: Мне очень не комфортно, меня это раздражает. Возникает беспокойство о внутреннем состоянии ребенка, о порядке внутри.

Екатерина: Вспомните себя в 15–16 лет. И вспомните маму или бабушку (того, кто отвечал за порядок в доме) и какой-нибудь эпизод, связанный с порядком в том вашем возрасте, от 12 до 19 лет.

Собеседник: Мне разрешалось устраивать беспорядок только на столе, в остальных местах требовали порядок.

Екатерина: Вы помните свое ощущение от взрослого, который хочет от вас какого-то порядка?

Собеседник: Ругань постоянная. Грозили, что, если не уберешь, не пойдешь на день рождения, например. Приходилось все сваливать в центральный ящик стола, где был вечный бардак.

Собеседник: Мне мама говорила: «Ты маленькая была такая аккуратная, все у тебя было по полочкам. А сейчас у тебя все ужасно!» И я не помню, когда это «ужасно» наступило. Мне убираться нравилось – пылесосить ковер, например, видеть уже очищенную пылесосом границу. Я очень любила глобальный порядок на столе, особенно в конце года, когда можно было все лишнее вышвырнуть.

Екатерина: Это говорит о вас как о человеке. Не у всех порядок является несущей структурой.

Собеседник: Когда я вижу своего ребенка, сидящего вечером с выключенной лампой на куче одежды за столом, где навалены вперемешку открытые тетрадки, учебники, пеналы, еще что-то, что он грызет, я начинаю сильно напрягаться.

Екатерина: От ребенка можно что-то хотеть, только если есть семейные правила и они работают. Но если их нет или их никто не исполняет, то требовать ничего нельзя. Пока ребенок небольшой, все можно пытаться урегулировать на уровне семейной системы: у нас есть правила, по которым мы не «бардачим» или «бардачим» у себя в определенных местах. И правила должны выполняться. Это должно страховаться санкциями, а соблюдение— поощряться. Например, в каждой семье наверняка у детей есть карманные деньги (дети сами не зарабатывают), а также компьютерное (экранное) время, – и это могут быть способы поощрения.

Родители объясняют детям, что у всех есть свои права и свои обязанности: у мамы с папой одни обязанности (объяснить какие, а то у детей возникает ощущение, что мама ничего не

делает, а только по телефону разговаривает), у ребенка другие. Если ребенок свои обязанности выполняет, то он имеет право на поощрение – деньги в конце недели или возможность поиграть на компьютере. Это соблюдается всегда, если ребенок свои обязанности выполняет, если нет – поощрений не будет. Ребенок должен эту связь уловить, хотя это, может быть, и жестко. Если вам не нравится жесткий подход или ребенок отказывается от поощрений, замыкается в себе, уходит в обесценивание поощрений – надо искать другие варианты.

Еще одно очень мощное поощрение – приятные дела с родителями, они должны быть обязательно.

Собеседник: Если ребенок все-таки от всего отказывается?

Екатерина: Скорее всего, это блеф, хотя и искренний: ребенок думает, что ему все равно. Вообще, порядок и все, что с ним связано, не должен быть кошмаром, не надо преувеличивать его значение.

Давайте приведем еще примеры про собственный подростковый опыт.

Собеседник: Я в студенчестве жила в общежитии, всех соседок гоняла за беспорядок. Мне казалось, что это воспитано постоянными маминими напоминаниями. Я не помню, что у меня творилось на столе и в комнате, но я помню мамины постоянные напоминания. Думаю, они сработали, и я стала такая педантичная. И я иногда боюсь, что слишком сильно давлю на ребенка, потому что я хочу, чтобы он жил в порядке. Хотя своей подруге, которая очень любит чистоту и очень напрягается, что у нее постоянный беспорядок, поскольку ребенок все разбрасывает, я говорила: «Расслабься, просто говори ребенку спокойно, что нужно убирать, и потом она станет это делать, потому что ты к порядку расположена».

Собеседник: Нас в семье две сестры, и мы совершенно разные. И родители нам никогда не говорили ничего, а все показывали только своим примером – убирали сами.

Собеседник: У нас в доме были еженедельные семейные уборки квартиры, у каждого были свои обязанности: у взрослых – свои, у детей – свои.

Екатерина: Обязанности – это очень полезно.

Собеседник: Но сейчас у детей нет времени – они очень перегружены. Мы, убираясь, никуда не спешили, никуда не гнались – у нас не было других занятий. Целенаправленная уборка была легкая.

Екатерина: Да, темп жизни мешает всему. И большой вопрос: стоит ли задавать такой темп и создавать такие условия, когда нет времени навести порядок в своей комнате.

Есть тест: если у вас нет возможности почитать книжку, нет времени слегка побездельничать, хотя бы немножко разобрать свое барахло, – значит, вы перегружены. В таком случае мы растим либо трудоголика, либо человека, который в любой момент будет подвержен срыву.

Собеседник: Ребенок смотрит на нас и делает выводы.

Екатерина: Варианты бывают разные. И даже при кажущемся отсутствии вариантов, они все равно находятся. Если трудоголизм – это традиция вашей семьи, тогда, действительно, времени не будет. При тотальной нехватке времени требовать порядка нельзя. Но полезно ли это? Помимо того что мы фактически не оставляем времени на наведение уюта, на создание жилой атмосферы в доме, мы еще растим трудоголиков обоих полов. И если для мальчиков это еще оправдано, то для девочек это странно. Растут девочки, которые не могут сидеть дома, носятся по всей Москве и не способны создавать уютную атмосферу дома. Мы этого хотим? Что мы хотим дать ребенку? Мы ведь все равно на все занятия не попадем. Нужно учитывать темп ребенка. В условиях хронического цейтнота уборка может быть только истерическая, а это не нужно никому. Ребенок это чувствует: дети «отползают» из эмоционально напряженных ситуаций. Если мама при уборке начинает «искрить» или исходить не теми флюидами, ребенок не будет даже приближаться к этому занятию. А ведь наведение порядка очень полезно!

Наведение порядка имеет отношение даже не к внутреннему порядку, а к тому, что, возможно, потом станет укладом жизни, при условии, что ребенок сфокусирован. Некоторые люди

начинают обращать внимание на пыль по углам, грязь в раковине и разбросанные бумажки только тогда, когда заводят свою семью, а до этого все делали родители. И никто не помнил, почему унитаз всегда был белым – это было не в фокусе.

Собеседник: Говорят же, что унитаз – лицо хозяйки… И действительно – разница есть.

Собеседник: Я помню, как в детстве помыла полы. В этот момент пришел папа и прямо в ботинках прошел. «Папа, ну я же помыла….» На что папа ответил: «Ничего, еще раз помоешь!» Теперь для меня чистые полы – это пункт: чтобы кто-то прошел в квартиру, не сняв обувь, – никогда!

Собеседник: У меня другой пункт. Я – работающая мама, и, придя домой, старалась провести время с ребенком. Тогда мы жили с моей мамой, а у нее был культ чистоты, и она пылесосила вокруг меня, пока я пыталась общаться с ребенком. И для себя я сформулировала, что не буду пылесосить ковер каждый день, что для меня важнее взаимоотношения с членами моей семьи. Я готова из своего скромного бюджета выделять деньги на помощницу по хозяйству и не готова тратить на это свое время в должном количестве. Меня, наверное, поэтому не сильно раздражает то, что делается в комнате у ребенка, мужа это раздражает гораздо больше. Но я поддерживаю порядок насколько возможно при таком количестве людей на данную площадь.

Екатерина: Да, это тоже очень важно.

Собеседник: Наверное, такой же пункт и у меня. Вспоминая прошлое, я готова смириться с тем, чтобы дочка жила в хламе. Бабушка хочет убрать, а я не даю, говорю: «Пусть сама делает». Но ведь это площадь общая…

Екатерина: Да, должно быть зонирование. Если у вас одна комната на всех, выделите свою зону, обозначьте место, где не должно быть ничьих вещей. И обозначьте общую зону, если она есть.

Собеседник: У меня есть своя спальня с кабинетиком. Есть общая зона, кухня, а детская и комната подростка находятся в довольно спорном виде.

Екатерина: Очень важный принцип, касающийся порядка, – это суверенитет. Пространство жизни, часть пространства – это суверенитет.

Когда мы наводим порядок вместе с ребенком (но не истерическим образом), мы пытаемся передать ему часть жизненного опыта. Возможно, сейчас это у ребенка не в фокусе и не то, что ему именно сейчас необходимо. Но это наш способ быть вместе, наш способ помочь отструктурировать пространство и, возможно, что-то еще другое. Например, после учебного года следует разобрать архив, отложить то, что нужно, освободить ящики для нового, – это ведь не только порядок, это своего рода биографическая работа, завершение этапа. Также можно изучить гардероб, обсудить, что не нравится, что можно уже отдать, что оставить, – это не только порядок, это подход к жизни, способ передать часть своего отношения к жизни (если вы это делаете мирно, если у вас есть время).

Это может быть и не усвоено ребенком, может прозвучать отказ, следует делать краткие заходы, использовать краткие промежутки с приятными перекусами. Предположим, у вас лежат замороженные блинчики, которые вы можете съесть, когда немножко поубираетесь. Ребенок запомнит, что вы ели блинчики и это было что-то, связанное с порядком, и у него не возникнет отвращения. Вы должны понимать, что формируете опыт структурирования жизни. Возможно, ребенок будет вообще другой, возможно, он будет гораздо более упорядоченный, чем вы. Но какие-то «дизайнерские» идеи, попытки структурирования могут исходить от взрослого при условии доброжелательности. Как только вы теряете доброжелательность, как только вы чувствуете, что вышли из нормального рабочего диапазона, нужно сразу прерывать контакт и заниматься чем-то другим.

И самое плохое, что можно придумать, – это наведение порядка с пеной у рта.

Собеседник: Если дело начато, его ведь надо довести до конца? Вот мы все разложили, разобрали…

Екатерина: Яркий пример перфекционизма! Принцип «Флай-леди» – не больше одного ящика за один раз. Вы не вываливаете все из шкафа, чтобы под этим погрязнуть. У вас всего 15 минут. Вы сделали что-то за это время – и занялись другим. Один ящик и одна полка за раз; «размусоривание» – это тяжелая работа. Дети не подходят к уборке, потому что мы их заваливаем сразу всем, считаем, что все начатое следует обязательно закончить. Нужно ставить маленькую цель: сегодня структурировать определенный фрагмент. И предварительно нужно подумать, как его структурировать. Можно накупить красивых коробочек; подумать, что выкинуть; если ребенок не склонен выкидывать, помочь ему систематизировать архив. У нас ведь часто шкафы и полки забиты «архивными» вещами, которые вполне можно выбросить. Определитесь, например, с тем, что рабочая зона не должна быть забита – если полки заняты больше, чем на две трети, ими нельзя пользоваться. Ребенок сам до этого не дойдет, а у нас же в опыте это есть.

Следует помнить про соблюдение определенного суверенитета. Нельзя допустить, чтобы какие-то попытки навести порядок – неграмотные, хаотичные, импульсивные – стали покушением на пространство жизни и на интимность (не в телесном смысле), на суверенную зону. Это невероятно портит отношения. Наверняка есть люди, у которых мама (папа, бабушка) что-то прочитала или что-то выкинула…

Собеседник: Прочитали мои письма к подружке. Мне было неприятно по факту, но надолго не запомнилось.

Собеседник: Есть мнение, что не нужно торопиться отделять своего ребенка от всех остальных, пусть он подольше побудет в общей ситуации, потому что непонятно, какие у него мысли могут появиться наедине с собой.

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.