ГЕНЕЗИС

РОДИТЕЛЬСКАЯ БИБЛИОТЕКА

Л.В. СКОВРОНСКАЯ

Родительский класс

или

практическое руководство
для сомневающихся родителей

РВ

Генезис

РОДИТЕЛЬСКАЯ БИБЛИОТЕКА

Л.В. СКОВРОНСКАЯ

Родительский класс

или

практическое руководство
для сомневающихся родителей

РВ

Лидия Сковронская

Родительский класс, или Практическое руководство для сомневающихся родителей

Введение

Здравствуйте, дорогой читатель! Может быть, вы – папа, но всего вероятнее, вы – мама. И эта книга написана в первую очередь для вас. Для того чтобы поддержать вас и вселить уверенность в своих силах. Оказывается, можно быть мамой и не тревожиться поминутно за свое чадо, не контролировать его, а быть расслабленной и счастливой.

Мы все ставим себе какие-то цели в жизни. Мы учимся, делаем карьеру, зарабатываем деньги, растим детей, и нам важно знать, что все это у нас хорошо получается. К тому же некоторые женщины не работают и для них быть мамой, может быть, главное дело их жизни на данный момент. И так важно в этом деле преуспеть. Однако далеко не всегда мы можем сказать о себе: «Я хороший родитель, я знаю и понимаю своего ребенка, у нас теплые, близкие, дружеские отношения, даже если у нас возникают проблемы, я могу с ними справиться. Потому что знаю – как». Чаще всего мы, родители, сталкиваясь с трудностями, испытываем разочарование и недоумение. Почему так происходит? Потому что именно этому важному и ответственному делу – быть родителем – нас никто и никогда не учил. А ведь быть родителем – самая трудная профессия в мире.

Обычно мы, воспитывая наших детей, ориентируемся на интуицию, отрывочные сведения, полученные из книг, или на опыт своей родительской семьи. Все эти знания иногда сильно противоречат друг другу, что приводит нас в полную растерянность. Мы можем задавать себе такие вопросы: «Что делать, если ребенок капризничает? Успокоить его или дать выплакаться?», «Почему мой сын не хочет ходить в школу?», «Почему ребенок вдруг стал обманывать? Или (еще страшнее) воровать? Может быть, нужно наказать его физически? Или просто поговорить? И почему вдруг так случилось?», «А когда он начинает упрямиться, что лучше – настоять на своем любой ценой или уступить ребенку?» И таких вопросов у родителей, пока растет ребенок, возникают тысячи.

Когда мне было двадцать четыре года, у меня родился первый ребенок – сын. Это большая радость, но и огромная ответственность. Быть хорошей мамой старалась изо всех сил, однако советы бабушек

принимала с трудом. Училась я тогда на факультете психологии в Ленинградском государственном университете и все, что узнавала, применяла на деле. Касалось это в основном развития способностей ребенка. И здесь успехи были налицо! Сын был прекрасно подготовлен к учебе и без труда поступил в физико-математическую школу. Однако именно там и начались проблемы: мой сынок стал обманывать, прогуливать уроки, и мы ссорились.

Я чувствовала себя ужасно, нужно было что-то менять, но что? Шла в школу на родительские собрания, как на казнь, ноги не несли, и выслушивала: «Ваш мальчик прогуливает, учиться не хочет. Сделайте же что-нибудь, наконец!» И тогда становилось совсем плохо. На мой вопрос: «Что же я могу сделать?» – учителя разводили руками или советовали следить за ребенком лучше, контролировать его еще больше. А он и так не был брошенным. Чего-чего, а контроля хватало. Однажды мне довелось услышать и такое из уст педагога (после того как были высказаны все претензии в адрес сына): «Вы с ним еще наплачетесь». Впрочем, именно это оказалось правдой.

Как много я делала не так, с точностью до наоборот, я поняла много позже, когда сын вырос, у меня родилась дочка, и я стала посещать «Родительский класс» в Социально-психологической службе на Гороховой, в Санкт-Петербурге. Класс вела Елена Давидовна Проскурякова, и я ей признательна всю жизнь. Только после окончания занятий я поняла, сколько неверных родительских представлений лежало в основе моих трудностей. «Раз эти знания оказались так важны для меня, значит, обязательно есть и другие родители, которые нуждаются в них», – так думала я и потому решила как школьный психолог сама организовать подобные занятия с родителями. В результате появилась выстраданная, пропущенная через сердце, неоднократно проверенная на опыте гармоничная система убеждений как НЕ воспитывать ребенка, а любить, ценить и поддерживать. Воспитание – это просто жизнь, прожитая вместе. С взаимным уважением, интересом, верой и любовью. Поэтому с дочкой все было по-другому. И сейчас я могу с уверенностью сказать, что я счастливая мама, а моя дочь – подготовленный к жизни, самостоятельный и уверенный в себе человек. У нас теплые, дружеские отношения, даже если случаются раздоры, мы умеем пройти через них и стать еще ближе. Отношения со взрослым сыном тоже наладились.

В конце каждой главы приведены упражнения. Выполнять их можно по-разному. Лучший вариант – вы выбираете себе заинтересованного партнера (муж, жена, сестра, подруга) и, разделив время поровну (например, по 30 минут на каждого), отвечаете на вопросы. Выражение чувств приветствуется. При этом необходимо соблюдать правила, которые обеспечат безопасность вашей работы, им надлежит следовать неукоснительно. Правила следующие: слушать друг друга с полным вниманием и любовью, глядя в глаза; выслушивать друг друга до конца; не перебивать; не комментировать услышанное; не критиковать; не давать советов. Обязательно нужно договориться о конфиденциальности – информация, которой вы поделитесь друг с другом, не должна разглашаться. Если же такой вариант для вас затруднителен, вы можете проделать эту работу письменно, заведя отдельную тетрадь. И обязательно прописывайте свои чувства! Двигайтесь шаг за шагом, не торопясь.

С 1996 года и по сей день я провожу занятия с родителями и рада слышать, как улучшились их отношения с детьми. Надеюсь, что основные понятия и убеждения, изложенные в этой книге, помогут вам так же, как помогли и до сих пор помогают мне. Всего вам наилучшего! В путь, друзья!

Благодарности

Благодарю мою дочку Машу, у которой я многому научилась и которая была со мной на протяжении всего процесса написания этой книги. Маша поддерживала меня и не позволяла сдаться. Ее мнение о тексте было чрезвычайно важно для меня. Маша была моим первым редактором.

Благодарю за терпение моего сына Алешу, который ощутил на себе всю мою родительскую неопытность. Благодарю и прошу прощения.

Благодарю Елену Давидовну Проскурякову, у которой я набиралась мудрости, будучи участницей проводимых ею семинаров для родителей.

Огромная благодарность всем родителям, которые прошли наш обучающий курс «Родительский класс» и ждали эту книгу.

Благодарю моего верного ассистента и энтузиаста наших семинаров – «Родительских классов» Ольгу Анатольевну Евлашеву за поддержку и участие.

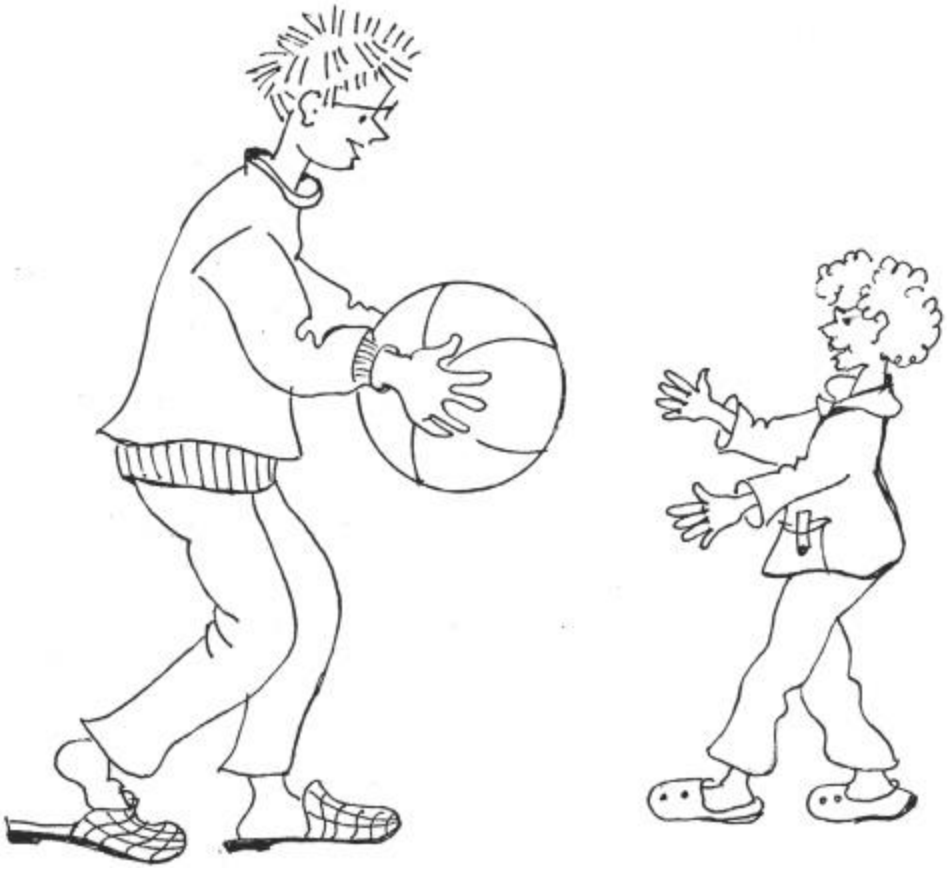
Сердечная благодарность Ольге Игоревне Богдановой и Маргарите Федоровне Замятиной за дружескую поддержку и участие в издании этой книги.

Моим мудрым учителям – психологам Андрею Леонидовичу Лихтарникову и Елене Николаевне Чесноковой – искренняя благодарность и глубокое уважение.

Глава 1

Контакт с ребенком, или Дети на «голодном пайке»

– Контакт!
– Есть контакт!



Условия хорошего контакта. Как устанавливают контакт дети. Что такое «отрицательное внимание». Контакт – это «здесь и теперь». «Детский час», который лечит. Законы контакта.

Все отношения начинаются с контакта. И если мы хотим хороших отношений со своими детьми, то первое, что следует сделать, – это наладить с ними контакт. В этой главе мы попробуем ответить на три основных вопроса:

– что такое хороший контакт с ребенком?

– что может сделать родитель для того, чтобы у него с ребенком был хороший контакт?

– почему наши дети на «голодном пайке»?

Попробуйте вспомнить, дорогие родители, что вы, будучи ребенком, чувствовали, когда вступали в контакт со взрослыми. Если вы проделаете эту работу так, как мы делали это в группе родителей (об этом написано во введении), то, вполне возможно, это будут такие чувства, как страх, смущение, отсутствие безопасности, безразличие к себе, чувство, что сейчас не до вас и вы помеха, что вы какой-то не такой (какая-то не такая), что-то не так делаете, унижение, растерянность, неловкость. Это типичная ситуация. И редко когда у кого-то было по-другому. И тогда это было доверие, воодушевление, благодарность, уверенность в себе, восторг, веселье, покой, сердечность, облегчение, симпатия, любовь.

В том, как достичь последнего, мы и будем разбираться.

(Прежде чем читать дальше, проделайте, пожалуйста, упражнения, приведенные в конце главы.)

Вот что говорят родители о том, что им было необходимо для хорошего контакта со взрослыми, когда они сами были детьми:

– чтобы я чувствовала искренний интерес и мне уделяли полное внимание;

– чтобы могли выслушать меня до конца, без критики, с полным принятием. Да, это очень важно, чтобы тебя принимали таким, каков ты есть, а не в зависимости от твоих оценок или поведения;

– чтобы показывали свою любовь и говорили, что любят;

– чтобы иногда мы могли побыть только вдвоем, уединиться;

– чтобы что-то делали вместе: мастерили, ходили в кино, в гости, лепили пирожки, играли;

– чтобы вместе мечтали;

– чтобы был физический контакт: мама меня обнимала, гладила по голове;

– чтобы родители, когда мне было нужно, меня выслушали, были полностью со мной, никуда не спешили;

– чтобы в момент общения я чувствовала себя в безопасности, чтобы меня не воспитывали, не читали мне нотаций и я знала, что я не пожалею о своей откровенности;

– чтобы меня не торопили;

– чтобы родители доверяли мне;

– чтобы глаза были на одном уровне, чтобы взрослые общались со мной как с равным.

Только на первый взгляд кажется, что это все трудно выполнить. На самом деле это просто – уделить время вашему ребенку, никуда не спешить и внимательно его выслушать. Понять, чего он хочет в настоящий момент. Поиграть с вами? Порисовать вместе? Быть выслушанным и понятым? Или он хочет услышать, что вы его любите? И когда вы поймете это, то дальше нужно просто следовать за ребенком и наслаждаться общением с ним! Играть в то, что предложит он, слушать и слышать так, как вы слушали бы постороннего, очень интересного, уважаемого вами человека.

Теперь подумайте, пожалуйста, все ли из вышеприведенного списка присутствует в ваших отношениях с ребенком? Отметьте галочкой те пункты, которые могут стать для вас точкой развития, – это то, чего не хватает в ваших отношениях и что, таким образом, может быть направлением для вашего личностного роста и для восстановления контакта с ребенком. Как правило, люди, с которыми был хороший контакт в детстве, – это НЕ родители. Это могли быть тетя или учитель, тренер или соседка. Иногда – бабушка. Но почему-то не мамы с папами. И это печально, ибо о близости именно с родителями мечтает каждый ребенок.

Вы можете возмутиться: «Где же на все это взять время? Я работаю, устаю, да и по дому масса дел». Все это так. Но ребенок – в первую очередь. Приоритет именно у него! Он не просил, чтобы его рожали. Это наша радость и ответственность – любить его и уделять ему внимание. Хороший контакт – это глубинное взаимодействие «от сердца к сердцу». Одного восьмилетнего мальчика, с которым учительница никак не могла сладить (он постоянно пытался обратить на себя внимание выкриками с места), я спросила: «Родители играют с тобой?» Поразил молниеносный и категоричный ответ: «Никогда!» Вот вам, пожалуйста, и причина того, что ребенок в классе «одеяло внимания» тянет на себя. Он на «голодном пайке». Ему катастрофически не хватает внимания любящих родителей.

У каждого ребенка есть мощная потребность – в любви и внимании. Без этого он просто не может нормально развиваться, начинает болеть. И если ребенку не уделяют положительного внимания, он, не осознавая этого, будет добиваться отрицательного внимания. Даже если его ругают или выставляют за дверь, все равно именно он в центре внимания в этот момент, именно им занимаются!

Он свою порцию внимания получил. Если в резервуаре любви и внимания родительские любовь и внимание плещутся на донышке, резервуар высушен, то воспитывать ребенка бесполезно. Просто ничего не получится. Начинать надо с наполнения этого резервуара. Дети никогда не устают слышать: «Я тебя люблю!» По мнению психологов, для нормального детского развития обнимать ребенка следует не реже четырех раз в день. И обязательно говорить ему, как вы его любите.

«Когда моей дочке Саше хочется быть ко мне ближе, она говорит, легонько шлепая меня: “Контакт”. Я непременно должна отозваться: “Есть контакт!” И обязательно установить этот контакт: притормозить, посмотреть ласково. Это доставляет удовольствие обеим и имеет свой смысл: “Я тебя люблю. Мы вместе. Мне с тобой безопасно”», – делится своим опытом одна из мам.

Дети очень по-разному выходят на контакт со взрослыми. Маленький ребенок может долго и пристально разглядывать даже незнакомого взрослого, смотреть ему в глаза, улыбаться. С контактом у него еще все в порядке, особенно если его окружают контактные взрослые. Страх и нежелание идти на контакт появятся позже, если он регулярно будет слышать такое, например: «Ну что ты опять пристаешь ко мне? Не видишь – мне некогда. Иди поиграй сам. Прямо пластырь какой-то!»

Рассказывает десятиклассница: *«Мне совершенно не хочется идти домой. Все дома какие-то злые, никогда не выслушают, не поговорят. С мамой нет никакого контакта вот уже несколько лет. Вообще не помню, когда мы с ней говорили по душам. Я знаю, что если я захочу поделиться с ней своими проблемами, то выслушаю в свой адрес море критики. Ей все во мне не нравится: и что я ношу, и какая у меня фигура, и с кем дружу, и как занимаюсь. А если не поступлю в институт, то хоть домой не приходи. Сожрут»*. И дальше с большим сожалением: *«А ведь это мои родные. Самые близкие на свете люди. Почему так происходит?»* Действительно, почему?

О подарке в виде чудесного контакта, полученном в детстве от бабушки, рассказала пятидесятилетняя женщина: *«У нас была большая семья, много детей, и на лето вся орава собиралась у бабушки. А надо сказать, что хлопот у бабушки было много, она еще тогда корову держала. И вот уже не помню, что там произошло, кто-то обидел,*

наверное. И я прибежала в дом с громким плачем. Реву и реву. И тут бабушка подошла ко мне, сняла передник, села рядом и стала со мной разговаривать. Она рассказывала мне про свою жизнь, а я сидела, прижавшись к ней, и слушала, затаив дыхание. Мы так часа два просидели. Такого никогда прежде не случалось. И так мне хорошо, тепло было! Сколько лет прошло, а этот случай помню до сих пор!»

Почему я считаю, что наши дети находятся на «голодном пайке»? Конечно, не потому, что они голодные в прямом смысле слова. Внимания им не хватает, когда вот так, по душам, поговорить можно с мамой или папой, бабушкой или дедушкой. Или поиграть. Все куда-то торопимся, спешим, какие-то более важные дела все время находятся. А ребенок на «голодном пайке». В резервуаре родительской любви и внимания этого самого внимания на донышке. Пересох почти… А дети-то страдают!

Вот пример поведения такого «голодного» ребенка. Он и под стол залезает на уроках, и с места выкрикивает, и на стол встает: только заметьте меня, я – есть! За плохое поведение раньше дома жестко наказывали, били. Но результата никакого. Дома всегда усталый папа, который хочет отдохнуть, придя с работы, и мама с маленьким братишкой, требующим постоянного внимания. А он должен всех их понять, войти в их трудное положение и хорошо себя вести, прилежно учиться и не требовать к себе внимания. Хорошие мальчики так и поступают. А он уже и братишке не рад, и ни в чье положение входить не хочет, так как его собственная потребность в любви и внимании остается не удовлетворенной. И на призыв «Ты уже большой и должен понимать» нет никакой реакции. И ничего в его поведении не изменится, никакая порка не поможет, пока его собственный душевный голод не будет удовлетворен.

У каждого человека есть свой мир, состоящий из мыслей, чувств, состояний, переживаний, представлений о себе и окружающих. В момент контакта эти миры соприкасаются, возникает любовь и близость, а одиночество, отчужденность отступают. Для этого и нужен нам контакт с другими людьми. Все мы, родители, любим своих детей. Но всегда ли мы можем показать им свою любовь? Я иногда спрашиваю у родителей:

– Вы любите своего ребенка?

– Да, конечно.

– А как вы выражаете свою любовь? Как ваш ребенок может понять, что он любим? Вы говорите ему об этом?

– Зачем? Он и так это знает.

А вот и не знает. Или знает, но сомневается, особенно если вы в ссоре. Не часто, но приходится слышать от детей: «Я думаю, что мама меня не любит». Очень трудно слушать такие детские признания, потому что потребность быть любимым – основная потребность ребенка. Причем мамы чаще говорят ребенку о своей любви, чем папы. Одна мама спросила у своей четырехлетней дочки: «Ты знаешь, что я тебя очень люблю?» – «Да, знаю. Ты мне говоришь об этом», – ответила малышка. «А что папа тебя любит?» Тут девочка замолчала и опустила глаза. Просто папа, очень любящий и заботливый, никогда не говорил ей об этом. А говорить необходимо! Каждый день! Я тебя люблю! И не потому, что ты соответствуешь моим ожиданиям, а потому, что ты есть!

Я долго работала психологом в школе. Ко мне обращались за помощью учителя и родители, когда ребенок плохо учился, прогуливал, дерзил, дрался и т. д. Вы с легкостью сами можете продолжить этот список. Практически во всех случаях у родителей не было контакта со своим ребенком. И родители признавали это. Получается, что «слушаем, но не слышим; смотрим, но не видим». На консультации это явно проступает – как будто звучат два музыкальных инструмента, но играют они разные мелодии. Нет контакта. Нет взаимопонимания. Ребенок и родитель не смотрят в глаза друг другу, не касаются друг друга. Боль, упреки, взаимные претензии мешают им быть ближе.

А еще осложняют положение завышенные ожидания родителей по отношению к ребенку: «Ты не такой, каким я хочу тебя видеть. Ты должен быть… хорошим, прилежным, послушным, внимательным, больше помогать по дому и лучше учиться». Претензии найдутся всегда. И получается, что самые родные на свете люди, которые так стремятся к близости, не могут ее достичь. Что же с ними происходит? Что когда-то случилось с мамой, которая сейчас не может обнять своего сына, прижать его к себе с нежностью и любовью? Может быть, если ее расспросить, она могла бы рассказать следующее: «Моя мама не была ласкова со мной. Она много работала, и ей не хватало на меня времени. Она всегда была усталой и раздраженной. Когда я

прижималась к ней, она меня отталкивала: “Ну что за телячьи нежности!” А мне так хотелось, чтобы она погладила меня по голове. Я знаю, что ее мама, моя бабушка, тоже была с ней сурова».

Что же получается? Получается, что эту девочку, нынешнюю маму, просто не научили выражать любовь и нежность, и теперь она сама не делает этого по отношению к своему сыну. Такая вот цепочка стереотипного поведения, передающегося из поколения в поколение. Чтобы ребенок рос уверенным в себе, ему точно надо знать, что его любят. И он чувствует это, когда родители ему говорят: «Я тебя люблю», и касаются его ласково. Испортить этим нельзя, а слышать это никогда не надоест. Подумайте, пожалуйста, как часто это делаете вы и что мешает вам делать это чаще?

Мы уже говорили о том, что родителям в «Родительском классе» (это 45-часовой психологический семинар для родителей) на первом занятии «Контакт с ребенком» предлагается вспомнить, с кем у них в детстве был хороший контакт. Приведу рассказ одной мамы.

«Хороший контакт у меня был, пожалуй, с бабушкой. С мамой – нет. Бабушка любила меня, часто обнимала, и вообще ее любовь я чувствовала во всем. Наверное, самое главное – это то, что она принимала меня такой, какая я есть, и не хотела меня переделать. Она не воспитывала меня, а просто радовалась, что я есть. И еще: она никуда не спешила и была со мной рядом почти все время, пока я не пошла в старшую группу детского сада. Мне можно было задавать ей любые вопросы, даже, как тогда говорили, самые стыдные. Она отвечала мне на них, как могла, и я никогда не слышала от нее: “Как тебе не стыдно задавать такие вопросы?” или “Ты еще маленькая. Вырастешь – узнаешь”. При ней можно было играть, бегать, кричать. А как хорошо было со всего разбега прижаться к ней всем телом… С мамой было по-другому. Ей нужно было меня воспитывать».

Другая мама рассказывает: *«В моей жизни были люди, с которыми у меня был хороший контакт. Это учительница по физике в школе, руководитель кружка мягкой игрушки и преподаватель спецтехнологии в училище. Всем им я была интересна, и они слушали меня так, что я каждый раз это чувствовала. У них было для меня время. В эти замечательные минуты искреннего интереса к своей особе я чувствовала себя важной и значительной. Я могла говорить с*

ними обо всем и была уверена, что мне за это ничего не будет: я никогда не пожалею, что была с ними откровенна. Они не передадут мои слова маме или другим учителям, не будут обсуждать меня с ними. Они были на моей стороне. И я всю жизнь с благодарностью вспоминаю этих замечательных людей. К сожалению, с мамой таких отношений у меня не было. И это боль всего моего детства».

Все мы, родители, хотим тесных, близких, дружеских отношений со своими детьми. Хотим лучше их знать, больше понимать, и это становится возможным при хорошем контакте. Прекрасно описала процесс восстановления утерянного контакта ребенка с матерью психотерапевт Наталия Кедрова. К ней, опытной маме и психологу, обращались мамочки малышей. Вот что она пишет: *«Преимущественная часть наших встреч проходила дома, так что я могла непосредственно наблюдать взаимодействие матери и ребенка во время кормления, переодевания, в свободном общении. Было видно, как мама и младенец касались друг друга, насколько свободны или скованны были движения матери, согласованность их поз, их напряжение во время этого общения. Можно было отметить, что движения мам были очень скованны и напряженны… Во время общения мама была в контакте “не со своим ребенком, а с кем-то еще, кому надо было доказать свою состоятельность и компетентность”… Продолжая что-то делать с ребенком, эта мама старалась помочь ему, производя “правильные” манипуляции, но младенец не переставал вопить, он продолжал открыто страдать. Мама начинала чувствовать страх, отчаяние, эти чувства целиком заполняли ее, и вдруг она почувствовала, что она действительно хочет “выбросить его и убежать прочь”. Она сказала, что хотела бы “закрыть глаза и заткнуть уши, хотела бы уйти куда-нибудь подальше, но чувствует, что младенец прикован к ней и она не может его бросить, отказаться от него, она должна оставаться с ним, но не хочет смотреть, как он плачет, слышать его голос”.*

Она стояла около двери из комнаты, но не выходила, делала шаг к ребенку и возвращалась назад. Она не хотела прикасаться к нему, но когда все-таки сделала это, то с силой, с большим напряжением. Она обняла ребенка с такой силой, как будто хотела зажать его. В этот момент я обратила ее внимание на то, что ее ребенок достаточно

сильный и выносливый, чтобы обойтись без нее некоторое время, и что я совершенно уверена, что ничего плохого с ним не случится, если она разрешит себе побыть некоторое время в другой комнате и оставит его одного в кроватке. После недолгих колебаний она решила попробовать и положила своего плачущего и громко орущего ребенка в кроватку, подошла к двери и сказала, что как-то ничего не мешает ей выйти из комнаты. Я попросила ее вернуться, как только она почувствует, что она действительно хочет быть со своим ребенком. Через несколько минут она вернулась в комнату значительно спокойнее и смущенно улыбаясь. Она посмотрела на сына и начала трогать его, поглаживать.

Теперь это были мягкие движения, наполненные ее чувствами, а не обязательством быть "хорошей матерью". Как только мама смогла соприкоснуться со своими чувствами, ее чувствами к ребенку, у нее исчезла необходимость сдерживать и ограничивать себя. Ее руки стали свободнее, они могли не только держать ребенка, но и чувствовать его тело, его движения, его напряжение.

Я предложила взять ребенка на руки и почувствовать руками, ладонями, пальцами все его тело. Мама мягко и постепенно стала менять свою позу, становясь все более удобным окружением для ребенка. Она стала следовать за его движениями, его стремлением к ней и от него. Их движения напоминали игру или особый танец. Они смотрели друг на друга, улыбаясь друг другу, образуя единый круг. Неожиданно мама засмеялась и сказала, что, оказывается, это очень легко – понять своего ребенка. Она сказала: "Я хорошо ощущаю его, я понимаю, что он хочет быть со мной, мне это ясно". Некоторое время спустя младенец стал вертеть своей головой, и мама сразу догадалась, что он ищет ее грудь, он голоден. Всего несколько часов назад она говорила о своем сыне: "Он кричит и вертит головой во все стороны. Я не понимаю, чего он хочет!" Теперь она сказала: "Он же хочет есть!" В этот момент она больше не чувствовала злости на своего ребенка, для нее был ясен смысл его крика и его движений. Важным оказалось для матери почувствовать тело своего ребенка – его руки, ноги, спину, живот, шею, это позволило почувствовать, понять значение жестов и поз ребенка, различить боль и голод, осознать различия в его чувствах и желаниях. Это помогло отнестись к ребенку как к целостному созданию, обладающему душой

и сознанием, позволило установить контакт с ним» (Кедрова, 1994. С. 189–190).

Изумительно, не правда ли? Просто войти в контакт сначала со своими чувствами, отбросив все роли, а потом увидеть и услышать ребенка. И никуда не спешить, быть в настоящем. Это и значит быть «здесь и теперь», то есть не думать о невымытой посуде или невыглаженном белье, не тревожиться о неприготовленном обеде, а видеть и слышать все то, что происходит именно в настоящий момент. Отрешиться, так сказать, на какое-то время от прошлого и не тревожиться о будущем.

«Детский час», или «Особое время для ребенка»

Дети часто с горечью или с обидой говорят о том, что родители их не любят, дети считают так потому, что мамы и папы не уделяют им внимания. Замечательное изобретение умных взрослых позволяет с этим справиться. И называется оно «Детский час», или «Особое время для ребенка». Вот вы захотели быть ближе к своему ребенку и уделять ему необходимое внимание. Удовлетворить его насущную потребность в вашей любви. И тогда вам, безусловно, необходим «Детский час».

Многие родители говорят: «Да я и так все время с ним, ему моего внимания достаточно». А ребенок недоволен. Почему, спрашивается? Просто он хочет, чтобы в это время мама или папа играли с ним вместе и чтобы его никто не критиковал и не воспитывал. А то мама вроде и с ребенком, а вроде и нет. То посуду моет, то пыль вытирает, то по телефону разговаривает. Нет полного внимания. А нужно именно полное, никем и ничем не прерываемое внимание. Чтобы в это особое время роли поменялись, и уже не родитель лучше знает, чем следует заниматься, а ребенок. Он придумывает, во что они будут играть. Он здесь главный, и он решает. Такая позиция взрослого называется «идти за ребенком».

Что дает «Детский час»? Удовлетворение важнейшей потребности ребенка во внимании, улучшение контакта с ребенком, решение проблем ребенка через ролевую игру: происходит эмоциональное отреагирование негативного опыта. У маленького человека появляется чувство собственного достоинства, развивается творческое начало. Существует мнение, что если ребенок в детстве мог свободно играть и его игровая деятельность не нарушалась, то риск стать наркоманом или алкоголиком (то есть иметь зависимость) снижается практически на 100 %! Вы же, организуя «Детский час» для своего ребенка, в свою очередь, расстаетесь с родительской беспомощностью, так как теперь можете реально помочь своему чаду избавиться от накопившихся проблем. Страхов, например. Стоит попробовать, как вы думаете?

«И в самом деле, что же это такое – час ребенка? Это один из тех редких моментов, одно из редких обстоятельств, когда ребенок

управляет собственным Я, тот случай, когда ребенок сам определяет, как использовать время. Не предпринимается никаких усилий для того, чтобы направлять игру ребенка. Это особое время, принадлежащее самому ребенку, и он может распоряжаться им в соответствии со своими желаниями, может поступать так, как заблагорассудится. Ребенок может действовать так медленно, как он хочет, и никто не скажет ему: “Поторопись!”

Ребенок может быть угрюмым, угрюмо действовать, угрюмо смотреть, и никто не скажет ему: “Будь счастливым!” Ребенок может быть глупым, хихикать, громко хохотать, и никто не скажет: “Веди себя как следует”. Ребенок может быть маленьким, просто крошечным и сосать из бутылочки, и никто не скажет ему: “Ты для этого слишком большой”. Это уникальное, необыкновенное время, место и уникальная система отношений, когда ребенок может быть самим собой, переживать и выражать то, что он испытывает в данный момент, и быть абсолютно принятым» *(Лэндрет*, 1994. С. 155–157).

Итак, вы приняли решение – «Детскому часу» быть! И рассказали сыну или доченьке, что теперь каждый день у него или у нее будет время, в течение которого папа или мама будут принадлежать только ему, играть, гулять и делать то, что ему захочется. Страшновато? Не бойтесь, дети очень мудрые и примут правила безопасности, которые, кстати, можно оговорить вместе с ними. Ничего не крушить, не бить, не делать, например, друг другу больно, то есть вам вместе нужно подумать о своей безопасности.

Условьтесь о конкретном времени. Например, с 18 до 19 часов. Очень важно эту договоренность не нарушать, иначе можно потерять доверие ребенка! Позаботьтесь, пожалуйста, также о том, чтобы никто и ничто вам не мешало. Даже всемогущий телефон следует отключить. Нельзя прерывать игру! Предупредите об этом домашних. Отдельная комната на это время только ваша. Хорошо бы на внешней стороне двери вывешивать табличку «“Детский час”! Просьба не беспокоить!»

Итак, вы проделали хорошую подготовительную работу и, что самое главное, нашли кусочек своего времени для ребенка. Похвалите себя, вы замечательный родитель! А теперь расслабьтесь и просто следуйте за ребенком, откликайтесь с энтузиазмом на все его предложения, просто будьте ребенком сами и играйте в то, во что предложит он. Сейчас ОН – самый главный, ОН – творец и победитель

драконов, монстров, маньяков. А вы – отчаянно трусите и дрожите от страха. Или вы играете в школу, и дочка в роли учительницы кричит на вас и грозится поставить двойку. А вы покорны и умоляете не делать этого, потому что вам попадет дома. Видите, как поменялись роли? В жизни бывает все наоборот. Ребенок должен слушаться, подчиняться, на него кричат, его шлепают и пугают. И все это рубцами эмоциональных травм отпечатывается в ребячьей душе. А в «Детский час» душа ребенка лечится. Боль, обида, страх уходят вместе с громким криком, плачем, смехом. И вот уже ваш сын не грызет ногти, а у дочки прошел страх, и ее теперь не тошнит всякий раз, когда надо идти в школу. Здоровыми стали и дети, и отношения.

Иногда родители спрашивают, все ли можно позволять ребенку во время «Детского часа». Действительно, а если ребенок хочет драться: бить вас кулаками или щипаться? Или кусаться, разряжая таким образом накопленную агрессию? Давайте еще раз вспомним эту помогающую формулировку: можно все, что не опасно для жизни и не нарушает права другого человека. Если ребенок хочет вас бить, спросите себя, нарушаются ли при этом ваши права? Конечно. Нарушается право на физическую безопасность.

Подумайте, какие границы дозволенного вы хотели бы установить? Если вы не сделаете этого, то ваши права на безопасность будут нарушены. Если биться, то только подушками и только по мягкому месту. Это оговаривается сразу. Вместе устанавливаете границы дозволенного, и это очень важно и для вас, и для вашего ребенка. Воспитание – это жизнь, прожитая вместе. Дети учатся у нас, наблюдая за нами, и если мы сами научимся заботиться о себе, удовлетворять свои потребности, отстаивать свои права, уважая при этом права ребенка, то и наши дети будут уметь это делать.

«Я узнала о “Детском часе” на занятиях “Родительского класса”. Моей дочке Ксюше было тогда девять лет. И решила попробовать. Было немного страшновато, так как не знала, как среагируют на это мои домашние, смогу ли я выдержать час, и как-то непривычно было “ничего не делать” вечером в течение целого часа. И я дрогнула и решила, что час – это многовато, пусть лучше будет 40 минут. Рассказала Ксюше, что мы каждый вечер будем играть в то, во что она захочет, а я буду только подчиняться. Решение, во что играть, она будет принимать сама. При этом никто не должен нам мешать,

о чем мы заранее договорились с папой и бабушкой. Сначала дочка, по-моему, мне не очень-то поверила. Разве такое бывает?

То, что взрослые иногда играют с детьми, это понятно. Но чтобы ребенок руководил, а взрослый подчинялся, – это было что-то новенькое. Первый “Детский час” для меня прошел трудно. Внимание рассеивалось, мне было неинтересно, очень хотелось руководить процессом. Мысленно представляла себе дела, которые ждут. Но я решила не сдаваться, потому что видела, каким удовольствием это время было для моей девочки. И вообще: “Трудно первые сто раз! ” Постепенно втянулась, да и нарушать обещание, данное дочери, было никак нельзя», – делится своим опытом одна из упорных мам.

Как вы думаете, что чувствует ребенок, когда родитель дарит ему такую ценную вещь, как собственное время? Конечно, что его любят, а еще – что он важный. Важнее для мамы или папы, чем все их взрослые дела. *«Действительно, наши отношения после этого проведенного вместе времени становились какими-то необыкновенно близкими и нежными. Контактными! Я узнала много интересного о моей Ксюше. Оказалось, что она очень боится двоек. Училась она хорошо, но тем не менее этот страх витал над ее головой. Это была атмосфера школы. Оказывается, страхом можно заразиться. И мы играли в школу. Она, естественно, была строгой учительницей, которая страшным голосом грозилась утопить меня в двойках, а я – дрожащей от страха ученицей. В следующие дни мы играли в монстров, маньяков, дрались подушками. И я всегда оказывалась побежденной.*

Как-то раз Ксюша предложила мне посетить “Салон визажиста”. Визажистом, естественно, была она. Наряжала меня и раскрашивала весьма вдохновенно. Пришедший с работы папа, когда я ему открыла дверь в преображенном до неузнаваемости виде, решил, что ошибся квартирой! Постепенно я стала более бесстрашной и расслабленной. Я видела, как много это проведенное вместе время значит для нее, как теплеют наши отношения. Дочка каждое утро, едва проснувшись, спрашивала: “Мама, а “Детский час” сегодня будет? ” – “Конечно, ведь это твое право и мы с тобой договорились об этом”. И радость, и восторг, и счастье!

Сколько раз мне хотелось сослаться на свои взрослые серьезные дела, на усталость и все отменить. И отменяла. Потом было

стыдно и тяжело, так как я понимала, что никакие мои дела не стоят того, чтобы рушилось доверие ребенка. Поэтому старалась, как бы ни уставала, делать "Детский час" вечерним делом номер один. Дочка потом рассказывала, что вспоминала о "Детском часе" весь день и это воспоминание поддерживало ее и вселяло уверенность. И еще. "Детский час" позволял ей самой творить. Она весь день его придумывала. В таком виде мы проводили "Детский час" до подросткового возраста. Потом форма поменялась: мы стали много гулять вместе и разговаривать, но потребность в полном внимании, быть выслушанной, понятой и принятой такой, какая есть, осталась. Потребность в любви», – заканчивает свой рассказ эта удивительная женщина.

А вот интересный пример того, во что превратился «Детский час» у одной американской мамочки.

В семейных группах она узнала, что дети – существа подавляемые. Они живут по законам, которые устанавливают взрослые, и эти законы не всегда для них подходят. Так, в доме этой мамы всегда был идеальный порядок и стерильная чистота, и от домашних требовалось этот порядок поддерживать. Предельная аккуратность, опрятность – вот что витало в атмосфере этого дома. Отношения в семье были сложные, мама жаловалась на неуправляемость дочки, на плохой контакт.

Придя с очередных занятий и узнав о «Детском часе», о том, как это важно, мама решила ввести это полезное дело в свою семью. Рассказала шестилетней дочке, и вот теплым июльским утром они принялись за дело. Мама, как и положено, ничего сама не предлагая, с интересом ждала, что же предложит дочка. Было это в загородном доме, и перед домом на лужайке после ночного дождя образовалась лужа. И вот нарядная, чистенькая и очень опрятная девочка подводит маму к этой луже и начинает в ней плескаться, предлагая маме сделать то же самое. Представляете мамины чувства? Изумление, смятение, злость и раздражение шли чередой. В другой раз она бы попросту выдернула ребенка из лужи и наказала за испачканное платье. Но что она расскажет на занятиях? Задание по проведению «Детского часа» надо было выполнять! И она решила смириться и идти до конца. С принятием этого решения стало интересно, а что же будет дальше? Следуя за ребенком, мама вошла

в лужу. Дочка ободряла ее: «Хорошо, мамочка!» И они стали брызгаться вместе. Восторгу ребенка не было предела! Денек был солнечный, жаркий и вода в луже после дождика была теплой. Вдруг дочка в эту лужу садится и тянет за собой маму. Отступать некуда, это «Детский час», надо идти за ребенком, и мама, после некоторого колебания, так как в голове звучит масса запретов: «Так нельзя, это неправильно, мы же испачкаемся, там полно микробов», расслабившись и пустив ситуацию на самотек, садится рядом, и они со смехом и криками начинают там возиться и брызгаться. Так весело маме уже давно не было! Наигравшись вдоволь, грязнущие, они, взявшись за руки, идут к дому, и столько любви и обожания во взгляде дочери… А сколько тепла к своему ребенку в душе у самой мамы! И еще она чувствует себя победителем, потому что была абсолютно свободна и счастлива! И не важно, сколько запретов было при этом нарушено. Оказывается, иногда приятно быть такой вот нарушительницей запретов! Вечер в этой семье прошел удивительно мирно: дочка была ласковой, любящей и совсем не упрямой. Контакт был восстановлен.

Позже, уже на занятиях, когда чувства схлынули и пришло осознание того, что же произошло, эта смелая мама сделала для себя важное открытие: требование полного порядка и абсолютной чистоты было невыносимо для ее ребенка, это было подавлением, и именно она, мама, подавляла. Естественно, что дочка упрямилась и конфликтовала. Эта история не только многому научила маму, но и стала подарком для всей родительской группы там, в Америке, а потом и для нас, в России.

Родители часто спрашивают: «Ну хорошо, мы поняли, как проводить “Детский час” с маленькими детьми, но не скажешь же подростку: “Давай поиграем?” Что такое “Детский час” для подростка? Как уделять время подростку?» Да, действительно, подростки не всегда хотят идти на контакт со взрослым. Они, как животные, должны сначала осторожно разведать атмосферу – безопасно ли? Вот сейчас я скажу: «Мама, давай попьем чайку», а там посмотрим, после легкого разговора, расположена ли мама слушать о сокровенном. Если, например, как всегда: «Ты сам виноват в том, что случилось. Такой же безответственный, как и твой папа», то не стоит и начинать. Во многом от нашего настроя зависит, станет ли подросток говорить о том, что его

сейчас волнует. (Здесь уместно вспомнить условия хорошего контакта.) Главное – проявить искренний интерес к своему ребенку! И сделать все, чтобы ему с нами было безопасно.

Еще одно интересное задание для вас, дорогой читатель или читательница. Понаблюдайте, пожалуйста, какими способами ваш ребенок приглашает вас к контакту? Просит погладить спинку? Сделать массаж перед сном? Или хочет, чтобы вы присели рядом, плечом к плечу, и послушали, как он играет на гитаре? Это может быть приглашением к контакту – через физический контакт устанавливается контакт душевный. А может быть, ему хочется, чтобы вы вместе с ним послушали только что купленный диск? Если первая фаза прошла успешно, ваш сын или ваша дочка почувствовали себя в полной безопасности – дальше уже и по душам поговорить можно.

Одна мама вспомнила такой случай. *Ее сын очень любил песни Виктора Цоя и постоянно делал попытки привлечь ее интерес к этому исполнителю. Однако маме все было недосуг. Но однажды, узнав о том, что дети таким образом приглашают взрослых к контакту, она решила отложить все свои дела, сесть и послушать. Это и было то самое особое время для подростка. В последнее время отношения их были трудными, напряженными. Надо было что-то менять, и мама решила не отмахиваться, как всегда, от предложения сына, а принять его. И вот уже они сидят бок о бок и слушают хрипловатый голос: «Восьмиклассница…» И мама с трудом, но удерживается от критики, которая здесь и сейчас будет совсем некстати. И столько благодарности было в глазах сына, когда они прослушали всю кассету, столько забытого тепла вдруг возникло в их чувствах друг к другу, что ее усилия стоили того. После этого им еще долго не хотелось расставаться, и они, чувствуя эту удивительную близость, перебрались в ванную, так как было уже за полночь и все домашние легли спать. Там и слушали дальше, делясь впечатлениями. Были близость, любовь, доверие, взаимопонимание. Это было такое нестандартное событие в семье, которое позволило восстановить утраченный контакт и потом долгое время с удовольствием вспоминалось сыном. Вспоминается и сейчас, хотя сыночку уже тридцать!*

Как видите, подросток, желая быть выслушанным, любит выбирать не всегда удобное для нас время – поздний вечер или ночь. А кто

сказал, что будет легко?

И еще. Контакт – это всегда отсутствие суеты. Известно, что главное средство для разрешения подростковых проблем – выслушивание. О, как хочется нам при этом возражать, убеждать, поправлять, наставлять, критиковать, давать советы… Но давайте попробуем на этот раз просто выслушать и понять. И никуда не торопиться. Давайте поступим не «как всегда»! И если ваша дочка или сын при этом чувствовали себя с вами так расслабленно, что смогли обругать несправедливого учителя или поплакать от обиды на подружку, то считайте это своей большой победой!

Итак, в чем разница между «Детским часом» для малыша и «Особым временем» для подростка? В том, как это время будет использоваться ребенком: маленькие дети предпочтут игру, дети постарше – разговоры или прогулку. Вот рассказ одной бабушки о том, как проходил их детский час: *«Внуку моему четыре года. Я осознанно решила проводить “Детский час”, когда узнала об этом. Игру предлагает он, я только подчиняюсь. Мы уже не первый раз играли в дорожную пробку. Я была фурой, которая встала поперек дороги и затормозила движение. Он – милиционером. Руководил, властно покрикивал – был явно доволен своей ролью. Так мы играли примерно час, и нам было хорошо вдвоем. Но самое удивительное произошло потом. Внук попросил всех членов семьи: маму, меня, папу, дедушку встать в круг и обнять друг друга. “А теперь поцелуйтесь!” – сказал он»*. В семье стало больше любви и тепла, и инициатором этого был четырехлетний ребенок, которому уделили внимание.

Родители, проводящие «Детский час» со своими детьми, отмечают, что с ребенком стало легче договориться, он вдруг начал проявлять заботу, внимание. *«Раньше, когда я просила сына-подростка подойти к магазину и дотащить тяжелые сумки, он мог опоздать и встретить меня уже у дверей дома, а сейчас не опаздывает»*, – поделилась своим успехом одна из женщин, которая осознанно стала уделять своему сыну время.

Многие дети используют «Детский час» как психотерапевтическую сессию, где, разряжаясь, можно избавиться от страхов, к примеру. Как этот мальчик, который был милиционером. Видимо, он был когда-то напуган такой дорожной ситуацией и использовал время «Детского часа», чтобы, проиграв ее, освободиться от своего страха.

Звонит мне моя приятельница, прошедшая «Родительский класс», и с воодушевлением рассказывает о том, как помог «Детский час» ее сослуживице. У пятилетнего ребенка, до недавнего времени не мочившего постель, вдруг которую ночь постель мокрая. Встревоженная мамочка, естественно, стала искать выход и, узнав об «Особом времени для ребенка» и о том, как оно помогает справляться с детскими проблемами, стала ежедневно проводить «Детский час». Через десять дней энурез бесследно исчез!

Регулярно проводимый с ребенком «Детский час» – прекрасное средство лечения детских неврозов. Но лечит он не только тело, душу, но и отношения. Удивительно? Да не совсем. Известный американский психотерапевт Вирджиния Экслайн практикует игровую терапию уже много лет, добиваясь замечательных успехов при работе с детскими проблемами: страхами, неуверенностью, замкнутостью, недоверием к миру и многими другими. Самое главное, чему учатся дети на ее сеансах, – это принимать самостоятельные решения и быть ответственными за них. «Обычно терапевт ведет себя таким образом, который подразумевает подтверждение защиты и безопасности ребенка и возможности изучить не только комнату и игрушки, но и себя самого через данный опыт и взаимодействие.

У ребенка появляется привилегия сравнить себя с самим собой. И в результате такого опыта самоисследования, опыта “я-во-взаимодействии-с-другими”, опыта саморазвития и самовыражения он учится принимать и уважать не только себя, но еще и других, и научается использовать свободу с чувством ответственности», – пишет Вирджиния Экслайн в книге «Игровая терапия» *(Экслайн,* 2007. С. 99–102).

Вот еще один пример того, как помог «Детский час» маме (назовем ее Елизавета) трехлетней девочки Иринки (все имена изменены). *Елизавета жаловалась на то, что Ира часто ноет, ходит за ней хвостиком: «Прилипает ко мне, как пластырь, ни минуты покоя. Да еще нытье постоянное. Сил никаких нет!» Ситуация изменилась после того, как в этой семье «Детский час» стал привычным и регулярным ритуалом. Наигравшись с мамой всласть, ребенок теперь спокойно играет сам. При этом мама рассказала дочке, что есть время для нее и есть время, которое мама может потратить на себя. И девочка спокойно согласилась с этим, как с вполне справедливым*

правилом. Мама счастлива: «Какое это облегчение! У нас стали совершенно другие отношения: больше любви и уважения, признательности и благодарности друг к другу. О чем я не устаю говорить Ирочке!»

Хорош «Детский час» еще и тем, что мы, стремясь к равноправным отношениям с ребенком, как уже упоминалось, с полным правом можем уделять время себе, как в предыдущем примере. Если у ребенка есть особое время, то и у взрослого оно тоже есть: «Вот это было время для тебя, а теперь мое время. Я хочу поговорить с подругой, погулять, заняться собой. Не мешай мне, пожалуйста». Это будет справедливо и понятно для ребенка. Он будет учиться заботиться о себе на вашем примере.

Родительский труд не бывает легким, и нам обязательно нужно время для себя. Чтобы отдыхать, восстанавливаться, удовлетворять свои потребности. Кому нужна замученная, издерганная, недовольная жизнью мама или вымотанный папа? Нельзя, растворяясь в ребенке, жить его жизнью на 100 %, забывая о себе. Потому что потом, когда он подрастет и вы скажете ему: «Я всю жизнь на тебя положила», вы можете услышать: «А кто тебя просил?» И будет прав. Но это уже совсем другая история.

Упражнения для родителей

1. Что вы чувствовали в детстве, когда вступали в контакт со взрослыми?
2. Вспомните, пожалуйста, случаи хорошего контакта со взрослыми. Были ли это родители? Что было нужно для хорошего контакта?
3. Как ваш ребенок приглашает вас к контакту?
4. Что вы чувствуете, идя на контакт со своим ребенком?
5. Что вы чувствуете во время контакта?
6. Кто первый прерывает контакт? Вы или ребенок?

Выводы

1. Контакт устанавливается каждый раз заново.
2. Для контакта необходимо время.
3. Для контакта требуется безопасная атмосфера.

4. Для контакта с ребенком нужно наше полное внимание и интерес.

Глава 2

Эмоциональная разрядка в семье. Опасные и безопасные способы

…Слезы лить! Как сладко вылиться
Горю – ливнем проливным!

М. Цветаева

Эмоциональная разрядка как восстановительный процесс. Стереотипы, мешающие разрядке. Ритуалы, стимулирующие процесс

коллективной разрядки. Опасные и безопасные способы эмоциональной разрядки.

Никто не станет спорить, что дети намного эмоциональнее взрослых. Они и плачут громче, от души, и смеются во весь голос. А уж злятся… Понаблюдайте как-нибудь внимательно за малышом, который разряжается. Что-то в его жизни произошло. Предположим, он упал и сильно ударился. Ему и страшно, и больно… Сначала он будет плакать, кричать. Затем, если взрослые ему это позволят, станет дрожать и покроется потом. И будет это продолжаться, если процессу разрядки не препятствовать, всего несколько минут. (Нам же иногда кажется, будто проходит вечность!) А потом вдруг все пройдет, и он, оживленный и веселый, уже не испуганный, побежит куда-то по своим делам. Этому малышу повезло – взрослые не прервали его эмоциональную разрядку, и он чудесным образом избавился от страха и боли.

Да, поистине удивительно устроен человек! Мудро. Все есть у него для того, чтобы восстанавливаться после эмоциональных травм и оставаться здоровым. Важно только не мешать. Как замечательно энергично кричат новорожденные! Врачи считают, что крик развивает, прочищает легкие. Недаром все так радуются крику только что родившегося младенца. Причем и мальчики, и девочки в нежном возрасте одинаково яростно протестуют, если они голодные или мокрые. И способность плакать у них одинаковая, так как они имеют одинаковые слезные каналы. Никому и в голову не придет сказать младенцу мужского пола: «Ты же мальчик, не плачь!». Что-то происходит уже потом, когда мальчик подрастает и взрослые, воспитывая мужественность, запрещают ему плакать. Делают это очень по-разному: «Прекрати реветь, ты же не девчонка», «Стыдно! Такой большой, а плачешь!», «Ишь, нюни распустил», «Будешь плакать – тебя заберет медведь», «Мужчины не плачут!» Отвлекают: «Смотри, птичка летит», «А что это у меня в руке?» Это все достаточно мягкие способы и запреты на выражение чувства обиды, горечи, боли. Бывают же не только жесткие, но и жестокие способы остановить этот живительный процесс: «Если ты не перестанешь плакать – выпорю. Сейчас же заткнись!» И мужчины перестают плакать. Они разучились. Вспоминается мужественное лицо

Штирлица в исполнении замечательного актера Вячеслава Тихонова. Вот уж кто не дает волю чувствам! Но ему выражать свои истинные чувства было нельзя потому, что он был разведчиком в тылу врага. Но мы-то у себя на Родине! «Скупая мужская слеза» – стереотип из той же серии.

И что делают наши мужчины, когда на душе нестерпимо больно? Правильно, они пьют. Или курят. Или употребляют наркотики. Но не плачут. Естественный природный механизм восстановления от травм утрачен. Неудивительно, что мужчины живут меньше женщин. Женщины могут снимать стресс вкусненьким или ходить по магазинам, расплачиваясь за отсутствие эмоциональной разрядки и возможности выговориться лишним весом и ненужными вещами. Конечно, не дают плакать не только мальчикам, но и девочкам. Например, так: «Слезами горю не поможешь», «Не плачь, а то сердце болеть будет», «Если ты будешь плакать, то и я заплачу». Может быть, кто-то еще помнит гадкую «девочку-рёвушку» из стихотворения Агнии Барто (написанного вместе с Павлом Барто).

Девочка-рёвушка

Что за вой? Что за рв?
Там не стадо ли коров?
Нет, там не коровушка —
Это Ганя-рвушка Плачет, заливается,
Платьем утирается…
Уу-уу-у!..
<…>
Тут сбежался народ,
Чтоб узнать: кто ревт?
Кто вс время плачет?
Что вс это значит?
Видят – девочка стоит,
Очень странная на вид:
Нос распух, что свкла,
Платье вс промокло.
Оо-оо-о!..
Уу-уу-у!..
– Что ты плачешь, рвушка,
Рвушка-коровушка?
На тебе от сырости
Плесень может вырасти.

Ну очень отрицательный образ! Над девочкой все издеваются, дразнят. Никто не относится к ее плачу как к естественному проявлению горя или обиды. Спокойно, расслабленно… Никто не поинтересовался, не проявил участия. Помню, что и в моем детстве плачущего ребенка кто-нибудь непременно дразнил «рёвушка-коровушка». И тогда к горю ребенка примешивалось еще и чувство стыда. Как это может сказаться впоследствии? А так, что уже и нет рядом тех, кто называет тебя рёвушкой-коровушкой, а в твоей голове всякий раз, когда ты начинаешь плакать, звучит это обидное прозвище, и ты заталкиваешь свои чувства обратно. Помнишь, что плакать стыдно. Как сказала мне одна женщина: «Я никогда не плачу, не умею».

Однако вернемся к вопросу о прерывании разрядки. Кажется, ну что страшного в том, что мы иногда говорим своим детям такие

невинные фразы: «Будешь плакать – тебя заберет Баба-яга», «Учись держать себя в руках», «Что ты плачешь, как маленький?» и т. п. Но если они, эти стереотипные фразы повторяются часто, то могут сыграть роль так называемых родительских посланий или предписаний и сформировать определенный стереотип переживаний, поведения, прерывания своей эмоциональной разрядки. Возникнет страх разрядки. Возьмем, к примеру, послание «Если ты будешь плакать, то и я заплачу». *Эта фраза произносилась каждый раз, когда плакала маленькая Оля. И мама действительно начинала похныкивать, на ее глазах появлялись слезы. Девочка, которая так хотела быть хорошей, понимала, что расстраивает маму и потому, когда начинает плакать, она как-то вдруг перестает быть хорошей. Разве хорошие девочки расстраивают своих родителей? Конечно, нет. Значит, это она не права, она нехорошая. И еще. Мамино настроение зависит от нее. А может быть, и не только мамино? Получается, для того, чтобы маме было хорошо, я всегда должна быть в хорошем настроении, а слезы, боль, негодование прятать.*

Оленька выросла, вышла замуж, но стереотип реагирования сохранился и перерос в эмоциональную зависимость. Она старательно маскировала свои негативные переживания перед родными, чувствовала себя виноватой, если вдруг ей хотелось поплакать: ведь она могла расстроить мужа. И еще она знала, что именно она отвечает за чувства других, за так называемую погоду в доме. И теперь, когда муж был весел, веселилась и она, но если он был недоволен или расстроен, у нее тут же портилось настроение. В голове вертелась одна фраза: «Что я сделала не так?»

Да все так, милая Оленька, просто это его чувства, и они ему зачем-то нужны, и ты тут совершенно ни при чем. Ты не отвечаешь за чувства других людей! Дети, как правило, предпочитают высмеивать плачущих. Особенно старшие братья и сестры. Вот так в процессе воспитания (иногда его называют «социализация» или «окультуривание» – процесс, в результате которого ребенок усваивает социальные и культурные нормы) разрушается восстанавливающий процесс разрядки. А почему, собственно? Кому это мешает? Откуда это пошло, и кому все это нужно? Почему воспитанный ребенок – это обязательно тихий и послушный? Потому что так удобно взрослым?

Конечно, «сидит в углу, его не видно и не слышно, никому не мешает». Удобный ребенок…

Люди боятся громкого плача. В момент, когда плачет кто-то рядом, нам становится неуютно. Кажется, что непременно нужно что-то сделать, вмешаться. Трудно не прерывать процесс разрядки даже тем, кто знает о его восстанавливающем действии. Вот рассказ одной мамы: *«Мы пришли домой с прогулки, и наша маленькая дочка, ей год и три месяца, описалась в коридоре. Я стала менять ей колготки, и вдруг она начала плакать. Вот просто так, ни с того ни с сего. Упала на пол, стала кричать, заходиться в плаче. Мне было очень трудно не начать ее успокаивать, и я бы точно раньше прервала разрядку, засунув, например, ей соску в рот. Но тут я поступила по-другому – отнесла ее на диван, села рядом и с любовью смотрела на нее. Пыталась взять ее за руку, но она отталкивала меня. Сердилась. Прибежала испуганная бабушка, начала суетиться, но я твердо остановила все ее попытки прервать плач. Это было для меня настоящим испытанием – смотреть, как в плаче заходится ребенок, и ничего не предпринимать. Минуты казались вечностью. Прошло, как мне показалось, минут двадцать. В конце концов дочка протянула ко мне ручки, мы обнялись, она успокоилась. Мы вместе пошли в ванную, умылись, и через пару минут она уже играла как ни в чем не бывало. Даже сейчас не могу без слез вспоминать это. Но я твердо верила, что таким образом помогаю своему ребенку»*.

Эта мама одержала огромную победу над своим стереотипным поведением, прерывающим эмоциональную разрядку. «Но зачем все это было нужно? Что это дало?» – спросите вы. Попытаемся разобраться. Малышка два месяца назад пошла в ясли. И хотя она находится там только полдня, для нее отрыв от мамы – травма. И смена колготок – это был только повод отплакать накопившиеся обиды и страхи. Мы никогда не узнаем, о чем так сильно плакала девочка: обида ли это на маму, которая привела ее в незнакомый дом к незнакомым взрослым и к каким-то незнакомым детям и оставила, разрядка ли это того напряжения, которое связано с режимом и непривычной пищей, или кто-то толкнул, отнял игрушку, а поплакать от обиды тогда не дали. Все эти страхи, обиды накопились и благодаря маме выплеснулись. Не осталось негативного, зафиксированного в мозгу негативного опыта. Неудивительно, что поведение девочки

стало более свободным, смелым, это отметили и воспитатели в яслях. Вот такая поучительная история. Поучительная еще и потому, что в ней наглядно проявилось то, что травма и ее эмоциональное отреагирование разнесены во времени. Травма была в прошлом, и сейчас не травмирующая ситуация, а, наоборот, исцеляющая. И все благодаря разумному поведению мамы! И еще. Для нас время, когда плачет наш ребенок, представляется вечностью. Но это обычно занимает максимум несколько минут.

Другая мама решила принять эту такую трудную для многих разрядку слезами, позволив своей четырехлетней малышке выплакаться до конца. При этом ей было интересно выяснить, сколько же времени дочка будет плакать. Она стала про себя отсчитывать секунды, продолжая с любовью смотреть на плачущего ребенка и держа ее за ручки. Оказалось, что и минуты не плакал ребенок! Для полной разрядки, после которой дочка, улыбнувшись, сказала: «Ну все! Пойду поиграю!» – хватило пятидесяти секунд!

Радуйтесь, когда плачет ребенок, – на ваших глазах происходит удивительный природный процесс! И любовное внимание с позиции взрослого: «Я понимаю, что с тобой происходит. Я тебя люблю. Ты можешь плакать столько, сколько тебе нужно», будет большой поддержкой для ребенка. Только не утешайте привычными словами: «Не стоит так расстраиваться!» – или поглаживаниями, похлопываниями. Лучше просто обнимите.

Не бойтесь плача ребенка, а учитесь у него: как вкусно, с полной отдачей это делается. Дети – наши учителя! Однако не всякий плач ребенка можно считать разрядкой. В первые месяцы жизни плач новорожденного имеет сигнальную функцию и призван удовлетворить потребности ребенка. Причем плач имеет разную окраску: при запаздывании кормления усиливается двигательная активность и в крике проявляются нотки обиды, изменяется ритм дыхания (голодный плач), при тугом пеленании отрицательная реакция выражается в натуживании, как будто ребенок хочет освободиться от пут, в плаче присутствует гнев. По-иному плачет ребенок, если не удовлетворена потребность в общении и ему хочется, чтобы взрослый был рядом, взял на руки *(Кушнир*, 1993. С. 17–23). Чуткая мама, имеющая хороший контакт с ребенком, без труда разбирается в этом. Родителям прекрасно известен также плач-манипуляция ребенка. Будет плакать до

тех пор, пока не получит желаемое: конфету, игрушку и т. д. (Подробнее о способах манипуляции см. главу 5.)

Итак, есть плач-разрядка, сигнальный плач (первые месяцы жизни) и плач-манипуляция. И реагируем мы на плач в этих случаях по-разному. В первом – помогаем разрядиться своим любовным вниманием, во втором – действуем (берем на руки, кормим или меняем подгузник), в третьем – не прерываем разрядки и не позволяем собой манипулировать. Хорошо известно, что слезы клиента на консультации – подарок для психолога-консультанта. Потому что клиент в этом кабинете оставил часть своего горя или обиды.

В одном журнале я прочитала, что слезы радости и горя имеют разный химический состав. В слезах горя, обиды имеются вещества, негативно влияющие на организм человека. С этими-то веществами мы и расстаемся при плаче. Вот почему при потере близкого человека его непременно нужно оплакать. Раньше и у нас, особенно в деревнях, где люди находятся ближе ко всем естественным природным процессам, была особая культура проводов усопшего. У человека, потерявшего родственника, было много помощников, которые и обмоют покойника, и приготовят его в последний путь, и соберут поминальный стол. Вспоминать покойного, горевать, плакать – вот чем должны заниматься близкие. А еще были плакальщицы, которые так причитали, что не заплакать было просто невозможно. Они искусно стимулировали своим плачем процесс групповой разрядки. Да и как не заплачешь, например, при таком плаче:

Плач по матери

Вы подуйте, ветры буйные,
Разнесите пески желтые,
Ты откройся, гробова доска,
И откройся, точа белая,
Вы откройтесь, очи ясные,
Развернись, уста медовые,
Размахнитесь, руки белые,
Уж ты стань, родима матушка,
Я пришла тебя спроведывать,
Ты скажи-ка, родна матушка,
Как поднять нам малых детушек?
Увела с собой и батюшку,
Мы остались круглы сироты,
Горьки, горьки, горемычные,
Глупы люди понабаются,
И вороны понаграются.
Ты прости-ко, родна матушка,
Ты прости-ко, родный батюшка!

Хорошая плакальщица ценилась, и приглашали ее даже из других деревень. И таких плачей в русской культуре было множество, на все случаи жизни: по тетушке, по свекрови, по рекруту, плач невесты. Подробнее о них можно прочитать в книге Владимира Бахтина *(Бахтин*, 1978). К сожалению, сейчас в городах человек, потерявший близкого, занят суетой, оформлением бумаг, и погоревать-то по-настоящему некогда и не с кем. Люди боятся сильного выражения и своих, и чужих чувств. И не плачут по-настоящему. А еще на поминках употребляют алкоголь, что уж совсем недопустимо. Пьем, вместо того чтобы чувствовать. И это прямой путь к горю патологическому *(Черепанова*, 1997. С. 51–57), ибо непережитое горе – психоэмоциональная травма, которая может сделать жизнь человека невыносимой. Сколько слез нужно пролить, чтобы печаль стала светла, а ушедший человек вспоминался с легкой грустью? Сколько времени потребуется? Иногда год, иногда больше… А особенно остро ощущается потеря в первые сорок дней. И именно в этот период

важно, чтобы у человека была эта возможность поплакать на чьем-то плече, при чьем-то участии.

Одна моя знакомая оплакивала свою ушедшую из жизни мать год. Окончательно же восстановилась лишь через два года. Закон здесь только один – плакать, говорить о своем горе, проститься с умершим. И еще. Нельзя скрывать от ребенка потерю, лгать ему. Дети очень чувствительны и быстро поймут, что их обманывают. Ребенку тоже нужно проститься с ушедшим в мир иной близким, и не важно, это любимое животное или человек. О том, как помочь себе и ребенку пережить горе так, чтобы оно не стало патологическим, чудесно написано в научно-популярной книге Е.М. Черепановой *(Черепанова*, 1997).

Но вернемся к народной мудрости. Интересно, что через обряды, ритуалы разряжали не только горечь потери, но и другие чувства. Страхи, например. Моя бабушка, которая родилась еще до революции, в 1880 году, рассказывала мне, как ее выдавали замуж. Мой дед приглядел ее на ярмарке и заслал сватов к ее родителям. Отец съездил к жениху, познакомился с родными, осмотрел хозяйство. Мужчины сговорились, ударили по рукам, и девица была сосватана. Молодые едва знали друг друга. Страшно девушке было идти в чужую семью, и бабушка рассказывала, как накануне свадьбы подружки топили ей «баенку», мыли ее в трех водах, а потом, расчесывая ей косы, пели и все вместе обливались слезами. Песни подружек невесты можно найти в той же книге Владимира Бахтина *(Бахтин*, 1978). Прощалась девушка таким образом со своей семьей, со своим привычным жизненным укладом, разряжала страх перед неизвестностью. Уместно будет вспомнить кулачные бои, игрища наподобие тех, которые изображены на полотне В.И. Сурикова «Взятие снежного городка» как примеры коллективной разрядки агрессии. А сейчас часто ли мы видим детей, играющих в снежки?

Вы, наверное, знаете, что на некоторых японских предприятиях для подчиненных устанавливается резиновая кукла начальника для битья? Побил резинового начальника, выпустил накопившуюся злость, смотришь – уже с ясной головой можно приступить к разрешению конфликта. Недавно по телевизору увидела, как в каком-то заморском городе люди дерутся подушками на улице, а в другом – бросают со всего маху тарелки в кирпичную стену за определенную плату.

Интересно, что желающие покидаться и выпустить злость таким образом всегда находятся. Инициатива организаторов аттракциона оказалась прибыльной.

Для меня когда-то тоже стало открытием, что посредством эмоционального отреагирования человек восстанавливается от полученных эмоциональных травм и его мозг начинает функционировать в полную силу. В настоящее время наука изобилует фактами, которые подтверждают, что длительно копившиеся и не находившие выхода негативные чувства становятся причиной заболеваний. У одной моей знакомой девочки было ночное недержание мочи. Мама лечила ее, но медикаментозное лечение не помогло. Выяснилось, что строгая мама не только применяла физические наказания в процессе воспитания, но еще и запрещала ребенку плакать. Задавленные чувства нашли выход в виде энуреза. На наших занятиях эта мама, вспоминая свое детство, училась сама проявлять свои чувства и, научившись, стала спокойно принимать любое выражение чувств своей дочери, не подавляя их (физические наказания также исчезли). И девочка избавилась от энуреза.

Арнольд Минделл, основатель процессуальной психотерапии, психотерапевт с мировым именем, в книге «Работа со сновидящим телом» описывает случай с пациентом, у которого была раковая опухоль в желудке.

«Однажды, когда мой пациент был в состоянии говорить, он вновь пожаловался, что опухоль в желудке причиняет ему невыносимую боль. Я подумал, что нам следует сосредоточиться на его проприоцепции, а именно на его ощущении боли. Я сказал, что поскольку операция ему не помогла, есть смысл попробовать что-нибудь другое. Он согласился, и тогда я предложил ему еще больше усилить боль.

Он сказал мне, что точно знает, как это сделать. Его боль ощущается так, будто что-то в желудке хочет вырваться наружу, если он станет помогать этому «нечто» вырваться, боль усилится. Он лег на спину, стал напрягать мышцы живота и продолжал увеличивать давление до тех пор, пока не почувствовал, что вот-вот взорвется. Внезапно на пике боли он закричал: “Ох, Арни, я хочу взорваться, я никогда не мог взорваться по-настоящему!” В этот момент он как бы отключился от своих телесных ощущений, и мы стали разговаривать.

Он сказал, что ему нужно обязательно взорваться, и просил помочь ему: “Моя проблема заключается в том, что я никогда не выражал себя полностью, до конца”. (Это весьма распространенная психологическая проблема, но у него она приняла соматическую форму и настойчиво заявляла о себе через опухоль.) На этом, собственно, и закончилась наша совместная работа. Он откинулся на подушку, ему стало намного легче» *(Минделл*, 1993. С. 199–120).

Что же это такое – «взорваться по-настоящему»? Это значит дать выход своим чувствам: негодованию, злости, обидам. Смело и открыто выразить свою точку зрения.

Если мы обратимся к работам Луизы Хей, то увидим, что она приходит к похожим выводам. Например, возможную причину возникновения почечнокаменной болезни она видит в «отвердевших сгустках злости». В печени же сосредоточена неразряженная злость *(Хей*, 2005. С. 38). По-русски это звучит как: «Ты у меня в печенках сидишь».

Медики считают психосоматическими заболеваниями астму (связана с длительным подавлением своих чувств), нейродермиты, язву желудка, раздражение кишечника, рак, аллергии, инфаркты миокарда (зачастую связаны с сильным неотреагированным стрессом), гипертонию артериальную, эмоциональную диарею, сахарный диабет, остеохондроз, вегетососудистые дистонии, тики, энурез. Около 40 % (а может быть, и более!) амбулаторных больных – психосоматики. Это происходит от того, что мы все бываем не слишком внимательны к своим чувствам. Не умеем прислушиваться к ним, выражать их. Точнее, умели, но разучились в процессе воспитания, окультуривания.

Карл Роджерс, основатель моего любимого гуманистического направления в психологии, утверждает: «Успокоение появляется тогда, когда ты понимаешь, что чувства стыда, гнева и раздражения могут быть выражены и отношения от этого не пострадают. Ты становишься сильнее, когда обнаруживаешь, что можешь выразить нежность, обидчивость, опасение и тебя не предадут» *(Роджерс*, 1994. С. 380). Например, считается, что одна из причин кашля – невыраженная агрессия.

Недаром кашель так похож на собачий лай.

Недавно услышала удивительный рассказ от бабушки, которая проводила «Детский час» со своим шестилетним внуком.

Мальчик заболевал, покашливал, и родители решили попросить бабушку посидеть с ним дома. Эта бабушка, ревностная поклонница «Детского часа», пригласила себе в помощницы вторую бабушку, объяснив ей суть дела: позволять внуку самому принимать все решения во время игр, играть в его игру, не прерывая ее и не навязывая ничего своего. Он и бегал, и кричал, и стучал ногами, и много играл в машинки, в детский сад. Бабушки только поддерживали все его начинания, чередуясь. Так они провели день. Каково же было удивление всех домашних, когда наутро ребенок встал совсем здоровым! Вот такие чудеса…

Когда я была маленькой девочкой, мы много играли в разные подвижные игры во дворе. Бегали наперегонки, кричали, возились, устраивали «кучу малу», толкались. Сколько было шума, радости, веселья, криков… Не обходилось и без слез или злости. Много было и разнообразных ролевых игр: в доктора, в магазин, в школу, в «войнушку» и в казаки-разбойники. Вот где можно было разрядиться, выпустить пар! К сожалению, сейчас редко увидишь на улице играющих детей. Дома, как правило, шуметь нельзя, в школе тоже не поиграешь, так как учителя несут ответственность за безопасность детей и потому даже на переменках нельзя бегать, кричать. И даже в детском саду дети часто сидят за столиками и выполняют какие-то задания, но не играют. А ведь игра – важнейшая потребность ребенка, необходимое условие его нормального развития, его ведущая деятельность! Понять взрослых можно, но где же поиграть, побегать, покричать нашим детям? Попробуй громко засмеяться в автобусе – на тебя будут коситься, а то и замечание сделают: «Фу, какой невоспитанный!»

Однако, разряжая агрессию, важно делать это безопасным для окружающих способом. Недавно на одном из занятий с одиннадцатым классом я услышала историю о том, как поссорились две подруги. Одна из них сплетничала, говорила гадости за спиной у другой. Обиженная девушка рассердилась, назначила сплетнице «стрелку» и при встрече ударила противницу так сильно, что повредила той челюсть. Ужасная история! Да, она разрядила свои негативные чувства, но какой ценой? Вот уж не назовешь этот случай безопасным способом выплеснуть гнев! Получается, что дети не обучены безопасным способам эмоциональной разрядки? Видимо, так.

Когда же мы в группе с ребятами вспоминаем, что они делают, когда ужасно сердиты, дети находят много самых разнообразных приемов и охотно делятся ими. Кто-то рисует обидчика, а также все, что он хотел бы с ним сделать наяву, затем со злостью разрывает рисунок или топчет его ногами. Обрывки можно и в унитаз спустить. Кто-то бьет подушку или боксерскую грушу, кто-то яростно моет пол, а кто-то звонит другу. Да можно просто порычать или с чувством сказать: «А-а-а! Я в ярости!» Все это безопасные способы разрядки, при которых не нарушаются права другого человека.

Позвольте привести случай из практики, который произвел на меня сильное впечатление.

Работала я психологом в гимназии, и вот ко мне обратился за помощью классный руководитель шестого класса с просьбой посмотреть одного мальчика. «Мальчик недавно пришел в нашу школу, плохо адаптируется и очень драчлив. Причем когда он дерется, то совершенно не контролирует свою агрессию, и создается впечатление, что он готов убить обидчика, бьется не на жизнь, а на смерть. Недавно он так подрался с одноклассником, что тот получил сотрясение мозга. Надо что-то делать», – закончила свой рассказ учительница. Познакомившись с мальчиком (а это был очень крупный для своего возраста, полный ребенок), я пригласила его на консультацию. Он охотно пошел на контакт, и мы разговорились. В какой-то момент я спросила его: «Скажи, пожалуйста, а тебя кто-нибудь бьет дома?» «Да, конечно», – последовал ответ. И мальчик рассказал, что мама часто бьет его ремнем, а если ей что-нибудь не нравится, дает ему подзатыльники. Над кроватью у него висит ремень. Бьют за двойки и плохое поведение. А однажды за какую-то провинность он стоял в углу на коленях на горохе! «Вот это да, в наше-то время!» – мелькнуло у меня в возмущенно-оторопелом сознании. Я предложила ему нарисовать свою семью за обычным делом, но он отказался и сказал, что лучше нарисует маму мелом на доске. Я не стала возражать. Он нарисовал только лицо со злым выражением.

«Что ты хочешь делать дальше?» – спросила я. «Сейчас увидите», – был ответ. И тогда он взял мокрую тряпку и стал швырять ее в это нарисованное лицо с гневными криками. Он был весь красный и очень возбужденный. Продолжалось это, по-видимому,

всего несколько минут, но мне эти минуты показались очень долгими. В конце концов от рисунка на доске осталось лишь несколько штрихов. А на лице мальчика появилась удовлетворенная улыбка. Через какое-то время он сказал, что хочет еще порисовать. Я не возражала. И тогда он снова нарисовал портрет своей мамы, но выражение лица было совсем другим: добрым, с мягкой улыбкой. Рядом мальчик нарисовал букет цветов – свой подарок. Так закончилась наша консультация. Картина агрессивности ребенка несколько прояснилась, и теперь предстояло познакомиться с мамой.

Мама не возражала против знакомства, и мы встретились. Это была ухоженная, хорошо одетая деловая женщина с ярким макияжем. Привлекало внимание то, как она поддерживает свою левую руку. Она рассказала мне, что работает организатором концертной деятельности и работа у нее очень нервная: «Нужно учесть много деталей, проконтролировать действия большого количества людей, чтобы концерт состоялся. А люди у нас не очень обязательные, бывает так, что артисты опаздывают, а каково это, когда зал полон? Естественно, нервничаешь. Но разве можно показать выступающему перед концертом, что ты чувствуешь в такой ситуации на самом деле? Приходится сдерживать свой гнев. Вот я изо всех сил и сжимаю руку в кулак. В последнее время рука стала совсем плохо двигаться». На мой вопрос, бывает ли так, что к сыну применяются телесные наказания, мама ответила утвердительно: «Ну и что случится, если он иногда получит? Меня тоже били, и ничего, выросла». Тогда я попросила маму вспомнить случаи, как ее били родители, когда она была ребенком, и взрослая женщина, рассказав несколько эпизодов, заплакала. «Это было ужасно!» – все время повторяла она.

На том и закончилась наша первая встреча с этой мамой. Какое-то время она ходила в «Родительский класс». Чему-то, видимо, научилась, так как мальчик стал выглядеть более спокойным и перестал с таким упорством искать повод для драки. Агрессия порождает агрессию. Та злость, которая копилась в нем, когда били его самого, находила выход в драках с одноклассниками. Этот случай не исключение. Родители или старшие братья, сестры часто «отрываются» на младших, используя их как безопасные для себя объекты эмоциональной разрядки. Представьте себе, что мужа на

работе обругал начальник. Кому дома достанется? Жене. Дальше от рассерженной мамочки нагоняй получает старшенький, который, в свою очередь, отыгрывается на младшем. Младшенький пинает кота и кричит на него. Все разряжаются по цепочке. «И почему это у нас ребенок так плохо относится к животным?» – изумляются родители.

Хочу сказать еще несколько слов об опасных и безопасных способах эмоциональной разрядки. Если следовать правилу «Можно все, что не опасно для жизни и здоровья и не нарушает права другого человека», то разобраться в том, что можно, а что нельзя, становится совсем просто. Вот, например, маленький мальчик, сидя на руках у мамы, сердится на нее и бьет ее по лицу. С одной стороны, это вроде бы хорошо, он выплескивает свой гнев. Но нарушаются права мамы на самоуважение и физическую неприкосновенность. И потому такой способ выражения гнева недопустим. Лучше предложите ребенку порычать или побить подушку. Дети прекрасно обучаются. Важно только нам, родителям, быть последовательными, твердыми. А в этом случае лучше придержать ручку ребенка и твердо сказать: «Нельзя!» Даже если он будет сильно сердиться на вас.

Итак, опасны те способы эмоциональной разрядки, которые нарушают права других людей, угрожают их физической целостности. Безопасно потрясти друг друга, подраться подушками, порычать, но опасно – ударить, оскорбить, унизить. Безопасно выразить свои чувства на бумаге, нарисовав или прописав их, но опасно – резать себе руки от невыносимой боли.

И еще: мы все имеем права на любые чувства. И что-то нам может не нравиться в поступках ребенка. Важно, выражая свои чувства, пользоваться «Я-высказываниями», например: «Я очень злюсь, когда ты берешь деньги из моего кошелька. Меня это просто выводит из себя! Мой кошелек – моя территория, и туда никому нет доступа!» И можно позлиться. Но не стоит говорить: «Ты – гад, вор, подонок. Еще раз залезешь в мой кошелек – убью». Ни в коем случае! Поступок может быть плохим, но личность ребенка – неприкосновенна!

Таблица признаков разрядки эмоционального напряжения *(Джекинс*, 1982)

Вид болезненного эмоционального напряжения	Проявление во время разрядки
Скука	Смех, оживленный разговор, неохотно поддерживаемый разговор
Легкая злость	Смех, испарина
Сильная злость	Злые крики, резкие движения, испарина
Легкие страхи (замешательство)	Смех, холодный пот
Сильные страхи	Дрожь, лихорадка, холодный пот, позывы к мочеиспусканию («холодные почки»)
Горе	Слезы, рыдания
Физическая боль и напряжение	Зевание, потягивание, почесывание

Давайте разберемся с приведенной таблицей. Обычно люди стремятся к отсутствию болезненных переживаний, к жизнерадостности. И тогда они расслаблены и счастливы. Но так бывает, увы, не всегда. И если существует некое болезненное напряжение (левый столбец), то оно может проявиться во время разрядки (правый столбец), и тогда болезненное напряжение уйдет.

Мы видим, что скука, например, разряжается через смех или оживленный разговор: когда нам скучно, мы звоним друзьям или смотрим комедию. Легкая злость разряжается смехом, испариной. А уж сильная – злыми криками, резкими движениями, испариной. При легких страхах, замешательстве мы разряжаемся смехом, у нас выступает холодный пот. Для разрядки сильного страха нам потребуется время, чтобы вспомнить случаи своего сильного испуга и дрожать, дрожать, дрожать. Дрожать так сильно, как это возможно.

Горе, боль, обида разряжаются слезами. И если вам хочется поплакать, не останавливайте себя. И не плачьте с чувством вины. Если вы скажете близким: «Сейчас я буду плакать. Мне это нужно», ничего страшного не произойдет. И ваши дети будут учиться этому у

вас. А физическую боль или напряжение вы с успехом можете разрядить потягиванием или почесыванием. Разве ваш сын или муж ни разу не просили вас почесать им спинку? Это очень приятно и замечательно расслабляет. А как хорошо потянуться после долгого сидения за компьютером!

У каждого человека свой любимый набор безопасных способов эмоциональной разрядки. Прислушайтесь к себе, и вы их обязательно отыщете. Вы можете побегать на лыжах в парке или интенсивно, с чувством, вымыть пол, или порычать и покричать во весь голос в поле (в подушку, если подходящего поля рядом не оказалось), можно побить подушкой стул или прописать накопившиеся чувства в «Дневнике чувств». Изобретайте!

Люди – любящие существа. Но иногда быть такими нам мешают неразряженные эмоции. А чувства – как слоеный пирог. Разрядил горечь, и на этом месте появилась обида. Разрядил обиду, а там чувство вины. Но не отчаивайтесь, вот уже и любовь, и нежность показались. И опять вы хорошо себя чувствуете и жизнь прекрасна! Итак, если хотите быть здоровыми, разряжайтесь, открыто и смело выражайте свои чувства! Учитесь этому у своих детей!

Упражнения для родителей

1. Как ваши близкие в детстве относились к бурным проявлениям ваших эмоций: громкому смеху, крику, плачу? Что конкретно говорили, как себя вели при этом? (Родительские послания нужно записать.)
2. Как это сказалось на вашей жизни? Как вы сейчас выражаете свои чувства?
3. Что вы делаете или говорите, когда разряжается ваш ребенок? Что вы чувствуете при этом?

Выводы

1. Процесс эмоциональной разрядки – живительный, восстанавливающий процесс, необходимый каждому человеческому существу.
2. Этот естественный процесс прерывается в ходе воспитания сначала взрослыми, а затем уже человек останавливает себя сам, привнося прерывание разрядки в свою семью и не давая разряжаться своим детям.

3. Из-за сформированных стереотипов («Мужчины не плачут», «Хорошие девочки не расстраивают маму») существует ничем не оправданный иррациональный страх разрядки.

4. Если я сам(-а) не выражаю свои чувства, то я не могу принимать разрядку ребенка.

5. Неумение или невозможность выражать свои чувства ведут к зависимостям, депрессии и соматическим заболеваниям.

6. Существуют опасные и безопасные способы эмоциональной разрядки.

Глава 3

Честные отношения в семье. Права ребенка и взрослого. От прав к правилам

И ваша свобода заканчивается там, где начинается свобода другого человека.

Имхотеп

Права и потребности. Взрослый – гарант прав ребенка. Как возникают правила? Какие отношения с ребенком я хочу построить? Честные отношения начинаются с нас.

О манипуляциях. Кодекс прав в семье.

Андрей Леонидович Лихтарников, мой учитель и замечательный психолог, был убежден, что у детей в нашей стране нет прав. К сожалению, жизнь предлагает такое, что с ним трудно не согласиться. А ведь наши права, права наших детей вытекают из наших потребностей! У каждого человека есть потребность в безопасности и защите, в любви и поддержке, в принятии и уважении, в успехе и радости, в самореализации.

Вот мама, которая, добиваясь от дочки идеального послушания, била ее ремнем до черных синяков, а потом заставляла стоять в углу у мусорного ведра. Задумывалась ли она, что в этом случае грубейшим образом нарушаются права ребенка? Какие? Те, которые обозначены в статье 19 «Конвенции о правах ребенка», подписанной Правительством Российской Федерации. «Статья 19-1. Государства-участники принимают все необходимые законодательные, административные, социальные и просветительные меры с целью защиты ребенка от всех форм физического или психологического насилия, оскорбления или злоупотребления, отсутствия заботы или небрежного обращения, грубого обращения или эксплуатации… со стороны родителей, законных опекунов или любого другого лица, заботящегося о ребенке» (Конвенция о правах ребенка, 2006. С. 14).

Кто должен стоять на защите прав наших детей? Да, конечно же, мы, взрослые. Именно мы выступаем гарантом прав нашего ребенка. Личных прав, которые есть у каждого из нас, что, увы, часто даже не осознается. Именно с тем, какие личные права есть у нас и у наших детей, мы и будем разбираться в этой главе. Нужно четко понимать, что если мы бьем ребенка, мы грубейшим образом нарушаем его права на безопасность и физическую целостность, расписываясь при этом в своем бессилии. Мы – правонарушители и в цивилизованном государстве можем быть привлечены к ответу. Но кто и когда нас, родителей, учил этому?

Как же удивлены были мои ученики-второклассники, когда я сказала им: «Вы знаете, что детей бить нельзя? Нарушаются их права!» Нет, они этого не знали и слышали впервые. Тут же посыпалось: «А меня папа бьет, если я получаю двойку, и я боюсь идти домой», «Меня мама часто стукает по затылку», «А меня рукой по попе, но так больно…», «А меня ремнем или проводом!»

Вот так. В каком веке мы живем, если так легко можем поднять руку на ребенка? На того, кто слабее? Какие уроки отношений между людьми усвоит наш ребенок?

«Я помню, как это было страшно для меня, когда мама могла бить меня кулаком в спину, осыпая при этом руганью. Все тело каменело от ужаса, душевная боль была нестерпимой. Я не очень боялась физической боли, много больнее было сознание того, что так может поступать со мной самый мой близкий и любимый человек на свете – моя мама. Что же тогда ждать от мира? Наверное, я просто хотела быть самостоятельной, самой решать, что и когда делать. Но требовалось послушание прежде всего: “Я лучше знаю, как надо! Я жизнь прожила, а ты еще ничего в жизни не видела. Делай, как я говорю!” А я любила ее страстно и болезненно. Мне ее постоянно не хватало – не хватало расслабленного состояния счастья и покоя рядом с самым родным человеком. Заветная мечта моего детства – мы, обнявшись, сидим с мамой на диване и тихонечко болтаем. И я могу ей сказать все-все и знаю, что мне за это ничего не будет. Эта мечта о бесконечной близости, увы, так и осталась мечтой… Меня слишком много воспитывали, контролировали, поправляли, читали нотации. Я постоянно должна была чему-то соответствовать. Я должна была быть хорошей, послушной девочкой, хорошей ученицей (нас, учащихся без троек, называли хорошистками или хорошистами – это такое клеймо, которое не дает тебе права получить тройку). Примерным октябренком – нас еще называли внучатами Ленина, это тоже обязывало. Дальше: “Пионер – всем ребятам пример”. Нормы, нормы, нормы… Наверное, таким образом общество формировало для себя удобного, послушного гражданина. Но где во всем этом я? Где мои цели, мечты, желания, потребности? Где моя индивидуальность?

Я бунтовала, нашим скандалам с мамой не было числа. Я злилась, негодовала, расстраивалась, просила прощения, стремилась к миру всей душой и при этом постоянно находилась в состоянии войны за себя, свои права, свою точку зрения. За свою независимость! На это ушли не годы – десятилетия! Зачем? Во имя чего?

Сейчас моей дорогой мамочке уже восемьдесят восемь лет, и наши отношения наконец полны тепла и любви. (Живем мы при этом раздельно.) Мы научились не влезать в жизнь друг друга, не контролировать и не заставлять друг друга жить в соответствии со

своими представлениями. Я не знаю, как лучше для нее, а она не знает, как лучше для меня. Мы наконец-то стали уважать права друг друга. Мы поняли, что каждый человек проживает свою жизнь так, как хочет. И я восхищаюсь маминой независимостью, стойкостью и жизнерадостностью, о чем не перестаю говорить ей», – делится своими воспоминаниями одна из мам.

Чем дольше я живу, тем больше удивляюсь тому, что на протяжении всей истории развития человечества людей не учат быть родителями. А ведь знания в этой области, без сомнения, накоплены. Обобщить, отобрать лучшее, составить программы и всем, кто хочет стать родителем, предложить пройти обучение. Институт родителя создать, чтобы процесс воспитания стал наконец осознанным. Чтобы мы, родители, воспитывали своих детей не так, как воспитывали когда-то нас, и не от противного: «Еще в детстве решила, что я никогда не буду так обращаться со своими детьми, как обращались со мной мои родители», – а основываясь на выношенной, выстраданной системе убеждений.

До сих пор родительство – это профессия, которой не обучают нигде! Такая система убеждений создается, когда мы много размышляем над своим детством. На занятии мы с родителями отвечаем на вопрос: «Какие отношения с моим ребенком я хочу построить, чтобы они меня радовали?» (Ответьте и вы на этот вопрос, дорогие родители, прежде чем читать дальше.) Получается вот такой список: «радостные, нежные, любящие, доверительные, равноправные, честные, открытые, искренние, безопасные, с хорошим контактом, поддерживающие, эмоциональные, творческие, развивающиеся, независимые, здоровые, вежливые, без манипуляций».

Все это – наши осознанные цели в «Родительском классе», которые мы поставили и к которым потихонечку будем двигаться. Что-то у нас уже есть, а что-то является точкой нашего личностного роста. Вот вы узнали о живительном процессе эмоциональной разрядки, позволили себе, а затем и ребенку выражать безопасным образом злость или обиду, к примеру. Похвалите себя, вы сделали шаг к безопасным, искренним, эмоциональным отношениям. Смогли выслушать свою нервничающую по поводу завтрашней контрольной дочку без критики и нравоучений, а с любовью и полным вниманием, значит, вы шагаете

по направлению к доверительным, открытым отношениям. И опять можно себя похвалить.

А честные отношения? Что это значит? Что такое для меня честные отношения с моим ребенком? Это, во-первых, не нарушать обещания. Раз уж пообещали сынишке или доченьке проводить «Детский час», то, как бы я ни устала и сколько бы немытой посуды ни скопилось на кухне, проведу. (Обязательно предварительно позаботясь о себе: нам нужен отдых!) Потому что обещала.

Один мальчик одиннадцати лет рассказывал, что папа уже два года обещает съездить с ним на рыбалку, но все время что-то мешает. «Я ему уже не верю», – разочарованно заканчивает свой рассказ ребенок. Каковы последствия нарушенных обещаний? Рассыпается в прах доверие к людям, к миру. И потом, если взрослые поступают с ребенком нечестно, то почему честным должен быть он?

Во-вторых, честно – это значит не рыться в вещах ребенка без его согласия, не обыскивать, не читать его дневник, не подслушивать разговоры. И таким образом вы соблюдаете права ребенка на личное пространство. И еще. Честные отношения – это когда мы начинаем с себя и не требуем от ребенка того, что не выполняем сами. Лжем (и ребенок непременно это почувствует), а от него требуем говорить только правду, можем часами болтать по телефону, а когда ребенок что-то обсуждает с приятелем, беззастенчиво вырываем трубку. Курим, а когда ребенок приходит из школы, принюхиваемся: не пахнет ли от него табаком… Ну неужели так не бывает? Или сами приучаем к спиртному, наливая собственноручно ему первую рюмку вина, а потом удивляемся, что он приходит домой навеселе. (Известно, что впервые ребенок пробует алкоголь именно в семье.)

А вот как ответил на вопрос о том, что такое для него честные отношения с родителями, один подросток: «Честные отношения – это когда можно не врать, и тогда нет страха быть пойманным на лжи и ты не станешь жертвой шантажа. Никто не скажет: “Я все расскажу твоей маме”». И еще. Честные отношения – прямые отношения, без манипуляций. Подробнее мы будем разбираться с манипуляционными формами детского и родительского поведения в соответствующей главе. А пока назову только основные виды манипуляций. Самый распространенный и жестокий способ манипулирования – воззвание к чувству любви: «Если ты меня любишь, то…» Продолжение может

быть разным: «Будешь послушным», «Не станешь огорчать маму», «Приберешься в своей комнате», «Перестанешь встречаться с этим мальчиком», «Поступишь в вуз». Это такой капкан, выстраиваемый родителями и базирующийся на чувстве вины. И это нечестно. Действительно ли ребенок, который противоречит, отстаивая свое мнение, не любит родителей? Конечно, нет. Любит. Но он имеет право на свою точку зрения. Иначе как и когда он научится думать своей головой?

Следующая манипуляция открыто навешивает чувство вины: «Ты меня позоришь», «Мне стыдно за тебя». За то, что ты так стрижешься, за то, что плохо учишься, за то, что так разговариваешь со старшими, за то, что так одеваешься. Родитель добивается желаемого поведения ребенка, заставляя его чувствовать себя виноватым. И это тоже нечестно. Еще один распространенный манипуляционный прием – «обещание конфетки». «Если ты получишь пятерку за контрольную, я куплю тебе игрушку», «Если ты помоешь за собой посуду, я дам тебе денег», «За каждую пятерку я буду платить тебе по 50 рублей», «Если, то…». За хорошее, с точки зрения родителей, поведение ребенок получает плату. Иногда родители спрашивают, а можно ли стимулировать учебу ребенка деньгами. Работает ли это? На первых порах может и работать. Но потом – нет. Нельзя платить за пятерки и за вынесенное мусорное ведро. Ибо тогда кто за эту учебу отвечает? Кто ее контролирует? Родитель. А учеба – это на 100 % дело самого ребенка и его ответственность. И еще. А почему бы маме не брать плату с домашних за приготовленный обед?

Почему так трудно устанавливать с детьми честные отношения? Трудно потому, что надо начинать с себя, придется в первую очередь стать честным с самим собой. Отказаться от каких-то сформировавшихся привычек. Манипуляций, например. Трудно выполнять данные обещания, если привыкли с легкостью от них отказываться: «Мое слово: хочу – дал, хочу – взял обратно». Какая гадость! Ребенок-то сначала верит нам, взрослым, безоговорочно. Но потом, если обещания не выполняются раз от разу, наступает разочарование. Как это для нас, когда нас обманывают? Конечно, нам больно, горько и обидно.

А что же хорошего в установлении и поддержании честных отношений? Честные отношения – это надежность и доверие, это

обязательность и ответственность. Это возможность своевременно помочь ребенку. Это один из аспектов любви и уважения друг к другу и способ сохранить самоуважение. Недаром Антон Павлович Чехов утверждал: «Правду говорить легко и приятно».

Да, а как же перейти от прав к правилам? Легко! Правила – это наша общая договоренность о том, как права каждого будут соблюдаться в нашей семье. Если в семье, к примеру, ценится вежливость, так как у каждого человека есть право на уважительное к себе отношение и он заявляет об этом, тогда правилом в этой семье будет, попросив о чем-либо, обязательно сказать «пожалуйста». Сказать не «Саша, быстро сходи в магазин, хлеба нет», а «Саша, сходи в магазин, пожалуйста». И тогда у Саши, если его просят, есть право сказать «нет», как бы нам ни было это неприятно. Детям часто приказывают, и это – подавление.

К примеру, ребенок имеет право на безопасность, на то, чтобы его не били, и тогда правилом будет отсутствие физических наказаний и угроз. Правила дорожного движения устанавливаются для гарантии нашего права на безопасность на улице. Правила в отношениях гарантируют сохранение наших прав на свободу, уважение, неприкосновенность, на возможность самим принимать решения в своей жизни. Об этом можно договориться в семье, если права оговорены, обозначены. Прежде чем читать дальше, возьмите листок бумаги, разделите его пополам и напишите, какие права вы хотите иметь в семье, чтобы вам жилось хорошо, а на какие права, по вашему мнению, претендует ваш ребенок. Попросите и ребенка проделать то же самое: чтобы он изложил на бумаге свои и ваши права. Потом обсудите, что у вас общего, а что разнится, и выработайте общий кодекс прав. Приведу пример.

Права ребенка и взрослого в семье

Кодекс прав в семье	
Права Даши (11 лет)	**Права мамы**
Не есть то, что не хочу	На тишину, хотя бы иногда
Самой мыться в ванной	На любовь и внимание близких
Читать то, что хочу	На разрядку чувств (плачем, смехом и т.п.)

Права Даши (11 лет)	Права мамы
Ходить в том, в чем хочу	Купить себе что-нибудь в первую очередь
Заниматься в любом кружке	Не чувствовать вины, когда в доме нет денег
Не ходить на макраме	На театры, балеты, концерты, семинары
Самой выбрать профессию	На отдых, в том числе на даче
Говорить по телефону сколько хочу	Быть независимой
На мамино внимание и любовь	Сказать «нет» близким
На исполнение самого заветного желания	Не есть то, что приготовила свекровь, если мне это не нравится
На любую прическу	Покупать дорогие книги по специальности
Самостоятельно делать уроки	Купить сапоги
Убираться в своем углу, когда захочу	Чтобы ко мне относились с уважением
Иметь плохое настроение и не разговаривать, когда не хочется	На профессиональный и личностный рост
Сказать «нет»	На свою территорию
Попросить о помощи	Звонить по телефону столько, сколько нужно

Вот так выглядел кодекс прав мамы и Даши. Что же было дальше? Разберемся по порядку, выслушав маму.

«Не есть то, что не хочу». – «Услышав об этом праве так определенно, мы, родители, поняли, что подавляли дочку, заставляя ее есть то, что ей не нравилось. Уговаривая и решая за нее, сколько и чего она должна съесть. Потом уже мы стали спрашивать у Даши, а что бы она хотела на ужин или обед. Ее мнение стало осознанно учитываться,

а количество еды она могла выбирать сама. Завтракать, кстати, она вообще стала самостоятельно. Но это не произошло вдруг, сразу, наши привычки устойчивы. Но зато теперь она могла сказать: “Это мое право”».

«Самой мыться в ванной». – «Для меня большим откровением было то, что она хочет мыться в ванной сама. Как-то все время это делала я и не видела причин что-то менять. После того как она заявила об этом, ей это право было предоставлено».

«Читать то, что хочу». – «Это значило перестать контролировать то, что она читает, и не подсовывать ей всякую интересную, с моей точки зрения, развивающую литературу. Ей захотелось выбирать самой. И ей это право было предоставлено. Это не значило, что мы не делились с ней мнением о тех книгах, которые нас интересовали. Например, любовь к Стругацким – это у нее явно от нас».

«Ходить в том, в чем хочу». – «Действительно, взрослые часто принимают за ребенка решение, как ему одеваться. Это оправданно, когда ребенок маленький. Но подрастая, ваши сын или дочь хотят экспериментировать со своей внешностью, одеждой. То, что хорошо с нашей точки зрения, может быть никуда не годным, по мнению наших детей. Меняются мода, вкусы. Нам кажется, что дочь одевается очень легко, и мы пытаемся ее укутать, не доверяя ей. А ей ужасно жарко. Может быть, лучше сказать: «Решай сама». Да, на первых порах могут быть оплошности – маятник качнется в сторону, и ваши дети станут очень легко одеваться и даже могут заболеть. Но если мы будем продолжать доверять их способности заботиться о себе, они, установив контакт со своим телом, научатся прекрасно с этим справляться. Да, моя дочка одевалась и сейчас одевается очень легко – даже в морозы ходит в легкой курточке. А дома – босиком. Не болея при этом! И я верю, что ей действительно не холодно и что в своей жизни только она может принимать решения».

«Заниматься в любом кружке», *«Не ходить на макраме»*. – «Я прекрасно поняла, почему она написала это! В моем детстве было такое пугающее понятие: “Пустое времяпрепровождение”. И потому чем больше кружков, тем лучше. Вот и я всеми силами пыталась организовать досуг дочери. Но это не было ее желанием. Ей хотелось больше играть, фантазировать, выпускать свои газеты, рисовать,

сочинять. Короче, в кружок макраме она больше не пошла. Значит, игра для нее была важнее на тот момент».

«Самой выбрать профессию». – «Видимо, какие-то ожидания относительно будущего воспринимались дочкой как подавление ее права выбора. И она воспротивилась этому в такой форме».

«Говорить по телефону столько, сколько хочу». – «Если у нас есть такое право, то почему бы и ребенку его не предоставить? Его разговоры с друзьями так же важны, как и наши. Стала терпимее…»

«На мамино внимание и любовь». – «В это время мы как раз стали практиковать “Детский час”, и Даша по достоинству оценила это совместно проводимое время, когда мы играли во все, что приходило ей в голову, по часу в день. Моей задачей было только говорить ей, что я ее люблю, и уделять ей полное внимание. Еще ребенку важно знать, что мы его любим, что бы ни случилось. Когда случаются ошибки, неудачи, неприятности – все равно любим. Когда он поступил плохо, и тогда тоже любим. Всегда. Просто потому, что он есть. Поступки могут быть плохими, но сам ребенок – хороший».

«На исполнение самого заветного желания». – «Поразмыслив над этим Дашиным правом, мы стали более внимательны к ее желаниям и перестали делать на праздники так называемые полезные подарки. Практичные. Вот надо ей новую курточку, так мы уж на Новый год ее и подарим. Стали чаще звучать вопросы: “А чего ты сама хочешь? О чем мечтаешь?”»

«На любую прическу». – «Ох, не сразу мы решились на смелые эксперименты в этой области. Даше очень шла стрижка каре. И я не мытьем, так катаньем заставляла ее так стричься. А она была безразлична к таким сложностям и предпочитала просто хвостик. Понемногу она отстояла это свое право. Она стала стричься очень коротко и пару раз выкрасилась в яркокрасный цвет. Экспериментировать так экспериментировать! А когда, если не сейчас?»

«Самостоятельно делать уроки». – «Не скрою, это мне давалось трудно в силу моей сверхответственности. С сыном я так и поступала – пыталась ввести тотальный контроль за выполнением домашних заданий, пока понимала, что задают. Но последствия были печальны: его ответственность от этого только пострадала. Поэтому осознав, что уроки – на 100 % ответственность Даши, я, в сотый раз перечитывая

моих любимых Байярдов (*Байярд Р.Т., Байярд Д.,* 2003) и находя там поддержку, буквально силой удерживала себя от того, чтобы не вмешиваться и не задавать такие привычные и никому не нужные вопросы: “А что вам сегодня задано? Когда ты сядешь за уроки? Ты все сделала? Давай проверю”. Естественно, что дочка противилась моему контролю. При этом ребенку необходимо знать, что взрослый для него всегда открыт. Нужна помощь – скажи об этом, и тебе с радостью помогут. Как мы любили всей семьей ломать голову над какой-нибудь заковыристой задачкой! Но пришлось отпустить, снять контроль, раз договорились».

«Убираться в своем углу, когда захочу». – «У каждого ребенка должна быть своя территория, которая неприкосновенна для взрослых. Здесь он и только он устанавливает свой порядок и решает, когда и как ему убираться. И если у ребенка нет своей комнаты, то это может быть выделенная ему часть пространства. Иметь такую территорию жизненно необходимо для каждого живого существа. Недаром животные метят свою территорию и бьются с чужим, который нарушает ее границы.

Мне было трудно поначалу, делая общую уборку, не убраться заодно и у нее. Все расставить по своим местам так, как я считала нужным. Постепенно перестала это делать, понимая, что таким образом нарушу ее право на свою территорию и неприкосновенность своих вещей».

«Иметь плохое настроение и не разговаривать, когда не хочется». – «Это об уважении чувств ребенка и о нескольких стереотипных представлениях. Например, “женщина отвечает за психологический климат в доме. В хорошей семье все всегда должны быть в хорошем настроении”. И если мы видели, что Даша расстроена, то раньше могли приставать к ней с расспросами, веселить ее, пытаться как-то изменить ее состояние. А у нее была потребность просто прожить это и побыть одной. Лучшее, что может сделать родитель в этом случае, – заметить это состояние и отразить чувства ребенка: “Ты чем-то расстроена. Хочешь рассказать?” И тогда либо ребенок поделится с вами тем, что произошло, либо нет. И это его право. Не пытать назойливо. И самим не заражаться ее плохим настроением. Как там в нашем любимом фильме “Формула любви”? “Страданиями душа совершенствуется”. Для того чтобы быть живыми,

нам нужно все – и печали, и радости. Хорошо бы, конечно, чтобы радостей было побольше». vk.com/kinder_landia

«Сказать “нет”». – «Как правило, взрослые все знают лучше, и потому ребенок растет как в казарме: ему приказывают, а он тупо должен сказать “Есть!” и с радостью бежать выполнять. В этом случае родители не признают за ребенком права сказать “нет”. Но мы не в армии. И признавая за ребенком это право, мы можем его о чем-то вежливо попросить. Потому что если у нас равноправные отношения, то отказать можем и мы, и нам. Если же мы все время всем говорим “да”, даже если не хотим, то мы будем чувствовать себя использованными. Конечно, родителю трудно принять отказ ребенка. И мне это бывает трудно, не спорю. Но я стараюсь, стараюсь… Часто родители приказывают ребенку что-то сделать по дому, а он сопротивляется. Возникают скандалы. Хороший способ – сесть всем вместе, написать в столбик все, что нужно семье для того, чтобы она жила хорошо, и против каждого пункта, договорившись, обозначить ответственного. Ходить в магазин будет папа, мыть кухню – мама, пылесосить – Петя, поливать цветы – Полина и т. д. Кто какую ответственность хочет взять на себя добровольно? И тогда, если ты подписался под договором, ты не можешь сказать “нет”, так как теперь это твоя ответственность. И это справедливо, что у каждого в семье есть свои обязанности. У детей в том числе».

«Попросить о помощи». – «Это очень важный навык – научить ребенка просить о помощи. Тогда он чувствует себя уверенным и защищенным. Как может гарантировать соблюдение этого права родитель? Это значит, что родитель для ребенка открыт и ребенок знает, что в любой момент он может получить помощь и выход из трудной ситуации будет найден. Позиция родителя здесь такая: “Я с удовольствием помогу тебе, если ты попросишь”. Когда ребенок взрослеет и за все большее количество сторон своей жизни хочет брать ответственность, он не уверен, что у него сразу все получится. И ему надо знать, что взрослый рядом, опора есть. Важно делать это с радостью, без нотаций и упреков: “Ну вот, я же знала, что так получится. Опять вышло по-моему. Никогда мать не слушаешь. Вот теперь сам и расхлебывай!” После того как мы обсудили права друг друга, конфликтов в семье стало меньше. В нашем лексиконе появились фразы: “Это мое право”, “Сейчас ты нарушаешь мои

права”. Теперь и я, глядя, как моя дочь последовательно и настойчиво отстаивает свои права, могла позволить себе позаботиться о себе в первую очередь: сходить в филармонию или поваляться на диване с книжкой. Есть же у меня право на отдых!»

Договариваясь со своими детьми о соблюдении прав, мы вырабатываем правила, по которым живет семья. Обозначаем границы дозволенного, устанавливаем рамки для комфортного сосуществования. В отношениях возникают простота и ясность, уважение и мир. Какие же неотъемлемые права должны быть у ребенка в семье, чтобы ему жилось хорошо? Например, такие:

Права ребенка в семье

✓ Право на безопасность

✓ Право на уважительное отношение к себе вне зависимости от возраста

✓ Право на любовь и внимание родителей

✓ Право быть собой, непохожим(ей) на других

✓ Право иметь любые чувства и выражать их

✓ Право сказать «нет»

✓ Право самому принимать решения в своей жизни

✓ Право получать помощь от взрослых

✓ Право иметь свою точку зрения, отличную от точки зрения взрослых, и высказывать ее

✓ Право быть выслушанным

✓ Право на ошибку

✓ Право на свою территорию

✓ Право дружить с кем хочется

✓ Право распоряжаться свободным временем по своему усмотрению

✓ Право самому выбрать профессию

✓ Право иметь права

✓ Право на то, чтобы не торопили, на свой темп.

Кроме того, надо заметить: распределение прав – процесс двухсторонний. Не забывайте, что и у вас есть такие же права. И это ваша ответственность – осознавать и отстаивать их. Зачем ребенку нужны все эти права? Чтобы вырасти уверенным в себе,

ответственным и независимым человеком. Человеком с чувством собственного достоинства, умеющим постоять за себя и уважающим при этом права других людей. И мы, родители, можем, соблюдая права ребенка, поспособствовать этому. Попробуем?

Упражнения для родителей

1. Как вы понимаете честные отношения с ребенком?
2. Что хорошего в том, что с ребенком устанавливаются честные отношения?
3. Что трудного в установлении и поддержании таких отношений?
4. Составьте «Кодекс прав в семье», используя пример, приведенный в главе.

Выводы

1. Права ребенка вытекают из его естественных потребностей, которые у него есть при рождении.
2. Именно взрослые, родители выступают гарантом прав ребенка.
3. Чтобы взрослые не забывали о том, что у детей есть права, существует международная «Конвенция о правах ребенка».
4. Договориться о правах в семье и соблюдать их поможет составление «Кодекса прав ребенка и взрослого в семье».
5. Нельзя воспитать самоуважение у ребенка, нарушая его права.
6. Громкий крик, угрозы, оскорбления, физические наказания – грубейшие нарушения прав ребенка. Такие эмоциональные травмы уродуют душу ребенка, последствия остаются на всю жизнь.

7 Доверие к нам, взрослым, – естественная потребность ребенка. И мы можем удовлетворить эту его потребность, оставаясь честными в отношениях с ним.

8. Для того чтобы нам, родителям, не «выгореть» на родительском поприще, непременно нужно заботиться о себе. Для этого необходимо удовлетворять свои собственные потребности. В отдыхе, например. У вас есть на это право!

Глава 4

Подавление в семье и школе. Как обойтись без подавления?

Когда вокруг тебя одни и те же, то как-то само собой получается, что они входят в твою жизнь. А войдя в твою жизнь, они через некоторое время пытаются ее изменить. А если ты не становишься таким, каким они хотят тебя видеть, обижаются. Каждый ведь совершенно точно знает, как именно надо жить на свете.

Пауло Коэльо «Алхимик»

– Папа, дедушка бил тебя, когда ты был маленьким?

– Ну конечно.

– А папа дедушки бил его, когда тот был маленьким?

– Разумеется.

– А с твоей помощью мы могли бы покончить с наследственным садизмом?

Анекдот

Виды подавления – физическое, подавление эмоций, моральное давление (командование вместо вежливого обращения, бойкот вместо выяснения отношений, оскорбления и унижения), неоправданные запреты, пищевое подавление, подавление чрезмерным контролем, подавление стереотипами «Хорошая девочка должна…», «Хороший мальчик – это тот, который…» Основной стереотип, в котором выражается подавление: «Ты должен/должна…»

Подавление ребенка – это жесткое нарушение его прав. «Ну и какие права есть у этого малыша, когда он еще такой маленький, даже говорить не умеет?» – так думаем мы, потому что нас никогда не учили думать о своих правах в этой жизни, о своих потребностях, а потому нам трудно понять, какие же права могут быть у нашего сына или дочки. А все очень просто! Давайте попробуем задуматься об этом вместе прямо сейчас, продолжая тему главы 3.

Ну, например, у каждого человека есть потребность в физической целостности, физической безопасности. Что это значит? Это значит, что в нас от рождения заложен инстинкт самосохранения просто для того, чтобы мы были целы и невредимы, чтобы мы жили. У нас есть

право на жизнь. Но когда ребенка шлепают, дают подзатыльник, бьют ремнем, то это его право нарушается, так как ему становится небезопасно. И мы с вами, дорогие родители, автоматически становимся нарушителями прав ребенка. Мы его подавляем! Другое дело, что нам тоже в детстве попадало, и мы иначе не умеем, не научились. Но это не оправдание!

Кажется, что это так просто – шлепнуть ребенка и заставить его слушаться! Да и злость свою разрядили заодно, свою беспомощность. Часто родители бьют ребенка потому, что просто не знают, как следует поступить в конкретной ситуации. Да и чувств много. А это очень неприятно, когда возникает раздражение, которое ищет выход. И вот тебе, пожалуйста, – шлепок. Понять же ребенка, услышать его, договориться с ним куда сложнее. Но только давайте будем честными сами с собой: если мы давим на ребенка, добиваясь послушания любыми способами (вплоть до угроз и физического наказания), то и назовем тогда себя подавителями. Да, мы – подавители! И я тоже, когда мне что-то не нравилось, давала подзатыльники своему сыну, пока однажды не подняла руку просто так, а он от меня шарахнулся. Как током ударило! Да он же меня боится! Это жгучее чувство стыда запомнилось на всю жизнь. И подзатыльники прекратились.

Потребность в безопасности – важнейшая потребность ребенка. Это значит, что среда, в которой растет ребенок, его семья должны быть безопасны для него как в физическом, так и в эмоциональном плане. Давайте-ка вспомним свое детство, всегда ли нам было безопасно дома? Чувствовали мы себя в своей семье спокойно и уверенно? Могли мы принести в дом плохую оценку, рассчитывая на сочувствие, понимание и поддержку? Если нет, значит, нарушалось наше право на безопасность. Да, так было, но это не значит, что мы этого хотели и что так должно быть. Мы можем, если захотим, разорвать эту цепочку передающегося из поколения в поколение стереотипно-подавляющего поведения! Давайте подумаем, безопасно ли вашему ребенку с вами? Или он боится вас?

Подавление в жизни ребенка начинается очень рано. Тугое пеленание («А то ножки будут кривыми»), кормление младенца по строгому режиму, а не тогда, когда он проголодался, запрет на кормление в ночные часы – все это было в советские времена, да и сейчас встречается. И это – подавление, так как в этих случаях не

принимаются во внимание потребности ребенка, нарушаются его права. Видов подавления может быть много, попробуем разобраться с некоторыми из них, так как подавление – такая противная штука, которая может, если ее не осознавать и не вырвать с корнем из своих отношений, отравить нам существование, сделать наши отношения конфликтными.

Хуже всего то, что внешнее подавление (например, родитель часто обзывает ребенка тупицей) переходит во внутреннее подавление. И вот уже мальчик вырос, и нет рядом его родителей, а ощущение своей тупости у него не проходит. Если вы хотите на собственной шкуре почувствовать, что такое подавление, вспомните, пожалуйста, случаи из своего детства, когда вы его ощущали. Это может выглядеть, например, так: *«Подавление я чувствовала всегда, когда мама меня заставляла съесть все, что лежит на тарелке, даже если я не хотела есть. Еще тогда, когда меня били, кричали на меня так, что я застывала от ужаса, ставили в угол, таскали по магазинам, кутали так, что я двигаться не могла, не разрешали дружить с Сашкой, не разрешали бросить ненавистную музыкальную школу, никогда не спрашивали, что я хочу из одежды, а покупали все на свой вкус, и я должна была это носить. Когда я должна была учиться без троек. Всякая оценка ниже четверки вызывала скандал. Подавление – это когда тебя постоянно контролируют: “Ты помыла руки после прогулки? Как ты сидишь? Выпрямись сейчас же! Что на тебе надето? Быстро сними, так ты в школу не пойдешь! Ты уроки сделала? Посмотри на свою старшую сестру – она все успевает, а ты… Ну какое у тебя может быть свое мнение? Мала еще. Вот вырастешь, тогда – пожалуйста. Нет, в эту школу ты не пойдешь, мы уже выбрали тебе хорошую гимназию. Некогда мне тебя слушать – видишь, я мою посуду. Останешься с сестренкой, я поехала к друзьям. Ну и что, что у тебя тренировка. Чтобы в десять была в постели! Ты такая лентяйка, что я не удивлюсь, если ты завалишь экзамены и никуда не поступишь! В театральный институт – только через мой труп! ”*»

Анализируя подобные высказывания, мы выделили несколько особо распространенных видов подавления.

1. Пищевое подавление. Выражается в таких родительских стереотипах: «Младенец должен есть строго по часам», «Будешь есть

не то, что хочешь, а то, что полезно», «Не встанешь из-за стола, пока не доешь», «Ешь, что дают, и не капризничай», «Не доешь – за шиворот вылью!», «Ну и что, что ты не любишь творог? Я тоже много чего не люблю, а делаю!» Вы можете возразить, что если дать ребенку волю, он будет одними чипсами и шоколадками питаться. Не будет, если, во-первых, разделить понятия «пища» и «лакомство». Спрашивая ребенка, что он хотел бы на второе на обед: рыбу или макароны с сыром, вы же не предлагаете ему сделать выбор между отварной картошкой и шоколадом? А во-вторых, лучше вовсе убрать вредные лакомства из дома. Лакомства – они на то и лакомства, что их едят редко и понемногу. Иначе они просто перестают быть таковыми.

Знакомая воспитательница детского сада рассказывает. *В среднюю группу пришел новый мальчик. Привела его мама. Воспитательница разговаривает с мамой, чтобы познакомиться немного с особенностями ребенка. И узнает следующее: «Вы знаете, мой Петя не любит котлеты. Так я как делаю? Отвлекаю его, а когда он рот откроет, быстро ему котлету в рот засуну и рот ладошкой зажму. Ну, он и проглотит. Вы тоже так делайте, пожалуйста! А то он голодным останется!» Не удивительно, что ребенок котлеты ненавидит – процедура кормления напоминает пытку! К счастью, воспитатель не последовала маминым советам. А установив с мальчиком хороший контакт и давая ему все время позитивную обратную связь («Как хорошо ты держишь ложку!», «У тебя обязательно получится!»), научила его есть котлеты маленькими кусочками, тщательно пережевывая пищу и получая от этого удовольствие. Конечно, на это надо было потратить какое-то время. Но ушло насилие над ребенком, что само по себе уже большая ценность. Понемногу, с течением времени, он начал есть так же, как и другие дети. Никто на него не давил, и если он что-то есть категорически отказывался, его не заставляли.*

В наше советское время существовало виртуальное «Общество чистых тарелок», куда принимают только тех хороших детей, которые съедают все до крошки. «Ты не доел – тебя не примут в “Общество чистых тарелок”», – мог услышать ребенок, который ел без всякого аппетита. И почему-то это было страшно. Я, например, чувствовала себя плохой, если съедала не все.

Почему у взрослых так мало веры в то, что ребенок сам знает, что он хочет съесть и в каком количестве? И хочет ли вообще есть в настоящий момент? Укрепить веру в то, что ребенок сам знает, что нужно его организму, помогает известный эксперимент доктора Дэвис. Она предоставила детям от восьми до десяти месяцев руководствоваться своими желаниями при выборе блюд. При каждом кормлении перед детьми ставили шесть – восемь тарелок с простой и здоровой пищей. Там были протертые овощи и фрукты, яйца, каши, молотое мясо, черный хлеб, вода и соки. Когда ребенок показывал, что он хочет есть именно эту пищу, взрослые ему помогали. Эксперимент показал, что дети, которые сами выбирали себе пищу, прекрасно развивались и не были ни слишком худыми, ни слишком толстыми.

При этом питание ребенка за определенный период включало все необходимые элементы, так, как будто он питался в соответствии с научными рекомендациями! Аппетит ребенка мог меняться: сегодня он мог предпочитать свеклу в большом количестве, завтра продукты, содержащие крахмал, и выпить 240 мл молока в дополнение к обеду, а на ужин отказаться от молока вообще. Послезавтра мог выбрать мясо, увеличивая количество съеденного мяса день ото дня, после чего количество опять снижалось. Видимо, организм остро нуждался в каком-то веществе, содержащемся именно в мясе. Доктор Дэвис провела подобные эксперименты со старшими и с больными детьми, и результат был тот же. Вот насколько мудрым может быть наш организм, если к нему прислушаться! Давайте же попробуем больше доверять своим детям. Спрашиваем ли мы своих детей, что приготовить? Учитываем ли их вкусы?

Одна из мам рассказывала, что когда она была маленькая и садилась за стол, никто не спрашивал ее, что она хочет съесть и сколько. Ее мама клала на тарелку столько, сколько считала нужным. Девочка должна была съесть все, хотя порция для нее была слишком большой. Но мама знала лучше! Удивительно не то, что ребенка перекармливали. Это случается сплошь и рядом. А то, что при этом из-за стола нужно было вставать с легким чувством голода! В результате девочка имела лишний вес, за что ее корили и изобретали разные способы снижения веса. К чему привело это нарушение контакта со своим организмом? К тому, что у этой чудесной женщины на протяжении всей жизни были проблемы с лишним весом. Она

переедала и чувствовала себя виноватой, так как после приема пищи должна была быть слегка голодной, согласно неосознаваемому родительскому предписанию. Просто какой-то капкан из противоречий!

2. Подавление чрезмерным родительским контролем. «Как ты сидишь?», «Чем ты занимаешься?», «Сделал уроки?», «Почему ботинки не почистил?», «Покажи свой рюкзак – у тебя там такой бардак!», «Если пойдешь на дискотеку, чтобы звонила мне каждые полчаса!» – такой вид контроля может раздражать до бешенства. Одну чересчур контролирующую и опекающую маму тринадцатилетнего сына я как-то спросила, а как она сама воспринимает ситуации, когда кто-то пытается ее контролировать? Ответ последовал очень быстро: «Ненавижу! Я тут же даю отпор!» Вот так. Но ведь ее сын чувствует то же самое, когда его контролируют!

Еще одна мама рассказывает: «Я как курица-наседка со своими дочками. Старшая бунтует, а младшая такая инфантильная, ну никак не хочет взрослеть. Да и дергаю ее постоянно: “Как ты ходишь? Выпрямись. Сколько можно торчать перед компьютером, лучше бы книжку почитала! Почему не причесана? Тебе такая стрижка не идет. Когда ты будешь обедать? Почему так мало ешь? Быстро собирайся в школу, а то опоздаешь! Ты уже сделала уроки? Когда ты за них сядешь? Сколько можно тянуть?

Почему не в постели, не выспишься завтра”, – и так бесконечно». Мама контролирует каждый шаг своей дочери, и, по ее мнению, та вечно что-то делает не так. Девочка уже выше мамы, ей тринадцать лет, а к самостоятельности не приучена, в школу ее до сих пор водит мама: «На улице так опасно!» Никаких обязанностей по дому нет – мама же не работает!

Каково это для вас, дорогие читатели, чувствовать, что за вами постоянно ведется наблюдение, вас как будто под микроскопом все время разглядывают? Свихнуться можно… Такой контроль вызывает гнев, неуверенность, протест, подавленность, ощущение собственной никчемности у того, кого подавляют. И постоянное напряжение и раздражение у того, кто подавляет. Когда нам плохо, мы стремимся как-то улучшить свое состояние. И делаем это по-разному. Кто-то пишет в дневнике о своих чувствах, кто-то звонит другу, кто-то съедает пирожное, кто-то бегает по магазинам, чтобы развеяться, а кто-то пьет

водку или нюхает клей. Что, собственно, и произошло с этой девочкой – она стала токсикоманкой. Да, причина многих зависимостей – подавление чрезмерным родительским контролем. Слепая, опекающая, не дающая дышать и взрослеть родительская любовь «Я лучше знаю, что тебе нужно!» оборачивается бедой.

3. Подавление лишением права сказать «нет» взрослому.

Например, взрослый может сказать: «Что на тебе надето? Быстро сними!» И ребенок должен, по мнению родителя, быстро подчиниться. Или: «Мы сегодня едем по магазинам, ты едешь с нами. И чтобы никаких возражений!»

4. Подавление завышенными родительскими ожиданиями может выглядеть так: «Должна учиться без троек», «Должен стать врачом, как твой папа», «Получить высшее образование нужно непременно, иначе ты нас разочаруешь!»

5. Подавление потребности ребенка самому принимать решения в своей жизни заключается в том, что взрослые настаивают, советуют: с кем дружить, что носить, когда делать уроки, когда ложиться спать, куда поступать, не давая ребенку самому сделать выбор.

6. Эмоциональное подавление: запрет на выражение чувств.

Плачет мальчик – ему говорят: «Ну что ты нюни распустил, как девчонка! Сейчас же прекрати!» Иногда и ремнем угрожают. Плачет девочка – дразнят «рёвушка-коровушка». Слава Богу, что подавление естественного процесса разрядки начинается не с пеленок! Хотя нет, бывает и так: еще в пеленках младенец, а его уже так трясут, укачивая так, что непонятно, как из коляски не вываливается! А плач – это и разрядка, и сигнал, когда ребенок еще не может сказать, жарко ему или холодно, голодный или хочет пить. А может быть, у него болит животик? Ну и поможет здесь укачивание? Плач – это сигнал для родителя разобраться в причине плача младенца. И устранить эту причину, удовлетворив насущную потребность ребенка. (Известно же, что существует множество оттенков плача младенца.)

Подробнее о подавлении эмоций велась речь в части, которая касалась эмоциональной разрядки в семье. Угрозы, морализаторство, оскорбления, унижения, сравнения, громкий крик, игнорирование – все это подавление. Одна моя знакомая рассказывала: когда была ребенком, более часа должна была стоять перед отцом, не

шелохнувшись, и слушать его проповеди о воспитании. Вспоминает, что отключалась уже на третьей минуте.

7. Подавление через жесткие родительские установки, предписания. Это подавление существующими в социуме и в семье стереотипами, то есть убеждениями, предписаниями о том, как правильно, как должно быть. Стереотипные предписания, которые получила я, когда была молодой мамой, звучали так: «Не бери ребенка на руки лишний раз – приучишь к рукам, он потом с рук не слезет», «Ночью нельзя кормить ребенка. Если он плачет, дай водички». Сын кричит голодный, а я, послушная мама, ему водичку даю! Вот оно, подавление естественной потребности ребенка. Если бы была смелее, свободнее и нарушила установку, то покормила бы сына и спокойно заснули бы оба! Начинает ребеночек ползать, осваивать пространство – запихивают в манеж, вместо того чтобы обезопасить само пространство. Как в анекдоте: «Разговаривают двое детей: “Никак не могу понять этих взрослых! Сначала они учат нас ходить и говорить, а потом хотят, чтобы мы сидели и молчали!”»

По телевизору одна известная ведущая рассказывала о том, какая замечательно послушная у нее растет дочь: «Надеваю на нее белое платьице и белые колготочки и выпускаю гулять. И обратно домой она должна вернуться такой же чистенькой, как и была до прогулки». Это как же должен гулять ребенок, чтобы не запачкаться? Стоять у стенки и наблюдать, как другие дети бегают и падают, возятся в песке, изучают интереснейшую лужу, шлепая по ней? И ничего из этих замечательных занятий не позволить себе из страха перед наказанием? Это не воспитание аккуратности, а жестокое подавление естественных потребностей ребенка в движении, экспериментировании, игре и взаимодействии со сверстниками. Хорошо, если мудрые родители оденут на прогулку ребенка в простую и удобную одежду, которую не страшно испачкать. И не будут постоянно дергать ребенка: «Не бегай, а то упадешь! Посмотри, уже все штаны грязные! Отойди от лужи!» Это нам, взрослым, уже не интересно, как будет хрустеть лужа, покрытая ледком, а для малыша это волнующее, завораживающее событие! Хочет сынок научиться одеваться сам – не дают, одевают: «Что ты так копаешься! Давай я пуговицы застегну побыстрее, а то в садик опоздаем!» Это уже подавление стремления ребенка быть самостоятельным.

Когда ребенок осваивает такую категорию, как время, в качестве подавляющего фактора может выступить жесткий режим. «Спать – в девять часов вечера, и все тут!» Даже если ребенок засыпает только в одиннадцать. Родители иногда недоумевают: «Как же так? Да если ему разрешить, он вообще не будет ложиться!» И опять мы не верим, что ребенок сам в состоянии понять, сколько времени ему нужно, чтобы выспаться.

«Мы с дочкой провели эксперимент. Она тогда училась в пятом классе. В таблице “Мои права и права мамы” она написала: “Уменя есть право ложиться спать тогда, когда захочу”. Было страшновато, но я решила предоставить ей это право. Когда-то надо передавать ребенку ответственность и за эту сторону ее жизни! И я сказала: “Ты можешь ложиться спать, когда захочешь, но с одним условием – в школу ты будешь вставать как всегда, несмотря на то, выспалась ты или нет. И еще. Это твое право не должно нарушать права других членов семьи на сон”. Даша согласилась. Она уходила на кухню и там читала до часу или двух ночи. Иногда и позже ложилась. Так продолжалось дня четыре. На пятый день она сама легла спать в девять часов вечера. На мой вопрос “Почему так рано? ” ответила: “Хочу отоспаться”. Ей нужно было самой разобраться со своим режимом, самой почувствовать, как это – приходить в школу невыспавшейся. Выяснить, сколько времени ей достаточно для сна. После этого эксперимента я целиком доверила дочери этот аспект ее жизни и не контролировала ее. Спала себе спокойно, хотя поначалу это было трудно. И завтрак она тоже стала готовить себе сама, так как утром ей хотелось побыть одной, сосредоточиться на предстоящем дне. И это было ее право», – делится своими наблюдениями одна из мам.

Когда взрослые уже люди вспоминают о подавлении в детстве, часто всплывает в разговоре тихий час в детском саду: «Во время тихого часа мы все должны были лежать с закрытыми глазами, не шевелиться. Руки сверху, на одеяле. Если кто-то открывал глаза или просто не умел искусно притвориться спящим и воспитательница замечала это, то он получал погремушкой по лбу. Было не больно, но как-то обидно. И в туалет бегать не разрешали. Страшно было сделать под себя. Так взрослые учили нас обманывать».

8. Подавление стереотипами «Хорошая девочка/мальчик должна/должен…». Это такой широко распространенный вид подавления, когда ребенку, например, говорят: «Хорошие мальчики никогда и ничего не боятся и всегда слушаются маму и папу». Или: «Хорошие девочки не перечат родителям. Они их радуют своим поведением и оценками, а ты меня вечно расстраиваешь». Что чувствует ребенок, когда слышит такие упреки в свой адрес? Конечно, он чувствует себя подавленным, неуспешным, плохим. Он чувствует вину и собственную несостоятельность. В этом случае родитель не прямо говорит, что ему не нравится в поведении ребенка, а апеллирует к некоему абстрактному образу, роли. Это такой широко распространенный способ манипулирования. Обращаться не к конкретному человеку, а к его роли.

Но где же это мы видели таких совершенно послушных, никогда не огорчающих своих родителей мальчиков и девочек? Такого вот идеально правильного ребеночка, который сидит тихонько в уголочке, ни к кому не пристает с вопросами, его не видно и не слышно, на все мамины или папины просьбы отвечает согласием, а на замечания: «Простите, пожалуйста, я больше так не буду»? И резво бежит исправляться, чтобы наконец стать абсолютно хорошим? Да, конечно, мы можем встроить в мозг ребенка этот совершенный и недосягаемый образ. Но хорошо бы задуматься о последствиях.

Известно, как трудно жить на свете перфекционисту – человеку, стремящемуся к совершенству во всем и никогда его не достигающему. Быть совершенным – тяжкая и невыполнимая задача. Это значит не радоваться результатам своего труда, потому что могло бы быть лучше. Предъявлять к себе и другим очень высокие требования и расстраиваться, когда нет им соответствия. Не ценить то, что имеешь, не хвалить себя и других, а видеть во всем только недочеты и недоделки. Действовать по принципу «все или ничего». Если не могу сделать идеально, то не стоит и браться! Путь перфекциониста – путь разочарований. Совершенен только Господь Бог. Мы же – простые смертные и имеем полное право быть несовершенными. И мы, и наши дети! Каждый человек в каждый момент времени, если учесть все обстоятельства, делал лучшее из возможного и потому не достоин осуждения в свой адрес ни от кого, включая и самого себя (здесь не имеются в виду крайние случаи, связанные с нарушением закона).

О подавлении в школе можно сочинить толстенный том. Часто ребенок, который идет в школу, подавляется ожиданиями родителей относительно его успехов в учебе: «Ты должна учиться только на четыре и пять», «Мы были отличниками, а ты…», «Принесешь двойку – выпорю» и т. п. А ребенок не должен соответствовать нашим ожиданиям! Он другой, и если ему трудно учиться, он в первую очередь нуждается в нашей помощи и поддержке. К сожалению, отношения между родителями и детьми часто формальны: «Какие у тебя оценки? Двойка? Ну что от тебя еще можно ждать – у тебя на уме только компьютер и телевизор». А что там произошло на самом деле, в чем конкретно состоит трудность, никого особенно не интересует! А ведь двойка двойке рознь.

Никто из детей не хочет быть двоечником, это не престижно в детской среде. Все хотят учиться хорошо, но не у всех это получается. Дети же могут быть достаточно жестокими к своим неуспевающим собратьям и, изводя слабого ученика издевками, сделать из него изгоя, козла отпущения. «Тупица, дебилка, умственно отсталая, толстуха» – так травят дети одну мою знакомую третьеклассницу при попустительстве учителя. Самое печальное, что и дома, где ребенку так нужен эмоциональный комфорт для восстановления сил, эта девочка не получает поддержки. Дома отчим называет ее «чмо болотное», да еще угрожает отдать ее в школу для умственно отсталых. Попробуй тут хорошо учиться! В этом случае подавляется естественная потребность ребенка в любви, внимании, принятии, в поддержке, в вере в ее возможности и способности. У девочки хорошая память, нормальные умственные способности, но совершенно отсутствует вера в себя… Да и откуда ей взяться, если взрослые абсолютно в нее не верят?

Особенно тяжело быть отвергнутым в подростковом возрасте. Переживания таких детей не проходят бесследно и ведут к ухудшению умственных способностей. По результатам тестов, проведенных в американских школах, психологи сделали вывод, что отвергнутые люди становятся агрессивнее, коэффициент интеллекта у них уменьшается на четверть, а аналитические способности на 30 %!

Когда-то, передавая своей дочке ответственность за учебу, я сказала: «Ты можешь учиться так, как хочешь. Я не стану тебя контролировать. И если ты принесешь двойку – мы сядем и вместе

разберемся с тем, что для тебя трудно». И что вы думаете, дочка сразу перестала делать уроки и скатилась на тройки и двойки? Ни в коем случае! Хотя и делала письменные уроки, как потом выяснилось, иногда на подоконнике школьного коридора. Окончила школу на пятерки, причем никто не заставлял ее это делать, просто так вышло само. И это была ее заслуга на 100 %!

А вот еще один пример подавления через родительские ожидания. Папа девочке частенько говорил: «Ты должна быть самой красивой, самой успешной, самой умной. Все время должна держать планку!» Девочка-подросток плачет: «А где я? Я все время стремлюсь соответствовать, никто не спрашивает, а чего же хочу я?» Дети, подростки прекрасно чувствуют моменты, когда испытывают давление со стороны взрослого: «Что ты на меня давишь? Не надо на меня давить!»

Но подавление не обязательно бывает жестким и очевидным. Одна молодая женщина рассказывает: *«У меня были чудесные родители. Папа, правда, не очень занимался нашим воспитанием, но с мамой у меня были прекрасные отношения. Я не помню никакого подавления. Училась я очень хорошо – окончила школу с золотой медалью. У меня есть два младших брата – я была хорошей старшей сестрой. Ухаживала за ними, но не перенапрягалась. Мама была авторитетом для меня, и, как правило, именно она принимала решения, как мне одеться или в какой кружок ходить. Я верила, что она знает лучше. Так же было и с институтом. Я не очень понимала, чем я хочу заниматься в жизни, поступила в институт, идя по пути наименьшего сопротивления: чтобы поступить в него из моей гимназии, достаточно было сдать два экзамена. Окончила институт опять же с отличием. Удачно, по любви, вышла замуж, родила двух детей. У меня прекрасная семья и золотая свекровь. Но вот какая проблема – совершенно не знаю, как использовать свободное время. Я теряюсь и не представляю, чем себя занять. Я умею хорошо выполнять возложенные на меня функции: жены, матери, менеджера, но где я?»*

К сожалению, наша российская система воспитания и образования не способна выявлять потребности и интересы ребенка, слышать его мнение, позволять ребенку жить и развиваться в соответствии со своей мечтой. Он должен усваивать школьную программу и слушаться

старших, так как они знают лучше. (Естественно, это касается не всех учителей и не всех родителей, и я рада, если у вас все совсем не так.)

Но вернемся к нашему примеру. Что же произошло с нашей знакомой в детстве? Она так старалась быть хорошей, стремилась соответствовать ожиданиям родителей, что свои потребности, желания, мечты, которые не были никому интересны, не осознавала, они отступили на второй план, а потом и вовсе стерлись за ненадобностью. *«Я даже одежду не могу выбрать сама, мне обязательно нужен кто-то рядом, чтобы сказал, идет мне это или нет»*, – с недоумением продолжает она.

«А какие у вас есть желания?» – «Не знаю. Да нет у меня никаких особенных желаний. А! Вот! Хочу большую квартиру, чтобы жить отдельно от свекрови» – «Прекрасно. А какие у вас есть потребности?» – «Ну, как у всех. Выспаться, отдохнуть… а впрочем, не знаю». – «Есть ли у вас мечта?» – «Не знаю. Скорее всего нет». (И замолкает надолго.)

Всем тем, у кого есть аналогичные трудности, советую прочитать книжку Утэ Эрхард «Хорошие девочки отправляются на небеса, а плохие – куда захотят» *(Эрхард*, 2001).

Один папа, который тоже в детстве был хорошим мальчиком, сознался, что все вроде в семье хорошо, по правилам, но как-то нерадостно ему живется на свете. Тогда я спросила, а у кого в нашей группе есть хобби? Из десяти человек только двое подняли руки, а далее последовал комментарий: «У женщин в России нет хобби. Где взять время на хобби? Хорошая жена и мать должна отдавать все свое время семье». И чувствовать себя использованной? Это неправда, не должна! Никто никому ничего не должен сверх того, что хочет сделать сам по доброй воле. Ну и утверждение, скажете вы. А как же приготовление пищи, уборка, работа? Во-первых, вы не должны делать это одна, делитесь ответственностью с близкими. А во-вторых, дождитесь момента, когда вам захочется сварить суп или вытереть пыль, тогда и сделайте это. Не потому, что должны, а потому, что сами захотели. Это совсем другое состояние – состояние раскрепощенности свободного человека, который сам принимает решения в своей жизни. Человек – существо творческое, радостное, пытливое. У него есть много замечательных потребностей, удовлетворяя которые он получает радость и проживает свою жизнь. И за него это никто не сделает. Это

только его ответственность! Никому не нужна измученная, издерганная, неудовлетворенная жизнью мама. Нужна хорошо отдохнувшая, расслабленная и позаботившаяся о себе женщина. Поэтому, мамы и папы, наша с вами задача – заботиться о себе в первую очередь, любить и знать себя, удовлетворять свои потребности. И никакого чувства вины! Наши дети научатся этому у нас и будут нам за это признательны!

Другой пример. Родители очень хотели, чтобы их сын стал экономистом, поступил в экономический вуз. А он хотел быть музыкантом. Так давили, что юноша сбежал из дома и не давал о себе знать год… С этим обязательным поступлением в вузы вообще вырисовывается страшная и интересная тенденция. Выбрали вуз подростку родители – он либо не хочет там учиться и бросает, либо заканчивает, но потом мучается всю жизнь на нелюбимой работе, либо ни дня не работает по специальности. В душе горечь и сожаление: «Ах, если бы послушался себя, а не маму, не торопился, позволил бы себе еще подумать, разобраться в своих желаниях, мечтах, все было бы по-другому». У единиц хватает смелости круто изменить свою судьбу. Когда есть мечта, она ведет и не дает сбиться с пути, если мы удерживаем ее в голове и сверяем с ней свои поступки. Мечтайте, дорогие мои!

9. Физические наказания – крайний (и недопустимый!) вид подавления. Статистические данные свидетельствуют о том, что в 80 % семей детей бьют. Родители, вместо того чтобы обратиться к специалисту тогда, когда они не справляются с воспитанием сына или дочери, разряжают свой гнев, свою беспомощность, избивая ребенка. Проблема не только остается, но и усугубляется, так как ребенок начинает бояться физического наказания, отношения напряжены, оценки не радуют. Известно, что сильный страх тормозит умственную деятельность, и ребенок вряд ли будет радовать нас успехами, учась из-под палки. Родители должны знать, что бить ребенка – это значит нарушать его права. *Ребенка бить нельзя! Никогда! Ни в коем случае!* Наше государство подписало Декларацию прав ребенка, где есть статья, говорящая о недопустимости физических наказаний и любого вида насилия над ребенком. Так будем же наконец цивилизованными и законопослушными гражданами!

Приведу результаты одного исследования. Подросткам в школе был задан вопрос: «В каких случаях вы чувствуете подавление?» Вот некоторые ответы:

• Когда приказывают убираться в комнате каждые 3–4 дня.

• Когда кричат ни за что.

• Когда кричат и принуждают к тому делу, которое ты не хочешь делать.

• Еще! Самое главное! Когда просят насильно сделать что-то за других людей. Просьбы могут быть противны.

• Когда принуждают заниматься спортом.

• Когда заставляют делать уроки.

• Когда заставляют сходить в магазин из-за пустяка.

• Когда на меня отчим кричит без причины. Когда у родителей проблемы на работе, и они срываются на мне.

• Когда родители просят что-то сделать, я соглашаюсь, но не сразу. Тогда родители говорят, что они стараются для меня, работают, а я для них не стараюсь, ничего не делаю, хотя я соглашаюсь. Вот они это говорят и так подавляют меня.

• Когда я должна соответствовать стереотипу отличницы.

• Когда родители выбирают, с кем мне дружить.

• Когда мне говорят: «Ты должен!»

Приведем мини-сочинение одной десятиклассницы на тему «Подавление».

«Подавление – это когда более сильный человек заставляет более слабого подчиняться своей воле и не позволяет ему делать то, что нравится. Когда группа людей заставляет человека делать то, что он не хочет. Подавление – ущемление прав человека, уничтожение его личности. И что самое плохое, человек с мягким характером не может уйти от влияния. Мне родители говорили, что я должна есть перловую кашу, а я ее терпеть не могла. И мне говорили, что если я ее не съем, то ее выкинут мне за шиворот, и что я не выйду из-за стола, пока не съем. Сейчас такого нет. Меня всегда заставляли делать уроки, это меня подавляло. Если я получала двойку или тройку, меня били. Сейчас меня подавляет только то, что я должна делать уроки, иногда до двенадцати часов, потому что много задают. В детском

саду воспитатели заставляли спать и не разрешали в тихий час ходить в туалет.

У моей мамы очень тяжелый характер. Иногда мне кажется, что ее не интересует ничего, кроме моих оценок. Она все время приказывает, запугивает меня тем, что меня выгонят из школы, что я никуда не поступлю. Бабуля тоже меня подавляет – она все время говорит, что ей не нравится моя одежда, хотя у меня очень хороший вкус. Вот так они ограничивают мои возможности!»

Да… Поистине «золотая» пора – детство! Конечно, вы правы, совсем без подавления не обойтись. Но наша задача – свести его к минимуму там, где мы можем это сделать. Это наша с вами ответственность. Давайте помнить о том, что зрелая родительская любовь означает, что подавление сведено к минимуму и права ребенка не нарушаются! Только так можно вырастить человека с чувством собственного достоинства.

Нам надо изо всех сил верить в ребенка, и тогда он поверит в себя. Нам нужно отказаться от ожиданий относительно того, каким он должен быть в соответствии с нашими представлениями о нем. Ребенок не наша собственность, он не должен соответствовать нашим ожиданиям, у него есть право быть другим, непохожим на нас. У вашего сына или у вашей дочери есть право идти своим путем в этой жизни. «Дети не принадлежат нам… Это маленькие странники, случайно забредшие в нашу жизнь и предоставившие нам возможность наслаждаться заботой о них, но владеть ими мы не вправе. Мы должны лишь помочь им стать тем, кто они есть», – пишет Рут Нунивиллер Штайнем (http://baby-days.ru/glava-2.-iz-chego-zhe-sdelany-nashi-devochki/ razvivaya-dushu.html).

Помните!

✓ Как только вы начинаете командовать, а не договариваться с ребенком, – вы его подавляете.

✓ Как только вы говорите ему: «Ты должен, и я не потерплю никаких возражений», – вы его подавляете.

✓ Как только вы заставляете своего ребенка есть, угрожая ему, – вы его подавляете.

✓ Как только вы категорически не позволяете ему принимать собственные решения в своей жизни – вы его подавляете.

✓ Как только вы бьете, унижаете или оскорбляете своего ребенка, кричите на него – вы его подавляете.

Подавляемый с детства человек с большой вероятностью в будущем будет подавлять и себя, и близких. Вырастет неуверенным в себе или агрессивным. Вы этого хотите? Отношения подавителя и подавляемого всегда конфликтны. Плохо не только тому, кого подавляют, ибо он чувствует себя угнетенным, но и подавителю. Подавитель может не осознавать, но непременно чувствует несправедливость ситуации. И тогда об эмоциональном комфорте не приходится и мечтать. Уважение прав друг друга поможет свести конфликты к минимуму. Это путь любви, мира и согласия, и давайте двигаться по нему вместе, отказавшись от подавления в семье. Нам нужно научиться относиться к ребенку не как к объекту воспитания, а как к Человеку.

Работая в школе и наблюдая столкновения между учителями и ребятами, я заметила, что многие конфликты связаны с нарушениями прав. Причем нарушались права и той и другой стороны. Учитель мог обозвать ученика, накричать на него, учить жизни, давать советы, задавать очень личные вопросы. Бывали и случаи рукоприкладства. Ученики же любили перебивать, комментировать, не выполнять обещаний, грубить, издеваться друг над другом. (Особенно если в классе выделялся «козел отпущения».) Часто не здоровались, опаздывали на уроки. Естественно, возникали конфликты. Ситуацию надо было срочно исправлять. Решили выяснить, какие права в школе хотят иметь ученики, чтобы им было комфортно, и какие – учителя. Провели опрос и обобщили данные. Права, на которые претендуют ребята, утвердили на школьном совете, права учителей – на педсовете. Получился «Кодекс общения», под которым подписались и учителя, и ученики. Выглядел он так.

Кодекс общения, или Права ученика и учителя
(Школа № 225, Санкт-Петербург, 2006 год)

Права ученика	Права учителя
На уважение: ученика нельзя унижать, оскорблять, сравнивать с кем-либо, давать негативные оценки	На уважительное, вежливое обращение, на приветствие с называнием по имени и отчеству
На получение качественных знаний по предметам	На отдых и подготовку к следующему уроку на перемене
На свободу высказывания своего мнения	Поставить ученику ту оценку, которую считает нужным в соответствии с уровнем знаний ученика
На физическую и моральную безопасность, отсутствие угроз	На защиту от давления со стороны ученика с целью последнего повысить оценку
На внимание учителя: ученик имеет право высказать мысль до конца, без опасений быть перебитым учителем	Извещать родителей об успеваемости и поведении ученика
На объяснение учебного материала в доступной форме; на дополнительное объяснение и т.п.	Требовать отключения на уроке мобильного телефона, плеера и т.п.

Быть несовершенным, иметь проблемы	Требовать определенного уровня культуры: внимания учеников во время проведения уроков
Учиться, не быть удаленным из класса	Делать замечания опоздавшим, применять дисциплинарные меры при систематических опозданиях
На справедливую оценку	Требовать соблюдения гигиенических норм в школе (чистоты кабинетов, коридоров и пр.)
Учиться в чистом классе	Попросить помощи у класса и отдельных учащихся в проведении классных и внеурочных мероприятий
На неприкосновенность личной жизни и личного пространства	Выйти на уроке в туалет или по медицинским показаниям
Отвечать на уроках	На комфортные условия труда
Получать знания в спокойной деловой обстановке	Требовать от ученика выполнения программы по предмету
Заранее получать информацию о надвигающейся контрольной работе	На самостоятельные и проверочные работы без предупреждения
Появляться в школе в удобном для ученика виде, но не в мини-юбке, мини-шортах	Требовать соблюдения делового стиля в одежде во время проведения занятий (см. «Закон об образовании»)
Исправить плохую оценку	—
На поддержку и похвалу учителя	—
Посещать дополнительные занятия, элективные курсы	—

Несколько удивительным для взрослых было то, что ученики не пошли, что называется, вразнос, а обозначили свои права, которые

обеспечивали бы им именно комфортный учебный процесс. Никто не написал: «У меня есть право прогуливать» или «У меня есть право постоянно опаздывать». Дети, подростки хотят учиться! Но в той школе, где их уважают и ценят. И когда были осознаны и пропечатаны права той и другой стороны, встал вопрос: что же дальше? Как сделать, чтобы «Кодекс» заработал? Кто за это несет ответственность? Если мы договорились о правах, то наступает время подумать об ответственности, которая отличается от обязанностей тем, что принимается самим человеком, тогда как обязанность – это то, что тебе навязывает кто-то. Итак, если мы договорились, что у учителя есть право на то, чтобы его не перебивали, то ответственность ученика – выслушать преподавателя до конца. То же самое относительно учеников. Если у них есть право на безопасность, то задача взрослого – обеспечить им эту безопасность со своей стороны. И это уже его ответственность. Количество конфликтов между педагогами и учениками в этой школе пошло на убыль.

Взрослый – гарант прав ребенка. А это значит: не бить, не оскорблять, не унижать, не запугивать, относиться с уважением к ученику. Построение равноправных отношений – это взаимный процесс. Но поскольку именно дети подавляются взрослыми, последние не должны нарушать права детей. Начать следует с себя.

Важно понимать, что каждый человек сам несет ответственность за то, чтобы его права не нарушались. «Лишь тот достоин счастья и свободы, кто каждый день идет за них на бой!» – утверждал великий Гёте.

Красиво оформленный «Кодекс общения» висел на стенде в вестибюле и в каждом кабинете. Ученик мог сказать учителю: «Вы нарушаете мои права», в том случае, если это было действительно так. Это такой маленький, но чрезвычайно важный подвиг ребенка на пути к обретению чувства собственного достоинства. Конфликтов в школе стало меньше, атмосфера стала более теплой. При вручении аттестатов взрослые, красивые, нарядные молодые люди говорили о том, что в школе им было комфортно. Такое же мнение было и у родителей. Конечно, комфортно там, где не нарушаются твои права!

Высказывания учеников третьего класса:

• Я имею право защитить себя.

• Я имею право выговариваться.
• Я имею право на внимание мамы.
• Я имею право плакать и сердиться.
• Я имею право делать то, что хочу.
• Я имею право на неприкосновенность.
• Я имею право любить и быть любимой!
• Я имею право выбирать себе будущее.
• Я имею право общаться с тем, с кем хочу.
• У меня есть право, чтобы на меня не орали.

А вот высказывания учащихся девятого и одиннадцатого классов:
• Я имею право распоряжаться своим здоровьем как хочу.
• Я имею право совершать ошибки.
• Я имею право думать что угодно.
• Я имею право на тишину и спокойствие.
• Я имею право ничего не говорить, когда не хочу этого.
• Я имею право быть независимой от чего-либо или от кого-либо.
• Я имею право быть в любом настроении.
• У меня есть право на свободу слова и действия.
• У меня есть право высказывать свое мнение.
• Я имею право не слушать родителей.
• У меня есть право на уважение.
• Я имею право носить то, что хочу.
• У меня есть право жить!
• У меня есть право на радость.
• Я имею право на отдых.
• Я имею право на понимание.
• Я имею право на свободу.
• Я имею право иногда ставить себя выше всех.
• Я имею право не зависеть от чужого мнения.
• Я имею право на чувство собственного достоинства!
• Я имею право на образование.
• Я имею право учиться так, как я хочу.
• Делать с собой и своей жизнью то, что я хочу!

Дети многое могут сказать нам, взрослым, если мы готовы их услышать. Важно, чтобы они понимали, что если эти права есть у них,

то и у тех, кто рядом, они тоже есть. Когда каждая сторона имеет права – это и называется равноправными отношениями: «У тебя есть право громко слушать музыку, а у меня как у мамы есть право на отдых. Давай договариваться, что мы можем сделать, чтобы и твои, и мои права были соблюдены. Наступает момент ответственности: я принимаю на себя ответственность не ворчать по поводу твоей музыки, а ты, сынок, когда я хочу отдохнуть, тоже берешь на себя ответственность приглушить звук. Договорились?»

Упражнения для родителей

1. Вспомните, пожалуйста, кто и как вас подавлял в детстве (конкретные случаи, когда вы чувствовали подавление).
2. Как это сказалось на вашей жизни?
3. Вспомните свои самые ранние победы над подавлением.
4. Бывает ли так, что вы сами подавляете своих детей? Что вы при этом чувствуете? Что они чувствуют при этом?
5. Что хорошего в том, чтобы отказаться от подавления?

Выводы

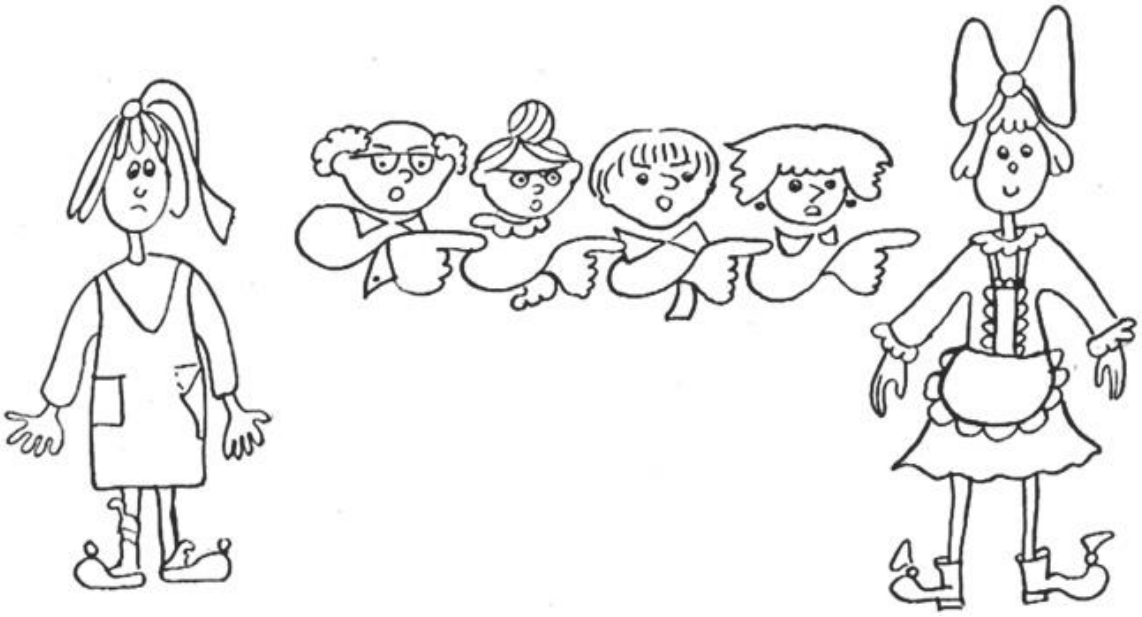
1. Подавление в семье и школе – это жесткое нарушение прав ребенка.
2. Основной стереотип подавления: «Ты должен», «Я лучше знаю, что тебе надо».
3. Подавление из внешнего переходит во внутреннее. Например, сначала с твоим мнением не считались взрослые, а потом уже ты сам(-а) свое мнение не считаешь чем-то ценным.
4. Отношения подавителя и подавляемого всегда конфликтны.
5. Вспоминая то, как подавляли вас, можно научиться не подавлять своих детей.
6. Уважать права ребенка – шаг к тому, чтобы свести подавление в семье к минимуму.

Глава 5

Честно – это без манипуляций, или «Отойди, я не для тебя плачу»

…поступай так, чтобы ты всегда относился к человечеству (и в своем лице, и в лице всякого другого) как к цели и никогда не относился бы к нему только как к средству.

И. Кант



Кто такой манипулятор? Как распознавать манипуляции и противостоять им? Чем нам вредят манипуляции? Какие способы манипулятивного поведения существуют? Как нам не быть манипуляторами в семье?

Манипуляции – часть нашей жизни. И их множество в отношениях родитель – ребенок. Мы манипулируем своими детьми, дети же учатся этому у нас и затем успешно манипулируют нами. Но, строя честные отношения со своими детьми, вполне можно отказаться от

манипуляций. Потому что всякое манипулирование основано на лжи. Первое, что мы можем сделать в этом направлении, – научиться осознавать, когда манипулируют нами, а когда манипулируем мы. Ведь только тогда мы можем противостоять манипуляциям и не быть манипуляторами сами. В одних семьях манипуляции используют больше, в других меньше. Взаимные манипуляции отравляют отношения, вызывая тягостные чувства у тех, кто оказывается объектом манипуляций. И тогда теряются близкие отношения, появляется неискренность и ощущение, что тебя используют. Или кого-то используешь ты.

Кто же такой манипулятор? Вот как на этот вопрос отвечает Эверетт Шостром, автор мировых бестселлеров «Человек-манипулятор, или Анти-Карнеги» и «Человек-манипулятор: внутреннее путешествие от манипуляции к актуализации» (*Шостром*, 2008). «Манипулятор – это человек, который эксплуатирует, использует и/или контролирует себя и других лиц, как если бы они были неодушевленными объектами, вещами. В отличие от манипулятора актуализатор (редкая птица в чистом виде) – это человек, который рассматривает себя и других в качестве личностей или субъектов, наделенных уникальными возможностями, и способный проявлять свое действительное “Я” Актуализатор доверяет своим чувствам, знает свои потребности и предпочтения, позволяет себе иметь желания и допускать ошибки, радуется стоящему противнику, предлагает при необходимости помощь тем, кто в ней нуждается, и, среди прочего, не боится быть конструктивно агрессивным. Манипулятор <…> привык скрывать свои чувства за поведенческими ролями, диапазон которых простирается от высокомерного пренебрежения до подобострастной лести», – убежден Э. Шостром.

Насколько живым представляется актуализатор, настолько косным, постоянно играющим заданную роль, иногда изнуряюще контролирующим выступает манипулятор. Как же выглядят манипуляции в жизни семьи? Обратимся к конкретному случаю манипулирования.

Одна молодая мама с горечью и растерянностью описывала стереотипно повторяющуюся ситуацию: ее пятилетний сынишка, назовем его Андрюша, очень любит хрустики. Есть такое детское

лакомство. И вот, зная, что незадолго до обеда или ужина лакомство есть не полагается, но тем не менее очень хочется, он каждый раз заставляет маму сдаться. Делает он это мастерски. «Ну, мамочка, ну хорошенькая, ну любименькая, ну разреши, пожалуйста», – ноет сынок. Мама сначала держится твердо и говорит: «Нет». «Ну почему? Если я съем горсточку, ничего же не будет? Ну, пожалуйста», – ходит хвостом за мамой ребенок, не давая сосредоточиться ни на одном деле. «Нет», – звучит снова, но уже с легким раздражением. «Ну почему? Раньше ты мне разрешала, ну, мамулечка, ну кисонька, ну лапушка, ну совсем немножко», – играет привычный спектакль сын. И так может продолжаться час, а иногда и больше, пока мать не взрывается и не кричит страшным голосом: «Как же ты меня достал! Бери, только прекрати нытье!» Радостный Андрюша как будто только и ждал этой вспышки. Он бежит за хрустиками, весьма довольный собой: он победил в который раз! Но мама почему-то совсем не разделяет его радости. Ей горько и досадно. Опять она проиграла и обманута, хотя сначала твердо решила именно сегодня не сдаваться. Но снова не получилось. «Отказывать ему – себе дороже. Но так может далеко зайти, и сын будет управлять мной как хочет. Вот чего я боюсь, – сетует расстроенная мама. – Не люблю канючащих, скулящих детей, нытьем добивающихся своего», – добавляет она.

Как быть? Как выйти из заколдованного круга? Как иначе, нестереотипно можно было бы поступить в этой ситуации? Может быть, так? Во-первых, принять твердое решение, что сегодня вы не сдадитесь. С любовью и интересом, расслабленно посмотреть на ребенка с позиции: «Как интересно все, что с тобой происходит!» И ласково, но твердо сказать: «Нет. Сегодня никаких сладостей до обеда! Можешь продолжать, если тебе это интересно».

То есть наша задача не включаться эмоционально в ситуацию. Поступить не так, как всегда. Это такая исследовательская, отстраненная позиция взрослого, которая непременно проявится в решительной интонации отказа и которую, без сомнения, уловит ребенок.

Наверное, у некоторых из вас были случаи, когда ребенок ложился на пол в игрушечном магазине и плачем пробовал заставить родителей или бабушек с дедушками купить понравившуюся игрушку. Родители

вспоминают, что если были тверды и, буквально перешагнув через ребенка, спокойно говорили ему: «Мы ждем тебя на улице», то одного раза хватало, чтобы подобное не повторялось. Ребенок усваивал, что так он ничего не добьется. Манипуляция не пройдет.

Много значит тон, которым мы говорим: ребенок четко распознает, как звучит это наше «нет». Говорим мы «нет» с твердой уверенностью идти до конца или наше «нет» означает: «Может быть. Посмотрим. Я могу сдаться, если ты меня достанешь». Так и в этом случае с Андрюшей и его мамой. Твердо и легко сказанное «нет», с внутренним убеждением, что так и будет, отрезвляюще подействует на маленького манипулятора. Хорошо еще при этом как-то позаботиться о себе: принять душ, почитать книгу, послушать любимую музыку, сказав при этом сыну: «Полчаса я буду занята. Прошу мне не мешать». Уверена: поступив не как всегда, мама, может быть, не сразу, но сумеет разорвать круг стереотипного поведения.

Дети рано научаются управлять взрослыми. Как я уже говорила, существует так называемый сигнальный плач младенца: требуя материнского внимания, он может плакать просто так, только чтобы его приласкали, поговорили, взяли на руки. Заплакал – бегут. И этот стереотип поведения закрепляется на всю жизнь. Вспомним К.И. Чуковского и его замечательную книгу «От двух до пяти». «Это я не для тебя плачу, а для мамы», – говорит маленькая девочка отцу, который пытается ее успокоить.

Эверетт Шостром, психотерапевт, на которого мы уже ссылались, основательно изучив манипулятивное поведение, выделил и описал несколько типов детей-манипуляторов. Может быть, какой-то из этих типов покажется вам знакомым?

Типы детей-манипуляторов

«Маленькая тряпка». Для этого типа характерны напускная слабость, беспомощность, плохое самочувствие, забывчивость – и вот вы уже выполняете его обязанности. А он не просто ленив, он хитер, как лисица.

Это может выглядеть так: «У меня болит живот, и сегодня я не пойду в школу, хорошо, папочка?», «Я все всегда забываю. И конечно, я не помню, что надо вынести мусорное ведро. Давайте вы мне будете

напоминать об этом?», «Мама, если ты меня не будешь будить в школу, я постоянно буду опаздывать. Ты же знаешь!»

«Маленький диктатор». Он управляет взрослыми тем, что ворчит, злится, дуется, демонстрирует упрямство и непослушание. Топая ногами, он заставляет нас работать на него. Он постоянно занят, и на домашнюю работу у него нет времени.

Это может выглядеть так: «Ты не торопила меня, когда мы собирались в школу, и из-за тебя я опоздал», – сердится школьник. Или: «Это вы виноваты, что я за контрольную получил двойку. Просил же вас написать записку учительнице, что я плохо себя чувствую. А вы отказались!», «Вы же знаете, как много мне задают!», «Мне просто некогда помыть за собой ванну».

«Хитрый Фредди». С младых ногтей понял, что плачем можно добиться всего. Мастер по провоцированию жалости к себе. Это может выглядеть так: «Я такой бедный, несчастный. Плачу потому, что вы не покупаете мне новый сотовый. Я не хочу ходить со старьем! И буду плакать, пока не купите».

«Крутой Том». Толкает, задирается, обзывает других детей, плюется. Любит пистолеты и ножи. Рано понял, что гремучая смесь из ненависти и страха делает людей легко управляемыми. Начинающий хулиган. Задирает всех и каждого. Это может выглядеть так: «Только не дай мне списать, ты знаешь, что будет!», «Если не станешь со мной спать, найду другую, посговорчивей», «Вы же знаете, что я ненормальный! Я вам тут такое устрою, если будете возражать!»

«Карл-победитель». Родителей, братьев, одноклассников воспринимает как соперников. Победить и оказаться наверху – важнее, чем просто жить в семье или школе. Живет в страхе, что кто-то окажется лучше. Не может расслабиться *(Шостром,* 2008. С. 37). Это может выглядеть так: «Это ужасно! Да, я плачу, потому что Катя получила пять за проверочную, а я – четыре. И даже учительница была во мне разочарована. Она так и сказала, что не ожидала от меня этого. Я же отличница!»

Узнали кого-нибудь? Манипуляция – это такой нечестный способ добиться своего, играя на чувствах другого. Манипуляция – всегда обман. Как нам понять, что нами манипулируют? Надо прежде всего обратиться к своим чувствам. Появляется дискомфорт, нам неуютно, Мы чувствуем, что происходит что-то не то.

Что-то нас заставляют сделать, хотя нам это не нравится? И тогда надо взять паузу и сказать себе: «Стоп! Что сейчас происходит?» Вот этой паузы нам часто не хватает, и потому мы становимся жертвами манипуляторов. Каждый когда-нибудь был обманут искусным манипулятором. Цыганами, например. Они говорят так быстро, все время совершая руками какие-то движения и рассеивая таким образом наше внимание, не дают опомниться. Какая там пауза! И вот вы уже обмануты, ручку цыганке позолотили, выложив свои кровные. О чем позже горько сожалеете.

Как же ведут себя родители-манипуляторы? На этот вопрос мы сможем ответить, вспомнив, в каких случаях взрослые манипулировали нами, когда мы были детьми, и как они это делали. Проделав такую работу на одном из родительских семинаров, мы обнаружили большое количество различных манипулятивных приемов. Вот они.

Как родители манипулируют детьми

1. Манипуляция через сравнение с другими. «Посмотри, какая Людочка тихая, послушная девочка, а ты и минуты посидеть спокойно не можешь, весь извертелся», «Все уже в твоем возрасте знают, куда будут поступать, только у тебя ветер в голове», «Бери пример со своего брата – у него уже разряд по плаванию, а ты все у компьютера сидишь», «Я в твои годы об учебе думала, а ты только на мальчиков смотришь».

2. Манипуляция через угрозы, запугивание. Поясним на примере. Молодая женщина обратилась с просьбой о помощи. У нее сильнейший страх смерти близких. Причем умереть они могут из-за нее, так она это чувствует. Даже детей не хотела иметь по этой причине. Работая со страхом смерти, мы, естественно, обратились к ранним воспоминаниям, потому что у каждой проблемы есть свои корни: «Вспомните, пожалуйста, когда вы впервые услышали о смерти? Кто и что Вам говорил?» Оказалось, что когда она была маленькой девочкой и плохо себя вела, баловалась, как говорили тогда, ее бабушка, добиваясь послушания, часто пугала ее так: «Ты смерти моей хочешь? Будешь так себя вести – помру». И вот однажды, расшалившись, девочка вбегает в комнату и видит лежащую на полу

бабушку. Абсолютно неподвижную. Страшно испугалась. «Бабушка умерла, потому что я плохо себя вела!» – взорвалось в мозгу. Потом оказалось, что бабушка просто притворилась умершей, чтобы таким образом наказать ребенка. Но причинно-следственная связь закрепилась: «Это произошло из-за меня». Типичная манипуляция со стороны бабушки с тяжелыми последствиями для психики внучки, жизнь которой оказалась парализована страхом смерти.

Как еще манипулируют родители детьми, угрожая им, чтобы добиться своего: «Спи быстро, а то придет Баба-Яга», «Ах, какой непослушный мальчик! Сейчас вызовем милиционера, и он заберет тебя в милицию», «Будешь врать – выпорю», «Ты смотри, а то таких плохих детей отдают в детдом».

3. Манипуляции в песнях и рекламе. «Стань таким, как я хочу!», «Выпьем за любовь, родная, выпьем за любовь…», «Женское счастье – был бы милый рядом, ну а больше ничего не надо», «Пиво – для настоящих мужчин», «Это пиво сварено для вас!», «Сними стресс – оденься!», «Тортик – это праздник каждый день!».

Ученые провели анализ современной популярной музыки (рэп и хип-хоп) и обнаружили, что в некоторых композициях спиртное подается как атрибут роскошной жизни наравне с богатством, вечеринками, насилием и наркотиками. При регулярном прослушивании такой музыки подросток получает около трех с половиной рекламных сообщений алкогольной продукции в час.

4. Манипуляция посредством формирования зависимости от чужого мнения. «Я когда-нибудь расскажу твоей учительнице, как ты матери грубишь. Пусть все знают, какой ты невоспитанный», «У тебя все не как у людей», «Главное для девушки – удачно выйти замуж. Все так считают», «Что о тебе люди скажут? Что люди подумают?».

Как будто посторонним людям больше делать нечего, как о тебе думать. В воображении рисуется смешная картина: собирается толпа каких-то незнакомых людей, и они начинают сосредоточенно о тебе думать, укоризненно качая головами и показывая на тебя пальцами.

5. Манипуляции через подавление, сверхконтроль и навешивание чувства вины с использованием стереотипных выражений «ты должен»/«ты должна»: «Ты должен хорошо вести себя в школе, прилежно учиться. А ты прогуливаешь, меня позоришь!», «Ты такой грязный, что мне стыдно идти с тобой рядом!»,

«Ты мне всю жизнь поломала, кровь мою пьешь, это из-за тебя я такая нервная стала», «Голова разболелась, и в этом ты виноват: постоянно мне перечишь».

Эверетт Шостром пишет: «Родители-манипуляторы на каждом шагу контролируют поведение своих детей и считают это своим долгом. У таких родителей ответственность за собственных детей перерастает в чувство собственного всемогущества. Ребенок – лишь объект для воспитания. В отношениях с ним они входят в роль Бога и Судьи. Основное, что такие родители говорят своим детям, – это «Ты должен”. Они уверены, что манипуляция поведением необходима и что его богоподобные тирады изменят не только поведение, но и все существо ребенка. Главный прием при таком воспитании – управление с помощью чувства вины. Здесь все средства хороши, вплоть до шантажа: “Ты своим поведением скоро доведешь меня до инфаркта (и схватиться за сердце)”. Такое родительское поведение может иметь грустные последствия» *(Шостром*, 2008. С. 38).

6. Манипуляция с использованием слов: «Если ты меня любишь, то…». «Если ты меня любишь, то будешь хорошо учиться, прилично себя вести, поступать так, как я считаю нужным», «Ты поступаешь так, потому что не любишь меня», «Ты ведь любишь бабушку? Ну съешь еще ложечку». Эта манипуляция, пожалуй, самая ранящая, самая нечестная и отвратительная. Расхожая установка взрослых «Будь хорошим мальчиком (девочкой) или мы не будем тебя любить» – сильный манипулятивный рычаг давления на ребенка, которым взрослые владеют виртуозно. Зачем? Чтобы добиться послушания и соответствия своим ожиданиям. А для ребенка нет ничего страшнее потери родительской любви! Вот и приходится слушаться и соглашаться, даже если внутри все протестует, т. е. играть роль хорошего мальчика или хорошей девочки так, как представляют себе это взрослые.

7. Манипуляция через перекладывание своей ответственности на другого и нарушение границ его ответственности:

«Ты мне все время портишь настроение своими отметками», «Это из-за тебя я ничего не успеваю: твои уроки выводят меня из себя», «Конечно, я не смогу почитать тебе книжку. Ты слишком долго провозился с уроками», «Нет, мы не успеем поиграть, я так устала», «Ты не будешь дружить с Пашей. Я так решила», «Что это за бардак на

твоем столе? Скоро тараканы заведутся», «Ты моя дочь, и я должна все о тебе знать». Это фразы родителей. Дети: «Я хорошо подготовился к контрольной, но Петька меня все время отвлекал, поэтому я получил два», «Я опоздала в школу потому, что это ты меня не заставила лечь спать вовремя», «Я выгляжу отстойно потому, что вы мне ничего не покупаете», «Я не пойду сегодня в школу – я не выспался к тому же, у меня болит живот. Ты напишешь записку учителю?»

8. Манипуляции через завышенные ожидания: «Ты будешь отличником, мы это твердо знаем», «Ты ведь не будешь огорчать маму и не станешь больше драться?», «Я хочу, чтобы ты непременно получила высшее образование, лучше – педагогическое, вышла замуж и до двадцати пяти лет родила первого ребенка, до тридцати – второго».

9. Манипуляции через изоляцию: «Я так на тебя рассердилась, что неделю не буду с тобой разговаривать», «Если ты так поступишь – ты мне больше не сын», «Не подходи ко мне, я обиделась».

10. Манипуляции через эмоциональное давление: «Ты жаждешь меня огорчить? Тогда можешь делать все, что хочешь», «Если ты будешь плакать, то и я заплачу», «Если выйдешь замуж за этого – не приду на свадьбу».

11. Манипуляции через обещания, которые не всегда выполняются: «Вот уберешь свои игрушки, и тогда мы погуляем», «Если ты будешь хорошо кушать, то мы сходим в зоопарк в воскресенье», «Прилично закончишь четверть – купим велосипед». И не гуляем, не идем в зоопарк, не покупаем велосипед.

12. Манипуляции посредством шантажа: «Придется рассказать твоему другу, какая ты неряха!», «Вот расскажу о твоих тройках бабушке, и тогда она тебе не подарит деньги на день рождения!», «Не хочешь делать домашние задания, да еще и учительницу обозвал, смотри, я ей скажу об этом, если не будешь меня слушаться с первого раза».

13. Манипуляции через обращение не к человеку, а к роли:

«Любящий сын помог бы в огороде», «Дочь ты или не дочь? А раз дочь, то не смей перечить», «Ты старшая сестра и должна быть примером для братика».

«Какой ужас!» – скажете вы. Куда ни глянь, везде манипуляции. Как же тогда воспитывать детей? Довольно просто! Прямо и честно говорить ребенку то, что вы чувствуете, и точно так же открыто принимать чувства ребенка. Вступать с ним в диалог и договариваться, уважая его мнение. И, распознавая манипуляции, пресекать их. Еще очень полезно говорить с подросшими детьми о манипуляциях как о вредном для отношений явлении. И тогда в их лице вы будете иметь союзников, которые научатся сопротивляться вашим манипуляциям, говоря прямо: «Это манипуляция! Не пройдет! Так нечестно!»

Упражнения для родителей

1. Вспомните случаи из своего детства, когда вами манипулировали взрослые. Как они это делали? Что вы чувствовали при этом?
2. Приведите примеры, когда вы смогли противостоять манипулятору.
3. Как ваши дети манипулируют вами?
4. Как вы манипулируете своими детьми?
5. Ваши победы: вспомните случаи, когда вы смогли противостоять манипулятору.

Выводы

1. Манипуляции – часть нашей жизни. Распознавая их, мы можем им противостоять.
2. Человек-манипулятор рассматривает другого человека как средство для достижения своих целей. И это нечестно!
3. Часто родители-манипуляторы играют на чувствах ребенка, чтобы добиться желаемого поведения: пугают, стыдят, обвиняют, шантажируют.
4. Самая страшная для ребенка манипуляция – угроза лишения родительской любви.
5. Существует много манипулятивных приемов, которые используют как дети, так и родители.
6. Чтобы противостоять манипулятору, надо взять паузу и прислушаться к своим чувствам: действительно ли вы хотите сделать то, что вам предлагают?
7 Исключение манипуляций из отношений делает их честными, искренними, открытыми, развивающимися.

Глава 6

Как воспитать ребенка с чувством собственного достоинства

Я всю жизнь по капле выдавливал из себя раба.

А.П. Чехов

Взращивайте достоинства. Недостатки отпадут сами.

Неизвестный автор

Чем нам может помочь вера в ребенка? Почему мы критикуем больше, чем хвалим, и что из этого получается. Критик внешний и внутренний. Отделить поступок от человека! Что чувствует ребенок, когда его сравнивают? Завышенная и заниженная самооценка. Как влияют на отношение к себе подавляющие стереотипы, существующие в обществе?

Почему выдавливать именно «раба»? Что стоит за известным изречением А.П. Чехова? Почему люди помнят его и так часто произносят? Чем раб отличается от любого другого человека? И какое вообще отношение имеет все это для нашей с вами темы детско-родительских отношений? Попробуем разобраться. Смотрим у Ожегова в Толковом словаре: «Раб. В рабовладельческом обществе: человек, лишенный всех прав и средств производства и являющийся полной собственностью владельца-господина, распоряжающегося его трудом и жизнью». Человек, лишенный всех прав, – вот кто является рабом. По-видимому, каждый человек имеет право не быть чьей-то собственностью и полностью распоряжаться своим трудом и своей жизнью. И чем меньше рабского будет у нас и у наших детей внутри, тем больше будет чувства собственного достоинства.

За гениальной фразой А.П. Чехова стоит непростой путь человека к внутренней свободе, к осознанию своей ценности, своих прав, своих достоинств. И мы, родители, без сомнения, можем многое сделать для того, чтобы наш ребенок чувствовал себя хорошо в этой жизни, относился к себе позитивно, уважал себя, знал о своих достоинствах и правах, умел их отстаивать. Чувствовал, что он – ценность. И его жизнь – ценность! И не нужно бояться, что он может вырасти эгоистом. Потому что осознание и принятие прав – процесс двусторонний. Как улица с двусторонним движением. Так как любой человек тоже имеет свои права и жизнь каждого – тоже ценность!

Итак, первое, что можем сделать мы, родители, – осознать, что ребенок не наша безраздельная собственность, а человек, наделенный правами от рождения (об этом подробнее см. главу 3). Мы уже говорили об этом, но к столь важной теме можно и вернуться, рассмотрев ее в несколько другом ракурсе. Я считаю, что права базируются на потребностях, описанных психологом с мировым именем А. Маслоу.

Потребности человека, по А. Маслоу	**Права ребенка**
Базовые — физиологические: в еде, сне, тепле, физической целостности, сексе.	На физическую целостность. На отсутствие пищевого подавления со стороны взрослых. На нормальные бытовые условия дома: на тишину ночью, на чистый воздух (что особенно актуально, если взрослые курят) и пр. Знать и любить свое тело.
В безопасности, стабильности, защите, в свободе от страха, тревоги и хаоса; в структуре, порядке, законе, ограничениях.	На половое воспитание и просвещение. Чувствовать себя в доме безопасно. Не бояться родителей. Знать о принципах и законах семьи: что можно и что нельзя. На свою территорию. За что-то отвечать в своей семье: за мытье пола по субботам, например. Быть самостоятельным и ответственным.
В признании, уважении, в позитивной самооценке.	Сказать «нет» и принять отказ. На похвалу. Получать поддержку. На то, чтобы замечали успехи и радовались им. На то, чтобы не критиковали, не унижали и не оскорбляли. На уважение.
В самоактуализации — развитии своего потенциала.	На то, чтобы ни с кем не сравнивали. Самому принимать решения в своей жизни. Иметь собственные интересы, самому выбирать кружки и секции, учебное заведение. Бросить кружок, секцию, учебное заведение, если они мне не подходят. Совершать ошибки. Идти в этой жизни своим путем. Иметь свою мечту. Не соответствовать ожиданиям взрослых.

Вот примерно так, впрочем, что-то вы и сами можете добавить. Итак, для чувства собственного достоинства нашим детям нужны права.

А еще – вера в себя. Поэтому наша с вами задача – верить в своего ребенка. Верить изо всех сил, что бы ни случилось. И тогда он научится верить в себя. Вырастет уверенным в себе человеком. Из высказываний: «Моя мама всегда верила в меня. Я часто от нее слышала: “Я в тебя верю. Ты справишься”. Никогда не забуду чувство, которое я испытывала каждый раз, когда слышала это: гордость за себя, уверенность в своих силах. Прямо плечи расправлялись. И я научилась верить в себя. Меня ее вера и сейчас поддерживает в жизни».

Я недавно поняла, почему многие подростки любят делать уроки под музыку. А внутреннего критика не слышно. Обычно он, похожий на старого зануду, брюзжит: «Ничего у тебя не получится», «Смотри, как некрасиво пишешь», «Обязательно сделаешь ошибку», «Ты тупая», «Как всегда, все делаешь в последнюю очередь», «У тебя нет способностей к языку». А так ребенок включил Rammstein, Metallic^ или Фабрику, и сильный голос Линдеманна, к примеру, заглушил вредного и надоедливого брюзгу – критика. Теперь можно спокойно и уроки сделать, и удар по самолюбию не получить. Только бы родители не вмешались. А то вечно пристают: «Выключи сейчас же. Так ты не сможешь сосредоточиться и наделаешь ошибок!» И совершенно не правы. Они просто о внутреннем критике не догадываются. А для сына или дочки двойная польза – и уроки сделали с хорошим настроением, и любимую группу послушали. Итак, спасибо музыке!

Внутренних голосов, критикующих ребенка по разным поводам, в его голове может звучать несколько. Одни звучат так сильно, что вообще не дают сделать ни шага. Другие потише. Откуда они вообще взялись? Выяснить это довольно просто. Надо прислушаться к тому, что говорят дети. Вот, например, мальчик твердо убежден, что у него нет никаких способностей к физике. Но не родился же он с этим убеждением? Давайте зададим ему вопрос: «От кого ты узнал, что именно к физике ты неспособен?» И он довольно четко вам ответит: «От мамы. Она мне всегда говорила, что в нашей семье все не понимали физику. И я тоже уверен, что физика не для меня». Мне эту историю рассказывал один молодой человек, десятиклассник, очень

умный и способный юноша, между прочим, имеющий разряд по шахматам. По физике у него была твердая двойка. На уроки физики и ходить-то не стоило – все равно ничего не поймешь. И не ходил. Итак, что мы имеем? Твердое убеждение подростка в своей несостоятельности. А корни этой проблемы – в негативной семейной установке. (Иногда это называют негативным родительским посланием или предписанием.) И эта установка блокировала какие-либо действия, как интеллектуальные, так и физические. При этом блокирование вместе с негативными эмоциями происходило всякий раз, когда молодому человеку приходилось соприкасаться с чем-либо, связанным с физикой. Будь то учебник физики или табличка на двери «Кабинет физики». Возникало чувство беспомощности, мозг окутывался туманом, руки опускались. Внимание рассеивалось, ничего не мог запомнить.

Теперь представим на минуточку, что нам удалось разрушить это негативное представление молодого человека о своих способностях к физике. Вполне возможно, что для этого потребовалось вспомнить не только мамины высказывания, но и все замечания учителей физики относительно «успехов» юноши, весь его негативный опыт столкновения с этим предметом. Для того чтобы разрушить стереотипное представление о полной беспомощности, нам важно было, чтобы юноша почувствовал себя иначе. Что он умный, может разобраться в физике, так как обладает прекрасным логическим мышлением и замечательной памятью. Что и доказывают его успехи в шахматах. А это так много!

Я убеждена, что школьная программа может быть усвоена каждым. Просто детям нужны поддержка, участие, вера в них и похвала, а не критика. Да, этому молодому человеку сначала очень трудно было поверить в себя. Когда он впервые в жизни произносил: «Я умный и способный. Я легко могу разбираться в физике. У меня получится все, что я захочу. Я верю в свои способности», он очень смущался, отводил глаза, краснел, сердился на меня. Да, на это потребовалось время. Но после нескольких попыток все получилось. И физику юноша сдал на твердую четверку. Через год, оканчивая школу, он был в числе лучших учеников выпуска! Итак, критика – одна из главных причин низкой самооценки. И тут ясно слышу хор возмущенных родителей: «Но это же правда! Моя дочка действительно неряха!» Неправда. Она не

должна быть тем совершенством, которое мы себе придумали. Она живет первый раз, и не все у нее должно получаться сразу. Говорите о своих чувствах, применяя «Я-высказывания»: «Я прошу тебя мыть за собой посуду. Мне неприятно, приходя с работы, видеть грязные тарелки». Только, пожалуйста, не давайте негативных посланий – они эмоциональным шрамом могут пройти через всю жизнь.

Негативные послания – это то, что ребенок слышит в свой адрес довольно часто: «Из тебя ничего не получится! Ты тупица! Будешь дворником или проституткой!» Они могут отравить жизнь человека, а могут и определить его судьбу. И еще. Наши дети учатся у нас. Если мы сами неаккуратны, то какое мы имеем право требовать аккуратности от ребенка? Это просто нечестно. Начинать надо с себя! Часто родители возмущаются тем, что их ребенок мало читает. На вопрос «А вы сами любите читать?» отвечают: «А когда мне читать? Работаю много, устаю».

Интересно разобраться, почему мы так любим критиковать, а не хвалить и поддерживать? Наверное, потому, что и нас в детстве не очень-то баловали похвалой. Существуют же совершенно определенные установки: «Как бы не захвалить, а то зазнается», «Скромность украшает человека», «Не хвали себя сам, жди, когда другие похвалят». Поднимите руку, кто дождался? Вот и боятся родители похвалить лишний раз своего сына или дочку.

А хвалить надо обязательно! Вспомните свои ощущения, когда кто-то вас хвалил в детстве. Крылья за спиной вырастают! А какой энергией заряжаешься! Кажется, горы свернуть можешь!

Причем похвала, как воздух, необходима не только детям, но и пожилым людям. У них появляется больше уверенности в своих силах и желания сотрудничать. Человек рождается, не зная, каков он. Маленькому ребенку и дела никакого нет до этого: хорош он или плох, красив или не очень. Он просто живет и радуется жизни, если окружен любовью, вниманием, заботой. И только потом узнает, умный он или глупый, красивый или страшный, способный или так себе. И самая главная оценка для него – это оценка родителей. Ибо именно они есть самые значимые для подрастающего малыша люди. Какими глазами они на него смотрят, такими и он будет на себя смотреть.

«Ты красивый. Ты умный. Я тебя люблю. Я в тебя верю», – вот что важно слышать ребенку от родителей. И как можно чаще. Но слышит

он совсем другое. Вот ответы на вопрос «Как вас критикуют взрослые?» учеников восьмого класса: «Ты маленькая и слабая», «Ты язва», «Лентяйка», «Сомнамбула – что ты спишь на ходу?», «Ничего не умеешь делать по хозяйству. Руки не из того места растут», «Ужасная фигура», «Живешь чужой головой», «Бездельница, неаккуратная, таких никто не любит», «Лучше бы мои внуки вообще не читали книги, чем были такие тупые, бесхарактерные, бесчувственные», «Ты такая медлительная, что от тебя сбежит муж», «Ты все делаешь не так – не будешь нравиться девочкам», «Что у тебя за фамилия?». Смешно, правда? Как будто ребенок виноват в том, что у него именно такая фамилия! Конечно, этот список можно было бы дополнить. Давайте подумаем, каково будет ребенку в жизни с такими представлениями о себе? Ох, как несладко! Теперь вспомните, пожалуйста, какие негативные послания вы даете своим детям, как вы их привычно критикуете. И представьте себе возможные последствия. Не возникло желания отказаться от критики? Критикующий родитель думает, что если он покритикует, то сын или дочь будут им очень благодарны и тут же побегут исправлять свои недостатки. Как бы не так! «“Кто тебе еще скажет правду, как не родная мать. Лучше горькая правда, чем красивая ложь”, – так говорила моя мама, чем добивала меня окончательно. Было горько, обидно, все валилось из рук», – сетует молодая женщина.

Взрослые иногда не осознают, что, гневно критикуя ребенка, просто разряжают свою злость и беспомощность. Потому что не умеют иначе. Не научились. Так воспитывали нас когда-то, и эти стереотипы воспитания срослись с нами. И хотя мы клялись, что никогда не будем так воспитывать своих детей, как воспитывали нас наши родители, ничего из этого не вышло. В своих окриках мы узнаем мамин или папин голос. И тогда возникает ощущение, что ходишь по кругу. Дорогие родители, не все потеряно! Именно вы, осознав свое стереотипное поведение, сможете разорвать этот замкнутый круг, попробовав действовать не как всегда. Отказаться от критики личности ребенка. Для того чтобы у ребенка с чувством собственного достоинства было все в порядке, отыщите его достоинства. Они обязательно найдутся! Посмотрите, какой он у вас вежливый, ласковый, внимательный, а какой хороший помощник! Практикуйте технику комплимента по пять минут перед сном, присев на ребячью

постель. Ежедневно! И тогда вашего сына или дочку будет не узнать, да и отношения заметно улучшатся.

О комплименте. Комплимент – вещь безусловная. Его нельзя использовать для манипулирования чьим-то поведением. Это нечестно. «Ты такой хороший сын, а хорошие сыновья всегда помогают своим родителям. Ты, конечно, поедешь с нами на дачу в выходные сажать картошку?» – родители обращаются к роли хорошего сына, а не к подростку. Вот она, манипуляция! И попробуй тут откажись! Сразу причисляют к разряду плохих сыновей. А у ребенка на выходные были совсем другие планы!

Грамотно сделанный комплимент может звучать так: «Мне нравится, что ты такая веселая, энергичная, (творческая, ответственная, талантливая, способная, умная, красивая, смелая, душевная, самостоятельная, независимая, организованная, эмоциональная)». Вот просто заучите все это и говорите своему ребенку ежедневно, и вы будете поражены результатом! Взращивайте достоинства! По мнению известного психолога Ф. Зимбардо, именно комплименты помогут вашим детям справляться с застенчивостью (*Зимбардо,* 1996. С. 83). При этом вы восхищаетесь своим ребенком не для того, чтобы добиться желаемого поведения, а потому, что это правда! Все это есть в каждом ребенке, если пристально всмотреться. Это его достоинства, о которых он может узнать с вашей помощью. Почему я так подробно перечислила эпитеты/ комплименты? Иногда мне кажется, что эти слова, которые не нарочно были придуманы умными людьми, высыхают от того, что ими не пользуются. Их почти нет в нашем ежедневном лексиконе. И это так печально! Если для вас непривычно хвалить ребенка, то сначала это потребует некоторых усилий с вашей стороны. Не бойтесь этого: уверенность в своих силах, которая появится у вашего ребенка, стоит затраченных усилий.

И еще. У ребенка появляется чувство собственного достоинства, когда он ощущает: он – ценность. Как мы, родители, можем дать это почувствовать своему ребенку? Через предоставление ребенку своего полного внимания, своего времени. «Ну вот, опять она о своем любимом “Детском часе”», – скажете вы. Конечно же, о нем. Будет ребенок чувствовать себя ценностью, если у родителей до него никак руки не доходят? Сначала работа, потом приготовление пищи, уборка,

телевизор, разговоры по телефону… Совсем не остается времени, чтобы просто поиграть с ним, поговорить по душам.

«Ты должен понимать, что папа пришел с работы и устал. Папа зарабатывал деньги». «Ты должен понимать, что мама совсем замоталась – столько дел по дому, когда двое детей. Поиграй сам». Наверное, должен понимать, но не могу, не хочу! В этом случае ребенок чувствует, что он не важен для родителей. Постоянно более важным оказывается что-то другое: работа, деньги, младший брат, домашнее хозяйство. Но не он! Да, это ваш долг: как бы вы ни устали, надо оставить все свои дела и провести с вашим сыном или дочкой хотя бы час в день! Просто поиграть в то, во что они попросят. Полюбоваться ими, поучиться у них творчеству, изобретательности, веселью, живому общению. Да, может быть, вам будет вначале скучно, захочется поруководить. Не делайте этого. Просто идите за ребенком. И этот ваш бесценный труд обязательно окупится, с каждым таким «Детским часом» чувство собственного достоинства у вашего ребенка непременно будет расти. «Но как быть, если мне что-то не нравится в поведении ребенка? – спросите вы. – Ведь вы говорите, что критиковать нельзя, это негативно сказывается на чувстве собственного достоинства». Изобретательные психологи и тут нашли выход! Надо просто отделить личность ребенка от его поступка.

И дать оценку поступку, но ни в коем случае не критиковать личность. Личность неприкосновенна! Поступок может и не нравиться, и тогда, применяя «Я-высказывания», мы говорим о своих чувствах: «Петя! Я тебя очень люблю. И меня раздражает твоя одежда, разбросанная по всему дому. Я хочу, чтобы ты убрал ее». Чувствуете разницу? Я говорю о своих чувствах касательно поступка ребенка, но не унижаю его самого. Мы все имеем право выражать свои чувства и четко определять границы дозволенного. Конечно, трудно сказать сыну, что он умный, если у него уже вторая двойка по математике. Но разве помогут в такой ситуации слова «болван, тупица»? Поможет вера в то, что он умный, способный, и вы верите в него тогда, когда его собственная вера в себя пошатнулась. Ему так нужны ваша помощь и поддержка!

Прекрасное упражнение – вспоминать вместе с ребенком случаи его побед и находить те его замечательные качества, которые привели его к этим победам. Такие победы есть у каждого. Вспомните, когда

ребенок вас приятно удивил. Например, ваша дочь-подросток, зная о финансовых трудностях в семье, устроилась на работу и раздает рекламу у метро. Сама зарабатывает карманные деньги. Какие ее замечательные качества здесь проявились? Что вы можете ей сказать: «Я восхищена тем, что ты такая самостоятельная, смелая, добрая, внимательная, заботливая и ответственная. Я тебя очень люблю!»

Неработающий комплимент: «Ты была бы красивой девочкой, если бы не твой нос!», «У тебя прекрасный характер, но иногда ты бываешь невыносимой!», «Ты прекрасно учишься, но женщину красят ноги и волосы. Косу ты обрезала, а ноги у тебя кривые». Эти «если бы» и «но» портят все дело. Считайте, что и не хвалили вовсе. Что чувствует ваш ребенок, когда слышит такое? Как это отразится на его жизни? Неуверенностью в себе, перфекционизмом, трудностью начинать новое дело, зависимостями. Недобрые слова критики запоминаются надолго. И противный внутренний критик, брюзжащий разными голосами, может отравить нам восприятие себя как чудесных, красивых, думающих, творческих и жизнеспособных Божьих созданий, которым все дано на этом свете, чтобы чувствовать себя счастливыми.

Мы, родители, – первые значимые взрослые для нашего ребенка. Именно от нас он узнает, какой он – способный и симпатичный или «тупой урод». И именно нам безгранично верит. Дети вслушиваются, всматриваются в эту нашу оценку, и постепенно она перерастает в самооценку, которая может быть позитивной или негативной, завышенной или заниженной.

На занятиях мы обязательно высказываемся по очереди, отвечая на вопросы «Кто и как вас критиковал, осуждал в детстве? Как это сказалось в вашей жизни?». В основном это примеры того, как критикующий родитель из внешнего критика превратился во внутреннего критика. И уже нет рядом папы или мамы, которые говорили нам, что наше мнение ничего не стоит, а мы все равно не доверяем себе, робеем. Или, даже защитив диссертацию, не считаем себя достаточно умными.

Девочка тринадцати лет на консультации. Никак не хочет, учась в восьмом классе, брать на себя ответственность за уроки: «Не-е-е-т! Только не за уроки. Это я не смогу. Пусть мама помогает. Я не могу за это отвечать, я же тупая. Мама мне все время говорит, что я тупая и

лентяйка». Еще бы у этой девочки была положительная самооценка! Когда тебе каждый день твердят о твоей тупости, верить в себя становится невозможным. А еще и бьют, как выяснилось. И, как это бывает обычно, бьют от собственной беспомощности, когда не знают, как поступить.

Иногда низкую самооценку называют дистрессом «Я недостаточно хорош». Если критикуют наш ум, мы будем чувствовать себя недостаточно умными, если критике подвергается, например, фигура, – недостаточно красивыми, если критикуют наше мнение – недостаточно значимыми и т. д. Но я не об этом сейчас. В последней группе, где было двенадцать мам (папы – редкость на наших занятиях), одна женщина высказалась так: *«А я не помню, чтобы меня критиковали или осуждали мои родители. Мама была тихая, ласковая, любящая. А папа очень мной гордился. Я постоянно слышала: “Ятобой горжусь! Ты молодец!” Училась я хорошо, но отличницей не была. Занималась спортом. Как это сказалось на моей жизни? А я счастливый человек! Сама выбрала себе специальность, учебное заведение, стала тренером. У меня все хорошо!»* Это было ярко, волнующе и приятно поразило всю группу. Эта женщина светилась радостью, энергией, уверенностью в себе! Грустно было только то, что она была единственной из двенадцати…

Понятно, как формируется заниженная самооценка: постоянная критика, которая приводит к эмоциональной травме, привычные негативные послания, систематическое подавление воли и инициативы, нарушение прав ребенка вплоть до физического наказания, завышенные ожидания, постоянные сравнения с теми, кто лучше, выше, дальше, успешнее… При таких сравнениях ребенок обязательно должен проигрывать. «Посмотри, какая Зиночка аккуратная, а ты…», «Вот Петя хотя и не такой способный, а возьмет свое усердием. А ты ленишься». Тут надо срочно густо покраснеть и побежать исправляться, постоянно имея перед своим внутренним взором этот сияющий образец добродетели. Но почему-то вместо этого начинаешь тихо ненавидеть этого Петю или эту Зиночку. Иногда родители, сравнивая, ставят в пример себя: «Я в твои годы был отличником, а ты еле на тройки тянешь!» Но и это, к сожалению, не помогает ни отношениям, ни успехам. Это родительские иллюзии, что ребеночек будет следовать обозначенному примеру, тянуться за ним и

станет таким, каким родители жаждут его видеть. А дотянуться никогда не удается, и ощущение собственного несовершенства и ущербности только крепнет.

Я училась в советские времена, и нам много рассказывали о детстве и отрочестве В.И. Ленина. Какой он был хороший сын и примерный ученик, как он приходил домой из школы и рапортовал маме: «По греческому – пять, по русской словесности – пять, по математике – пять». Круглый отличник, одним словом. Во все время моего обучения в школе у меня слева на груди непременно висел значок с портретом В.И. Ленина. Сначала в виде октябрятской звездочки, затем – пионерского и комсомольского значка. Сравнивай себя с идеалом и исправляйся, тянись. Только выиграть в этом соревновании было невозможно, и я все время чувствовала себя недостаточно хорошей, потому что быть такой хорошей, как В.И. Ленин, попросту невозможно! Родители и учителя, к сожалению, часто используют практику сравнения с идеалом в воспитательных целях.

Мы много внимания уделили формированию заниженной самооценки. Остановимся кратко на том, как возникает завышенная самооценка. Это происходит, когда ребенка сравнивают с другими и дают ему понять: «Ты – лучше». Ты и выше других, и умнее, и спортивнее, и музыкальнее, и способнее. Ты – самый! Как некоторые девочки говорят: «Хочу быть самой красивой!» Движению по этому тупиковому пути способствуют средства массовой информации. Чего стоит только название журнала «Самая»! «Почему же путь тупиковый?» – спросите вы. Да потому, что это неправда: ни один человек не может быть лучшим во всем. Как ни старайся быть, например, самой красивой, всегда найдется кто-то, кто в чем-то тебя превосходит. Да и представления о красоте у людей разные. Кому-то нравятся блондинки, кому-то брюнетки, а кто-то предпочитает умных и веселых, а цвет волос вообще не имеет для них никакого значения. Это из разряда вопросов: «Кто на свете всех милее, всех румяней и белее?» И вы, конечно, помните, чем закончилось у спесивой царевны это соревнование с молодой соперницей. Полным провалом. Когда у подростков спрашиваешь, какие качества они ценят в людях, чаще всего слышишь: ум, надежность, верность, красоту. Среди качеств, которые не нравятся, лидируют высокое самомнение, заносчивость, высокомерие. Таких не любят, с ними предпочитают не общаться.

Почему? Да потому что в процессе общения такому человеку, пусть неосознанно, постоянно нужно подтверждение того, что он – лучший. Именно его надо слушать, именно им восхищаться. Кому это понравится?

Приведу еще один пример из практики. В выпускном классе молодой человек был крайне возмущен тем, что его одноклассница предпочла встречаться не с ним, а выбрала другого юношу. Как? Разве не он лучше всех в классе играет в баскетбол, идет на золотую медаль, самый умный и эрудированный? Он усвоил это с пеленок: он – самый! Соперник просто ничтожество на его фоне! А Валечка предпочла Серегу. Это несправедливо! Мотивов такого предпочтения у Вали может быть много, но один из них – завышенная самооценка нашего юноши. Ну не захотела Валечка играть в игру «Ты самый!», только слушать и восхищаться, подпитывать ненасыщаемую потребность в любви и внимании. Без этой подпитки, без постоянных доказательств, что он – самый, юноша чувствовал себя плохо. Вот уж действительно, что завышенная самооценка, что заниженная, а настоящей веры в себя нет! Эмоциональный дискомфорт возникает и в первом, и во втором случае.

«Вы хотите сказать, что и “самый любимый” говорить нельзя?» – спросит дотошный читатель. Конечно же, можно, ведь это правда. Ваш ребенок для вас самый любимый и родной! Для того чтобы у ребенка было все в порядке с чувством собственного достоинства, он должен быть уверен, что он любим, красив и умен. Ребенку никогда не надоест слышать, сколько бы раз в день вы ни повторяли, что вы его любите. «Я тебя люблю!» – сколько в этом радости, тепла для ребенка. Много любви не бывает, и не бойтесь этим его испортить.

Сильно влияют на самооценку, подавляя индивидуальность, существующие в обществе стандарты красоты и успешности. «90-60-90», «ноги от ушей, плоский живот, большая грудь» – вот таким стандартам красоты должна соответствовать современная девушка. А если этого нет, ну что же, вам не повезло и можете спокойно чувствовать себя дурнушкой. Однако если дома вас считают умной и красивой, в вас верят, то внешним подавительным стереотипам еще можно сопротивляться. А если и близкие постоянно дают вам понять, что в вас что-то не так? Тогда совсем плохо. «Толстячок ты мой, прямо Винни-Пух!» – говорит мама ласково. В школе одноклассники не так

добры, как мама. Кличка «Бекон» приклеилась намертво. Вот вам и комплекс неполноценности…

Нам всем важно помнить, что мы – совершенно уникальные, творческие, красивые, ищущие и умные творения Создателя. И не должны соответствовать навязанным стандартам! И тогда, я верю, ваш ребенок непременно вырастет уверенным в себе человеком. С чувством собственного достоинства. Может быть, это будет так, как в небольшом рассказе Джерома К. Джерома «О застенчивости»: «Человек, уверенный в себе, заявить о себе не стремится. Он не станет спорить по пустякам. Напротив, это человек покладистый, простой и добродушный. Ну зачем ему всеобщая любовь и признательность? Достаточно и того, что он сам себя уважает. Это человек настолько гордый, что демонстрировать свою гордость никогда не станет. Ему одинаково безразличны что хвала, что хула, и он может позволить себе роскошь быть искренним. Царствие его не от мира сего, и он одинаков в общении со всеми, будь то герцог или старьевщик. Ничьих взглядов он не разделяет, а имеет свои, так что избавлен от искуса притворства, и не нужно ему, как другим, менее уверенным в себе людям, жертвовать собственным мнением, поддакивая словоохотливым ближним» (*Джером*, 1993. С. 204).

Упражнения для родителей

1. Кто и как вас осуждал, критиковал в детстве? Что вы чувствовали при этом?
2. Как это сказалось в вашей жизни?
3. Как вы сейчас критикуете своих детей?
4. Вспомните случаи, когда ваш ребенок вас приятно удивил. Какие его чудесные качества проявились тогда?
5. Что вы цените в своем ребенке? За что уважаете его?

Выводы

Если вы хотите, чтобы у вашего ребенка было сформировано чувство собственного достоинства, то вам необходимо соблюдать некоторые правила поведения в его отношении.

1. Откажитесь от критики личности ребенка и от негативных посланий в его адрес.

2. Замечайте достоинства ребенка и говорите ему об этом. Не бойтесь испортить похвалой!

3. Не сравнивайте ребенка ни с кем, в том числе и с самим собой. Не ставьте других детей в пример – это его унижает.

4. Откажитесь от завышенных ожиданий – ребенок появился на свет, чтобы прожить свою жизнь, а не для того, чтобы оправдывать наши ожидания.

5. Дайте понять ребенку, что он любим, красив и умен.

6. Верьте в своего ребенка, и он научится верить в себя.

7 Соблюдайте права ребенка (см. главу 3).

8. Ежедневно уделяйте время и внимание своему ребенку.

9. Позвольте ребенку самому принимать решения, касающиеся его жизни.

10. Уважайте мнение своего ребенка.

Глава 7

Как воспитать ответственного ребенка, или Почему вокруг так много инфантилов

Лучше умирать в поле, чем в бабьем подоле.

Русская пословица

Воспитание – это наука, позволяющая нашим детям обходиться без нас.

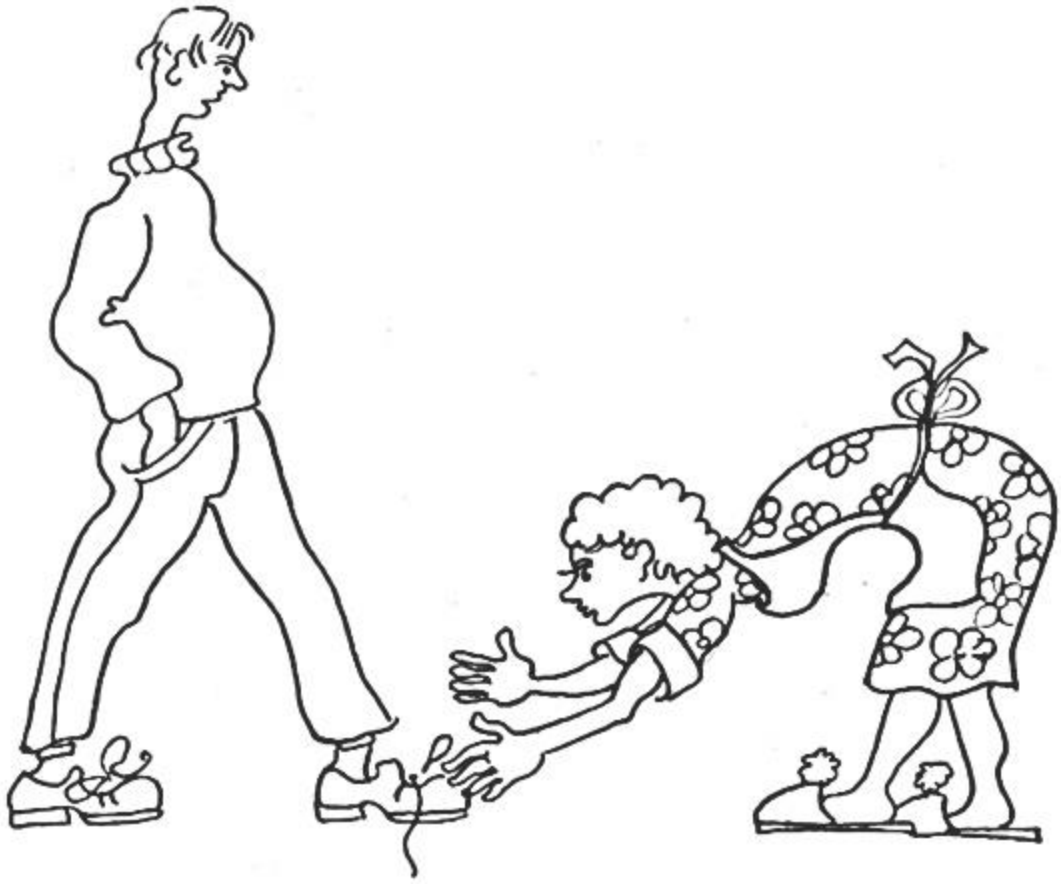
Эрнст Легуве

Сброшенный груз ответственности никогда не падает на землю, он мягко ложится на чужие плечи.

Анекдот

Наша совесть – не ваша совесть!
Полно! – Вольно! – О всем забыв,
Дети, сами пишите повесть
Дней своих и страстей своих.

М. Цветаева «Стихи к сыну»



Кто за что отвечает: все перепуталось! Ох уж эта учеба! Стереотипы взрослых, мешающие ребенку взрослеть. Ответственность – это… Процесс передачи ответственности: трудно, но необходимо! Что хорошего в том, чтобы передавать ребенку ответственность?

Раздумья и сомнения участницы группы по поводу ответственности: «Господи, ну о чем тут размышлять? Что тут может быть непонятного? По закону мы, родители, отвечаем за своих детей до восемнадцати лет. Вот и все. Но, с другой стороны, мы ведь учились сами. И никто с нами не сидел. Родителям некогда было. И неплохо получилось, вон какая я образованная – аж два высших образования! Да еще пример подруги смущает: ну тряслась она, как клуша, над своей дочкой, делала с ней уроки до восьмого класса. Каждый ее шаг контролировала: что делала, с кем встречалась, куда пошла. А потом вдруг девчонка как с цепи сорвалась: в готы подалась,

дома не бывает, учебу забросила, матери врет… Вот и не знаешь, что лучше».

Из дневника психолога: *«Вчера выступала на очередном родительском собрании в школе. Тема: “Как помочь детям подготовить домашнее задание”. Много говорила о зрелой родительской любви, о поддержке, в которой нуждается ребенок, о том, что дети получают недостаточно внимания. Потом стала говорить о том, что ребенок должен с первого класса знать, что за учебу именно он несет ответственность. Мы, родители, можем не все. И сразу увидела недовольство на лицах учителей. Как можно вслух произносить такие крамольные вещи? Чувствую себя прямо партизаном в стане врага. У некоторых родителей тоже мощное сопротивление: “Ну какая может быть у него ответственность? Он же еще такой маленький!”*

Спрашиваю у родителей, кто отвечает за учебу ребенка? В одном классе из 25 родителей человек шесть сказали, что сам ребенок. И на том спасибо, для меня это большая поддержка.

Тогда прошу поднять руки тех, кто сам отвечал за свою учебу, когда учился в школе. Поднятых рук много, больше половины. “Значит, это возможно! – восклицаю я. – Так в чем же дело?” “Другое время, другая программа”, – отвечают. И что это за время такое настало, что нам непременно надо растить инфантилов?

И еще. Как мне надоело постоянно слушать про оценки! Все внимание педагогов, родителей, а потом, естественно, и детей сфокусировано на оценках: “Он плохо учится, у него много двоек. Совсем ничего не хочет делать. В школу идем со скандалом”. Как это страшно, когда во втором-третьем классе у ребенка пропадает интерес к учебе! Но разве человек учится для оценок? А не для того, чтобы узнать что-то новое, интересное, полезное для жизни? Дети очень любознательны. Так, может быть, есть смысл перенести внимание на содержание, суть и, спрашивая о школе, интересоваться темой прежде всего, а не отметками? Об отметках мы потом можем и не вспомнить, а знания-то останутся. Если ребенок проходит, к примеру, тему “Образование в России”, может быть, есть смысл почитать “Очерки бурсы” Н.Г Помяловского? Вместе же и обсудить?

Девочка тринадцати лет, ученица восьмого класса, категорически не хочет брать на себя ответственность за свою учебу: “Нет, я не справлюсь без мамы, я ленивая и тупая. Только не это, ни за что на свете! ” Тогда как другая девочка, семи лет, частенько повторяет маме, которая хочет, чтобы дочка была отличницей, и потому контролирует ее: “Не лезь. Это моя учеба, мои уроки, и я лучше знаю, как надо делать”. Восхищает разумность первоклассницы. У нее в голове нет никакой каши по поводу того, кто и за что несет ответственность. Но у мамы слишком мало веры в дочку. Ей кажется, что пусти она все на самотек, ребенок обязательно скатится на двойки. Ну неужели ребенок сам себе враг? “Нелегко живется тем, кто плохо учится. Их ругают, а вчера Ваню учительница таскала за ухо”, – вздыхает девочка. Так неужели она настолько глупа, что выберет для себя то, что плохо для нее?

Вот такие два примера: первоклассница готова взять на себя ответственность за учебу, а восьмиклассница – уже нет. Кстати, эта восьмиклассница в первом классе тоже училась очень хорошо. Но жесткий контроль, недоверие, перехватывание ответственности взрослыми сломили девочку – когда-то она хотела и могла отвечать за свою учебу. Теперь уже не хочет и, как ей кажется, не может. После занятия по этой теме в нашем “Родительском классе” видела, что многие родители были растеряны. Смутила я умы… Но буду держаться твердо, так как знаю, что если ребенку вовремя передавать ответственность за то, что он хочет и готов взять, то впоследствии он легко будет отвечать за это сам. Вот так!»

Вот именно это понятие «ответственность», когда я воспитывала сына и была молода и совершенно неопытна в вопросах воспитания, было покрыто для меня дымкой неопределенности. Как воспитывают ответственных детей? Почему у очень ответственных родителей могут быть абсолютно безответственные дети? Сама старалась быть очень ответственной мамой, и казалось, что и сын, видя перед собой ответственного человека, вырастет таким же. Но как бы не так! Все оказалось с точностью до наоборот. Почему? Где я ошибалась? На все эти вопросы тогда я не смогла найти ответы.

К счастью, нашла… через десять лет. Теперь понимаю, что нас, выросших при советской власти, общество воспитывало как сверхответственных людей. Людей, которые могли отвечать за других

в большей степени, чем за себя. Так была воспитана и я. Моей любимой книжкой и, как я сейчас понимаю, мощным посланием, закрепившимся на всю жизнь, стала популярная тогда книга Юрия Германа «Я отвечаю за все». Замечательный, неравнодушный человек доктор Устименко – главный герой романа. До всего ему есть дело, везде он творит добро, и как-то быстренько надо брать с него пример. Такая позиция – всепобеждающий альтруизм в противовес мелкособственническому эгоизму – была тогда широко распространена.

«Эгоист» звучало как оскорбление. Была в ходу и присказка: «Я – последняя буква в алфавите». Произносили эти слова тогда, когда человек отстаивал свою точку зрения или выражал свое желание и мог, например, начать фразу «Я считаю…» или «Я хочу…». Тогда можно было срезать его этим: «Я – последняя буква в алфавите», поставить его на место, не дослушав. В моей голове часто крутилось «Я отвечаю за все»! Как это прекрасно, сколько в этом жертвенности и любви к людям! Я, конечно, тоже хотела отвечать за все.

Во времена моего детства, когда еще существовали пионерская и комсомольская организации, у нас были пионерские поручения. Это когда пионерский отряд дает тебе поручение, назначает ответственным за какую-то работу.

Меня назначили отвечать за учебный сектор. Это означало, что нужно было подтягивать двоечников. Еще это называлось «брать на буксир». Так вот, я была таким «буксиром». Тянула двоечников из трясины неуспеваемости, то есть это не они отвечали теперь за свою учебу, а я. Так я это понимала и чувствовала, как навешивали на меня чужую ответственность учителя: «Что же ты, Кудрявцева, плохо стараешься, вон у Старкова опять в четверти двойка по литературе».

Когда однажды девочка, с которой я занималась физикой, получила двойку за контрольную работу, ревела не она, а я. Помню, что она улыбалась и вообще отнеслась довольно легко к этой своей неудаче. Для меня же это было трагедией. «Это я недоработала, мало занималась, не так объясняла», – винила себя я. Что-то здесь было не так, неправильно. Сейчас я могу сказать, что не было разграничения ответственности: за что отвечаю я и за что они, эта девочка или этот мальчик, должны были нести ответственность. Сегодня я понимаю, что ответственность за свою учебу была полностью на их совести, моя

задача – только помочь ей или ему, если они этого захотят. И если захочу я! Но не более того, не более! Я могу помочь другому человеку, если он попросит о помощи. Но я не могу отвечать за него. Я отвечаю только за себя! Это теперь я отчетливо осознаю, что именно эти два фактора: послание «я отвечаю за все» и навешивание на меня чужой ответственности взрастили во мне эту неразлучную парочку под названием «сверхответственность и сверхконтроль». Гадкие, отравляющие существование дистрессы. Когда ты берешь на себя ответственность за всех и за все и постоянно чувствуешь себя виноватой, потому что все идет не так, как хотелось бы. Причем о себе нужно думать в последнюю очередь, иначе прослывешь эгоисткой. Побольше жертвенности – и будешь хорошей. А еще вместе с контролем над другим человеком ты приобретаешь над ним власть. А это уже и вовсе никуда не годится, так как это прямой путь к зависимостям и созависимостям. Известно, что у родителей детей, зависимых от алкоголя и наркотиков, чрезмерно развит контроль. Родители считают, что лучше знают, как жить их детям. К сожалению, такая родительская позиция приводит к печальным последствиям. Увы, не было никого рядом, кто тогда мог бы мне все это доходчиво объяснить…

Все! Сверхответственность уже проросла во мне, стереотипное реагирование сформировалось. И на протяжении всей жизни я буду взваливать на себя не свою ответственность, нести эту тяжелую ношу, от чего у меня будут болеть плечи (придавил рюкзак с камнями чужой ответственности), и испытывать я буду вину и разочарование. И вот я, очень ответственная хорошая девушка, выйдя замуж, изо всех сил стремилась быть такой же хорошей женой и мамой. И стойкое убеждение, что «хорошие отвечают за все», вело меня в этом тупиковом направлении. Я отвечала за здоровье, поведение и учебу сына, за весь семейный быт, за обучение мужа в институте, за климат в семье, за все дачное хозяйство и прочее, и прочее, и прочее. Позже – и за материальное благосостояние семьи.

Ну и почему не взваливать на такого человека лишнюю ответственность, если он только и смотрит, где что валяется? Таких людей очень ценят на работе и нещадно эксплуатируют: «Посмотрите, какая ответственная женщина! Никогда не откажет, с любой просьбой обратись – выполнит. Прямо палочка-выручалочка!» Естественно,

временами меня терзали смутные сомнения, что что-то здесь не так, я уставала, злилась, чувствовала себя жертвой. Пыталась даже делиться ответственностью – например, на втором году нашей супружеской жизни перестала чистить мужу ботинки, как это делала свекровь до нашего брака. Не захотела перенять у нее эту эстафету. Но контроль над чистотой обуви мужа снять было гораздо сложнее. «Муж не в порядке, жена виновата», – думала я. И пилила, делала замечания, указывала, расстраивалась.

Ох, как непросто жить с контролером под боком! Контролировала же я все и вся, сама предельно уставая от этого. И никак не могла понять, как может выживать женщина, имея несколько детей. Ведь их же всех надо контролировать! «Я с одним-то без сил, а если двое или трое? Да еще и муж в придачу. Вот где ужас-то», – думалось мне. Мысль о том, что ответственность можно распределить, как-то не приходила в мою бедную голову.

На работе была у нас одна сотрудница. Назовем ее Вика. У нее был сын шести лет, на год старше моего сыночка. «Вот это мама!» – думала я о ней. Оторваться от мыслей о сыне Вика не могла в течение всего рабочего дня. Сынок у нее тогда ходил в садик, который находился недалеко от нашей работы. Болел сын часто, простужался. Ребенка надо было спасать. И она спасала! Вика точно знала, когда в садике завтракают, когда приходят с прогулки, когда ложатся спать. И, поскольку мальчик во время сна мог вспотеть, а потом, походив в мокром, опять простудиться, она бегала менять ему маечки раза два в день. Благо начальство нестрогое, да и система не пропускная. Какая уж тут работа!

Сначала, наблюдая эту картину, я слегка недоумевала. Потом я стала восхищаться такой самоотверженной материнской заботой. Я-то на работе не всегда думала о сыне! Потом она стала для меня неким образцом, и я захотела познакомиться поближе с ее системой воспитания. И мы вместе с детьми, она со своим сыном, я со своим, собрались в отпуск на юг. Я радовалась – наконец-то я смогу поучиться, есть с кого взять пример и стать более хорошей мамой. Приехали мы в Коктебель. Поселились в пристройке, состоящей из единственной комнаты. И вот тут через пару дней я поняла, что попалась. Я стала невольным свидетелем их отношений двадцать четыре часа в сутки.

И двадцать четыре часа в сутки я наблюдала, как Вика контролировала каждый шаг своего шестилетнего сына. Она просто растворилась в нем. Ее не существовало. Она его постоянно ощупывала – не вспотел ли, заглядывала в глаза – нет ли воспаления, вытирала нос, оглаживала и ничего не позволяла делать самому: «Порежешься, уколешься, разобьешься, испачкаешься», «Лучше я тебя одену, накормлю с ложечки, поиграю с тобой». Он сопротивлялся изо всех сил такой навязчивой опеке и постоянному контролю. Их отношения были ужасны. Он кривлялся, канючил, обзывал ее совсем не по-детски и нарочно дразнил. Крики, слезы, обвинения, угрозы и увещевания не прекращались ни на минуту. Мы с Алешей, которому было тогда пять лет, были ошеломлены и обескуражены.

Отрезвляющим моментом для меня стала совместная прогулка в Парк отдыха, на аттракционы. Хорошо помню яркий, солнечный воскресный денек. Наши дети в восторге от предстоящего катания на машинках и лошадках. В чудесном настроении мы выходим на дорогу, и тут начинается. Вика крепко держит сына за руку, он вырывается изо всех сил, кричит и плачет, обзывает ее. Конфликт растет, и вот уже мама держит сына за обе руки. И тогда сыночек, не переставая орать во весь голос и ругаясь матом (это в шесть-то лет!), ногами забирается по маме все выше и выше, наступая сначала на Викины ноги, потом на живот, а затем на грудь. Она держит его крепко и орет тоже, угрожая наказать за непотребное поведение поркой. Представляете картину? Мы стоим, оцепеневшие. Вокруг собирается толпа.

Такого мы еще не видели! Настроение было испорчено, и я уже не помню, добрались ли мы до аттракционов или нет. Придя домой, я тотчас же попросила хозяйку, чтобы нас с сыном переселили в отдельную комнату при первой же возможности. К счастью, такая возможность нашлась. Это сейчас я понимаю, что постоянный, неусыпный контроль за ребенком есть жесточайшее подавление. Подавление его воли, желаний, поступков, самостоятельности. Такой сверхконтроль и сверхзабота душат, не позволяют ребенку развиваться, быть собой, набивать шишки, приобретать собственный жизненный опыт. Естественно, что сын Вики изо всех сил противился этому подавлению.

История их трудных, совершенно испорченных отношений имеет печальный конец: отношения с сыном были разрушены, а Вика долго

лечилась в клинике неврозов. Это грустный пример того, к чему может привести диктаторская, контролирующая позиция матери, неспособной доверять своему ребенку, передать ему хотя бы маленькую толику ответственности. Не в том ли заключается вообще весь процесс воспитания, чтобы полностью отдать ребенку ответственность за все стороны его жизни? И естественно, перестать его жизнь контролировать? Доверие вместо контроля – вот куда следует двигаться. Всего этого я совершенно не понимала и тогда, когда мой способный, сообразительный и хорошо подготовленный сын пошел в школу. Он легко поступил не в какую-то, а физико-математическую школу при университете (тогда в Ленинграде был только один университет – ЛГУ имени А.А. Жданова). Теперь-то я понимаю, что это не он поступил в первый класс, а мы…

«У хороших родителей и дети хорошо учатся», – верила я свято и взялась за дело, засучив, что называется, рукава. Ох, лучше бы я этого не делала! При такой позиции, как вы думаете, кто отвечает за учебу сына? Конечно, мама. Школа явно и неявно давала понять, что я не ошиблась, именно на мне лежит груз ответственности. И учеба сына тяжелой ношей легла на мои плечи. Тут-то все и началось… Недаром такие же, какой тогда была я, сверхответственные мамы, рассказывая о своих детях, вместо «он» или «она» часто употребляют местоимение «мы»: «Мы не хотим ходить в школу», «Мы заболели», «Мы плохо учимся», «Мы забываем записать домашнее задание», «У нас плохая память». Полное отождествление себя с ребенком…

– Это действительно вы, Валентина Петровна, не записываете домашнее задание? – задаем вопрос маме.

– Нет, конечно, это дочка у меня такая рассеянная, – смущенно мама улыбается.

– Тогда, пожалуйста, скажите об этом по-другому: моя дочь не записывает домашнее задание. И чья это ответственность – записывать домашнее задание?

– Дочери, – немного растерявшись, говорит мама, не понимая, к чему я клоню.

– Тогда и передайте ей ее ответственность. Вы можете сказать примерно следующее: «Людочка, ты умная, и у тебя хорошая память. Я была не права, когда постоянно спрашивала тебя, записано ли у тебя домашнее задание, когда звонила твоей подруге и уточняла, что

задано. Это твоя учеба, и я больше не буду в нее вмешиваться, постоянно задавая тебе вопросы “Что задано?” и “Сделала уроки?”. Ты в состоянии позаботиться об этом сама. Если нужно, я тебе помогу».

Подходящие слова вы, уверена, найдете сами, но главное, чтобы это было сказано на положительном эмоциональном фоне, с любовью, как акт доверия, а не отвержения.

Но вернемся к моей истории. Устные предметы не вызывали у сына никаких трудностей, и он получал хорошие оценки, а вот с письменными заданиями были сложности. Когда он выполнял домашнюю работу, я строго контролировала качество написанного и заставляла переписывать, добиваясь того, чтобы написано было безупречно. Переписывать из-за помарок ему приходилось иногда чуть ли не страницы. А я сидела рядом и контролировала пошагово. Все уроки проверялись. «Ты должен учиться только на четыре и пять», – повторяла я ему то, что когда-то говорили мне. Тройки были недопустимы. Стереотипное послание моей мамы жило во мне, и я, как заезженная пластинка, транслировала его сыну.

Когда качество учебы меня не устраивало, я пробовала усилить контроль, но из-за постоянных вопросов «Что тебе задано? Сделал уроки? Почему и с кем ты так долго гулял?» отношения с сыном испортились окончательно. Да и кому понравится, если твоя жизнь под постоянным контролем? Не удивительно, что сыну такая опека была в тягость, и он сопротивлялся, как мог: возмущался, противился такому насилию с моей стороны, плакал, но я была неумолима. Естественно, что сын стал бояться приносить домой плохие оценки, стал обманывать, у него появился второй дневник.

Школа становилась ненавистной, и появились прогулы. Тучи сгущались, напряжение росло, выхода не было видно. Учителя часто говорят родителям: «Детьми нужно заниматься, за ребенком нужно лучше смотреть, жестче его контролировать». Так говорили и мне. Но что это такое? Когда мой сын в девятом классе стал прогуливать уроки, в школу на родительские собрания я шла, как на казнь. Ноги не слушались, чувствовала я себя плохой мамой. Ведь у хороших мам дети не прогуливают и не обманывают. После родительского собрания, выслушав претензии в адрес ребенка, я задала вопрос классному руководителю: «Что мне делать, чтобы исправить ситуацию?» Ничего конкретного я не услышала, кроме: «Усильте контроль» и «Вы с ним

еще наплачетесь». А усиливать-то было некуда! Последнее, впрочем, оказалось верным. Я действительно наплакалась.

На родительских собраниях я чувствовала себя, как провинившийся двоечник: то же унылое чувство вины и полная безысходность. С тройками и четверками мой сын окончил-таки физико-математическую школу и даже поступил в университет, благо из этой школы в университет тогда можно было поступить, не сдавая экзамены. Но учиться не захотел, интерес к учебе был отбит начисто, пришлось ему идти в армию, а тогда шла Чеченская война. Это было страшно. Что и говорить, были трудные времена для нашей семьи.

А так все хорошо начиналось… Шестилетний сын, поступая в эту школу при университете, блистал эрудицией и с ходу, устно, решил задачку в два действия, не говоря уже о том, что свободно мог читать. Что же происходило на протяжении этих десяти лет, почему учеба стала не радостью для моего сына, а ярмом? Почему его прекрасные данные и его живой ум не получили должного развития? Хочу задать этот вопрос школе как государственному институту, которому давно необходима реформа. Да и себе, конечно…

Для себя ответы на эти вопросы я нашла значительно позже. И своими открытиями хочу поделиться с вами. Конечно, я не знала тогда, что позиция родителя должна быть совершенно другой: «Учеба – это твое дело. И именно ты отвечаешь за нее. Ты можешь учиться так, как хочешь. Моя же задача – помочь тебе, если ты попросишь. Я тебя люблю и с радостью помогу! Я в тебя верю!» Школа тоже, в свою очередь, должна научить ребенка учиться и разделять позицию ответственности ребенка за свою учебу, не перекладывая эту ответственность на родительские плечи, ибо как может отвечать родитель за то, что он не способен контролировать? Ну не может папа или мама сидеть рядом с дочкой или сыном за партой и следить, внимательно ли слушал ребенок и записал ли он домашнее задание. Не может думать его головой. Разве человек может отвечать за то, что не подвластно его контролю на 100 %? Нет! На 100 % мы можем отвечать только за себя.

Родительское собрание в девятом классе, и я как психолог присутствую на нем. Выступает завуч по внеклассной работе. Ее гневная речь адресована родителям. Претензии сводятся к тому, что школьники опаздывают, приходят на занятия неподготовленными,

забывают тетради, учебники, дневники. «Вы заглядываете в портфели своих детей? Перед тем как ребенок выходит из дома, вы должны проверить, все ли он взял с собой! Особенно дневник!» – выдвигает претензии родителям завуч. Многие присутствующие были обескуражены, и я в том числе. Тем более что мое выступление так «удачно» касалось именно передачи ответственности подростку и моя позиция была совершенно противоположной.

Завуч ушла, а у нас с родителями разгорелась интересная дискуссия: где границы ответственности? За что уже вполне может отвечать подросток, а за что еще должны нести ответственность родители? Некоторые родители с возмущением говорили о том, что их ребенок не позволит им рыться в его рюкзаке и они с ним совершенно согласны. У меня была такая же точка зрения, так как рюкзак ребенка – это часть его личного пространства и никто не вправе нарушать границы этого пространства без разрешения. Это равносильно тому, как залезть в чужой кошелек.

И все равно, когда звучит: «Учеба ребенка – это его ответственность на 100 %», в родительской среде возникает недоумение. Как-то это непривычно, да и учителя говорят другое. Нет, передать ему ответственность за учебу мы не можем. Это страшно. Он нахватает двоек и вообще забросит занятия. Уж дотянем как-нибудь до экзаменов. Огромный барьер у родителей перед этим действием – отпустить ребенка, передать ему ответственность за учебу, снять руку с пульса.

Процесс передачи ответственности у всех происходит по-разному. У кого-то долго, с возвратами к контролю и опеке, а кому-то это дается легко. Правда, последних меньшинство. Приведу рассказ одной мамы, у которой сыновьям было одному одиннадцать лет, другому – четырнадцать. *«Когда я узнала о том, что учеба – это дело сыновей, а не мое вовсе, как камень с шеи упал. Мне стало просто физически легче. Я как пришла с занятия “Родительского класса”, сразу же так детям и сказала: “Дорогие мои, теперь я не буду отвечать за вашу учебу. Я с радостью передаю вам за нее ответственность. Не буду спрашивать, что задано, проверять домашние задания, ругать за плохие оценки. Учитесь, как хотите, – это ваше дело. Я вас люблю, вы умные, способные, и я в вас верю. Если нужна помощь – обращайтесь. Дневник буду подписывать в конце недели”.*

Мальчики встретили это известие по-разному. Младший закричал: “Ура!”, стал бросать в воздух подушку и танцевать. Старший со вздохом облегчения произнес: “Наконец-то!” Это не значит, что мне безразличны их успехи, нет, но когда-то это должно было произойти. Я и так слишком запоздала. Что было дальше? Трудно сразу перестать контролировать – слишком сильна привычка. Посматривала, делают ли уроки, но не вмешивалась, воздерживалась от комментариев. И казалось, что вообще перестали заниматься. Когда хотелось поступить как обычно и силой заставить сесть за уроки, уходила в другую комнату и занималась тем, что интересно мне. Переключалась, в общем.

Так прошел месяц, и успеваемость сыновей снизилась: появилось больше троек. Но я не сдавалась, не хотела опять взваливать на себя не свой груз. Да и в “Родительском классе” сказали, что такое возможно, так как на адаптацию к новым условиям требуется время. Спад возможен. Все происходит не вдруг. Но этот путь мне определенно нравился, у меня появилось больше времени для себя, благо работа у меня творческая, я художник, и мне было чем заняться. Постепенно стала замечать, что меня уже совсем не заботит, сделали дети уроки или нет. Я об этом просто не вспоминала.

Они спокойно обходились без меня. Я была рада, что дети стали самостоятельными, а моя жизнь легче. Приятно сбросить с себя груз не своей ответственности. Я понимаю, что это была моя большая победа! Оценки становились все лучше и лучше, так же как и отношения, так как прекратились ссоры, связанные с уроками. Хотя, кажется, уроки они не делают. Ну да это их дело! Учатся же – и учатся хорошо!»

Только поймите меня правильно! Позиция постепенного отпускания ребенка не означает безразличия, попустительства по отношению к нему. Это позиция: «Я тебя люблю, мне интересно все, что с тобой происходит, но ты растешь и многое можешь делать сам. Я верю в тебя!» Но ни в коем случае это не позиция «Поступай как хочешь, у меня уже руки опускаются, надоел, мне нет до тебя дела». Этой маме, как и многим, у кого есть своя интересная и наполненная жизнь, передавать детям ответственность легче, чем тем, у кого все интересы сосредоточены на ребенке. Ну передам я ему ответственность за учебу, одежду, уборку своей комнаты, а чем буду

заниматься сама? Чем заполнить образовавшуюся пустоту? Скучно же будет. Но, извините, чьи тогда это проблемы? Наши или ребенка? Видимо, наши…

Да, действительно, отвечать за другого порой проще, чем отвечать за себя. Согласитесь, бывает так, что родители сетуют, что ребенок не убирает за собой постель, не читает, хотя сами заправляют постель от случая к случаю, а книги им давно заменил телевизор. Может быть, следует начать с себя? И тогда это будет по крайней мере честно: нельзя требовать от ребенка того, что не выполняю сам.

А.Я. Варга так описывает модель отношений в здоровой, функциональной семье: «Ребенок в подростковом возрасте должен решить свой кризис идентичности. <…> Быть ребенком своих родителей недостаточно для того, чтобы эффективно приспособиться к быстро меняющимся условиям жизни. Надо быть еще кем-то. Узнать, найти какие-то новые модели жизни ребенок может, только уйдя за пределы родительской семьи. Он может легко это сделать, если в семье надежный тыл. Тогда требование безопасности соблюдается: он идет – рискует – возвращается – реанимируется в семье, семья дает ему эти возможности» *(Варга*, 2001. С. 23).

Все дети торопятся стать взрослыми. Но что это такое – быть взрослым? Когда-то у меня в девятом классе был урок «Чем ребенок отличается от взрослого?». Весь класс был разделен на группы по пять человек, и мальчикам и девочкам было предложено подумать об этом. Мнения каждой группы записывал «секретарь». Потом кто-то один озвучивал мнение группы, а я на доске подводила итоги. Были и смешные, и удивительные, и серьезные высказывания. Например, такие: «Взрослые могут приказывать детям, а дети им не могут», «У взрослых больше свободы: они могут делать все, что захотят», «Взрослые кормят, одевают детей, ухаживают за ними», «Взрослые могут одеваться как хотят», «Взрослые зарабатывают деньги», «Взрослые пьют, а дети нет», «Взрослый может стать президентом, а подросток нет», «Взрослые могут рожать и воспитывать детей, иметь семью».

В результате у нас получилось, что у взрослого по сравнению с ребенком больше свободы, но и больше ответственности. Мы пришли к выводу, что взрослый отличается от ребенка мерой ответственности. Только полная ответственность за все стороны своей жизни есть

показатель взрослости. Девочка может вырасти, научиться делать макияж, красиво одеваться, ей позволяют ходить в ночные клубы, у нее есть парень и интимная жизнь, но при этом она не в состоянии убраться в своей комнате, вымыть за собой тарелку, а обучение в вузе (все равно в каком) ей оплатят родители. Можно ли назвать ее по-настоящему взрослой? Или тех молодых людей, которые, стремясь быть похожими на взрослых, слишком рано начинают курить, пить, а потом с воодушевлением рассказывают: кто, где и как напился?

«Мы учим детей бездумно подчиняться школьным правилам и называем послушных детей ответственными. Ребенок может быть послушным, но далеко не всегда его можно назвать ответственным. Ответственность вырабатывается только через самостоятельную оценку ситуации и выбор правильной линии поведения, которая, с точки зрения ребенка, способна принести пользу ему и окружающим. Если предоставить ребенку такую возможность уже в детском саду, он вырастет ответственным человеком, осознающим свой общественный долг. И тогда отпадет необходимость в столь многочисленных правилах и наказаниях» *(Глассер,* 1991. С. 18).

По себе знаю, как трудно передавать детям ответственность именно за здоровье. Нас в социалистическом вчера строем водили к врачам: медицинский осмотр в начале учебного года, осмотр стоматолога, прививки. Государство как-никак заботилось о здоровье граждан, и граждане, и я в том числе, с удовольствием ему эту обязанность предоставляли. Поэтому взять на себя ответственность за свое здоровье мне было труднее, чем за что-либо другое.

«Наше время – время размножения различного рода зависимостей. Здесь и алкоголизм, и курение, и наркомания, и шопоголизм, и компьютерная зависимость, и даже зависимость от мобильного телефона. И мы прекрасно знаем, что все эти зависимости наносят непоправимый вред здоровью. Естественно, встал вопрос: “Что я как мама могу сделать, чтобы мои дети не стали зависимыми?” С сыном все сложилось не так безоблачно, как хотелось бы. Сама по воскресеньям водила его на аттракционы, где он начал играть на игровых автоматах. Но с дочкой-то (дочка младше сына на двенадцать лет) я уже была образованным родителем! И потому верила, что единственно правильный путь – передавать ответственность за здоровье как можно раньше. А это значит все

то же – учить понятию “последствия”. У нас в Петербурге есть замечательный “Музей гигиены”.

Мы с дочерью пришли и увидели там в заспиртованном виде и разрушившуюся печень алкоголика, и почерневшие легкие курильщика. Вот они – возможные последствия! Выбирай. Хочешь иметь такую печень или такие легкие – кури и пей. Хочешь умереть в тридцать пять – употребляй наркотики. Это твоя жизнь, и ты можешь распорядиться ею так, как посчитаешь нужным. Я здесь бессильна. Это твое здоровье. Об этом я сказала дочке, когда мы шли домой после посещения музея. Сейчас ей за двадцать, она не курит и совсем не употребляет алкоголь. Даже по праздникам. Как и все в нашей семье», – рассказывает опытная мама.

В нашем обществе количество инфантильных взрослых поражает. Вряд ли есть статистические данные по этой проблеме, но мои наблюдения позволяют сделать вывод о том, что инфантильных мужчин в нашей стране значительно больше, чем инфантильных женщин. Зачастую это мужчины, воспитанные контролирующими, сверхзаботливыми мамами или папами, не пожелавшие или не сумевшие вырваться из-под чрезмерной опеки.

Наша страна пережила три войны за короткое время: Первая мировая война (1914–1918), Гражданская война (1917–1923), Вторая мировая война (1939–1945). А репрессии 1917–1953 годов, во время которых погибло, как считают некоторые историки, около 12 миллионов человек? Это огромные, страшные раны на теле страны, государства, народа, семьи. Естественно, эти трагедии отразились на семейном укладе. Пока мужчины воевали, женщины были вынуждены выживать, не дать умереть с голоду себе и домочадцам. А еще кормить фронт. Отсюда, я думаю, и берет начало распространенная русская присказка, популярная среди женщин: «Я и лошадь, я и бык, я и баба, и мужик». Женщины пахали на себе, впрягались в плуг вместо лошади. Нужно было делать все за двоих: за себя и за воюющего мужа. И женскую, и мужскую работу выполнять. Естественно, что решения в семье в эти страшные годы принимала женщина.

После окончания войны возвращались не все. И тогда женщина продолжала везти семейный воз в одиночку. А если и приходил мужчина с войны, то, имея страшный опыт за плечами, искалеченный и душой, и телом. Многие, привыкнув к фронтовым «сто грамм»,

возвращались алкоголиками. Если же мужчина был изувечен физически, то для женщины это был еще один член семьи, требующий ухода и заботы. И опять большая часть забот – на ней. Как тут не произрасти сверхответственности? Конечно, так было не в каждой семье. Но почему-то именно в нашей стране женщина ухаживает за мужем и по сей день. И именно ей могут попенять: «Что-то у вас муж какой-то неухоженный». Такая постановка вопроса, думаю, невозможна в развитых странах, которых война не коснулась.

А когда мужчина приходил с войны, выработанный годами стереотип отношений сломать уже было трудно. Власть в семье была в крепких женских руках. Ибо кто отвечает за все, у того и власть. Надо было делиться этой властью. Но кто же отдает власть добровольно? Вот и оставались женщины у руля даже тогда, когда не было уже в этом острой необходимости. По привычке продолжали контролировать всех, за всех решать, за все отвечать – и за сына, и за мужа, и за стареющих родителей. Ну и как тут не вырасти ифантильным детям? Вот такие печальные последствия войны прослеживаются в нашей стране до сих пор.

Самое страшное, что столь пагубный стереотип отношений способен передаваться из поколения в поколения. Дочки учатся этому у матерей, а когда подрастают и собираются выходить замуж, мама может давать такие, например, напутствия: «За мужем нужен глаз да глаз. От хорошей жены муж не уходит. Путь к сердцу мужчины лежит через желудок. Нужно, чтобы всю зарплату тебе отдавал. Держи мужа на коротком поводке. За климат в семье отвечает женщина». И опять – это послания к сверхответственности, к сверхконтролю, к сверхзаботе.

Что такое инфантильный взрослый? Это тот, который не научился быть ответственным в свое время. Ему не давали принимать решения, касающиеся его жизни. Его ответственность перехватывали взрослые, когда он был ребенком. За него чистили обувь, убирали одежду, наливали ему чай, клали сахар и размешивали ложечкой, за него мыли посуду, стирали ему белье, заправляли постель, делали ремонт в квартире, где он проживал, напоминали, что неплохо бы побриться и постричься, да и брюки мятые: «Сними, я поглажу», выбирали учебное заведение и жену. И так до седых волос. Потом такой ребенок мог сказать своим родителям: «Это вы виноваты, что я вырос таким неприспособленным к жизни. Вы мне сломали жизнь».

«Вернувшийся из Израиля друг рассказывал, что там выросло целое поколение вечных недорослей – детей тех, кого миновал погром и крематорий. Детей, которым никогда не стать взрослыми, потому что им до старости будут внушать, что они похудели, и не пускать на улицу, потому что там собаки, машины и преступники», – пишет Денис Горелов (http://evgeniakon. livejournal.com/90471.html).

Как это до боли узнаваемо… Кто нас учил отвечать за свою жизнь? За здоровье и внешний вид, за работу и отдых, за свои интересы и за свои мечты? Кто вовремя передал нам за это ответственность? Но вернемся к передаче ответственности за учебу, поскольку это самое трудное для родителей дело. Если этот процесс забуксовал, прошу папу или маму ответить на следующие вопросы:

– Относится ли учеба на 100 % к жизни ребенка?

– Можете ли вы полностью контролировать учебу вашего ребенка?

– Как вы можете отвечать за то, что не способны контролировать?

– Когда вы планируете передать ребенку ответственность за учебу? Назовите конкретный срок.

И им приходится признать, что да, учеба на 100 % составляет часть жизни ребенка, что они не могут контролировать полностью учебу сына или дочери и потому не могут нести за нее ответственность, а отдать эту тяжелую и непосильную ношу готовы хоть сейчас. Спасибо, увидели свет в конце тоннеля!

«Будучи уже подготовленной мамой, именно так я и сказала своей дочери, когда она пошла в школу: “Ты умная и способная девочка. Я тебя очень люблю. Ты всегда можешь рассчитывать на мою помощь. Однако учеба – это твое первое большое дело в жизни, за которое отвечаешь только ты. Ты можешь учиться так, как хочешь. Если будет нужно, я тебе с удовольствием помогу”. Сняла с себя ответственность за ее учебу, и что же? Дочка окончила среднюю школу с отличным аттестатом, хотя ни у нее, ни у меня установки получать одни пятерки не было. Просто так вышло, и все. Так получилось…» – такой вот пример из практики.

Чрезвычайно полезно учить ребенка думать о последствиях своих поступков. Предположим, вы сказали сыну, который учится плохо и нехотя, и вам надоело принуждать его заниматься, что теперь вы перестанете в это дело вмешиваться. А он вам ответил, что раз это его жизнь, то он и вообще учиться не будет. Надоела эта школа. Что

делать? Вот интересный пример из жизни. Один папа рассказал, как он поступил со своим сыном в подобном случае. «У тебя есть выбор, сынок, – учиться или работать. Тунеядцев не держим. Выбирай!» – сказал он четырнадцатилетнему сыну. Сын выбрал – работать. Отец работал на машиностроительном заводе и договорился с начальством, взяли парнишку в подсобные рабочие. И стал он таскать металлические заготовки по шесть часов в день. Вставать приходилось в полшестого утра, так как смена начиналась в семь пятнадцать. Уставал сильно. Через два месяца сын захотел вернуться в школу; взяли. Доучивался самостоятельно и вполне прилежно.

Еще один пример, как можно передавать ответственность, привела нам мама пятилетнего сына. *Сынишка упрямился и не хотел ужинать. «Хорошо, – легко согласилась она, – можешь не есть, но тогда ты ляжешь в постель голодным. Согласен? Другого ужина сегодня не будет». Малыш задумался и решил все-таки поесть. Съел столько, сколько захотел.* Что она сделала на самом деле? Она просто позволила ему сделать выбор и принять собственное решение, натолкнув на размышления о последствиях. В этот раз он не захотел остаться голодным, но в следующий раз он может принять и другое решение – не есть. И маме не нужно настаивать, а дать ему испытать последствия такого решения. Что это такое – быть голодным? Для ребенка это опыт, и он ему тоже необходим.

Интересный вопрос, который задают часто: «С какого возраста нужно начинать передавать ребенку ответственность?» Некоторые родители говорят – с рождения, некоторые – с восемнадцати лет, согласно Конституции. Кто прав? Попробуем разобраться вместе, дав сначала определение понятию «ответственность».

Ответственность означает, что человек, имея возможность сделать выбор, принимает собственное решение относительно какого-либо действия, действует, получает результат и отвечает за него. Я позволяю

ребенку сделать выбор и принять собственное решение. И тогда ребенок научается делать прогноз, связывая выбор с результатом. Решил поздно лечь спать – не выспался, зато прочитал интересную книжку. Но это был его выбор, и этот выбор важно уважать взрослому. А как еще ребенок может получать свой собственный опыт и учиться жизни?

Но что делать в том случае, если он не выспался, отказывается идти в школу и просит маму написать записку учительнице, что у него болела голова, то есть хочет переложить ответственность на вас? Ни в коем случае не брать ее! «Я этого делать не буду! Это было твое решение, и ты несешь за него ответственность! Даже если ты не выспался, в школу ты все равно идешь».

Без прав нет передачи ответственности. Сначала предоставляем ребенку право самому принимать решения в своей жизни, а потом уже передаем ответственность. Зрелая родительская любовь выражается и в том, чтобы не мешать ребенку самому отвечать за свои решения и не спасать его из жалости. Не спасать именно потому, что любите!

Передача ответственности – это длительный процесс. Вот ребеночек еще в животе у матери и полностью от нее зависим. Мать и дитя неразделимы. Родился ребенок – и с этого момента начинается процесс постепенного, поэтапного отделения его от матери как самостоятельного, индивидуального существа. И означает этот процесс отпускание ребенка с любовью, «отклеивание» его от себя. Цель этого процесса – самостоятельность взрослого ответственного человека. Это как раз и значит подготовить ребенка к жизни, в этом и заключается наша главная родительская задача.

Да, действительно, трудно передавать ответственность ребенку тогда, когда его решения не соответствуют нашим ожиданиям. Но он – это не мы, он другой и имеет право выбрать в этой жизни свой уникальный путь, потому что только он знает, что для него лучше. Ожидая, что ребенок будет поступать так, как мы хотим, мы, по сути, не верим в уникальность своего ребенка. В то, что он умный, способный, выносливый, приспособленный к жизни и сам сможет найти выход из непредвиденной ситуации.

А детям чрезвычайно нужна эта вера! Вера в то, что они смогут построить свою жизнь по своему разумению. Мешают этому наши родительские ожидания: родитель создал в своем воображении какую-

то картину будущего и в эту картину хочет втиснуть ребенка. И вот если все так и произойдет, как он задумал, тогда он, родитель, будет счастлив. О ребенке речь не идет. Ребенок здесь этакий объект, который непременно должен соответствовать ожиданиям родителей. А не будет соответствовать, разочаруемся: «Как ты нас разочаровал! Мы такие надежды на тебя возлагали! Умненький был – прямо Эйнштейн будущий! И на скрипочке играл, как Ойстрах. И что из тебя выросло? Всех разочаровал…» Не пора ли отказаться от ожиданий? Исключительно, чтобы не разочароваться в будущем.

Так вот, цель воспитания – быть уверенными в том, что наши дети без нас не пропадут. И потому постепенно их отпускаем. Ребенок еще не говорит, но уже всем своим видом показывает, что это он хочет сделать сам, и сердится, если мы ему это не позволяем. Сам начинает садиться – родители радуются и поощряют его, сам делает первые шажочки – опять море восторга. И никому не придет в голову класть его обратно в кроватку или не давать ступить и шагу. Но вот дальше с передачей ответственности, с отпусканием сложнее. Вот ребеночек научился ходить и начинает осваивать пространство. Ему все интересно, он развивается в движении. Но для родителей это бывает хлопотно: «Пусть лучше посидит в манеже, а то испачкается или залезет куда-нибудь и поранится». И это вместо того, чтобы максимально обезопасить окружающее пространство, заглушками закрыть розетки, чтобы пальчики не сунул, закрыть на ключ шкафы, убрать острые и опасные предметы и позволить ребеночку ползать, щупать, трогать, нюхать, знакомиться с этим миром. Да, он набьет шишки, но разве не так приобретается жизненный опыт?

Вот сынишка хочет есть сам, берет ложку и размазывает пюре по лицу. Можно отобрать ложку и накормить его – и чище, и быстрее. Некоторые так и делают, продолжая кормить дитятю с ложечки чуть ли не до трех, а иногда и до семи лет. (Я знаю маму, которая до двенадцати лет мыла сына в ванне и проверяла, хорошо ли он подтерся после того, как сходил в туалет.) А потом он привыкает и уже не хочет есть сам: «Покорми, бабушка». Считается, что ребенок с трех лет начинает осознавать свое «Я», а в шесть-семь лет начинает осознавать время и тогда может прогнозировать. Вот тут-то самое время учить ребенка думать о последствиях поступков и принимаемых решений. Передавать ответственность важно вовремя, и для этого нужно, чтобы

ребенок изъявлял желание ее взять («Я сам»), а родитель не препятствовал, а поощрял инициативу ребенка. Как только вы слышите «Я сам» или «Я сама», знайте, что это лучший момент для начала этого полезного процесса.

«Когда-то моя маленькая дочка все время повторяла: “Я сяма! ” Но я одергивала ее платьице, не давала самой одеться, застегнуть ботиночки, умыться. И вот теперь пожинаю плоды, – с горечью делится своей болью немолодая уже женщина, мама взрослой дочери, с которой у нее крайне напряженные отношения. – Излишний контроль сидит во мне, как инфекция. Как у меня обстоят дела с передачей ответственности, поясню на примере. Сейчас весна, и, хотя я живу в центре, у Пяти углов, из окна моей комнаты видно большое дерево. На этом дереве два года назад было воронье гнездо. Я уже думала, что вороны больше не прилетят. Но тут вдруг утром увидала, что прилетевшая ворона старательно носит веточки, вьет гнездо. Радость сменилась тревогой: правильно ли она выбрала место, достаточно ли ей будет веток, насколько гнездо будет крепким, чтобы выдержать потомство? Поймала себя на том, что уже ворону готова контролировать и ей давать советы!» – со смехом делилась наблюдениями над собой милая, интеллигентная женщина, мама и бабушка.

Одна девочка пяти лет очень хотела помочь маме помыть посуду. Мама обязательно обрадуется, похвалит: «Какая помощница растет!» Она пододвинула табуретку к раковине, встала на нее и принялась за дело. Какой была реакция вошедшей в кухню мамы? «Быстро слезай, ты мне всю посуду перебьешь. Я сама вымою». Дальше последовало наказание. Это были воспоминания молодой женщины, которая сейчас ненавидит мыть посуду и моет ее только тогда, когда уже есть становится не из чего. Другой пример. Мама четырехлетнего сына по своей инициативе решила передать ему ответственность за колготки: с вечера мальчик должен был приготовить чистую пару, взяв ее из шкафа, а грязные отнести в стирку. Энтузиазм ребенка не знал границ! Сынок даже навел порядок на полке, где лежали колготки, и постоянно задавал вопрос: «А можно я еще за что-нибудь отвечать буду?» Ответственность важно передавать не только вовремя, но и грамотно. Например, так, как это сделала та же мама: «Коленька! Ты уже подрос, и я верю, что ты сам можешь следить за тем, чтобы твои колготки были чистыми. У тебя это прекрасно получится». И тут важно отпустить ситуацию и не вмешиваться. Все, что может ребенок делать сам, он должен делать сам!

Недавно на автобусной остановке наблюдала такую картину. *Папа забрал мальчика из садика и они, веселые, идут домой. Около остановки стоит киоск, мальчик просит купить ему конфету, папа покупает. Мальчик радуется так, как только в детстве можно радоваться конфете. Аж подпрыгивает от предвкушения удовольствия! И вот тут-то разворачивается грустная сцена. Папа эту конфету мальчику не отдает, а начинает ее разворачивать. Мальчишка с ужасом наблюдает это и кричит: «Я сам! Я сам! Я сам!» Но папа глух к мольбам сына и продолжает свое дело. Мальчик, уже в слезах, прыгает вокруг него и повторяет: «Я сам! Я сам! Я сам!» Папа наконец снимает обертку и дает конфету заплаканному и разочарованному сыну прямо в рот. Тот нехотя рот открывает, но нет уже ни радости, ни удовольствия.* Этот случай запал мне в душу как пример того, как взрослые не дают ребенку проявлять самостоятельность и как это бывает для него болезненно.

Однако у родителей много страхов, связанных с передачей ответственности. А что, если ребенок не возьмет на себя ответственность? Да, он может и не взять, пока вы ее не будете готовы

отдать! Начинать надо опять же с себя! И всегда полезно вспомнить свое детство. Оказывается, если ответственность была передана вовремя, человек легко отвечает потом за последствия своих поступков. Если нет, то с ответственностью проблемы. Уже упоминалось, что у сверхзаботливых, сверхконтролирующих родителей вырастают инфантильные дети. Это происходит тогда, когда желание ребенка что-то делать самому было сломлено. Раньше, например, очень хотелось делать уроки самому (в первом классе), а теперь, в седьмом, ребенок ждет, когда мама придет с работы.

Родители, мешая детям взрослеть, часто перехватывают ответственность. «Давай я, у меня лучше и быстрее выйдет», – говорит мама ребенку, который пытается сам завязать шнурки. Сначала ребеночек может сопротивляться, а потом уже и не пытается, а просто протягивает ножку: «Завяжи».

О процессе передачи ответственности подробно написано в книге Роберта Т. Байярда и Джин Байярд «Ваш беспокойный подросток. Практическое руководство для отчаявшихся родителей» *(Байярд Р.Т., Байярд Д.,* 2003). Дорогие друзья, если у вас есть трудности с передачей ответственности вашим детям, рекомендую не только тщательно поработать с этой книгой, но и сделать ее настольной! Передача ответственности пошагово, как считают авторы, выглядит так:

1. Напишите перечень поступков ребенка, которые вас тревожат.

2. Выберите из этого перечня те пункты, которые имеют непосредственное отношение к жизни ребенка и никак не влияют на вас (например, не чистит обувь). Это будет перечень событий жизни ребенка.

3. Лаконично откажитесь от ответственности за эти пункты: «Теперь, Петя, ты сам отвечаешь за чистоту своей обуви. Ты вырос и сам можешь позаботиться об этом. Я не буду больше напоминать тебе».

Вы таким образом доверяете ребенку, а не наказываете его! Почему момент передачи ответственности – радостное событие? Потому что помогает разрешить противоречие, которое можно обозначить как «верхи не могут, а низы не хотят». Иными словами, родители просто физически не могут нести ответственность за многие стороны жизни ребенка, а ребенок не хочет, чтобы родители контролировали то, что он

уже способен делать самостоятельно. Возникает конфликт! Поясним это на примере. Родителям на занятии было предложено ответить на три вопроса, и вот какие ответы мы получили:

1. *За что я несу ответственность в том, что касается моего ребенка?* – За питание, за учебу, за здоровье, за грязные носки, за прическу, за выполнение домашних заданий, за духовное и физическое развитие, за одежду, за поведение.

2. *Что вы чувствуете, неся ответственность за ребенка?* – Тяжесть, сопротивление, раздражение, неудовлетворенность, злость, физическую усталость, страх, беспомощность, нетерпение, вину, беспокойство, волнение, напряжение.

3. *Как ребенок принимает вашу ответственность за него?* – С раздражением, агрессией, недовольством, протестом, вступает в дискуссию, грубит, говорит: «Это моя жизнь», с иронией и юмором, пережидает, с терпением, стремится к свободе.

Если и детям, и родителям так невмоготу создавшееся положение, то лучшее, что можно сделать, – это с радостью отдать под контроль ребенка то, что родитель контролировать не может и не хочет. Передать ему ответственность. И поверьте, в вашей семье исчезнет множество причин для конфликтов! Сверхответственность, сверхконтроль и сверхзабота – дистрессы родителей, которые мешают ребенку взрослеть (дистресс – это часто повторяющееся стереотипное и неосознаваемое поведение или чувствование).

Сверхконтроль проявляется в неусыпном бдении за ребенком тогда, когда этого уже не требуется, например: «Чем ты сейчас занимаешься? Лучше бы уроки делал или книжку почитал».

Сверхответственность проявляется, когда родитель берется отвечать за то, за что по определению отвечать не может и не должен и что, без сомнения, относится к событиям жизни ребенка. Например, родитель считает себя ответственным за учебу, за выбор друзей или внешний вид своего ребенка. Сверхзабота – когда родитель заботится о ребенке так, что вмешивается (из лучших побуждений, конечно) в его личностное пространство, нарушая при этом его границы. Убирает его постель, наводит порядок на его письменном столе, звонит его друзьям и спрашивает, что задано, чистит ему ботинки в четырнадцать лет. Или покупает без ведома сына ему такую хорошенькую, дорогущую курточку, а он не носит.

Справедливости ради надо сказать, что встречается и детская сверхответственность, навязанная взрослыми. Бывают случаи, когда родители, не договариваясь с ребенком, не учитывая его интересы, перекладывают на него свои заботы. Что-то, что не хотят или не могут делать сами. *Так, девочка-семиклассница до прихода мамы (а мама, работая в ресторане, приходит домой в 23 часа) должна была привести младшую сестру из школы, сходить в магазин, приготовить ужин, покормить, сделать с сестрой уроки и вымыть квартиру. Если младшая плохо сделала уроки или не вымыла посуду, попадает старшей. Таким образом, старшая сестра полностью отвечает за младшую. Отношения у сестер ужасные. У старшей девочки кто-нибудь спросил, хочет ли она быть мамой для своей младшей сестры? Как тут не вырасти сверхответственной?*

Это рассказ о семикласснице. А вот другой пример. *Женщина, выросшая в деревне, с болью и обидой делилась своими детскими воспоминаниями. Когда ей было только пять лет, ее заставляли как старшую ухаживать за двумя младшими братьями, кормить их, стирать их пеленки. Что она и делала, хотя ей это было чрезвычайно трудно. И она так привыкла отвечать за всех и заботиться обо всем, что когда вышла замуж, продолжала это делать. И все принимали это как должное. Естественно, что контролировала особенно страстно учебу сына: он должен был быть отличником. Что довело обоих до психосоматики. Сейчас лечатся оба… Или родители купили собаку, а гулять заставляют сына, хотя это не было его инициативой. За свои решения человек сам и должен отвечать.*

Родители легко передают ответственность тогда, когда это совпадает с их ожиданиями. *«Моя дочка хорошо учится, как я и ожидала, потому я легко передала ей ответственность за учебу. Ожидала, что в определенное время она будет интересоваться своим внешним видом так, как я себе это представляла, а ей это безразлично и ходит в черном (даже на выпускной пошла в черном). Здесь трудно, хочется проявить инициативу и купить что-нибудь веселенькое. Покупала. Не носит и категорически запретила покупать ей что-либо без нее»*, – делится своим опытом одна из мам.

Вот как описывает процесс передачи ответственности Эрих Фромм: «В идеальном случае материнская любовь не должна стоять на пути взросления ребенка, не должна пытаться извлечь выгоду из его

беспомощности. Мать должна верить в жизнь, а значит, не быть чересчур тревожной и не заражать своей тревогой ребенка. Частью ее жизни должно быть желание, чтобы ее ребенок стал самостоятельным и в конце концов отделился от нее» *(Фромм*, 2002. С. 115).

А теперь ответьте, пожалуйста, на вопрос: «Что хорошего для вас в том, чтобы полностью передать ребенку ответственность за все стороны его жизни?» Он вырастет самостоятельным и ответственным человеком. Если вы не будете вмешиваться в его жизнь, у вас будет меньше конфликтов. Вы будете чувствовать себя лучше: свободно, ненапряженно. Появится больше времени для себя. Вы будете знать, что вы хороший родитель, так как сын или дочка выросли подготовленными к жизни людьми. Будете более спокойными за своего ребенка: ответственный человек менее подвержен различного рода зависимостям.

Упражнения для родителей

1. За что вы отвечали в детстве?
2. Как это сказалось на вашей жизни?
3. За что вы с легкостью отвечаете сейчас?
4. За что не хотите брать ответственность?
5. Сделайте выводы.

Выводы

1. Чтобы воспитать ребенка самостоятельным, нужно с любовью и радостью передавать ему ответственность (важно это сделать вовремя).

2. Передача ответственности – это постепенный процесс.

3. Лучшее время, чтобы начать передавать ответственность, – момент, когда ребенок требует самостоятельности. Например, сердится, что опекают, пробует действовать самостоятельно, говорит: «Я сам».

4. Ответственность – это когда ребенок принимает решение действовать, действует, получает результат и несет за него ответ. Так он обучается и получает опыт.

5. Перехватывание родителем ответственности на всех этапах этого процесса мешает развитию самостоятельности ребенка.

6. При передаче ответственности важно учить ребенка прогнозировать последствия: «Подумай, а что будет, если ты поступишь именно так?»

7 Равноправные отношения – основа для передачи ответственности. У ребенка должно быть право принимать самостоятельные решения в своей жизни.

8. Передать ответственность – это значит перестать контролировать. Сверхопека, сверхконтроль и сверхзабота – проблемы родителей, мешающие ребенку взрослеть.

9. Помогает в передаче ответственности вера в то, что ваш ребенок умный, способный, ищущий и может справиться сам. Верьте в своих детей!

10. Отдавать не свою ответственность – полезно для здоровья и отношений.

11. Цель процесса передачи ответственности – воспитание самостоятельного человека, который сам отвечает за все стороны своей жизни.

Глава 8

Желания и мечты

Желающего судьба ведет, нежелающего – тащит.

Сенека

Зачем человеку мечтать? Детские мечты и фантазии. Отношение к ним взрослых. Желания и мечты как отражение потребностей и ценностей человека. Псевдожелания. От мечты к цели. Тот, кто осуществляет свои мечты, проживает свою жизнь. Желать надо громко и конкретно. Подарки.

Помню, как одна молодая женщина рассказывала о своем страстном детском желании иметь большую куклу с длинными волосами. И родители обещали сделать этот подарок дочери на день рождения. Девочка уже представляла себе, как она расчесывает золотистые волосы красавицы куклы, заплетает ей косички. И всем сердцем уже любила свою «доченьку». Пришел день рождения.

Радостная, она с замиранием сердца ждала волшебного мгновения. И вот родители поздравляют ее, дарят мечту в большой красивой коробке. Она с нетерпением открывает ее и видит красивую куклу с… короткими волосами. Сердце ухнуло вниз, девочка разрыдалась. Родители недоумевали: ну какая, собственно, разница – длинные волосы, короткие… Эта кукла так и не стала любимой, и девочка потом часто играла с ней в хирурга. Зачем был рассказан этот случай? Во-первых, чтобы показать, как замечательно конкретно могут мечтать дети. И как важны для них могут быть эти «мелкие» детали, которым взрослые не придают особого значения. Во-вторых, обратить ваше внимание на то, что родители порой отмахиваются от желаний ребенка, не слышат их или не принимают их всерьез, обесценивают детскую мечту.

Иначе откуда бы было взяться таким стереотипным фразам: «Мечтать не вредно», «Много хочешь, мало получишь», «Сначала – надо, потом хочу», «Хочется – перехочется». Вы легко можете продолжить этот список.

Обратимся к эпиграфу: «Желающего судьба ведет, нежелающего – тащит» (Крылатые латинские изречения, 2001. С. 86). Когда-то давно зацепило меня это латинское изречение, и я долго не могла понять, в чем тут дело. А тут вот что, по-моему. Если человек способен желать, имеет свои мечты и не упускает их из виду, идет к своей цели, то и внешний мир, окружающие его люди помогают ему добиться желаемого. Такой человек идет в этой жизни своим путем. Его мечты осуществляются, его цели реализуются. Судьба его ведет. И в результате он проживает свою собственную жизнь.

Если же мечтать давно разучился, свои желания и мечты не принимаются в расчет, привычно подавляются или отодвигаются на потом, и ты все время действуешь по команде «надо», то приходится с неохотой плестись по жизни, соответствуя требованиям других. Жизнь становится безвкусной, и появляется ощущение, что кто-то тащит тебя по ней против твоей воли. О таких людях еще говорят: «Он потерял себя». Прислушиваться к тому, о чем мечтает ребенок, относиться с уважением и пониманием к его мечтам, не отмахиваясь от них как от чего-то несущественного, означает не только быть с ребенком в хорошем контакте, но и уважать его формирующуюся индивидуальность, его права. Впоследствии он станет сам

внимательно относиться как к своим желаниям и мечтам, так и к мечтам и желаниям людей, с которыми его сведет судьба. Уважать желания и мечты ребенка – это еще один шаг к тому, чтобы избежать подавления в отношениях. Но взрослые, живущие в параллельном мире, часто не слышат ребенка. Об этом – приведенное здесь стихотворение.

Несбывшиеся мечты

Когда мне было восемь лет,
Мечтал я лишь о том,
Чтоб небольшой велосипед
Ко мне вкатился в дом.
Я утром, вечером и днем
Катался бы на нем.
Обидно было мне до слез,
Когда я слышал: – Нет!
С тобой, малыш, и без колес
Не оберешься бед.
О санках я зимой мечтал
И видел их во сне.
А наяву я твердо знал —
Их не подарят мне.
– Успеешь голову сломать! —
Мне всякий раз твердила мать.
Хотелось вырастить щенка,
Но дали мне совет,
Чтоб не валял я дурака
В свои двенадцать лет.
Поменьше о щенках мечтал,
А лучше – что-нибудь читал.
Я редко слышал слово: «Да!» —
А возражать не смел,
И мне дарили все всегда
Не то, что я хотел:
То – шарф, то – новое пальто,
То – «музыкальное лото»,
То – Михалкова, то – Барто,
Но это было все не то —
Не то, что я хотел!
Как жаль, что взрослые подчас
Совсем не понимают нас.
А детство, сами говорят,
Бывает только раз!

(Михалков, 1981. С. 35)

Каким горьким разочарованием мальчика наполнено это стихотворение, какой обидой на непонятливых взрослых… Однако это не значит, что ко всем желаниям ребенка следует относиться с пылким намерением тут же их исполнить. Попросил ребенок игрушку в магазине, и родители бегом бросились к кассе. У них может не быть денег в этот момент на приобретение игрушки, да и желание ребенка может быть случайным, неустойчивым. Завтра он уже и не вспомнит про эту игрушку. И тут родителям важно уметь твердо сказать: «Нет». И самим верить в то, что ваше «нет» – это именно «нет», а не «может быть», потому что дети чрезвычайно чутки к нашим интонациям. Они могут поймать эту неуверенность в вашем голосе и начать клянчить, капризничать, манипулировать вами, пытаясь добиться своего.

Но вот если в течение длительного времени ваш сын вспоминает о красной пожарной машине, ложится и встает с этой мечтой, то уж точно стоит к этому прислушаться, как маме к мечтам этого мальчика из стихотворения Сергея Михалкова. Ему даже снились санки! Он страстно мечтал о велосипеде и щенке; но нет, на день рождения получал пальто или шарф. Всегда не то! Подумайте, пожалуйста, какие заветные мечты есть у вашего ребенка? У ваших близких? У вас? Как вы можете помочь их осуществить?

И еще очень важно дать понять ребенку, что он тоже отвечает за исполнение своей мечты. И чем он старше, тем в большей степени. Может быть, он сумеет откладывать какую-то сумму из своих карманных денег на исполнение своего заветного желания? Думаю, что грамотная позиция относительно желаний ребенка, как показывает опыт, может быть следующей: «Это замечательно, что у тебя есть мечты, желания, цели. Я слышу тебя, знаю о них и уважаю. Если у меня есть возможность, я помогу тебе осуществить твою мечту. Однако ты и сам можешь что-то сделать для того, чтобы достичь цели. Подумай, что это может быть? Не жди, что желаемое появится сразу. Может быть, для этого понадобится время».

Один подросток рассказывал, что он очень хотел на даче ездить на мотоцикле. Но денег у родителей на покупку мотоцикла не было. Об этой мечте парнишки знала вся округа. У соседа в сарае валялся старый мотоцикл в разобранном виде, который он и презентовал юному конструктору. И мотоцикл был собран четырнадцатилетним

подростком! Мечта осуществилась. Но помимо собственно мотоцикла, подросток приобрел много незаменимых в жизни умений: вслух заявлять о своей мечте, самому отвечать за ее исполнение, добиваться поставленной цели, разбираться в устройстве мотоцикла, конструировать, радоваться полученному результату.

Недавно встретила на улице маму из своего первого «Родительского класса» – она чудесный врач, педиатр. Бывая во многих семьях, в том числе и в очень состоятельных, рассказала с ужасом о том, с чем играют современные дети. С интерактивными игрушками: ребенок учится лишь нажимать на кнопки. И микроволновая печь, и плита, как настоящие, и всевозможные куклы, машинки с программным управлением. Дома для Барби, которые не надо конструировать, собирать, а гардероб не надо шить. «Разве такие игры способствуют развитию ребенка? Учат его думать, творить?» – сетует специалист.

Хорошо известно, как важна игра для развития ребенка. В игре развиваются все психические функции и процессы растущего человека. Игра – модель будущей жизни. То, чему научился ребенок играючи, станет его жизненным багажом. Тут и мелкие движения, и сложные мыслительные процессы, когда ребенку нужно самому собрать корабль из мелких деталей, к примеру. Тут и оперирование образами, развитие чувственного восприятия, умения достигать цели, когда девочка хочет принарядить своих кукол и вяжет, например, платье своей любимице. Тут и незаменимый опыт взаимоотношений с другими детьми: как это – дружить, ссориться, мириться, отстаивать свои права? Это интересно, захватывает, дает волю воображению и творчеству. А какая радость видеть плоды своих усилий!

Чистый лист бумаги дает больший простор для творчества, чем доведенная кем-то до совершенства кукла. Помню, что очень хотела иметь сестру – родного человека, которому можно сказать все-все. С мамой это было невозможно, хотя и очень хотелось какой-то непостижимой, абсолютной близости. Чтобы прямо душа к душе. Мама же слишком тревожилась, если я делилась с ней своими детскими неурядицами. И вот я, маленькая, лежа в постели и рассматривая рисунок на обоях, мечтала. Мир такой огромный, в нем такое громадное количество людей, и среди этих людей обязательно есть девочка, которая как две капли воды похожа на меня. И мы когда-

нибудь обязательно встретимся. И тогда мы будем понимать друг друга полностью и говорить обо всем на свете. О самом сокровенном, даже о том, в чем иногда стыдно признаться самой себе. И она меня не осудит и не упрекнет никогда. И это будет такое счастье! О чем я мечтала тогда? О близости, о полной, неограниченной близости и принятии.

Страстно желала иметь свою библиотеку. В доме книг было мало, хотя мама всегда читала много и книги любила. Установка у мамы была такая: «Зачем нам деньги на книги тратить, когда есть библиотеки?» Не спорю, библиотека в ДК имени С.М. Кирова на Васильевском была под боком. И какая библиотека! Это был какой-то храм книги, уставленный огромным количеством книжных полок, где умные люди под зелеными лампами постигали вековую мудрость. Своя библиотека, кстати, постепенно возникла: первым нашим совместным с мужем приобретением в начале супружества был мешок книг, купленный у частного букиниста. Это было подлинное богатство!

Еще я мечтала о том, чтобы у меня был личный учитель по жизни, который бы меня любил, отвечал бы на все мои вопросы, мог посоветовать и поддержать. И судьба свела с замечательным человеком – Маргаритой Федоровной Замятиной. Она была моим преподавателем, и влюбилась я в нее сразу. Сейчас это успешный экономист-эколог, ученый, профессор. Дружим мы до сих пор, вот уже более сорока лет. Так что и с учителем только для меня мечта исполнилась. Мечтала о свободе в общении, мечтала найти свое место в жизни, свое предназначение, мечтала быть полезной людям, и этот поиск привел меня в мою профессию – я стала психологом. И никогда не жалела об этом. Родив сына, через десять лет страстно захотела иметь второго ребенка – непременно девочку. ДЕ-ВОЧ-КУ! Как сладко произносится это слово! И спасибо, Господи, что ты меня услышал, родила девочку. Мою любимую, золотую, умную и красивую девочку, мою доченьку, моего самого близкого друга и учителя. Зачем я рассказала все это? Чтобы проиллюстрировать, каким волшебным образом могут осуществляться наши сильные, заветные желания и мечты! Пусть и не сразу.

Интересно, когда начинаешь разбираться в этом вопросе, приходишь к выводу, что, оказывается, желание желанию рознь. Есть желания устойчивые, а есть мимолетные. Есть свои желания, а есть чужие, которые ты принимаешь за свои. Их еще можно назвать

псевдожеланиями. Разобраться подчас бывает нелегко, нужна практика. Но мы попробуем… Псевдожелания могут быть навеяны такими внешними обстоятельствами, как мода или требования социальной среды. Иногда такое явление называют социальным подавлением: «У всех есть мобильные телефоны с камерой, а у меня нет. Я тоже хочу». Конечно, противиться таким веяниям непросто. Это все равно что идти не в ногу со всеми. И я не могу однозначно сказать, как здесь следует поступать родителям.

Быть самим собой, иметь свою точку зрения, свои вкусы и предпочтения, отличные от тех, что навязываются СМИ, средой, в которой существуешь, рекламой, – это значит не только обрести свою индивидуальность, но и бросить вызов. И здесь ребенку без поддержки родителя не обойтись.

Рассказывает одна из мам: *«Моя дочка Саша, оптимистка и жизнелюбка, большая любительница черного цвета. Достаточно рано она взяла на себя ответственность за свой внешний вид и выработала свой стиль одежды. И вот, заканчивая девятый класс, на последний звонок она решила одеться в черное. Нарушать ее право поступить так, как ей хочется, я не стала, хотя в моем представлении как-то повеселее должен был бы выглядеть наряд по такому случаю. Оделась она в узкую черную бархатную юбку и бархатную «американку» (такая кофточка с воротником-стойкой и без рукавов). Выглядела стильно, но это, без сомнения, был вызов. К тому же и в колокольчик, символизирующий последний звонок, звонить пришлось ей. Сашин наряд был не только вполне сознательным ее выбором, но и ее победой, так как негативная реакция классного руководителя была вполне прогнозируема».*

Мы знаем, что человек, достигая высокого социального положения, должен соответствующим образом одеваться, ездить на иномарке, отдыхать на престижных курортах. И, выполняя все эти требования, которые от собственных потребностей и желаний могут значительно отличаться, достигая верха, такому человеку иногда сложно избежать разочарования и вопросов: «А зачем мне все это? Чего я хотел на самом деле? Каковы мои реальные потребности?» Как будто бежал-бежал по дорожке, которую указали другие, и оказался в тупике.

Мы живем в маскулинном обществе. Бал правят мужчины. Посмотрите, какое количество женщин в нашем парламенте? Один

процент? Почему, собственно, такая дискриминация ума и талантов женщин? Неужели женщины не способны принимать грамотные, взвешенные решения? Не способны быть смелыми, организованными, мыслящими? Ерунда все это, просто мы застряли в своих патриархальных представлениях о женской доле и слишком медленно продвигаемся по пути цивилизованного, уважительного отношения к женщине и ее правам в государстве. Это называется сексизмом, подавлением по половому признаку.

Женщинам отводится роль быть при мужчине, поддерживать его, когда он делает карьеру. Она должна воспитывать детей, вести хозяйство. Как поется в одной популярной песне: «Женское счастье – был бы милый рядом, ну а больше ничего не н-а-а-до». Вот так! А где же сама женщина? Где ее мечты, желания, интересы, потребности? Или единственное ее предназначение – удовлетворять потребности мужчины? Какой ужас…

История изобилует примерами, когда женщины терпели муки в угоду мужчинам, уродуя себя, чтобы соответствовать нормам и стандартам красоты, задаваемым мужчинами. В разных культурах по-разному. Вспомним хотя бы маленькие ножки китаянок. Красивая ножка – маленькая ножка, и вот уже девочке семи-восьми лет бинтуют ноги так, что пальцы заворачиваются внутрь стопы и каждый шаг сопровождается невыносимой болью. Нормально передвигаться невозможно, но терпи, иначе кто тебя возьмет замуж?

А каково, имея прическу сложной конструкции и боясь ее испортить, спать с деревянным приспособлением под шеей? Деревянная подушка – то еще удовольствие! Разве все это было потребностями самих китаянок или японок? Неужели мучить себя было их страстным желанием? «Впечатляют также и корсеты кавказских женщин. Черкешенка славилась своим удивительно тонким станом и крошечной грудью. Добивались этого с помощью тугого корсета, который надевался на девочек в десять – двенадцать лет. Он начинался почти от ключицы и спускался до бедер. Спереди в корсет вставляли две широкие деревянные пластинки, которые прижимали груди, препятствуя их росту. Носился он постоянно, не снимался и ночью. Дышать можно было с трудом, кости и внутренние органы сплющивались… А пресловутые “шпильки” сантиметров по шестнадцать? Ходить на них – особое искусство, но научиться ему

можно. Нельзя только избежать искривления позвоночника, смещения внутренних органов и уродования пальцев ног узким модным мыском. Впрочем, для решения последней проблемы уже предлагается услуга: хирургическое укорачивание фаланг. Простенько и со вкусом» *(Яковлева А.*, 2008).

О желании быть красивой и о пластической хирургии. Псевдожелания: «У меня будет большая грудь, и тогда я стану уверенной в себе и удачно выйду замуж!» Или: «Я уродлива, потому что слишком толстая», и т. д. Истинное ли это желание самой женщины – ложиться под нож хирурга, чтобы соответствовать стандартам красоты, или это требования нашего маскулинного общества, где все правила и стандарты задаются мужчинами и модой, женщина не ценна сама по себе такая, какая есть, а только как придаток к мужчине. Женщина для мужчины?

Максуэлл Мольц, пластический хирург и психотерапевт, автор книги «Я – это Я, или Как стать счастливым» *(Мольц*, 1994), утверждает, что люди, сделавшие дорогостоящую пластическую операцию, с которой было связано столько надежд на обретение счастья и уверенности в себе, не чувствовали в результате ничего подобного. Не было той радости в сердце, чувства, что вот теперь-то все будет по-другому. Разочарования и рухнувшие надежды приводили к нервному срыву и депрессии. И это понятно: человек изменился внешне, но его представление о себе осталось прежним, его внутренний образ остался без изменений. Прошлое не отпускало. Максуэлл Мольц, заинтересовавшись этим феноменом, пошел дальше и продолжил работу со своими пациентами уже в качестве психотерапевта, работая с их внутренним видением себя. Вселяя надежду и веру в своих пациентов, поддерживая их на пути обретения чувства собственного достоинства и построения собственной жизни в соответствии со своими целями. И такая работа приносила плоды Чудесная, позитивная книга. Прочитайте обязательно.

Мы поговорили о псевдожеланиях и псевдомечтах – желаниях и мечтах, навязанных культурой, временем, социумом, модой. Однако у каждого из нас есть свои собственные устойчивые желания и мечты. Именно к устойчивым желаниям и мечтам ребенка родителям следует относиться с уважением, так как это признак того, что эти желания и мечты – истинные и отражают реальные потребности и ценности

ребенка. Как их отличить от мимолетных? Ребенок к ним все время возвращается, помнит о них и напоминает взрослым. Они не однодневки, они постоянны.

Самое время развести понятия «желание» и «мечта». Желания отражают наши актуальные потребности и исчезают по мере их удовлетворения. А мечты связаны с нашими жизненными ценностями, и их так быстро и легко удовлетворить не удается. Например, хочу банан, а мечтаю жить в цивилизованном государстве. Очень полезно бывает вспомнить свои заветные мечты детства. Потому что ребенок мечтает смело и ярко. Как к вашим желаниям и мечтам относились родители? Были ли они исполнены? Что вы делали для исполнения своих желаний? На занятиях в «Родительском классе», когда все по очереди отвечают на эти вопросы, выясняется: для того чтобы мечты исполнялись, обязательно надо их озвучивать, то есть мечтать нужно громко. И лучше – сильно. Тогда вас услышат! И это поможет мечте осуществиться.

Мария Арбатова приводит интересный пример исполненной заветной мечты сына *(Арбатова,* 1999. С. 315). Ее сын, увлекающийся роком, страстно мечтал о своей ударной установке. Это такие тарелочки разных размеров, на которых играет ударник. Установка стоила дорого, денег таких не было. Сын, тщательно, до деталей нарисовав свою мечту, повесил рисунок над письменным столом. Не помню, сколько он там провисел, но как-то один приятель Марии Арбатовой увидел этот рисунок и поинтересовался, что это. Когда ему было рассказано о том, что это – мечта сына, он сказал, что его знакомый музыкант, закончивший обучение в нашей стране, уезжает к себе на родину и не знает, куда бы ему пристроить точно такую ударную установку. После некоторых переговоров чудо свершилось, мечта стала реальностью, и сын получил это дорогущее блестяще-звучащее чудо в полное свое распоряжение. Даром! Вот ведь как бывает с сильной и очень конкретной мечтой!

Это о мечте сбывшейся. Есть же заветные мечты, которые в силу разных причин не осуществились, и воспоминание о них вызывает горечь и разочарование. Моя пожилая соседка как-то рассказала, что когда она училась в школе, то страстно была влюблена в английский язык и мечтала быть учительницей английского. Но мама посчитала, что дочери следует стать бухгалтером: «Профессия хорошая, без

работы и денег не останешься». Девочка не смогла ослушаться маму и приобрела эту специальность. И вот теперь, будучи уже в зрелом возрасте, как часто она вспоминает эту свою мечту и жалеет о своем послушании! «Надо было тогда настоять на своем», – досадует эта женщина…

Бывает так, что родители, сами того не осознавая, желая сделать своему любимому чаду приятное, переносят свой детский опыт в настоящее и преподносят своим детям то, что хотели бы получить сами, когда были детьми или подростками. Переносят на своих детей свои собственные желания. vk.com/kinder_landia

Любопытный пример. Рассказывает одна из мам: *«Я в молодости очень любила ходить в походы. Лес, красоты природы, костер, общение со сверстниками, шутки, песни под гитару… Все это приводило в восторг, будоражило воображение. Но мои родители, опасаясь за меня, были категорически против. “Компания незнакомая, – говорили они, – и вообще неизвестно, чем вы там будете заниматься. Не поедешь!” Каждая вылазка на природу давалась со страшным боем, криками, взаимными упреками и угрозами. И тогда я решила! Если у меня будут дети, я буду хорошей мамой. Не такой, как мои родители. Я буду доверять своему ребенку и непременно отпущу его в поход с ночевкой.*

Когда мой сын подрос, я, радуясь своему родительскому совершенству, с нетерпением ждала момента, когда мой сын спросит у меня разрешение пойти в поход, и тогда я так спокойно скажу ему: “Ну конечно, иди, сынок! Иди, я тебе разрешаю!” Но время шло, мой сын ничего про походы не говорил, и я заволновалась. Тогда я сама стала рассказывать ему, как было чудесно в походах моей юности, и выражала недоумение, почему он к этому совершенно равнодушен? Мне так и не удалось отправить его в поход. Для меня это было шоком. А ему действительно это было абсолютно не нужно. Он – другой и живет в другое время, и увлечения у него совсем другие».

Подобные заблуждения имеет каждый родитель, были они присущи и мне. В юности я увлекалась фотографией и мечтала иметь свой собственный фотоувеличитель. Процесс печатания фотографий, когда в свете красного фонаря в тесной ванной, в кювете с проявителем медленно возникает изображение, завораживал. Но денег на такую роскошь не было, фотоувеличитель брала напрокат у

знакомых. А свой собственный фотоувеличитель так и остался голубой мечтой юности.

Когда мой сын стал подростком и в моей голове прочно сидел стереотип, что подарок обязательно должен быть сюрпризом, я точно знала, что мы подарим сыну на шестнадцатилетие. Непременно фотоувеличитель! Да, лучшего подарка не придумаешь. Если я была бы счастлива, получив такой восхитительный подарок, то и мой сын конечно же обрадуется. Вы, проницательные читатели, уже догадались, как мой сын отнесся к подарку. Совершенно верно: весьма прохладно, и его реакция меня озадачила. Но я так и не поняла на тот момент, в чем, собственно, было дело. Осознание пришло много позже – это была моя нереализованная мечта, и к желаниям и мечтам сына не имела никакого отношения. Прости, мой сыночек, мою родительскую нечуткость… Несчастный фотоувеличитель в таком красивом черненьком чемоданчике, которым сын так ни разу и не воспользовался, долго пылился в кладовке. А надо было просто спросить сына: «Чего ты хочешь?» Но я же знала лучше, что ему надо…

Подарки – интересная тема. И на эту тему в обществе существуют разные взгляды и представления. Одни считают, что подарок обязательно должен быть сюрпризом. Здесь на ум сразу приходит замечательный фильм «Служебный роман» и председатель месткома Шурочка, которая заставляет тащить главного героя огромную бронзовую лошадь – подарок, который она выбрала для юбиляра. И ее замечательная реплика относительно того, что лошадь надо непременно спрятать, чтобы юбиляр не обрадовался раньше времени. Вот сюрприз так сюрприз! Интересно, а позже-то юбиляр обрадовался?

Каждый из нас может вспомнить не один случай, когда он получал в подарок вещи, которые были ему не нужны, и потом было неизвестно, что с ними делать. Но, как говорится, «дареному коню в зубы не смотрят». Хорошо, если у вас большая квартира и ненужные вещи есть куда складывать. Тогда еще с этим можно смириться. А если квартирка маленькая? С течением времени таких вещей накапливается достаточно много, они требуют ухода, занимают место, высасывают энергию, и это начинает раздражать. Куда деть эту страшненькую вазочку – подарок дорогой тетушки? И пользоваться не хочу, и

выбросить жалко. Решив изменить ситуацию, я попробовала четко выражать свои пожелания относительно подарков, и у меня это получилось. Но не сразу, естественно. Было много смущения и страха поначалу. Но я таким образом, с помощью друзей смогла, например, свою коллекцию пластинок заменить на музыкальную коллекцию, записанную на дисках! Однако тут тоже не обошлось без курьезов. Одну из своих подруг я попросила подарить мне симфонии Бетховена. В подарок же получила записи Вагнера. «Ты знаешь, Вагнер мне больше нравится», – произнесла подруга, вручая подарок.

На занятиях «Родительского класса» у нас есть задание: «Вспомните лучшие подарки своего детства». Таких подарков, как правило, набирается не так много. Проделайте и вы это упражнение, друзья… Здорово, если подарок – это осуществленная мечта ребенка, которую услышал взрослый и от которой не отмахнулся. И преподнес ее в виде сюрприза. При хорошем контакте и внимательном, чутком отношении к ребенку это возможно. Дети бывают очень разочарованы, когда родители, пользуясь случаем, дарят то, что считают нужным, полезным для своего чада. Новые туфли, платье, письменный стол, куртку. Но как далеко это бывает от истинного желания ребенка…

Одна девочка двенадцати лет рассказывала, что перед днем рождения все уши маме прожужжала, что мечтает о сережках. Мама посчитала, что лучше купить часы. На следующий день девочка плакала в кабинете психолога и говорила о том, что мама абсолютно не прислушивается к ее желаниям: «Ей совершенно наплевать на меня!» Видимо, когда-то точно так же вела себя мама этой мамы. Желания и мечты мамы тоже игнорировались, когда она была девочкой. А ребенок так раним, тем более в день рождения! Так ждет чуда и внимания! Видимо, нарушен контакт между мамой и дочкой, что-то происходит с отношениями. Где-то есть трещинка, разлад. Что страдает в результате такого непонимания? Да, конечно, отношения. Всем нам, когда мы были детьми, хотелось самого главного – понимания и любви. Кто же, как не мама или папа может понять и поддержать. Кому, как не им можно доверить тайну или задать трудный, а может быть, интимный вопрос. Уверена, что к теплу и пониманию стремится каждый ребенок.

Подарок-сюрприз хорош тогда, повторюсь, когда услышишь, угадаешь, поймешь, что же на самом деле хочет ребенок. И еще очень важно, как преподнесен подарок. Красивая упаковка, обстановка,

любое творчество приветствуются и запоминаются надолго. Вспомним героя Витторио де Витто из чудесного фильма «Человек эпохи Возрождения» и о том, как им был преподнесен подарок дочери на день ее рождения. Его дочь давно мечтала о телескопе. И вот в свой день рождения она приходит домой из школы и у порога видит алую ленту, которая, как дорожка, ведет ее по ступенькам на второй этаж. Представьте, что вы идете по алой ленточке в день своего рождения… Все существо ваше наполняется трепещущим восторгом и ожиданием чуда! И чудо происходит! Алая ленточка приводит ее в свою комнату, где у окна стоит долгожданный телескоп, обвитый все той же лентой, с красивым пышным бантом. Крики восторга, бурная радость и чудесное воспоминание на всю жизнь! А еще – огромное чувство благодарности самому родному и любимому человеку за то, что услышал, понял, не отмахнулся!

Бывает и так, что родители все сами решают за ребенка, ему и хотеть-то нет надобности. Интересный и озадачивший меня разговор произошел с одним десятилетним мальчиком. У него близился день рождения, и мне интересно было, о каком же подарке он мечтает. У нас с ним давние и доверительные отношения, и что-то скрывать от меня он вряд ли бы стал. «Что ты хочешь получить в подарок?» – спросила я его. «Не знаю», – был ответ. И как я ни старалась подходить к этому вопросу с разных сторон, пытаясь разбудить воображение, ничего у меня не получилось. Я слышала в ответ постоянное «не знаю». Родители этого мальчика обеспечены, очень любят своего сына и делают ему на дни рождения прекрасные подарки. Такие, какие считают нужными. Но… Не приучится ли в такой ситуации ребенок больше доверять чьим-то вкусам, чем своим собственным? Не разучится ли он вообще мечтать?

Вселенная заботится о нас путем, который мы можем и не понимать, осуществляет наши мечты. Только мечтай! Говорят, чтобы было радостно жить и мечты исполнялись, нужно научиться мечтать без ограничений. Все ограничения – только в нашей голове. Мечтайте, друзья, и ваши мечты непременно сбудутся! И пусть не разучатся мечтать ваши дети! Осознание своих потребностей и желаний, поиск своей мечты – это часть процесса самопознания вообще. Это такой важный механизм, работоспособность которого поддерживается только вследствие постоянного использования. Иначе со временем

механизм ржавеет и перестает работать. Конечно, это труд души, как и процесс самопознания вообще. Но труд этот обязательно окупится яркостью, многоцветием и полнотой нашей жизни. Смело и сильно желать, ставить перед собой большие цели, отвечающие нашим мечтам, – этому можем научиться мы, и этому может научиться наш ребенок. И тогда мы все проживем именно свою жизнь, и она будет замечательной!

Упражнения для родителей

1. Попробуйте в течение всего дня спрашивать себя как можно чаще: «Чего я хочу?» И не торопиться, сделать паузу, прислушиваться к себе до тех пор, пока не получите четкий и вразумительный ответ. Хотите ли вы сейчас спать или встать? Хочет ли ваше тело размяться и как? Что вы хотите на завтрак и сколько? Чем вы хотите заняться в первую очередь, чтобы это вас радовало? С кем вы хотите общаться и хотите ли сейчас общаться вообще? Что вы хотите посмотреть? Что почитать?

2. Помечтайте без ограничений. Какой должна быть ваша жизнь, чтобы она вас радовала? Очень конкретно, с деталями.

3. Если вы оглянетесь на свою жизнь в конце жизненного пути, будете ли вы довольны тем, как прожили ее? Было ли в ней место вашим желаниям? Вашим мечтам? Осуществились ли они?

4. Что вы знаете о мечтах своих детей? Своих близких?

Выводы

1. Желания и мечты человека – это большая ценность.

2. Существуют настоящие мечты и желания. Они индивидуальны и отражают потребности и ценности конкретного человека. Но есть псевдожелания и псевдомечты – это то, что навязывается нам семьей, временем, культурой, социумом и может не соответствовать тому, что мы хотим на самом деле. Например, навязываемая всем американцам американская мечта стать президентом.

3. Дети умеют мечтать смело и сильно. Давайте будем их поддерживать и учиться у них!

4. Умеющий мечтать проживает свою жизнь, и Вселенная помогает ему в этом.

Глава 9

Что может сделать родитель, чтобы ребенок не вырос беспомощным

Я хочу – значит, я могу!

Беспомощными не рождаются. Выученная беспомощность. Стереотипы беспомощности. Родительские послания к беспомощности и их последствия. Беспомощность и здоровье. Зачем нам нужен поиск? Профилактика беспомощности.

Время поговорить о том, что такое беспомощность. Специалисты, знакомые с проблемами химически зависимых людей, знают, что у последних, помимо низкого чувства собственного достоинства и ослабленной ответственности за свою жизнь, непременно присутствует беспомощность. И поскольку одна из задач «Родительского класса» – профилактика зависимого поведения,

естественно было включить эту тему в программу и книгу. Мы постараемся ответить на два вопроса:

– Как возникает беспомощность, и чем она опасна для наших детей?

– Что может сделать родитель, чтобы ребенок не вырос беспомощным?

Что мы знаем о беспомощности? Люди, как и животные, беспомощными не рождаются, а становятся. Быть беспомощным опасно для здоровья. Беспомощные люди становятся пессимистами, у них чаще наблюдаются лень, апатия, депрессия. Именно у людей с выраженной беспомощностью развиваются зависимости. Вот такая противная штука – эта беспомощность, но… Мы можем влиять на ситуацию! И это радует.

А выражается беспомощность в позиции человека: «Я не могу. Я не смогу ни за что и никогда», «Это не для меня», «Я не справлюсь». Человеку при рождении щедрым Господом Богом дано все, чтобы он смог выжить в постоянно меняющихся условиях. Дан замечательный инстинкт – инстинкт исследователя. Называется он «поисковая активность». Например, я голоден, чтобы выжить, мне нужна пища. Как я могу насытиться? Что мне нужно для этого сделать? В голове мелькает множество решений – это заработал механизм поисковой активности. Если я древний человек, я могу пойти на охоту и, убив животное, добыть мяса, я могу наловить рыбы, собрать съедобные травы и коренья, найти вкусные плоды. И тогда я выживу. Так жили наши далекие предки, и с поисковой активностью у них было все в порядке. Но теперь для удовлетворения первичных потребностей человеку не нужно затрачивать столько энергии. И его поисковая активность плавно перемещается в другие области.

Нам нужен поиск, чтобы лучше знать себя, определиться с профессиональным выбором, творить, зарабатывать деньги и понимать, сколько их требуется нам, чтобы жить так, как мы хотим, чтобы взаимодействовать с окружающими, с семьей, чтобы найти свой путь в жизни. Да мало ли для чего еще нам нужен поиск! Вы вполне можете сами дополнить список. Давно ли мы жили при социализме и были пропитаны его идеологией, его ценностями? А теперь уже капитализм наступает на пятки, и с жизненными ценностями приходится разбираться самостоятельно, потому как деньги, даже

очень большие, не решают всех человеческих проблем, не могут удовлетворить все человеческие потребности.

Куда ни посмотри, везде требуется поиск. Но при этом самое важное, что должно быть глубоко в душе у каждого, – это стойкое, глубокое и греющее душу убеждение, что он сможет справиться с тем, что преподносит жизнь. Сможет найти выход из непредвиденной ситуации, когда внезапно сообщают о том, что сын стал прогуливать и по ряду предметов наметились двойки в четверти, например. И если не под силу преодолеть препятствие в одиночку, он может попросить о помощи, и тогда у него будут союзники и поддержка. И они справятся вместе. Причем союзниками могут быть как люди, так и высшие силы: природа, Бог, мироздание, мировой опыт. Вот этим убеждением: «Ты сможешь все, что захочешь! Тебе это под силу!» – мы в состоянии одарить наших детей. Наши ограничения в нашей голове.

В этой главе мы и будем разбираться, как это сделать. Как мы уже говорили, великолепный подарок в виде исправного поискового механизма мы получили при рождении. К сожалению, этот чудесный механизм нами же может быть сломан, исковеркан, изувечен. И тогда вместо энергии и оптимизма человек чувствует отчаяние и безысходность.

Поисковая активность – это поиск ответа на вопросы: «Что такое?», «Как с этим быть? Какое решение принять в изменившейся ситуации?» Именно поисковая активность отвечает за то, чтобы на эти вопросы был найден ответ. А когда человек постоянно находится в поиске, он приобретает чрезвычайно полезный опыт выживания. И тогда он в этой жизни не пропадет. А это значит только то, что нам, родителям, не следует идти по пути максимального ограждения наших деток от трудностей жизни, постоянно подстилая им соломку. Напротив, нужно радоваться, что эти трудности возникают, и верить, что ребенок с вашей помощью или без нее, разобравшись с ними, станет более жизнеспособным, приобретет бесценные навыки, что у него появится вера в себя. Если мы сами будем в него верить…

Известно, что Мартин Селигман, изучавший феномен беспомощности, ввел термин «выученная беспомощность». Каждый человек, каждое животное рождается с инстинктом поисковой активности. Однако когда поисковая активность пресекается, возникает беспомощность. Таким образом, это означает, что человек

или животное выучиваются быть беспомощными. Ученые провели следующий эксперимент. Посередине клетки, где содержалась группа обезьян, к потолку был подвешен банан, который можно было достать, поднявшись по лесенке. Но как только какая-то обезьяна пыталась это сделать, экспериментаторы обливали ее холодной водой из шланга. Обезьяна отступала, и через некоторое время другая обезьяна снова делала попытку. И опять получала порцию холодной воды. И так продолжалось до тех пор, пока попытки достать банан не прекратились. То есть банан висел, его можно было достать, но никто уже не пытался. Все! Беспомощность была сформирована: группа обезьян усвоила, что банан достать нельзя. Но хитроумный эксперимент состоял из двух частей. Дальше в эту клетку запустили новую обезьяну, у которой беспомощности не было и в помине. Естественно, что она тут же полезла за бананом. Но теперь уже те обезьяны, которые твердо усвоили, что достать банан невозможно, не пускали подружку подняться по лестнице. Как только она начинала взбираться, вся группа ее удерживала.

Вскоре и эта обезьянка прекратила попытки. Группа, прерывая ее активность, сделала ее беспомощной. «Я не могу достать банан», – твердо усвоила бедняжка. Не так ли и мы зачастую поступаем со своими детьми, делая им замечания: «Ну куда ты полез?», «Не трогай, а то все испортишь!», «Какая из тебя актриса? Ты и двигаться-то толком не умеешь», «Не делай без меня уроки, а то будут сплошные ошибки», «У тебя руки не из того места растут!», «Прекрати петь! У тебя же ни голоса, ни слуха!», «Музыкант – не профессия, пойдешь учиться в экономический вуз». Что мы, родители, делаем во всех этих случаях? Правильно, пресекаем активность ребенка, совершенно не доверяя ему.

Если вы слышите от ребенка: «Я не могу, это не для меня, я не справлюсь», знайте, что вы имеете дело с беспомощностью. Меня всегда очень интересовал вопрос, почему я не могу говорить по-английски, хотя учила английский и в школе в течение восьми лет, а потом еще и в университете. Почему люди из Европы, финны или немцы, свободно владеют английским, окончив школу? Дело в системе обучения. Вспоминаю свои устные ответы на уроках английского как постоянное прерывание моих попыток что-то сказать: «А какой здесь нужно поставить глагол?», «Где артикль?», «Неправильный порядок

слов в предложении». Неудивительно, что позже я стала прерывать себя сама на каждом слове, сомневаясь в себе. И этот тяжкий труд так надоел, что отказалась учить язык вовсе.

Однако поисковая активность нам не только необходима в жизни, она еще и обязательна для нашего здоровья. Вот вам еще один убедительный эксперимент последователей Мартина Селигмана, который в этом случае проводился с крысами. Крысы должны были найти выход из лабиринта, в конце которого их ждал вкусно пахнущий кусочек сыра. Одной группе крыс удавалось найти выход из лабиринта и полакомиться, тогда как попытки пройти лабиринт второй группы пресекались – они получали слабый удар током, что их, естественно, останавливало. Эксперимент со второй группой продолжался до тех пор, пока всяческая активность не была подавлена: крысы уже и не делали никаких попыток добраться до сыра, попав в лабиринт. Тогда обеим группам животных (назовем их активные и пассивные) были привиты клетки раковой опухоли. Если у большинства активных животных раковые клетки отторгались и они выжили, то беспомощные погибли. Выученная беспомощность напрочь разрушила иммунитет.

Можно сделать вывод, что для повышения сопротивляемости живого организма ему просто необходим поиск. Проще говоря, чем активнее человек, тем лучше работает его иммунная система, тем он здоровее. Хотите, чтобы ваш ребенок рос здоровым – не пресекайте его активность, дорогие мамы и папы! И тут вы можете возмутиться: «Это что же вы хотите сказать, что все можно разрешать ребенку?» Нет, не все. Но когда я затруднялась – разрешить или запретить, мне помогала магическая формула: «Можно всё, что не опасно для жизни и здоровья и не нарушает права другого человека».

Поверьте, разрешать намного приятнее, чем запрещать! (О правах подробно см. главу 3.) Если следовать этому правилу, все становится так просто и понятно! Вот ребеночек еще малыш, а уже пробует границы дозволенного, шлепая по лицу маму. Или в порыве гнева кусает бабушку. Да, этого делать нельзя, так как при этом он нарушает их права на безопасность, физическую целостность. Просто придержите его руку и решительно скажите: «Нельзя!»

А если ребенок хочет поговорить с приятелем по телефону и говорит при этом уже полчаса? Разрешать ему это или вырывать трубку из рук? Опять же стоит подумать, чьи права при этом

нарушены? Если ничьи, то и пусть поговорят на здоровье. Если же сына предупреждали, что папа ждет важного звонка именно в это время, а он договоренность нарушает, то впору отстоять свое право и открыто заявить об этом: «Заканчивай, пожалуйста. Сейчас телефон нужен мне!» Как договоритесь…

Теория выученной беспомощности интересовала и интересует ученых всего мира. Важнейшие результаты в этом направлении получили исследователи Эллен Лангер и Джуди Роден. Они работали с людьми преклонного возраста в частной лечебнице и имели возможность кое-что изменить в жизни пожилых людей. На двух этажах они дали старикам две почти одинаковые инструкции, различающиеся лишь по степени, в которой старики могли что-либо изменить в окружающей их действительности.

Вот инструкция, которая давала людям право выбора: «Я хочу, чтобы вы узнали обо всем, что можете делать сами здесь, в нашей клинике. На завтрак вы можете выбрать либо омлет, либо яичницу, но выбрать нужно вечером. По средам или четвергам будет кино, но записываться нужно будет заранее. В саду вы можете выбрать цветы для своей комнаты; можете выбрать, что хотите, и унести к себе в комнату, но поливать их вы должны будете сами».

А вот та инструкция, которая лишала пожилых людей возможности влиять на свою жизнь, хотя и реализовывала идею абсолютной заботы о стариках: «Я хочу, чтобы вы узнали о тех добрых делах, которые мы делаем для вас здесь, в нашей клинике. На завтрак бывает омлет или яичница. Омлет мы готовим по понедельникам, средам и пятницам, а яичницу – в остальные дни. Кино бывает вечером в среду и четверг: в среду – для тех, кто живет в левом коридоре, в четверг – для тех, кто в правом. В саду растут цветы для ваших комнат. Сестра выберет каждому по цветку и будет за ним ухаживать».

Таким образом, получалось, что обитатели одного из этажей дома престарелых могли сами распоряжаться своей жизнью; на другом же этаже люди получали те же блага, но без возможности влиять на них. Через восемнадцать месяцев Лангер и Роден вернулись в лечебницу. Они установили, что группа с правом выбора оказалась более активной и счастливой, судя по специальным оценочным шкалам. Они также обнаружили, что в этой группе умерло меньше людей, чем в другой. Этот поразительный факт свидетельствовал, что возможность

выбора и контроля ситуации может спасать жизнь, а беспомощность, возможно, способна убивать…

Потрясающие результаты, не правда ли? Таким образом, чтобы жить долго и счастливо, нам надо быть активными, знать, что от нас что-то зависит, самим принимать решения в своей жизни. Изучая все глубже феномен выученной беспомощности,

Мартин Селигман создал свою теорию оптимизма, согласно которой активные люди дольше живут и имеют такую установку: «Неприятности, которые происходят со мной, случайны и от меня не зависят, зато успехи в моей жизни – моя заслуга. И их много больше, чем неудач» *(Селигман,* 2006).

Поговорим еще немного об инстинкте под названием «поисковая активность». Проявляется этот инстинкт в житейской исследовательской деятельности ребенка и его позиции, которую можно обозначить как рефлекс: «Что такое?» Маленький ребенок, знакомясь с этим миром и своими возможностями, что-то постоянно пробует, щупает, лижет, нюхает, осматривает. Все интересно, волнует, каждый день приносит множество удивительных открытий. Но взрослые по-разному реагируют на смелые попытки ребенка вступить во взаимодействие с миром. Как-то хочется иметь тихого и послушного ребенка, с которым нет проблем, он находится под постоянным контролем. Родителям спокойно. И чтобы добиться послушания, они часто пользуются запретами даже там, где для этого нет никаких оснований. Просто на всякий случай, как бы чего не вышло: «Не лезь туда, там грязно», «Не бегай быстро, а то упадешь и что-нибудь сломаешь», «Не вертись, посиди спокойно. И не трогай нож, а то порежешься», «Не бери, разобьешь», «Отойди, ты не умеешь, я сделаю это быстрее и лучше». Что делают взрослые во всех этих примерах? Правильно, пресекают активность ребенка!

Любопытно, что если ребенок, усвоив огромное количество запретов, валяется в кресле, не зная чем заняться, взрослые и тут могут быть недовольны: «Ну что ты просто так валяешься? Занялся бы чем-нибудь». Вот попробуй угоди! Только девочка, например, собралась научиться мыть пол, набрала воды в ведро и, чувствуя себя по-настоящему взрослой, стала водить шваброй по полу, как пришла мама и сказала: «Что это за грязь ты тут развела? Быстро все убери». Что испытал ребенок, который хотел приятно удивить маму своим

усердием? Страх, обиду, непонимание. Как вы думаете, будет ли желание у девочки делать это вновь? И что будет испытывать уже взрослая женщина, моя пол? Будет ли она спокойно относиться к этой домашней работе или ненавидеть ее? Беспомощность образуется не только тогда, когда пресекается активность ребенка, но и тогда, когда ребенок дома или в школе постоянно слышит определенные фразы.

Иногда их называют «посланиями к беспомощности».

Хочу привести высказывания наших мамочек на занятиях «Родительского класса» (с их разрешения). Это наглядные примеры того, как возникала беспомощность вследствие родительских посланий.

«От мамы я часто слышала: “У тебя руки как крюки”, “У всех дети как дети, а тут все не как у добрых людей”. Это привело к тому, что я полностью утратила веру в себя. Я была убеждена, что я некрасивая, хотя многие молодые люди хотели со мной познакомиться. А еще я вспомнила такое послание из детства: “Чужую соринку в дом принесешь – отрублю руки”. В результате у меня развилась гипертрофированная, патологическая честность, от которой я потом много страдала».

*** * ***

«Такое послание, как “Будешь поздно приходить – с тобой что-нибудь обязательно случится”, сковывало меня жутким страхом тогда, когда приходилось возвращаться домой в темноте. Я была готовая жертва. Со мной в таком состоянии можно было делать что угодно».

*** * ***

«Моя беспомощность была связана с тем, что в детстве у меня не было никаких желаний, то есть они, конечно, были, но родители ими не интересовались настолько, что и я перестала это делать. Меня записывали в какие-то кружки. Я не проявляла никакой инициативы, так как взрослые знали лучше. Потом проявить инициативу для меня стало проблемой. Не могла я также и обратиться за помощью: с математикой были большие трудности. Знала про себя, что я медлительная, неуверенная в себе, неспособная, хуже других».

*** * ***

«У меня были прекрасные родители и я, вспоминая свое детство, все больше радуюсь этому и наполняюсь благодарностью. Но… Папа, например, лучший из мужчин для меня, всегда принимал в доме все важные решения и сам реализовывал их. Взять билеты, отправляясь в путешествие, устроить ребенка в садик – это все делал он. Сейчас, когда все у нас уже взрослые и имеют своих детей, в ситуации с устройством сына в садик мы, родители, оказались беспомощны. За это взялся дедушка и все устроил».

*** * ***

«Мама у меня была необыкновенно чистоплотна. Это было семейным убеждением, что мамочка жизнь положила на алтарь порядка в доме. Лучше ее никто не мог убраться. Никто и не пытался. Сейчас для меня навести порядок в доме – катастрофа».

*** * ***

«Часто слышала такую фразу: “В школе надо сидеть тихо! ” До сих пор сижу тихо и молчу. Свое мнение не могу высказать».

*** * ***

«В детстве любила петь. Мама говорила: “Не вой!” И я не пробовала и не развивала в себе это. Большим авторитетом в семье был папа. Когда мы садились за стол всей семьей и что-то обсуждали, я тоже начинала говорить, но папа делал такое лицо, что я понимала, что сморозила глупость. Теперь не могу высказать публично свое мнение. Недавно начальник, обратившись ко мне, спросил: “А как вы думаете, Людмила Петровна? ” Я потупилась и промямлила что-то вроде: “Ну разве это важно? Это никому не интересно”. Начальник как-то странно на меня посмотрел, но ничего не сказал».

*** * ***

«Родители сами определяли мою жизнь. От мамы часто слышала: “Так, как я сделаю, ты никогда не сможешь”. Во мне сидит постоянная неудовлетворенность тем, что я делаю. Постоянно недовольна собой. Папа был врачом, и я хотела стать врачом. Но папа

сказал: “Ты не сможешь выучиться на врача. Это очень сложно”. Родители решили за меня, что я буду инженером-гидротехником. Окончила вуз, но никогда не работала по специальности. Когда стала работать, все деньги отдавала маме. В то время в моду вошли леггинсы, и мне очень хотелось тоже их иметь. Прибежала к маме: “Мамочка, я так хочу леггинсы, дай мне, пожалуйста, денег, я буду работать еще больше и непременно тебе отдам!”Мама сказала: “Это тебе не нужно”. И так не только с леггинсами. Не хотелось работать. Какая-то депрессия развилась. Какой смысл работать, если ничего не можешь себе позволить на заработанные деньги? Был момент, когда просто лежала на диване и смотрела в потолок. Родители говорили, что вырастили трутня. Это послание сказалось так, что сейчас, когда работаю, все кажется, что работаю мало. До сих пор, а мне уже сорок лет, тоскую о том, что не стала врачом. Недавно папа сказал: “Ну что же, иди учись”. Было ужасно досадно».

Активность этой женщины прерывалась практически все ее детство и юность. И когда она чего-то хотела, о чем-то мечтала, и когда она пыталась действовать. Ее желания не принимались в расчет, ее собственные потребности не удовлетворялись. Что бы она ни делала, это не давало результата, который устраивал бы ее. В результате возникла апатия – когда уже ничего не хочу, все бессмысленно и бесполезно. Зачем было работать, если деньгами распоряжалась мама? Беспросветная ситуация, когда самой этой женщины нет, ее как бы не существует. И к чему тогда дергаться?

Вот другой рассказ. *«Я училась в языковой школе, во французской. Тогда было такое мнение, что способности ребенка раскрываются тогда, когда нагрузка большая. Нам очень много задавали. Особенно по французской литературе. И я не справлялась. Сидела на этой литературе и чувствовала, что я неспособная. Это состояние, убеждение, что я неспособная, распространилось и на другие предметы. Когда обращалась за помощью, ее не было: “Выбирайся как знаешь”. Стала бояться жизни».*

Да, действительно, беспомощность в одном деле может распространяться и на другие сферы жизни. Недавно прочла о том, что были примеры, когда у мужчин, которые не могут возразить начальнику, развивается импотенция. Беспомощные перед начальством

становятся беспомощными в постели! Вот какая противная, ползучая штука эта беспомощность. И наоборот. Если мы обретаем все большую уверенность в своих силах, поле наших возможностей, наших побед расширяется. Так, одна из женщин рассказала, что, научившись строить равноправные отношения с сыном, решила попробовать сделать это с мужем. Обозначила свои права на бумаге и вывесила их на видном месте. До этого муж сильно подавлял ее, иногда даже бил. Процесс был запущен, на это ушло время, на какой-то момент они даже решили пожить раздельно. И жили отдельно два месяца. «Но зато сейчас мы переживаем медовый месяц. Муж обращается со мной очень бережно, и мы счастливы!» – рассказывает женщина. Вот такая чудесная победа над беспомощностью!

Может быть, что-то вам знакомо из приведенных ниже родительских посланий к беспомощности? Вот еще несколько примеров из практики и то, как они проявились в жизни их носителей.

– *«Если ты не можешь решить задачу, то у тебя просто мозгов в голове нет»*. (Чувствую себя глупой.)

– *«На себя деньги тратить нельзя»*. (Вышла замуж – покупала все детям, мужу. Себе – в последнюю очередь.)

– *«Тебе еще рано»*. (Когда принимаюсь за новое дело, долго решаю, доросла ли до него. Часто откладываю дела на потом.)

– *«Взрослые лучше знают»*. (Всегда боюсь за что-то браться, теряюсь.)

– *«Будь как все, не лезь никуда, не высовывайся»*. (Страшно заявить о себе до сих пор.)

– *«Избегай трудностей, не ищи приключений»*. (Боюсь неизвестного.)

– *«Если трудно – не делай»*. (Нахожу трудности в любой работе и могу это не делать.)

– *«Девочка должна быть скромной»*. (Сложно с начальником говорить на равных. Не могу открыто выражать свои чувства.)

– *«Кому ты, кроме нас, нужна?»* (Не могу устанавливать контакты с людьми.)

– *«Настоящая женщина должна посвятить себя семье, детям»*. (Так и жила, забывая о себе, растворяясь в семье полностью.)

– *«Ты не водитель генетически»*. (Долго не мог решиться сесть за руль.)

– *«Плохо соображаешь»*. (Когда обращаются иностранцы – не соображаю. Когда они говорят между собой – понимаю все.)

– *«Грязнуля», «Должна быть чистоплотна»*. (Не могу спокойно сидеть на месте – хожу и бесконечно подтираю, чищу, мою.)

– *«Денег нет и не будет, не стоит и дергаться»*. (Не стремлюсь зарабатывать достаточно.)

– *«Бестолочь»*. (Не могу переспрашивать, так как боюсь прослыть бестолочью.)

– *«На людей надейся, а сам не плошай»*. (Не могу обратиться за помощью к кому-либо.)

– *«Слово – серебро, молчание – золото»*. (Трудно говорить, когда хочется.)

– *«Не будь выскочкой»*. (Трудно заявить о себе, высказаться.)

– *«Глаза бы мои тебя не видели! Тебе только дворником быть!»* (Трудно со свекровью, беспомощна с теми, кто старше.)

– *«Взялся за гуж – не говори, что не дюж»*. (Не могу попросить о помощи, даже если не справляюсь.)

– *«Дура, но зато красивая», «Умная, но спутника тебе будет найти трудно»*. (И правда, трудно.)

– «Ты *еще мала, давай мама за тебя сделает»*. (Трудно начинать новое дело – кажется, что не доросла.)

– *«Ни у кого ничего не проси, только у мамы»*. (И не прошу, хотя надо бы.)

– *«Ты ничего не соображаешь. Мама лучше тебя знает»*. (Всегда боюсь за что-то браться, теряюсь.)

– *«Ты не можешь заботиться о себе – только о других»*. (И в этом трудность до сих пор – когда забочусь о себе, не получаю удовольствия.)

– *«Ты сам должен сделать, но хорошо это у тебя получиться не может»*. (Не получаю удовольствия от сделанного.)

– *«Вырастешь – будешь делать что хочешь, а сейчас то, что я скажу»*. (Долго не могла повзрослеть.)

– *«Принесешь в подоле – домой не возвращайся»*. (Долго не могла родить ребенка.)

– *«Как тебе не стыдно?»* (Во взаимоотношениях с людьми чувствую, что кому-то делаю плохо. Легко беру на себя вину, даже если не виновата.)

– *«От тебя муж сбежит на третий день – не умеешь готовить»*. (С мужем развелась через год. До сих пор бессильна в приготовлении еды.)

– *«Ты не можешь прийти вовремя»*. (Опаздываю.)

– *«Мы перед ним, начальством, абсолютно беспомощны»*. (Не могу пойти выбивать жилплощадь.)

– *«Никогда ничего не сбывается»*. (Не могу мечтать.)

– *«Деньги зарабатываются в поте лица»*. (Не верю, что могу заработать с легкостью, выбираю трудные и низкооплачиваемые работы.),

– *«Светлая голова дураку досталась»*. (Боюсь выступать.)

– *«Ты дура, читать не можешь»*. (Не могу много читать.)

– *«Ты слабая, это надо учитывать!»* (Так себя и чувствую.)

– *«Не можешь – не берись»*. (Беспомощной становлюсь, когда что-то делаю не совершенно.)

Страшно то, что такие послания закрепляются на всю жизнь! Но если мы осознаем наши послания как препятствия на нашем жизненном пути, то мы можем им противостоять и ситуация уже не выглядит такой безнадежной. Вспомните, пожалуйста, случаи, когда вы могли противостоять своей беспомощности, одержали победу над ней. Такое непременно происходило в вашей жизни! А какие чувства возникают, когда прерывается поиск? Страх, скука, отсутствие желания что-то делать, злость, недоумение. После скуки – лень. А дальше – апатия, безразличие, отсутствие эмоций. Вот что возникает в том случае, когда активность прерывается на уровне чувств, желаний, мечты. Когда-то прерывали меня, а теперь я прерываю себя сам.

Пора обратиться к классике. Все мы помним замечательный роман И.А. Гончарова «Обломов» и главного героя Илью Ильича Обломова – при всем своем обаянии, уме и удивительных душевных качествах, он был олицетворением беспомощности. Так вот в этом гениальном произведении процесс приобретения беспомощности описан удивительно ярко. Позволим себе ряд цитат.

«Илья Ильич проснулся утром в своей маленькой постельке. Ему только семь лет. Ему легко, весело. Какой он хорошенький, красненький, полный! Щечки такие кругленькие, что иной шалун надуется нарочно, а таких не сделает. Няня ждет его пробуждения. Она

начинает натягивать ему чулочки; он не дается, шалит, болтает ногами; няня ловит его, и оба хохочут. Наконец удалось ей поднять его на ноги; она умывает его, причесывает головку и ведет к матери».

«Мать осыпала его страстными поцелуями, потом осмотрела его жадными, заботливыми глазами, не мутны ли глазки, спросила, не болит ли что-нибудь, расспросила няньку, покойно ли он спал, не просыпался ли ночью, не метался ли во сне, не было ли у него жару? Потом взяла его за руку и подвела к образу. Там, став на колени и обняв его одной рукой, подсказывала она ему слова молитвы».

«После того начиналось кормление его булочками, сухариками, сливочками. Потом мать, приласкав его еще, отпускала гулять в сад, по двору, на луг, с строгим подтверждением няньке не оставлять ребенка одного, не допускать к лошадям, к собакам, к козлу, не уходить далеко от дома, а главное, не пускать его в овраг, как самое страшное место в околотке, пользовавшееся дурною репутацией».

«Ему страсть хочется взбежать на огибавшую весь дом висячую галерею, чтоб посмотреть оттуда на речку; но галерея ветха, чуть-чуть держится, и по ней дозволяется ходить только «людям», а господа не ходят. Он не внимал запрещениям матери и уже направился было к соблазнительным ступеням, но на крыльце показалась няня и кое-как поймала его. Он бросился от нее к сеновалу, с намерением взобраться туда по крутой лестнице, и едва она поспевала дойти до сеновала, как уж надо было спешить разрушить его замыслы влезть на голубятню, проникнуть на скотный двор и, чего боже сохрани! – в овраг.

– Ах ты, господи, что за ребенок, за юла за такая! Да посидишь ли ты смирно, сударь? Стыдно! – говорила нянька.

Ни одна мелочь, ни одна черта не ускользнет от пытливого внимания ребенка; неизгладимо врезывается в душу картина домашнего быта; напитывается мягкий ум живыми примерами и бессознательно чертит программу своей жизни по жизни, его окружающей».

А окружающий юного Илью Ильича мир был сонным, озабоченным в основном питанием: «… главною заботою были кухня и обед… Забота о пище была первая и главная жизненная забота в Обломовке. Какие телята утучнялись там к годовым праздникам! Какая птица воспитывалась!»

«…Потом Обломову приснилась другая пора: он в бесконечный зимний вечер робко жмется к няне, а она нашептывает ему о какой-то неведомой стороне, где нет ни ночей, ни холода, где все совершаются чудеса, где текут реки меда и молока, где никто ничего круглый год не делает, а день-деньской только и знают, что гуляют все добрые молодцы, такие, как Илья Ильич, да красавицы, что ни в сказке сказать, ни пером описать. Там есть и добрая волшебница, являющаяся у нас иногда в виде щуки, которая изберет себе какого-нибудь любимца, тихого, безобидного, другими словами, какого-нибудь лентяя, которого все обижают, да и осыпает его ни с того ни с сего разным добром, а он знай кушает себе да наряжается в готовое платье, а потом женится на какой-нибудь неслыханной красавице, Милитрисе Кирбитьевне. Взрослый Илья Ильич хотя после и узнает, что нет медовых и молочных рек, нет добрых волшебниц, хотя и шутит он с улыбкой над сказаниями няни, но улыбка эта не искренняя, она сопровождается тайным вздохом: сказка у него смешалась с жизнью, и он бессознательно грустит подчас, зачем сказка не жизнь, а жизнь не сказка» (*Гончаров*, 1973. С. 121–123).

Восхитительно точно описал И. Гончаров причины возникновения беспомощности у Ильи Ильича Обломова. Тут и прерываемая активность пытливого шалуна (няня не дает шагу ступить, ребенок живет под постоянным контролем), и сонная семейная среда, озабоченная в основном питанием, и мощное послание к беспомощности через сказки, рассказываемые няней. Ну и как тут не стать вялым и ленивым?

Итак, мы имеем дело с беспомощностью тогда, когда слышим от ребенка: «Я не могу», «Я с этим не справлюсь ни за что», «У меня не получится», «Я глупый и ни на что не годный». И тут появляется лень. Родители часто сетуют на то, что их ребенок ленится: «Лентяй», «Лень вперед тебя родилась». Но лень бывает разной. Понаблюдайте за маленьким ребенком трех-четырех лет. Разве в его жизни есть место лени? Он постоянно занят: то он жучка разглядывает, то домик из песка строит, то гвоздик пытается сам забить, то ножницы ему понадобились, и он рвется вырезать. Да мало ли что! Все ему интересно, все захватывает. Вот он набегался вволю и упал на траву, ножки кверху, лежит. Ну разве он ленится в этот момент? Нет. Он просто отдыхает. Следовательно, если ребенок занимается тем, что ему

интересно, если у него есть внутренняя мотивация к какому-то роду занятий, он не будет лениться. А вот если ему все время приходится делать то, что ему навязывают, то тогда нет желания браться за это. Возникает лень. Назовем ее «лень-протест». Протест против подавления, навязывания. Это первый тип лени.

Второй тип лени – ребенок ленится просто оттого, что устал. Ну лень ему садиться за уроки сразу после школы. Он еще не отдохнул, не восстановил свои силы, не набегался после сидения в течение шести-семи часов за партой, не поиграл вволю. А ему приказывают: «Поешь и быстро садись за уроки, а то на кружки не успеем». Ну не хо-чу! Назовем этот тип лени «лень-усталость».

Третий тип лени – когда действуют послания к беспомощности, когда активность, любознательность, поиск ребенка были прерваны: «Отойди, а то уронишь и разобьешь. Еще намоешься посуды за всю жизнь», «Ну какой из тебя помощник – ты и ведро-то вынести не можешь. А в магазин тебя пошлешь – так ты же все забудешь!», «Свое мнение может быть у личности. А до личности тебе еще дорасти надо». И вот уже помогать не хочется, лень. И твердо усвоил, что говорить то, что думаешь небезопасно.

Да и неинтересно это никому. Назовем эту разновидность лени «лень – дали по рукам». Например, надо делать ненавистную историю. Но ребенок так часто слышал от родителей о том, что память у него никудышная, а от учителя: «У тебя, Сидоров, все в одно ухо влетает, а из другого вылетает», что и раскрывать учебник невмоготу. Лень. А зачем? Все равно ничего не запомню. Даже если и выучу – меня не спросят или больше тройки не поставят.

Вот, помню, я в детстве с удовольствием и в первую очередь делала те уроки, где был виден результат. Мне нравилось решать задачки по алгебре, геометрии, физике. Иногда приходилось и помучиться, если задачка непростая. Но зато когда решила, сошлось с ответом – то-то радости! Результат можно было проверить, он был очевиден. С историей все было по-другому – ее лень было делать. Учитель на уроках рассказывал о чем-то монотонно, сыпал датами, постоянно раздражался. Видно было, как ему самому скучно. Потому и учила я это ненавистную историю в последнюю очередь, кое-как, без всякого интереса. Сухое, механическое запоминание дат раздражало. Моя природная любознательность была отравлена скучным преподаванием.

Мне почему-то казалось, что история – это там, где истории рассказывают… Я это к тому, что если ребенок что-то делает, он непременно должен получать положительную обратную связь. Видеть результат своего труда и радоваться ему. Иначе мотивация пропадает. Как в Библии сказано: «Радуется человек делом рук своих». Хорошо, если он сам научится радоваться результату: «Мамочка, посмотри, как у меня красиво написано!» И тут нужно порадоваться с ним вместе, а не критиковать: «Хорошо-то хорошо, а на поля кто залез?»

Пример из жизни. Одна девочка очень хотела хорошо, на пятерки учиться по русскому языку. И стала усиленно заниматься. И вот ребенок старается изо всех сил, но что бы она ни делала, на результат это не влияло никак: заветную пятерку получить не удавалось, ее успехи не замечались учителем. Интерес пропал. Она сникла. Руки опустились. Возникло состояние беспомощности, чувство, что все усилия бесполезны, ничего изменить не сможешь. В школу шла без всякого энтузиазма.

Беспомощность возникает и в тех случаях, когда нужна помощь – а ее нет и попросить не у кого. Никто не поможет разобраться с трудным математическим уравнением, никто не выслушает, когда настроение хуже некуда. Такое возникает, когда ребенок часто слышит от родителей: «Со всеми трудностями ты должен справляться сам. Нам некогда». Даже если и просил помочь – получал отказ. Усвоил с раннего детства: лучше все делать самому. Слова «помоги мне, пожалуйста» как-то и произносить неловко, непривычно. И вот уже живу с твердым убеждением, что «спасение утопающих – дело рук самих утопающих». Но так и потонуть недолго!

Нам, родителям, важно научить ребенка обращаться за помощью. И с удовольствием помогать своему ребенку тогда, когда он в нас нуждается. Теория – это хорошо, но лучше, если вы сами исследуете этот вопрос, обратившись к своему детству. Для этого вам предлагается выполнить следующие упражнения.

Упражнения для родителей

1. Как взрослые, когда вы были ребенком, прерывали вашу активность? Что они конкретно при этом делали, что говорили?

2. Какие послания относительно беспомощности вы получили (послания записать)? Как это сказалось в вашей жизни?

3. Прерываете ли вы активность своего ребенка? В каких случаях и как вы это делаете?

4. Какие послания к беспомощности звучат в вашей семье особенно часто?

5. Ваши личные победы над беспомощностью.

Выводы

Итак, причины возникновения беспомощности:

1. Прерванная поисковая активность. (Если поисковая активность была прервана на этапе действия, это может привести к лени, на этапе воображения – к апатии.)

2. Послания к беспомощности: «У тебя никогда ничего не получается», «Вечно ты не доводишь дело до конца», «Ты не сможешь», «Руки-крюки», «Умная голова, да дураку досталась», «Надеяться надо только на себя», «Не жди помощи ни от кого», и т. п.

3. Социальное подавление: «Женская логика», «Женщины – слабый пол», «Все блондинки не слишком умные», «Мужчина нужен для того, чтобы зарабатывать деньги», «Мужчины не плачут», и т. п.

4. Травматическая беспомощность – ребенок попадает в ситуацию, с которой не может справиться сам, она ему не по силам. И помощи либо не у кого просить, либо, если и попросит, ему не помогут: «Справляйся сам». Например, когда-то тонул, а рядом никого не было. Теперь к воде подойти боится. Когда-то пытался спросить у учителя то, что непонятно, но, услышав в свой адрес: «Ты что, спишь на уроке?», больше не высовывается.

5. Многочисленные безуспешные попытки, которые не принесли результата. Как бы ни старался, а все без толку.

Мы поняли, какая противная и вредная для здоровья штука – беспомощность. Теперь подумаем, что мы, родители, можем сделать, чтобы ребенок не стал беспомощным. А вот хотя бы это:

• Верить в ребенка: «Ты умный, способный, изобретательный, у тебя получится». Как можно чаще говорить ребенку: «Я в тебя верю».

• Быть рядом с ребенком, когда он нуждается в вашей помощи и поддержке, и помогать ему.

• Не давать ребенку негативных посланий к беспомощности: «Ты не сможешь», «Это не для тебя», «У тебя не получится».

• Научить ребенка просить о помощи: «Мама (папа), помоги, пожалуйста». И оказать эту помощь без досады и упреков, а с удовольствием и радостью. Мы не рентген и не всегда можем знать, когда наша помощь требуется.

• Поддерживать поисковую активность ребенка, не прерывать ее. Он пробует, действует, изучает, осваивает – и это замечательно. Это его опыт!

• Радоваться вместе с ребенком результатам его усилий, замечать их, давать ему позитивную обратную связь.

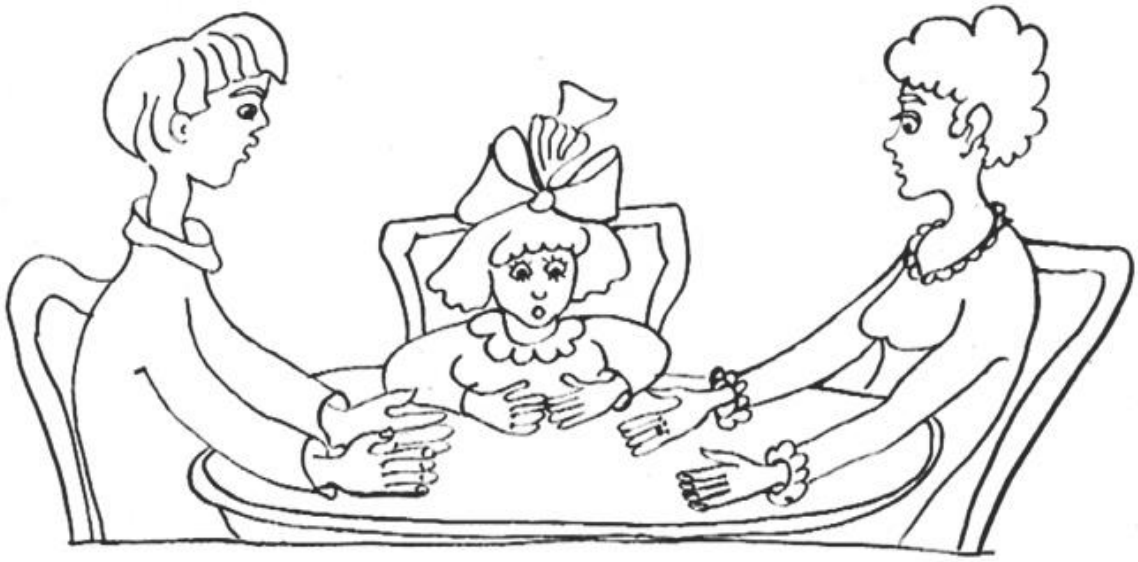
И если вы смогли шагнуть в этом направлении и отойти от стереотипов, поздравьте себя! Вы уже сделали много для того, чтобы ваш ребенок был здоровым как душевно, так и телесно. Еще один шаг от зависимостей к здоровым, радостным отношениям!

Глава 10

Конфликты – позитивный подход, или Культура выяснения отношений в семье

Бранись, а на мир слово оставляй.
Брань славна лучше мира студна.

Народная мудрость



Конфликты – тема загадочная и интересная. Традиционное отношение людей к конфликтам. Как конфликтуют дети. Зачем мы конфликтуем, или Наши цели в конфликте. Посредничество в конфликте. Стили поведения родителей в конфликтах с детьми. Почему позитивный подход?

Существует такое представление, что в хорошей семье не бывает конфликтов: «Они прожили долгую жизнь и ни разу не поссорились!» Но возможно ли это? Могут ли сосуществовать без конфликтов люди разного возраста, с разными взглядами, целями, ценностями, убеждениями, интересами? Думаю, что это невозможно. К примеру, мама считает, что сыну непременно надо надеть именно эту замечательную красненькую шапочку. Она ему так идет, да и к куртке подходит. Но сын почему-то кричит: «Не буду носить эту уродскую шапку! Сама покупала, сама и носи!» Будет мама настаивать – серьезного конфликта не избежать. Вошли в противоречие два мнения – мамы («хорошая шапка, новая») и сына («уродская, такие давно никто не носит»). Что здесь сталкивается? Разные вкусы, разные точки зрения.

Можно, конечно, рассориться в пух и прах, а можно попытаться услышать друг друга. А если использовать при этом «Я-высказывания», говорить не «Ты такой-сякой, мать ни во что не ставишь», а «Я думаю», «Я чувствую», то конфликт может легко разрешиться. Если мама обратится к своим чувствам и будет

использовать «Я-высказывания», она скажет: «Я волнуюсь за твое здоровье. Я так боюсь, что ты простудишься. Я с любовью и заботой покупала тебе эту шапочку». Сын же ответил бы: «Я чувствую себя отстойно в этой шапке. Такие сейчас не носят. Меня засмеют. И вообще мне в ней просто жарко. Я знаю, что ты волнуешься. Но я не простужусь. И вообще давай мою одежду покупать вместе». И если они услышат друг друга, то станет ли мама при таком сопротивлении сына в следующий раз сама покупать ему одежду? Вероятно, нет. И возможно, мама поймет, что сынок уже подрос и вполне может сам позаботиться о своем внешнем виде и здоровье. Пора передать ему ответственность за эту часть его жизни.

Итак, когда мы говорим о себе, о своих чувствах, меняется атмосфера разговора. С обвинений: «Ты просто неблагодарная свинья! Мать о тебе заботится, а ты!» – мы переходим к попытке понять позицию другого. Исследуем возникшее противоречие. Учимся не обвинять, не нападать, а выражать свои чувства, свою точку зрения. А выразив, послушать ребенка, услышать и понять его точку зрения. Это называется: вступить в диалог. А дальше – попытаться договориться: «Хорошо, я поняла, в следующий раз пойдем в магазин вместе. К тому же ты уже сам можешь разобраться, холодно тебе или нет». Таким образом, первый шаг к культуре выяснения отношений: говорить не «ты», а «я», и проговаривать именно свои чувства.

Ассоциации, возникающие при слове «конфликт», не самые приятные. И редко кто думает наоборот: «Конфликт дан нам для развития», «После выяснения отношений люди становятся ближе друг к другу», «Спасибо моему оппоненту, что дал высказаться, и мне не надо теперь держать камень за пазухой. Спасибо, что смело пошел на выяснение отношений, не испугался». «В каждом психологическом конфликте, переживаемом человеком на протяжении всей его жизни, он вновь и вновь создает свою личность своими поступками… Таким образом, развитие и разрешение конфликта представляет собой острую форму развития личности», – так считал один из корифеев отечественной психологии *(Мерлин*, 1990).

Вот как! Конфликт нам нужен, просто необходим для развития нашей личности! Кто из нас может похвастаться тем, что родители научили его относиться к конфликту как к части нашей жизни, приветствовать его, научили цивилизованно выяснять отношения? Мы

конфликтуем так, как конфликтовали наши родители. Стереотипы поведения представляются удивительно стойкими и могут передаваться из поколения в поколение. Считаю, что умение выяснять отношения – важная часть системы воспитания ребенка.

Наше отношение к конфликтам, естественно, берет свое начало из детства. Вот что рассказывала о том, какое отношение к конфликтам сформировалось у нее, одна из участниц нашей родительской группы: *«Когда мне было лет восемь, мы жили в коммунальной квартире. Кроме нас, в квартире проживала еще одна семья, которая состояла из мужа с женой и их дочери. Люди они были веселые, эмоциональные. Старшие члены семьи участвовали в художественной самодеятельности: муж играл на баяне, жена пела. В их семье было все: и мир, и ссоры, и праздники, и будни. Когда соседи ссорились, то делали это громко, с чувством. Попросту кричали друг на друга. Моя мама в такие моменты говорила мне, указывая в сторону их комнаты: “Так себя ведут только очень невоспитанные люди. Орут как на базаре! Прямо ужас какой-то!” И я усвоила, что ссора, выяснение отношений, особенно если эмоции хлещут через край, – это плохо. Хорошие девочки (а я должна была быть хорошей девочкой!) так себя не ведут. И если я ссорюсь с кем-нибудь, кричу, плачу, то я веду себя как базарная торговка. Естественно, что я чувствовала себя плохой и виноватой, когда открыто выражала несогласие или злость, раздражение или обиду.*

Прошло много лет, и, обретя значительный житейский опыт, я вспоминаю своих соседей с восхищением и благодарностью. Сейчас поясню почему. Люди, которые так бурно ссорились, после того как буря чувств отбушевала и на небосклоне их отношений опять сияло солнце, садились друг против друга, он доставал свой баян, и она запевала. Наступал праздник – праздник любви и благодарности друг к другу. Праздник прощения. Это было что-то поразительное и необыкновенно новое для меня. И я поняла, что так можно – выразить недовольство, побраниться и обязательно с легким сердцем помириться, простив друг друга».

Вот до этого, как правило, в конфликте люди и не доходят, останавливаясь на первом шаге: разругались и разбежались. А надо осмелиться не останавливаться, идти в разрешении конфликта до конца. И тогда так сладко помириться, простить друг друга,

поблагодарить за то, что не ушел партнер от трудного разговора, а дал возможность выговориться! Проще – извлечь урок из конфликта.

Хорошо бы, чтобы такое отношение к конфликтам было привычным явлением. В жизни же чаще встречается негативное отношение к конфликтам, они пугают, от них уходят. Если конфликт с другим человеком или группой людей долгое время не разрешается, то внешний конфликт переходит во внутренний, и человек начинает болеть. Как, к примеру, один девятилетний мальчик. *У него начинала неметь правая рука перед «светлым» праздником 1 сентября. Врачи не обнаруживали никакой патологии. А острый внутренний конфликт со строгой учительницей принял вот такую форму. Эта знакомая мне учительница начальных классов так кричала на своих уроках, что слышно было аж на других этажах. Дети с сильным типом нервной системы как-то адаптировались, но у этого мальчика тип нервной системы был слабым. И потому постоянный стресс вылился в такой симптом. Рука не хотела подчиняться, он не мог писать, и тогда можно было не ходить в школу. Протест против подавления, господа! Ну и что он мог сказать этой громогласной классной даме: «Хватит орать, мне страшно»? А ведь именно это он чувствовал на ее уроках… И где это мы видели, чтобы в нашей стране дети могли открыто говорить со взрослыми о своих чувствах, вступать с ними в конфликт, в борьбу, отстаивая свои права? Тем более с учителем. И чтобы это поощрялось? Нет этого, к сожалению, в нашей культуре. А жаль…*

Но не будем унывать, мы же движемся в направлении построения цивилизованного государства. И когда-нибудь это непременно случится! А в семье уж точно мы можем себе это позволить: открыто и на равных выяснять отношения со своими детьми, позволять им протестовать, выражать свою точку зрения. И слушать, слушать и слушать… Что на самом деле хочет ребенок? Какую свою потребность отстаивает?

Поскольку уроки поведения в конфликтных ситуациях мы все получаем в семье, полезно вспомнить, что о конфликтах мы узнали в детстве. Что нам говорили взрослые? Какие родительские послания мы получили? Может быть, такие: «Что ты кричишь, как базарная баба?» «Хорошие дети не перечат взрослым», «Выяснять отношения неинтеллигентно», «Они прожили всю жизнь душа в душу. Ни разу не

поссорились», «Кто сильнее, тот и прав», «С начальством конфликтовать бесполезно – себе во вред», «Сиди тихо и не высовывайся», «Учитель всегда прав», «Не дорос еще, чтобы возражать взрослым», «Если умный – уступи», «Лучше худой мир, чем добрая ссора», «Не выноси сор из избы (конфликты внутри семьи – это нормально, но не вне ее)», «Лучший способ испортить отношения – начать их выяснять», «Смолчал – золотой», «Лучше уступить, здоровье дороже», «Из двух спорящих один дурак, другой – подлец», «Не спорь, но останься при своем мнении», «Не мечи бисер перед свиньями».

Конечно, иногда так и надо поступить – с теми людьми, с которыми вряд ли можно договориться и отношения с которыми вы не собираетесь строить. Вам не нужны ни эти люди, ни эти отношения. Но в семье невыясненные отношения – тяжкий груз. Все эти послания, остающиеся в нашей голове на всю жизнь, мешают нам открыто, с уважением к оппоненту говорить то, что мы на самом деле считаем нужным. Не дают отстаивать свои права, бороться за свои ценности, за свое «я», а также легко говорить «нет». Ибо сказать «нет» – это осмелиться вступить в конфликт, отстаивая свои права.

Итак, что же такое конфликт? Конфликт – это столкновение интересов, потребностей, целей, ценностей, точек зрения. Мы все разные, выросли в разное время и в разных условиях. И потому цели, ценности, потребности, мнения у нас могут не совпадать. И не совпадают. У наших детей с нами, например. Вот вам и конфликт. Он просто неизбежен! И это нормально!

В нашем обществе поколениям людей было навязано представление, что конфликт – это что-то неприемлемое, чего не должно быть ни в хорошей семье, ни в хорошем коллективе. Положительная характеристика человека могла звучать так: «Какой хороший, бесконфликтный сотрудник. Что ни попросишь – все сделает!» Такое отношение к конфликту влияет на то, как ведут себя люди в конфликте: сильно переживают, стремятся добиться своего, подавляя оппонента. Или загоняют внутрь свои чувства и уходят от конфликта, болеют и редко пытаются разрешить конфликтную ситуацию, научиться чему-то. Однако конфликт невозможно подавить силой, а уход от решения конфликта лишь ухудшает ситуацию. Изначальная установка «конфликт – это нормально», помогает

осознать, что конфликт учит, развивает; позволяет понять, что это естественная часть жизни.

Ребенку трудно выяснять отношения со взрослым. Взрослый всегда прав по определению, по праву старшинства. Даже тогда, когда очевидно не прав. А «хороший мальчик» или «хорошая девочка» должны быть послушными и не возражать. Но такая точка зрения далека от построения дружеских, честных, равноправных отношений с детьми. Взрослый часто не слышит аргументов ребенка, его точка зрения мало интересует взрослого. «Ну какое у тебя может быть свое мнение? Надо делать так, как я сказала. У меня опыт, я же жизнь прожила», – говорила одна мама своему сыну. Разве ребенок научится доверять своему мнению при такой установке в семье? В школе тоже не слишком интересуются мнением учащихся. Поэтому нет ничего странного в том, что, спрашивая у подростков на занятиях по психологии: «А какая твоя точка зрения?», рискую услышать: «А что я? Я не знаю». Они уже усвоили, что выражать свое мнение небезопасно, разучились думать самостоятельно. Такие вот «хорошие», послушные мальчики и девочки.

«Меня никогда не учили прислушиваться к своему внутреннему чувству. Наоборот, меня учили слушаться внешнего: родителей, учителей, вожаков бойскаутов, профессоров, начальников, правительство, психологов, науку – из этих источников я брал инструкции, как мне прожить мою жизнь. Сколько я себя помню, я всегда хотел быть “правильным”. Беда в том, что определения “правильности” все время меняются. Единственное, что остается неизменным, – это то, что правильные люди чем-то существенно отличаются от меня», – так пишет о своем детстве выдающийся американский психолог Дж. Бьюдженталь. Но разве в нашей стране детей воспитывают по-другому? Разве их учат относиться с уважением к себе, своим чувствам, мыслям, убеждениям? Бороться за них, как за частицу себя?

Поговорим о посредничестве в конфликте. Бывает так, что когда в семье двое или больше детей, они, поссорившись, прибегают к родителям с жалобами. И тогда родителю приходится играть роль посредника в разрешении этого конфликта. Можно по привычке обвинить во всем старшего и наказать его. Но будет ли это справедливо? Улучшит ли это отношения между детьми или только на

время погасит ссору, но развития отношений не произойдет? И тогда в конфликте никто и ничему не научится.

Попытаюсь на примере пояснить, что такое быть посредником.

Иду по школьному коридору. Перемена. И вдруг вижу, что высокие, здоровые парни дерутся ногами и руками так, что убить готовы друг друга. Остальные стоят кругом, не вмешиваются. Я как закричу изо всех сил: «Прекратить! Быстро ко мне в кабинет!» И, что удивительно, они охотно пошли за мной. И вот садимся мы в кружок, и я говорю: «Значит, так. Сейчас мы будем разбираться в том, что произошло, по-новому. Правила здесь такие. Во-первых: говорим по одному, выслушивая друг друга до конца и не перебивая. Во-вторых, не допускается никаких оскорблений в адрес друг друга. Говорите о себе, о своих чувствах. Называется это "Я-высказывания". Понятно?» Всем все было понятно, и мы начали. Сначала полился поток жарких обвинений, и моя задача заключалась в том, чтобы следить за соблюдением правил.

– Представьтесь, пожалуйста.

– Паша.

– Петя.

– Пожалуйста, Петя, расскажи, что произошло.

– Я сижу, никого не трогаю, задачку решаю, вдруг мне прямо в ухо – бумажный слюнявый шарик. Больно так. Думаете, приятно? Я разозлился страшно. Встал и дал этому козлу…

– Стоп. Оскорбления не допускаются. Как зовут этого молодого человека?

– Ну, Паша.

– Итак, все сначала.

– Короче, Паша плюнул в меня бумажкой, а я дал этому Паше (улыбается) в лоб.

(При этом Паша все время порывается перебить, нервничает, но моя задача – дать высказаться первому, и потому я его останавливаю.)

– Все?

– Все.

– Пожалуйста, Паша. Теперь твоя очередь рассказать, что же случилось.

– Да я не хотел в него попасть. Это вышло случайно. Я вообще не в него целился. Просто промахнулся. А он какой-то нервный. Псих ненормальный. Сразу полез драться.

– Сам ты псих!

– Стоп, юноши. Мы же договаривались – не обзываться. Итак, можно я тоже выскажусь?

– Пожалуйста, – разрешают оба.

– Я так понимаю, что Паша случайно попал в Петю, выстрелив из трубочки бумажным шариком. И Петя, не ожидавший нападения, был разозлен. Петя, ты знал, что Паша не в тебя стрелял?

– Нет. Я думал, это он на меня бочку катит.

– Но это оказалось не так. Тогда, я считаю, недоразумение разрешилось?

–Да, – отвечают оба.

– Что теперь вы хотите сделать?

– Да ладно, прости. Случайно вышло, – говорит Павел и протягивает Петру руку.

– Принимается, – немного напряженно улыбается Петр, пожимая протянутую руку.

Юноши спокойно выходят из кабинета. А я, несколько оторопев, пытаюсь осмыслить, как из-за такого пустяка, как случайно попавший в ухо бумажный шарик, десятиклассники чуть не искалечили друг друга! При этом вся процедура переговоров, где я выступала в роли посредника, заняла не больше пяти минут. Даже не всю перемену. Вот как все просто оказалось!

Попробуйте и вы стать посредником, руководствуясь принципами, изложенными ниже.

1. **Соблюдать нейтральность.** Посредник не заинтересован поддерживать одну из сторон. Его позиция – безоценочность. Единственное намерение посредника – понимать. Позиция посредника бывает трудной в силу того, что участники конфликта могут «перетягивать» его на свою сторону, убеждая его в своей правоте.

2. **Не решать за детей их конфликт.** Положение посредника часто осложняется тем, что обратившиеся к нему дети ждут, как правило, от посредника помощи, советов, поддержки своей точки зрения, своей позиции. Они ждут, что он решит проблему в их пользу, укрепит их в сознании своей правоты. Устоять в этой ситуации, оставаясь на

нейтральной позиции, можно только при абсолютной уверенности в том, что самую большую помощь детям можно принести, не решая за них их проблемы, а помогая им самим их решать.

3. **Выяснить истинные потребности участников конфликта.** Задать вопрос: «К чему вы действительно стремитесь?», «Что вы хотите на самом деле?» (За причиной возникновения конфликта может быть не виден истинный интерес, истинная потребность участников конфликта.)

Так выглядит последовательность процедуры разрешения конфликта с детьми через посредника-взрослого.

– Что произошло? Опишите, пожалуйста, ситуацию. (Обращаемся по очереди к каждой из сторон.)

– Что вы при этом чувствовали (чувствуете)? (Даем возможность выплеснуть эмоции по очереди каждой из сторон.)

– Чего вы хотите? (Каждая из сторон отвечает по очереди.)

– Что для этого нужно сделать? (Каждая из сторон выдвигает предложения.)

– Согласны ли вы, чтобы?.. (На этом этапе достижения и заключения соглашений высказывается каждая из сторон.)

Как родители и дети ведут себя в конфликте? Культура выяснения отношений

Перечислим основные стили поведения в конфликте.

1. Конфронтация. Что это такое? Это самое начало конфликта, когда страсти бушуют. Налицо бурный выплеск эмоций, стороны кричат друг на друга, обижают и обижаются.

Конфронтация – это жесткое столкновение мнений, потребностей, интересов, целей, взрыв накопившихся чувств. (Кстати, дети боятся, когда родители громко ссорятся, и потому лучше им не быть свидетелями слишком бурного выяснения отношений взрослых.) Конфронтация может быть как первым этапом, началом конфликта, так и привычным стилем поведения в конфликтной ситуации вообще, то есть как первым этапом в разрешении конфликта, так и последним. И если конфронтацией закончился конфликт, то он остался неразрешенным. Мы просто покричали (если не подрались), разрядили кое-как накопившиеся чувства, оскорбили, унизили, обозвали друг друга – и все. Но ни о чем не договорились, не простили друг друга, а потому данная конфликтная ситуация будет повторяться.

Кстати, об обидных словах. Культура выяснения отношений, как мы уже упоминали, предполагает, что мы ни в коем случае не опускаемся до оскорблений и унижений, так как забыть эти обидные слова бывает очень сложно, а иногда и невозможно. И это только усугубит конфликт. Говорите о своих чувствах, о поступке, который вас обидел или прогневил, но не делайте, пожалуйста, больно близкому и любимому человеку.

Бурной эмоциональной разрядки не следует пугаться. Посмотрите, как свободно делают это дети! А если вам удалось покричать как бы понарошку, предупредив партнера: «Вот сейчас я буду кричать и топать ногами, попробуй не пугаться!», привлечь юмор, так и вовсе славно. Хорошо еще драться в это время подушками, высказывая то, что давно накопилось. «Как мне надоело убирать за всеми! Зло берет, когда вижу валяющиеся по всему дому вещи», – кричит, например, мама, шлепая сына подушкой по мягкому месту. «А мне надоело, что все вмешиваются в мои дела. В комнату без стука заходят. Стучать надо!!!» – кричит в ответ сын, отбиваясь подушкой. Конечно, здесь

разряжается накопленная злость. Но со смехом, с юмором, в игре, не обидно. Представьте себе, что такое действо узаконено в семье, стало ритуалом. Например, каждую субботу деремся подушками, выпускаем пар и говорим, что нам не нравится в наших отношениях: «Почему не моешь за собой посуду и не говоришь “спасибо”?», «Ненавижу, когда врут! И когда опаздывают!», «У меня больше нет сил таскать из магазина тяжеленные сумки!», «А меня бесит, когда мораль читают! И вообще вы всем всегда недовольны! Достали!». Мы разрядились и услышали друг друга. И это уже большая победа! (Лучше, конечно, не дожидаться субботы, а реагировать сразу, что называется, по факту.) После такой разрядки скопившегося раздражения уверена, что в семье непременно будет больше любви и взаимопонимания.

Понаблюдайте, как дети с удовольствием дерутся подушками, выражая таким безопасным образом накопившуюся злость. Выпустили пар, и стало значительно легче на душе. А как это важно для здоровья – не держать камень за пазухой в виде накопившегося гнева или обиды! Один мой знакомый так выразил свое состояние, когда масса негативных чувств и неразрешенных конфликтов скопилась в его сердце: «Как будто моя душа закатана несколькими слоями асфальта. Дышать невозможно».

Как часто, конфликтуя, родители выливают свой гнев на ребенка в одностороннем порядке, не давая возможности выразить свои чувства самому ребенку. Но уж коли мы хотим построить равноправные, честные отношения со своими детьми, то должны признать и за ребенком право на выражение гнева и своей позиции. Покричать, порычать, потопать ногами, подраться подушками, порвать с яростью газету – приемлемы все безопасные для окружающих способы эмоциональной разрядки. Зато посмотрите на разрядившегося ребенка – он спокоен и весел. Гроза прошла, снова сияет солнце! Конфликтуя, мы часто не осознаем, для чего мы это делаем, то есть не осознаем свои цели в конфликте. Если это семья и мы хотим иметь с членами нашей семьи хорошие, теплые, близкие отношения, то цель в конфликте у нас одна – эти отношения улучшить. Перевести их на другой, более высокий уровень. Чтобы и тебе было комфортно, и мне. У нас нет цели унизить или оскорбить, одержать верх, подавить и в результате сделать отношения невыносимыми. Нет, наша цель сугубо

позитивна: лучше узнать друг друга, позволить отношениям вырасти, исключить подавление.

Развивающиеся отношения невозможны без конфликтов. Притирка людей друг к другу тоже. Я не говорю о ситуациях, когда люди приняли решение расстаться. Тогда цель другая – разойтись. Но и в этом случае важно отношения прояснить. Одна девочка-подросток рассказывала мне, как ей тяжело оттого, что парень просто бросил ее, ничего не объяснив. На звонки не отвечает. Ситуация висела в воздухе и мучила ее. «Что ему не понравилось? Что я сделала не так? Лучше бы сказал правду в глаза», – печалилась девушка.

Можно долго терпеть то, что тебя не устраивает, боясь выразить свою точку зрения и свои чувства, а потом болеть или страдать от депрессии. Недаром народная мудрость гласит: «В болоте тихо, да жить там лихо». Нужно ли это нам? Наша ли это цель? Часто конфликт, как мы уже упоминали, застревает на стадии конфронтации: покричали друг на друга, наговорили гадостей и расстроенные разбежались в разные стороны дуться. Или родители наказывают ребенка, ставят в угол за непослушание. А ведь эмоционально окрашенная конфронтация – это только начало выяснения отношений! Теперь, когда чувства не так мешают, уже можно начать слушать друг друга, вступать в диалог, о чем-то договариваться. Голова вновь начинает работать. И надо двигаться дальше – к сотрудничеству. Чего мы действительно хотим друг от друга? Что мы можем сделать, чтобы подобный конфликт не повторился? «Всякая ссора красна мировою», как говорится. Но не все так просто…

2. Уклонение (ну очень непродуктивный стиль поведения детей и родителей в конфликте). В случае уклонения одна из сторон не хочет ничего выяснять. И это, как правило, родители: «Я на тебя рассердилась, иди встань в угол и подумай о своем поведении. Когда поймешь, на что я обиделась, придешь и попросишь прощения». Так было не только в моей семье. Прямо какая-то игра в разведчиков. Вот где ужас-то! И ничего мама или папа объяснять не хотят, ничего слушать – тоже. Ни о каких равноправных отношениях здесь нет и речи. Ребенок заведомо не прав. А почему, собственно? Что чувствует ребенок в подобной ситуации? Недоумение, страх, горечь, несправедливость, гнев, вину. Конечно, можно поплакать от обиды, но

ведь и это небезопасно – посмеяться могут: «Ишь, расхныкался, как девчонка. Сопли подбери!»

Ребенку иногда даже не говорят, что же послужило причиной маминого или папиного неудовольствия. Поди догадайся! И послушное дитя через какое-то время выходит из угла и говорит дежурную фразу: «Мамочка, прости меня, пожалуйста, я больше так не буду!» Мама, которая за это время успела поостыть, принимает извинение, благосклонно прощает, и конфликт якобы исчерпан. Но так ли это? Конфликтная ситуация осталась неразрешенной, загнанной внутрь. Где здесь открытое выяснение отношений? Где возможность для ребенка высказаться? Это один из типичных примеров, когда родитель с позиции сильного отказывается говорить прямо, отказывается послушать ребенка: «Я прав, потому что взрослый. И это не обсуждается». Можно еще демонстративно хлопнуть дверью так, чтобы посыпалась штукатурка, со словами: «И слышать ничего не хочу!» И уйти гордо. А по сути – сбежать с поля боя. Ибо недаром сложный путь выстраивания отношений через неизбежные столкновения называют «Путь воина». Давайте попробуем быть воином, а не трусом!

А вот другой, самый противный для меня способ поведения взрослого, уклоняющегося от выяснения отношений напрямую. Это бойкот. Похож на предыдущий, но с добавлением игнорирования. «Я на тебя рассердилась, не скажу на что, но ты плохая девочка (или плохой мальчик), и я с тобой не буду разговаривать!» – такова бессловесная поза мамы или папы. Ужас, кошмар! Что может быть страшнее для ребенка, чем гнетущая атмосфера игнорирования? Ребенок при этом чувствует себя не только виноватым, но и изолированным от самого дорогого и любимого на свете существа. Как бы отрезанным от него. «А любит ли меня теперь мама?» – мелькает в голове тревожно. Такая неприступная, казнящая холодность просто убивает ребенка, является для него пыткой. Для меня в детстве это было невыносимо! Бойкот был самым страшным наказанием. Поссорились, покричали, поплакали, поговорили, попросили друг у друга прощения, помирились, обнялись и живем дальше счастливо! Вот что было нужно, но только не эта злая и беспощадная игра в полное презрения безразличие. Только не это… И еще. Конфликт надо разрешать напрямую с тем человеком, с которым он произошел, не

втягивая в него других людей. Не прибегая, так сказать, к третьей партии в конфликте.

Третья партия – это, как правило, другие люди, которых вы перетягиваете при конфликте на свою сторону. В таком случае конфликт разрастается и погасить его бывает чрезвычайно трудно. Это тоже одна из разновидностей уклонения – прибегать к третьей партии, когда напрямую говорить ничего не хочу. Если папа с мамой поссорились и не разговаривают, то нечестно в конфликт втягивать своего ребенка: «Пойди и скажи маме, что я ужинать не буду. Приду поздно», – говорит, например, рассерженный отец, звоня по телефону сыну. В этом случае неприятную роль третьей партии играет сын. А хочет ли он играть эту роль? Его просто используют, и он это чувствует.

«Когда папа приходил домой пьяный, мы с мамой по тому, как поворачивался ключ в замке, чувствовали это. И знали, что скандала не избежать. Папа и ударить маму мог. Иногда мама ставила меня, девочку, перед собой, заслоняясь как щитом от разъяренного отца. Она знала, что меня-то он не ударит, он меня очень любил. Как мне было страшно – не передать! До сих пор трудно простить это маме», – рассказывает одна из участниц группы для родителей. Вы, наверное, уже поняли, что ребенок в этом случае использовался мамой в качестве третьей партии.

Как часто, когда у учителя конфликт с учеником и учитель напрямую не хочет или не умеет выяснять отношения непосредственно с учеником, в качестве третьей партии привлекают родителей. «Ваш сын безобразно ведет себя на моих уроках. Это возмутительно! Примите срочные меры!» – выговаривают родителям. Понятно, что у педагога давно уже накопилась злость, и он пользуется случаем ее выплеснуть. И выплескивает на родителей, то есть родители используются учителем в качестве громоотвода для разрядки чувств, в качестве «третьей партии». Но если у конкретного учителя существуют именно такие, конфликтные личные отношения с конкретным ребенком, то должны ли родители отвечать за эти отношения? Нет! Это ответственность самого учителя и самого ребенка. Родители отвечают совершенно за другое. За то, чтобы свои собственные отношения с ребенком сделать вежливыми и добрыми, тактичными и любящими. Чтобы их ребенок получал в семье

достаточно внимания и поддержки. И тогда высока вероятность того, что и с учителем сын будет вести себя корректно.

Если мы осознаем, что кто-то нас пытается использовать в качестве третьей партии, мы можем этому противостоять. Родители в этом случае могут сочувствовать учителю, но при этом попросить его высказаться в уважительной манере. А дома поговорить с сыном о причине конфликта, но не впадать в тяжелое чувство вины, не брать на себя ответственность за эти отношения. «Нам неприятен этот инцидент, но это твои отношения, сынок! Разбирайся сам. Больше из-за твоего плохого поведения на уроках мы в школу не пойдем», – можно сказать сыну.

«Моя мама, например, когда мы с ней ссорились, в качестве третьей партии в конфликте использовала радио, телевидение или книги. Это были постоянные ссылки на авторитеты. Она не говорила: “Я думаю так-то…", но “По радио сказали… Там же умные люди выступают. Надо к ним прислушиваться". Ну и куда мне было деваться от авторитетного мнения каких-то незнакомых, но уважаемых мамой дяденек и тетенек? Уважаемых только потому, что по радио и телевизору выступают или книжки пишут. Аргумент для меня в то время, когда я была ребенком, был сильный. Я сдавалась внешне, не соглашаясь внутри. Если бы тогда мама говорила от своего лица: “Я думаю…", то шанс отстоять свою точку зрения у меня все же был бы. А так… Привело это к тому, что со взрослыми в детстве, а позже – с теми, кто старше меня, никогда не выясняла отношения. И своему мнению доверять разучилась, потому что оно так долго было не важно для взрослых. С годами выработалась привычка постоянно кого-то цитировать», – с грустью вспоминает одна из участниц группы.

3. Приспосабливание: **«Я не хочу, но сделаю так, как ты велишь».** Мы уже говорили о том, что наши дети – существа подавляемые. И зачастую не имеют права голоса. Поэтому шансов отстоять свою точку зрения в конфликте с авторитарными родителями у ребенка немного. Приходится приспосабливаться.

Позиция родителя «Я знаю лучше, что тебе надо» предполагает слепое повиновение. Как бы то ни было, трудно ребенку жить в такой атмосфере, приходится приспосабливаться. Естественно, что

отношения при этом не перестают быть конфликтными. Это вялотекущий конфликт, загнанный внутрь. Так случилось в одной семье, где папа был отставным военным. Привычка командовать и дома превратила его отношения с детьми во взрывоопасные. Попытки сыновей (им было шесть и восемь лет) поступать по-своему пресекались или жестко наказывались. «Почему ты не хочешь есть то, что дают? Быстро все съел без всяких капризов. Ты уже всем настроение испортил – сегодня же воскресное утро. И за столом должно быть у всех хорошее настроение. А ты сидишь с кислой миной», – мог услышать старший сын, пытаясь принять решение о том, что бы он хотел съесть на завтрак. Но папе возражать было бесполезно. Можно и по затылку схлопотать. Неудивительно, что мальчики в этой семье часто болели, а один из них на нервной почве периодически покрывался сыпью.

Не надо думать, что папу при этом все устраивало. Как подавителя его терзали смутные сомнения, правильно ли он поступает. Обычно такая несправедливая ситуация напрягает не только подавляемого, но и самого подавителя. Вот только выйти за пределы стереотипного поведения командира не всегда удается. Желание властвовать, руководить, контролировать, подчинять – сильнее. Нечего и говорить, что конфликтов в такой семье много. К сожалению, неразрешимых до тех пор, пока подавление будет превалировать над равноправием. Пока права детей будут нарушаться, а потребности – игнорироваться.

4. Компромисс, или «Ты – мне, я – тебе». Компромисс – это временные уступки, перемирие, так сказать. Представим себе такой диалог между мамой и сыном:

– Вася, быстренько сбегай в магазин! В холодильнике пусто.

– А чего я-то опять? Как что, так сразу Вася! Что я, мальчик на побегушках?

– А есть ты хочешь? Вот и иди.

– Куском хлеба попрекаете? И что вы меня всегда дергаете? У меня своих дел по горло.

– Ну а кто пойдет? Мне еще убраться надо, за Колей в садик сходить. Все я да я. Кручусь как белка в колесе. Замоталась совсем. И ни от кого никакой помощи не дождешься!

– Хорошо, я тебе схожу в магазин, а ты мне за это разрешишь прийти домой на час позже. Ладно?

– Ну хорошо, хорошо, только по-быстрому!

Уже договариваемся, уже слышим друг друга – прекрасно! Но… Чем перемирие отличается от мира? Причина конфликта не устранена, напряжение сохраняется. А это значит: в будущем подобный конфликт может произойти вновь. На каком-то этапе такое состояние дел может устраивать обе стороны. Но непременно нужно двигаться дальше. Какова причина этого конфликта? В семье нет распределения обязанностей. Кто за что отвечает? Кто готовит, а кто убирает? Кто ходит в магазин, а кто поливает цветы? Кто деньги зарабатывает? Если один из членов семьи перегружен, а другие только пользуются результатами его труда, то конфликты неизбежны. Ибо сама ситуация несправедлива. Таким образом, выход из этого конфликта – справедливо распределить ответственность между всеми членами семьи. И тогда вопрос, а кому идти в магазин, отпадет сам собой, так как это будет чьей-то закрепленной ответственностью. И никакой торг здесь неуместен.

«Возникают следующие вопросы: кто за что отвечает в процессе выращивания и воспитания ребеночка, кто, как, кому помогает? Вплоть до решения вопроса, кто к ребеночку ночью встает?» *(Варга*, 2001. С. 18). Называется это *семейный договор*, когда составляется список дел, которые нужно делать, чтобы семья жила хорошо, а потом дети выбирают себе то, за что они хотели бы отвечать. И взрослые тоже. Важно, чтобы это распределение ответственности было справедливым с точки зрения всех членов семьи.

Еще один пример. Вот такая ситуация: подросток учился не так хорошо, как хотелось бы отцу. И это было поводом для конфликтов между ними. Тогда папа решил материально стимулировать успехи сына. Сын не возражал. За каждую хорошую оценку была назначена определенная плата. Успешные контрольные и проверочные работы оплачивались по двойному тарифу. И сначала вроде бы система компромиссов работала: «Ты мне – хорошую оценку, я тебе – деньги». Папа все время держал руку на пульсе – жестко контролировал учебу сына. Однако эта система не нравилась маме. Но почему – аргументировать она не могла. Потом система начала давать сбои, и

никакие деньги не помогали избавиться от нежелательных для папы трояков.

Давайте разберемся, почему в этом случае не сработал такой механизм. Во-первых, наверное, потому, что вопрос оказался более глубоким и затрагивал систему отношений в семье. Во-вторых, ответственность за учебу – это все-таки ответственность самого ребенка. Не папина. Он учится исключительно для себя, а не для того, чтобы оправдывать чьи-то ожидания или удовлетворять чьи-то амбиции. В-третьих, нельзя подменять внутреннюю мотивацию внешним стимулированием. Ребенок не собака Павлова. И учится он не для отметок, а для того, чтобы получить знания, стать грамотным, эрудированным человеком, развить свое мышление, свои способности. Получить базу знаний, которая позволит ему развиваться дальше. А разве получать знания – это не интересно? Да любознательность ребенка не имеет границ! Радоваться его успехам, замечать их, верить в ребенка, помогать, если что-то непонятно, интересоваться своим ребенком – вот что нужно. Но не платить. Так, доведя ситуацию до абсурда, и мама захочет получать плату за каждый приготовленный обед или выглаженную рубашку! Итак, компромисс – временное перемирие. Нужно двигаться дальше, к сотрудничеству.

5. Сотрудничество. Когда-то я рассказала своей дочке про то, каким полезным может быть конфликт для отношений, и о своем желании выяснять наши отношения и не бояться этого. Главное – что мы любим друг друга и хотим, чтобы другому рядом с нами было хорошо. Нельзя молчать, если тебе плохо. И теперь, если мы ссоримся, происходит следующее. Сначала мы покричим по очереди или даже поплачем, если обидно. Потом мне хочется ретироваться с поля боя (уже осознаваемый стереотип поведения, приобретенный в детстве). Но моя смелая и умная девочка, расставив руки, иногда плача, не дает мне сбежать, настаивая: «Нет, давай все выясним до конца!» И я остаюсь, и это единственно правильное для нас решение. Выясняем до тех пор, пока накал страстей не спадет и уже можно спокойно разговаривать и искать выход. Конечно, это непросто: и обида, и гнев, и крики. Но как хорошо потом, когда вдруг через грозовые тучи мелькает лучиком улыбка! Понятно, что любовь никуда не ушла, и это совместимые понятия: любовь и ссора. Ничего особенно страшного не случилось, мы выстояли, мы – воины! И вот уже договорились,

пришли к соглашению, прощаем друг друга и обнимаемся, благодарные друг другу за поддержку.

Ибо оппонент наш нуждается в поддержке: «Я понимаю, что тебе трудно это сказать. Ты боишься меня обидеть. Не бойся, говори, я тебя слушаю!» Как я люблю эту дочкину смелую настойчивость! С огромным уважением и восхищением отношусь к ее стремлению идти в конфликте до победного конца. Когда не кто-то кого-то победил, а победила любовь!

Делится своими успехами одна из мам: *«Приведу пример того, как мы выясняли отношения совсем недавно и что из этого получилось. Сижу я за компьютером, работаю. Сосредоточена очень, страшно не люблю, когда меня из этого состояния выдергивают. На Дашином столе стоит стакан с разными карандашами. Даша – человек рисующий, и карандаши у нее там специальные, качественные и по-особому заточенные. И я знаю это, но мне срочно нужно сделать пометку, и я, поднявшись из-за своего стола, беру ее карандаш. Естественно, в этот момент она идет мимо, и тут начинается крик: “Я же просила не трогать мои карандаши из этого священного стакана!” Я в ответ: “Вот, значит, как! Уже и карандаша для матери жалко! Да все эти карандаши на мои деньги куплены! ” (причем внутренний голос кричит мне, что я не права, но я его не слушаю, так как эмоции хлещут через край). Ну, покричали немножко, потом стали думать, что с этим делать дальше? Поняли, что у каждого человека есть личные вещи, личное пространство, куда другому путь заказан. Я была не права. Пришлось извиниться. А еще на Восьмое марта я Даше подарила высокий стакан, затонировала его черным и серебряным контуром по стеклу вывела: “Священный стакан”. Больше на Дашины карандаши я не посягала. Даша отстояла право неприкосновенности к своим личным вещам. Конфликт разрешился к обоюдному удовольствию. При этом появилось больше уважения к правам друг друга, к личному пространству другого».*

Таким образом, сотрудничество как стиль и окончательный этап в разрешении конфликта выражается в том, что мы вместе нашли ответ на вопрос: «Что мы можем сделать, чтобы этого больше не было в

наших отношениях?» И тогда это означает устранить саму причину конфликта.

Другой пример. Рассказывает та же мама. *«Дашенька человек еще и пишущий. И вот сидит она как-то за компьютером, сосредоточенно так работает. А я переводила письмо на английский. Она знает язык много лучше, чем я, и я обращаюсь к ней с вопросом. Она мне ответила. Но мне все равно непонятно было, и я снова ее спрашиваю. Когда я оторвала ее в третий или четвертый раз, произошел взрыв: “Сколько можно меня дергать! Ну неужели нельзя самой посмотреть в словаре? ” Я тоже что-то кричала в ответ, хотя знаю, что когда я сконцентрирована на чем-то, а меня постоянно дергают, я тоже страшно злюсь. Ну вот, покричали мы так друг на друга, а потом Даша вспомнила, что в тайм-менеджменте есть такой прием: если кто-то из сотрудников в офисе не хочет, чтобы его отвлекали, он на стол ставит красный флажок. Это означает – ко мне нельзя сейчас обращаться. Идея была хорошая – дать знать другому, что нельзя меня сейчас дергать. Делать флажок мы не стали, а ввели правило красного галстука. Даша нашла где-то мой старый пионерский галстук, и мы стали им пользоваться. Так вот, если у Даши красный галстук висит на стуле, то я ни за что не стану отвлекать ее. Так же, как и она меня. Так мы договорились.*

Потом уже можно было и не повязывать его, а достаточно было просто сказать: “У меня красный галстук”. Это означало: “Я работаю. Отвлекать меня нельзя”. Причина конфликта была устранена, и у каждой из нас появилось право делать свою работу, не боясь, что тебя прервут. Уважения к делу, которым занимается другой, стало больше. Мы договорились, и скандалов на эту тему больше не возникало».

Попробуйте и вы договариваться со своими детьми и разрешать конфликт до победного конца, устраняя саму его причину. Это возможно! Закончить главу хочу чудесными словами из песни Булата Шалвовича Окуджавы:

Святая наука – расслышать друг друга Сквозь ветер, на все времена…»

Это и есть то, к чему мы стремимся, – расслышать друг друга! Пусть и через конфликт. Спасибо конфликту!

Упражнения для родителей

1. Что вы узнали в детстве о конфликтах?

2. Как конфликтовали ваши родители?

3. Какие послания относительно конфликтов вы получили из детства? (Записать.)

4. Кто и как использовал вас в конфликте в качестве третьей партии? Что вы чувствовали при этом?

5. Как вы сейчас себя ведете в конфликте? Какой стиль выяснения отношений используете?

6. Как конфликтует ваш ребенок?

7 Вспомните случаи, когда вы открыто выясняли отношения и были довольны результатом.

Выводы

1. Конфликты – часть нашей жизни. Задавить конфликт силой нельзя, он требует разрешения.

2. Неразрешенный внешний конфликт может перерасти во внутренний и вредить нашему здоровью, проявляясь в болезненных симптомах.

3. Детям трудно на равных выяснять отношения со взрослыми. Но другого пути достичь мира и согласия в семье нет. Давайте поддержим наших детей и предоставим им право высказываться на равных.

4. Неразрешенные конфликты – путь потерь: здоровья, денег, вещей, отношений.

5. Разрешенный конфликт позволяет вырасти как личности, так и отношениям.

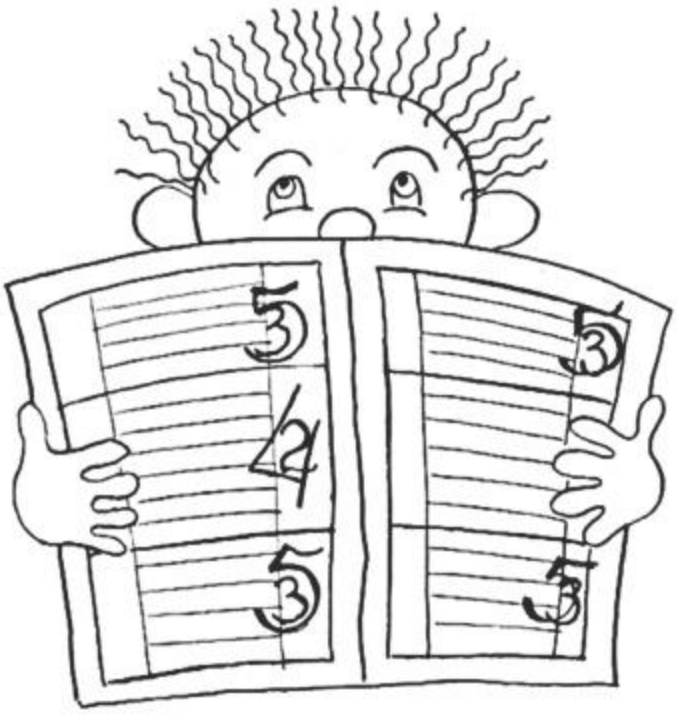
6. Цель в конфликте – улучшить отношения, сделать их любящими, чистыми, теплыми, прозрачными, близкими.

Глава 11

Детские ложь и кражи

Правду говорить легко и приятно.
М.А. Булгаков «Мастер и Маргарита»

Отыщи всему начало, и ты многое поймешь.
Козьма Прутков



Почему дети врут? Честны ли мы со своими детьми? Полезный опыт воровства в детстве. Что мы можем сделать, чтобы наши отношения стали более честными?

Все мы в детстве обманывали, и у всех был опыт краж. Такая картина возникает, когда взрослые вспоминают свое детство. Кто-то исправил двойку на четверку, кто-то взял и не отдал чужую

понравившуюся игрушку, кто-то взял резинку у одноклассницы, кто-то – деньги из маминого кошелька. Тем не менее как-то нам удалось вырасти честными людьми. Видимо, этот чувственный опыт был необходим нам как прививка. Каково это – чувствовать себя рядом с чужой вещью? Брать ее и знать, что ты украл? Врать, что ничего не видел и не слышал? Иметь на душе этот камень? Осложнить свою жизнь изворотливостью – не дай Бог, кто-нибудь увидит, и тогда тебя назовут вором. Как это – жить со страхом разоблачения? Как это – видеть слезы подруги, которая горько плачет из-за пропавшего колечка, и чувствовать стыд, вину, так как это дело твоих рук? И лицемерно утешать ее? Уж очень тебе нравилось это колечко. Но носить-то его ты не сможешь и показать никому – тоже. Ну и где та радость, которая чудилась?

Часто бывает так, что болезненные чувства вины и стыда, связанные с первой кражей, остаются с человеком на всю жизнь как усвоенный моральный урок. Поразительно, но этот урок, оказывается, был нам нужен! Обо всем этом хорошо бы поговорить с вашим ребенком, если заметили у него чужую вещь. Только не торопитесь обзывать его вором или браться за ремень. Напуганные поступком ребенка родители могут учинить над ним такую расправу, которая не сопоставима с проступком. Как в случае с одной мамой, которая сильно отхлестала свою дочь по лицу, узнав, что дочка взяла ее кошелек и спрятала среди своих игрушек. Девочке было тогда шесть лет. И когда мама ее спрашивала, зачем она это сделала, она сквозь рыдания твердила только одно: «Я не знаю. Я не знаю. Я не знаю!» Давайте поверим этой девчушке, что она действительно не знала, зачем ей этот кошелек – просто понравился, да и денежки там настоящие. А что двигало разгневанной мамой, которая ее била? «Мне было так страшно, что она вырастет и станет воровкой», – признается она. Успокойтесь, не станет, если у вас хорошие, теплые, любящие отношения с дочкой, если у вас есть с ней контакт и если в семье с моральными нормами все в порядке.

Повторюсь: первая кража – это повод поговорить с ребенком на тему «Почему нельзя брать чужое?». Но не кричать и не угрожать, не морализировать излишне. Задача взрослых – разобраться в ситуации, понять, что двигало ребенком. Помним ли мы, что любая конфликтная ситуация дана нам для развития?«Расскажи, пожалуйста, как это

произошло. Знаешь ли ты, что чужие вещи нельзя брать без разрешения? А почему? У тебя кто-нибудь брал твои вещи? Что ты чувствовала тогда? Что будет, если все дети в вашем детском саду будут без спросу брать чужие вещи? Что тогда произойдет? А если так будет во всем городе? Во всей стране? Во всем мире?»

И слушать, слушать и слушать своего ребенка. Спокойно, не торопясь… И обязательно вернуть украденную вещь пострадавшему.

«Почему ты так поступил: просто решил попробовать, или, может быть, это была месть? Что ты чувствовал, когда крал? А потом? Так делает твой друг и ему за это ничего не бывает? Или увидел случай воровства в фильме и подумал, что так можно?»

А разве телевидение, известные фильмы не романтизируют ограбления? Ах, какие очаровательные, хитрые, смелые грабители банков… Герои! Дети же видят это… Ну давайте совсем размоем границы дозволенного. И что будет? Опасно забывать о последствиях!

«Ты, дружок, знаешь, что в государстве есть законы, защищающие права людей? Зачем созданы эти законы? Чтобы людям жилось безопасно. А что бывает с теми людьми, которые эти права нарушают: крадут, например? Их наказывают: судят и сажают в тюрьму». И все это в диалоге, не в виде нотации. Просто настало время поговорить об этом.

Бывает и так, что родители или другие близкие люди невольно становятся причиной детской лжи или воровства. Вспоминается такой случай. *Мальчику девяти лет дедушка обещал на день рождения подарить модель машинки, которую так давно хотел иметь внук. Парнишка не один раз ходил в магазин и любовался этой игрушкой – она была копией настоящей. Но накануне дня рождения дедушка передумал и купил внуку на отложенные деньги «Детскую энциклопедию». С точки зрения дедушки, энциклопедия полезнее для развития ребенка. Представляете разочарование мальчика? Они же договаривались о машинке! А договоренность была нарушена, ожидания ребенка не оправдались. Горечь разочарования переросла в месть, и мальчик, зайдя в кабинет деда в его отсутствие, вытащил у него из шкатулки тысячу рублей. Пропажа обнаружилась, когда ребенок на следующий день размахивал крупной купюрой в школьном буфете, покупая сладости одноклассникам. Буфетчица рассказала*

учителю, та – маме. Естественно, что дома состоялся крупный скандал, мальчик был сурово наказан.

Разбираясь вместе с ним и мамой в этой истории, мы пришли к выводу, что при несомненной вине мальчике взрослые тоже несут ответственность за происшедшее. Когда мальчик рассказал предысторию своего поступка и логика происшествия стала очевидна, мама сама захотела первой попросить прощения у сына за нарушенное обещание. И сделала это: «Прости, сынок. Мы были не правы, потому что не купили тебе машинку, как обещали». И тогда мальчик, расплакавшись, бросился к маме на шею, прося прощения и говоря, как он ее любит. Хотя до этого ребенок был хмурым и отказывался с кем-либо идти на контакт. Мир был восстановлен. Мальчик решил с маминой поддержкой попросить прощения у деда.

Какой урок мы можем извлечь, анализируя этот случай? Наверное, что нам, взрослым, следует начать с себя, нам самим нужно честно выполнять данные обещания. Ведь если бы дедушка купил именно ту машинку, о которой договаривался с внуком, то ничего бы и не произошло. Мы очень хотим, чтобы честными выросли наши дети, честными были наши с ними отношения. Но иногда что-то этому мешает. Что? Попробуем разобраться.

«Я училась в интернате. Семья была из трех человек: мама, бабушка и я. Пенсия у бабушки была очень маленькая, и маме приходилось трудно. Социальные службы предложили отдать меня в интернат на полное государственное обеспечение, и мама, задавленная нуждой (было это в 1960-е годы), согласилась. С понедельника по субботу мы были оторваны от родителей. Утро понедельника я ненавидела. Родители забирали детей в субботу вечером, так как суббота была тогда рабочим днем. И на общение с родными приходился этот кусочек субботы и воскресенье. Так хотелось радоваться этому времени, проведенному с любимыми, дорогими людьми! Но все могло быть омрачено, если в моем дневнике оказывались замечания или тройки.

По мнению мамы (а она в прошлом учитель), я должна была учиться на четыре, пять и не иметь замечаний в дневнике. Это тогда называлось «хорошистка». А ребенком я была живым, веселым и подвижным. Высидеть на уроке 45 минут, не поболтав и не шелохнувшись, было для меня невозможно. И потому в дневнике

появлялись записи: “Болтала и смеялась на уроке!”, “Бегала на перемене”, “Плохо вела себя в классе”, “Мешала учителю”, и т. п. На переменке побегать и покричать тоже было нельзя, нужно было ходить парами, и за этим смотрели строгие дежурные, которые тоже могли вписать в дневник замечание. И вот если замечание или тройка появлялись в моем дневнике, то я точно знала, что мама будет огорчена – я не соответствовала ее ожиданиям – и восхитительное воскресенье будет испорчено наказанием и чтением морали. Или еще пострашнее – бойкотом. А я никак не могла допустить этого.

Надо было что-то делать, искать выход из ситуации. И случайно забредшая в мой дневник тройка прекрасно переправлялась на пятерку – только хвостик пририсовать в другую сторону, а лишнее – стереть. Для стирания лучше всего подходила не резинка, а бритва. Если же дневник пестрел замечаниями, то самое лучшее было – вырвать страницу и проставить оценки за неделю заново, подделав подписи учителей. Научилась я это делать мастерски, отличить было практически невозможно.

Помогала я исправлять оценки и другим детям, так как за плохие оценки их могли выпороть. Конечно, было и стыдно, и страшно, что заметят. Но рисковать стоило. Я знала, для чего я это делала: чтобы не потерять мамину любовь», – рассказывает одна из женщин. Конечно, если бы любовь мамы не зависела от успехов дочки, была бы безусловной, то девочке не пришлось бы врать, выкручиваться. Просто не всегда безопасно для детей говорить правду взрослым.

Иногда дети врут, чтобы их хвалили. Большинству детей не хватает похвалы: в нашем обществе не хвалят и не обнимают около 66 % детей! А у ребенка есть потребность быть хорошим. И чтобы соответствовать стандартам «хорошести», которые задают родители, ребенку приходится врать. Дети рано начинают распознавать эти стандарты и, обманывая, приспосабливаются к ним. «Будь послушным, хорошим мальчиком, слушайся маму. И тогда я куплю тебе шоколадку», – говорит папа, уходя на работу. Но разве ребенок целый день может быть абсолютно послушным? Да тогда это не ребенок, а робот какой-то. Ему сказали – он сделал. И вот папа возвращается с работы и спрашивает дитя: «Ты маму слушался?» «Да», – механически отвечает сын. Но разве это правда? Не может

ребенок скрупулезно проанализировать весь день, взвесить все свои поступки и выдать правдивое среднее арифметическое: когда он маму действительно слушался, когда – нет, и что там перевешивает. Это игры, в которые по обоюдному согласию и негласным правилам играют сначала взрослые, а потом и дети. Папа притворяется, что верит в послушание сына, сын притворяется, что говорит правду. Игры с элементами лжи.

Меня всегда вводило в ступор требование взрослых быть послушной, стремление к абсолютному детскому послушанию. Это какая-то игра в одни ворота, где ребенок – неодушевленный объект воспитания. «Тебе сказали – ты должен безропотно, не возражая, это выполнить». А зачем, почему, отчего, хочу ли, могу ли, согласен ли – это никого не волнует. А договариваться когда будем? В диалог вступать? Контакт устанавливать?

Дети всегда будут лгать взрослым, потому что мы из разных поколений и живем в параллельных мирах. Кто-то будет обманывать больше, кто-то меньше. Как делали это мы в детстве, да делаем и сейчас. «Вы сегодня прекрасно выглядите!» – говорим мы сослуживице, а думаем: «Как-то она постарела в последнее время. И какие мешки под глазами!»

Разве понятия, суждения, вкусы, интересы и приоритеты вашего сына или дочери-подростка совпадают с вашими? И потому нам бывает очень трудно понять друг друга. И потому более сильная сторона – взрослые – навязывает свои представления детям. А бороться не всегда хочется, да и силы неравны. Легче соврать, чтобы от тебя отстали. «Ты все уроки сделал? Все хорошо выучил? Ты мог бы учиться на одни пятерки, если бы старался», – так все учителя говорят. «Да сделал, сделал», – говорит сын, только чтобы отвязались, зная при этом, что устные не будет учить совсем (кое-что знает, и этого достаточно), а математику завтра на переменке у Сашки спишет. И вообще «зубрил», тех, кто на одни пятерки учится, «ботаниками» дразнят, а ему это надо? Опять игры. И звучат эти наши вопросы скорее для проформы, чтобы свою родительскую функцию выполнить. А подросток подыгрывает. И оба знают, что неискренни. Может быть, маме пора перестать спрашивать сына о домашнем задании, так как учеба – на 100 % дело самого ребенка? Тогда и лжи будет меньше.

Подавление в семье провоцирует ложь: «Ты должен…» И ребенок, сопротивляясь этому подавлению, начинает врать. «Ты должен любить бабушку. Ты ведь любишь ее?» – спрашивают у подростка. У него в голове четкий ответ: «Нет!» Он помнит, как строга и несправедлива она была с ним, когда они вместе жили на даче, как любила давать подзатыльники, как называла отродьем, болваном, тупицей, и как он мечтал быстрее вернуться к маме. На настоящий момент: «Нет!» Ну нет у него в сердце этой самой любви. Но разве возможно признаться в этом? И он, сопротивляясь всем своим существом, выдавливает из себя: «Люблю». Хотя его мимика, тело свидетельствуют об обратном. Как-то не так представляет он любовь…

Кражи могут быть спровоцированы взрослыми, когда ребенку не хватает любви и внимания. Тогда кража – одновременно и месть, и повод получить внимание. Уличив ребенка в воровстве, как-то все сразу сплачиваются, начинают о нем говорить, им заниматься. Хотя до этого и не особенно-то замечали. И тогда ребенок получает свою порцию внимания. Пусть и негативного, но зато сразу и много. А еще взрослые провоцируют детскую ложь, задавая вопросы, на которые заранее знают ответ. «Кто это разбил вазочку? Ты?» – спрашивает мама, совершенно точно зная, что это дело рук Игоря. «Нет, не я», – отвечает сын. «Но ведь дома никого не было, кроме тебя?» – продолжается странный допрос. «Ничего не знаю. Я вошел в комнату, а ваза уже на полу. Наверное, кот», – упорствует Игорь. И обе стороны прекрасно знают, что это ложь, но продолжают бессмысленную словесную игру.

«Вспоминаю такой случай кражи денег. Бабушка решила сделать своему любимому внуку подарок на шестнадцатилетие – бутылку из-под шампанского, наполненную десятикопеечными монетами. Говорили, что какая-то крупная сумма должна была получиться (то были советские времена, и на 10 копеек можно было много чего купить). Сыну тогда было лет одиннадцать.

Естественно, о том, что у ребенка должны быть карманные деньги, мы, родители, не знали, и своих денег у него не было. А соблазнов вокруг было предостаточно. Так вот, сынок каким-то хитроумным способом научился выуживать монетки, рассудив, видимо, так: деньги ведь все равно мои! И что я буду ждать еще пять лет, когда мне сейчас нужно? (Бутылка, кстати, стояла на

видном месте.) Когда это открылось, сыну здорово влетело. Все очень испугались, что он вырастет вором, и всыпали ему ремнем по попе. С моего согласия, между прочим. Бил отец – я ушла из дома, так как не могла этого видеть. Но как поступить, как среагировать иначе, я, как мама, не знала. Бабушка была очень расстроена, и мы, родители, еще и ее ожиданиям должны были соответствовать, сурово наказав ребенка. До сих пор стыдно вспоминать про это. Мы кричали, возмущались, обвиняли, но не слушали и не слышали сына», – рассказывает одна из мам.

Давайте разберемся, так ли уж был виноват ребенок? В данном случае взрослые совершили ряд ошибок, которые и спровоцировали кражу.

Ошибка № 1. У ребенка не было карманных денег для удовлетворения своих детских желаний и потребностей.

Ошибка № 2. Ему сказали, что эти деньги его, и он понял это буквально.

Ошибка № 3. Бутылка с деньгами стояла на видном месте.

Ошибка № 4. Ребенка не выслушали и не поняли. А он твердил: «Вы же сказали, что это мои деньги».

Ошибка № 5. Было предпринято ужасное и совершенно бесполезное физическое наказание. Были нарушены права ребенка на безопасность.

Эта мама до сих пор с огромным чувством стыда вспоминает тот случай, хотя и попросила у сына прощения за позорный эпизод.

Ни в коей мере не оправдывая ложь, а тем более кражи, надо признать, что неискренность – часть нашей жизни. Мы можем только изо всех сил стремиться к честности. И начать нам следует с себя. Совершенно недопустима ложь тогда, когда нарушаются права другого человека. Как в приведенном примере: были нарушены права бабушки, так как эта несчастная бутылка с деньгами была ее собственностью. Об этом и следовало разговаривать с сыном. В лучшей книге по этому вопросу «Что делать, если дети врут?» Пол Экман приводит мнение своей жены, которая считает, что если родители спокойно будут реагировать на слова ребенка «Это мое личное дело», то исчезнет много поводов для лжи *(Экман*, 2013).

Пол Экман выделил следующие мотивы детской лжи:

– стремление избежать наказания;

– стремление добыть нечто, чего иначе не получишь;

– защита друзей от неприятностей;

– самозащита или защита другого человека;

– стремление завоевать признание и интерес со стороны окружающих;

– желание не создавать неловкой ситуации;

– желание избежать стыда;

– охрана личной жизни;

– защита своей приватности;

– стремление доказать свое превосходство над тем, кто имеет власть.

Сын автора выразился так, обращаясь к родителям: «Смиритесь! Дети будут лгать вам, пока смерть не разлучит вас. Избежать этого невозможно» *(Экман*, 2013). Вот так! Но тем не менее стремиться к честным отношениям нам никто не мешает. И, как всегда, нам полезно вспомнить свое детство.

Упражнения для родителей

1. Вспомните, пожалуйста, случай своей самой ранней лжи. С чем она была связана, чем вызвана? Как это сказалось в вашей жизни? На вашей самооценке?

2. Вспомните кражи детства и всей жизни. Каковы были причины? Как это повлияло на вашу жизнь?

Выводы

Что мы, как родители, можем сделать, чтобы свести к минимуму детскую ложь? Что может служить профилактикой лжи и краж?

1. Стремиться к честным отношениям в семье. Не иметь двойных стандартов: «Нам, взрослым, можно обманывать, а ты только попробуй!»

2. Не нарушать своих обещаний, самим не обманывать ребенка.

3. Дать ребенку прочувствовать последствия его лжи или его кражи, открыто поговорив об этом.

4. Создавать такие отношения с ребенком, чтобы говорить правду, как бы горька она ни была, для него было безопасно. Он может рассказать все как есть, и ему за это ничего не будет.

5. Не нарушать личное пространство ребенка чрезмерным любопытством. Дети врут, изворачиваются, когда мы нетактично лезем, что называется, в душу, задаем личные вопросы, нарушая границы его личностного пространства. Ребенок имеет право говорить нам не все. Он имеет право на тайну.

6. Не обижать своих детей. Ребенок может воровать из чувства мести, чтобы досадить обидчику. Лучшая профилактика – доверительные отношения.

7 Давать ребенку карманные деньги. Отсутствие карманных денег также может быть причиной краж: ребенок не удовлетворяет свои детские желания и потребности, о которых взрослые могут просто не знать или считать их не важными (см. главу 12).

8. Знать о желаниях ребенка, относиться к ним с уважением.

9. Иметь в семье четкие правила – что можно и что нельзя. Нельзя читать чужие письма, залезть в карман другого, подслушивать, искать что-то на чужой полке в шкафу, рыться в ящике письменного стола, если он не твой, смотреть чужие документы на компьютере. Нельзя нарушать территориальные границы другого. И это относится ко всем членам семьи, а не только к детям.

10. Не провоцировать кражи – сделать так, чтобы деньги и драгоценные вещи не лежали открыто.

11. Не провоцировать ложь, задавая ребенку вопросы, ответы на которые вам известны и вы таким образом стремитесь уличить ребенка во лжи.

12. Спокойно относиться к приобретению ребенком жизненного опыта. Зачастую кражи в детстве связаны с попыткой попробовать: а что это такое – взять чужую вещь? Для многих тот чувственный опыт, который приобретался в детстве, был бесценным, необходимым, запоминался на всю жизнь. Сказывается же это так, что, вспоминая свои моральные терзания, люди выбирают путь честности. Прививка была необходима!

Глава 12

Дети и деньги. Как воспитать материально независимого человека?

Деньгами надо управлять, а не служить им.

Сенека

Деньга на буден, деньга на праздник да деньга про черный день.

Русская народная пословица

От чего зависят наши отношения с деньгами? Деньги и потребности человека. Карманные деньги: давать или не давать их детям? Деньги решают все? Что такое материальная независимость?

Почему для нас так важна денежная тема? Думаю, потому, что инфантильных людей в нашей стране становится все больше. Тех, которые не хотят брать на себя ответственность за свою жизнь, не хотят быть материально независимыми людьми, а предпочитают сидеть на шее у родных даже тогда, когда уже выросли и стали взрослыми дядями и тетями. А еще потому, что негативные установки касательно денег, полученные в семье, могут очень осложнить жизнь. И тогда не будет спокойного, гармоничного отношения с деньгами.

Определенно считаю, что задача родителей – воспитать материально независимого человека со здоровым отношением к деньгам. «А что это такое – здоровое отношение к деньгам?» – спросите вы. При таком отношении человек знает, сколько денег ему нужно для того, чтобы удовлетворять свои потребности, может сам заработать их и разумно ими распорядиться. И ни в коем случае не сидеть на шее родителей до седых волос! Ибо материальная независимость человека – часть независимости вообще и одна из составляющих психического здоровья. Мы же не хотим иметь зависимых от нас детей?

Хотя вам, вероятно, и так ясно, что такое материальная зависимость, все же приведу пример. *Юноша, предположим, Денис. Ему двадцать пять лет, он нигде не работает. Живет Денис с папой и мамой. Семья обеспеченная, но не супербогатая. Денис периодически поступает то в одно учебное заведение, то в другое. Родители радуются: «Наконец-то сын взялся за ум!» Но, недолго проучившись, сын бросает учебу, устраивается на какие-то курсы, которые тоже не заканчивает. Все платно, папа с мамой готовы оплатить любое обучение – только учись, сынок. Естественно, что родители его поят, кормят, одевают, но не так, как ему хотелось бы. Да и на пиво с сигаретами деньги все время выбивать приходится. А иногда и на вино. Если родители отказываются покупать спиртное, следует шантаж: «Вы хотите, чтобы я вены себе вскрыл?» Родители пугаются и исполняют требования. Юноша уже давно зависим от алкоголя. Ситуация в семье крайне напряженная. Но нет другого выхода из нее, как родителям лечиться от своей созависимости, передавая сыну ответственность за его жизнь. В том числе и за*

материальную ее часть. Последовательно и решительно. Называется это «Отпустить с любовью».

При созависимости твоя жизнь так сильно зависит от жизни другого человека, что своей жизни уже как бы и нет. На нее просто не остается ни сил, ни времени. Так происходит в семьях, где кто-то из членов семьи болен, к примеру, алкоголизмом. И тогда вся семья тоже оказывается больна, и ей тоже необходима помощь в лечении собственной болезни, созависимости. Но выход есть! К счастью, в нашем городе (Санкт-Петербург) есть группы самопомощи для зависимых и созависимых людей.

Давайте зададимся вопросом, до какого возраста родители должны кормить-поить своих детей? До восемнадцати лет? До двадцати одного года? До тех пор, пока не получит образование? Или пока не устроится на работу? Или пока не женится / выйдет замуж? Обеспечивает ли себя сам ваш выросший ребенок? Платит он или она за квартиру и за питание? Или по-прежнему это делаете вы? Когда намерены решить этот вопрос? Чем дольше мы содержим своих детей, тем больший вклад в их несамостоятельность делаем. В их материальную зависимость от нас. Но разве в этом состоит наша родительская задача? Нет, наша цель абсолютно другая – воспитать полностью самостоятельного, независимого, ответственного человека. И тогда мы можем быть уверены, что он без нас не пропадет.

Мы совершаем большую ошибку, вредим своим детям тем, что слишком долго опекаем их. Как мы боимся того, что им будет трудно! И напрасно. Любая трудная ситуация дается человеку для развития. Представляете, сколько жизненно важных навыков он приобретает, преодолевая ее? Нам же нужно только верить в своих детей и морально поддерживать их. А также иметь твердое убеждение, что выход непременно будет найден, если его искать.

Вот рассказ одной мамы, назовем ее Света: *«Мы с моей дочкой долго не могли прийти к соглашению относительно получения ею высшего образования. Мне казалось, что это наш родительский долг – дать Сашеньке это самое образование. (Вы согласны, что существует такой распространенный стереотип мышления: “Родители должны дать образование своему ребенку”. Но вот возьмет ли он?) Тем более что аттестат о среднем образовании был у дочери отличным. “Кому же и учиться, как не ей?” – думалось мне.*

Как я ее убеждала поступить в вуз, сколько аргументов приводила! Но Саша твердо сказала: “Нет! Я буду учиться тогда, когда захочу”. Это ее позиция».

Как спокойно родителям, когда ребенок пристроен, когда все гладко, как у всех: «Школа – высшее или среднее учебное заведение – работа». А если не созрело еще решение у молодого человека, если на вопрос «Кем я хочу быть в этой жизни?» еще нет ответа? А решение важнейшее! Так стоит ли суетиться или разумнее взять паузу?

«Теперь понимаю, что, настаивая на получении дочерью высшего образования, я допускала сразу две ошибки, – продолжает свой рассказ Света. – *Первая – залезала на чужую территорию ответственности. Чье это образование и кому это нужно? Сашино, конечно. А если это Сашина жизнь, ее образование, то и следует отдать ей за это ответственность полностью. И перестать настаивать, так как ни к чему, кроме конфликтов, мое возвращение к этой больной теме не приводит, то есть это вопрос передачи ответственности. Вторая моя ошибка – это подавление, которое чувствовала моя дочь в связи с моими неоправдавшимися ожиданиями. У девушки в восемнадцать лет есть право самой принимать все решения, касающиеся ее жизни. И не соответствовать ничьим ожиданиям. А я давила, заставляла принять решение, которое бы меня устроило. По сути, я нарушала ее право жить своей жизнью. Знаю, что надо просто отойти в сторону. Но как это нелегко!»*

Вспомним о закономерности, которая была изложена в главе 7 Чем раньше человек начинает отвечать за какую-то часть своей жизни, тем легче он потом справляется с этим. Вот почему дети, уехавшие учиться в другой город и вынужденные жить самостоятельно, более независимые, чем их сверстники, находящиеся под крылышком у родных. Как все это связано с темой «Дети и деньги», спросите вы? Напрямую. «Если не хочешь учиться, иди работай!» – такое условие было поставлено родителями в Сашиной семье. Оно было справедливо, поэтому спокойно принято девушкой.

«Конечно, мне было страшновато: справится ли дочь? Но я интуитивно чувствовала, что только этот путь является верным. И дочка стала работать: была и помощницей по ведению домашнего хозяйства, и официанткой, и полы мыла. Не скажу, что мне было легко принять эту ситуацию, но разум говорил, что единственно

правильный путь – позволить ребенку идти в этой жизни своим путем. При этом главное для дочери – ее творчество, ее книги, которые она пишет с таким завидным упорством. Еще она много занимается самообразованием: учит латынь, немецкий, совершенствуется в английском, изучает философию, рисует. Научилась легко находить работу. В девятнадцать лет моя дочь стала материально независимым человеком, обеспечивающим себя полностью: питанием, одеждой и всем остальным. И очень ценит свою материальную независимость. За квартиру, конечно, тоже платит.

Иногда я возвращалась к теме высшего образования, тревожась за ее судьбу: "Как ты будешь жить на этом свете? Писательский труд не кормит". От стереотипного поведения ох как нелегко избавиться! И вот однажды, придя с работы, увидела над своей кроватью надпись: "Я в этой жизни не пропаду!" Так дочь среагировала на мою тревогу, так попыталась успокоить меня. Что я почувствовала? Веру, что это действительно так, удовлетворенность, желание расслабиться и убрать наконец руку с пульса. А еще – легкость! Ну не моя это проблема. Девочка выросла! Моя дочь верит в себя, и я верю в нее. И теперь, как только у меня возникает желание поднять надоевшую всем тему высшего образования, эта надпись охлаждает мой пыл», – делится своей победой Светлана, заканчивая свой рассказ.

Мы, родители, имеем свой личный опыт обращения с деньгами, и он, естественно, усваивается нашими детьми. На том, какие отношения у растущего человека будут с деньгами, сказываются послания относительно денег, полученные в семье, а также сама практика зарабатывания и трат. Послания, предписания – это фразы, которые в семье произносятся довольно часто, витают, так сказать, в воздухе. Послания могут быть, к примеру, такими (высказывания принадлежат участницам и участникам «Родительского класса»):

«Мы – бедные». – «Сказалось же это послание так: я уже не была бедной, а имела средний материальный уровень, но внутреннее ощущение бедности осталось. Была зависть к богатым до тех пор, пока не сделала важное открытие: две трети моих потребностей для своего удовлетворения вообще не нуждаются в материальном обеспечении! А уж на остальную треть я могу заработать. И зарабатываю уже!»

«Деньги достаются тяжелым трудом». – «Как сказалось это послание? Готова была работать за очень маленькие деньги на трудной работе. Терпела. По молодости не верила, что можно зарабатывать достаточно, получая в то же время удовольствие от работы».

«Экономией живем. Надо покупать то, что подешевле». – «О, это стремление экономить долго преследовало меня. Все искала вещи, продукты из соображений, где подешевле. И не раз обжигалась: дешевые вещи низкого качества не хотелось носить. И они потом, ненужные, лежали в шкафу, занимая место. Дешевые фрукты и овощи оказывались гнилыми и сразу выбрасывались на помойку. Никакой экономии при таком подходе не получалось. Как говорится: “Дорого, да мило, дешево, да гнило”».

Подумайте, пожалуйста, какие послания относительно денег вы даете своим детям? Какие фразы часто звучат в вашей семье? Предположите, как это может сказаться в будущей взрослой жизни ваших детей. Если послания носят негативный характер, откажитесь от них. Негативными могут быть, к примеру, такие послания, которые не позволяют рационально, разумно относиться к деньгам: «О деньгах думают и говорят только мещане», «От трудов праведных не построишь палат каменных», «Кровавая копейка», «Денег всегда не хватает», «Деньги как вода», «Заработанное непосильным трудом», «Деньги трудно достаются», «Чтобы заработать, нужно трудиться от зари до зари». Новый вариант: «Не в деньгах счастье, а в их количестве».

С темой «Деньги» обычно связано много чувств. Поэтому нам трудно думать на эту тему и принимать рациональные решения. В психиатрии есть даже определенный раздел: денежные психические расстройства. В литературе есть отрицательные финансовые герои, но нет положительных. В трилогии «Финансист», «Стоик» и «Оплот» Теодора Драйзера главный герой, сколотивший миллионное состояние, не был счастлив и умер разочарованным. А наш Остап Бендер? А Гобсек, Скупой рыцарь, Плюшкин? Были ли они счастливы со своим богатством?

Есть две крайности в отношениях с деньгами. Первая – безобразная, унизительная нищета. Когда денег у человека не хватает даже на удовлетворение самых насущных потребностей: еду, одежду, кров. И заработать их он не может. Другая крайность – жадность. И

тогда стремление к наживе, чрезмерному богатству становится самоцелью и сколько бы ни заработал, всегда будет мало. Считаю, что недостойно человека ни то ни другое. Но если вы хорошо умеете зарабатывать, то у вас непременно должны быть обязательства перед страной, в которой вы живете и с помощью которой вы так обогатились. Вашим детям, возможно, жить в этой стране. Так сделайте же что-то, чтобы мир стал чуточку лучше с вашей помощью! Стыдно жировать, когда кто-то голодает!

При социализме нам давали понять, что деньги не важны и нужно обходиться минимумом. Заработная плата рассчитывалась так, чтобы человек не умер от голода. Поэтому у рабочих зарплата была выше, чем у инженерно-технических работников: ведь расход физической энергии, которую необходимо восполнять, – больше. Тогда же популярный журнал «Работница» советовал, как можно использовать старые вещи, лежалую еду: из поношенного платья сшить новенький сарафанчик, а из черствого хлеба испечь кекс. Все время надо было экономить. Тех, кто пытался зарабатывать сам, клеймили: «фарцовщик», «хапуга», «халтурщик», «живет на нетрудовые доходы». Многие жили от зарплаты до зарплаты, да и сейчас живут так.

Да, деньги – важная часть нашей жизни. Но не стоит переоценивать их значение. За деньги покупается далеко не все. Хотя растущему в стране капитализму мило создание общества потребления. Чем больше мы потребляем, тем быстрее кто-то наращивает свой капитал. Идеальный потребитель выгоден капиталистам. Он всегда готов приобретать и приобретать много. «Надо покупать, покупать и покупать… И только тогда ты будешь счастлив!» – манипулирует нами и убеждает реклама. Но так ли это?

Существуют и другие точки зрения. Одна моя молодая, но мудрая знакомая уверена, что «сначала ты имеешь вещи, а потом вещи имеют тебя». Мультимиллионер Ходорковский считает одной из ошибок своей жизни то, что он явно переоценивал значение денег. Известно, что только часть наших потребностей удовлетворяется с помощью денег. Примерно треть. Удовлетворение же остальных потребностей не имеет к деньгам никакого отношения. Зная это, может быть, уже пора нам не умножать сущности сверх необходимого? Умеренность еще никому не приносила вреда.

В русских пословицах и поговорках отразилось спокойное, мудрое, взвешенное и гармоничное отношение к деньгам: «Деньги смогут много, а правда всё», «Трудовая денежка всегда крепка», «Деньги счетом крепки», «Без денег сон крепче», «Денег много – великий грех, денег мало – грешней того», «Денег нет – горе, а есть – вдвое», «Деньга лежит, а шкура дрожит», «Деньга на буден, деньга на праздник да деньга про черный день», «Деньги – гости, то нет, то горсти», «Деньги – прах, одежа тоже, а любовь всего дороже», «Кто до денег охоч, тот не спит и ночь», «Лишние деньги – лишние хлопоты», «Без денег – бездельник». Особенно мне нравится вот эта пословица: «Деньга на буден, деньга на праздник да деньга про черный день». Это совет о том, как распределять деньги. И праздник не забыт! Итак, что нам предлагает народная мудрость: зарабатывать, считать, распределять разумно. Но вместе с тем предостерегает от зацикливания на деньгах: «Деньги – прах, одежа тоже, а любовь всего дороже».

Недавно ведущие радио «Маяк» поинтересовались у жителей нашей страны, о чем они мечтают. Желающие выразить свою мечту присылали смс-сообщения в студию, которые тут же озвучивались ведущими. После подведения итогов нарисовалась следующая картина: «Хочу иметь миллионы долларов, жить на проценты и ничего не делать». Жить «на халяву», короче. Какое государство мы построим с таким менталитетом? Куда мы идем? Каковы наши ценности и цели? Известно, что человеческие ценности отражаются в наших мечтах. И теперь у нашей нации только одна ценность – деньги? Но это тупиковый путь! Неудивительно, что при таком подходе криминальная обстановка в стране ужасает.

Давайте вместе помечтаем о том, как замечательно нам будет жить в цивилизованном государстве, где человеческая личность развивается в условиях мира, безопасности, любви, добра, надежды, взаимного уважения. И основными ценностями выступают милосердие и человеколюбие, вера и творчество, уважение к жизни и духовное развитие. Нам надо понимать, что деньги сами по себе ничего не значат. Что ты хочешь купить за деньги? Здоровье? Но о здоровье можно начать заботиться уже сейчас, пока оно не разрушено. Власть? А зачем? Чтобы удовлетворить свои амбиции и повысить самооценку? Или потому, что именно вы, имея власть, сможете помочь нашему

государству, людям, как никто другой? Любовь? Но разве любовь можно купить за деньги? Давайте подумаем вместе с детьми, что бы мы сделали, будь у нас огромное количество денег. Просто целая комната, набитая деньгами, море денег. Это такое полезное упражнение, которое легко выявит ваши истинные потребности. Проделайте его непременно! Хотите, чтобы в стране не было нищих и детей-беспризорников, или хотите писать в золотой унитаз? Хотите помочь изобрести наконец лекарство от рака или хотите купить очередной дворец в Лондоне и появляться там раз в год, поскольку у вас уже есть несколько дворцов и вилл в разных частях света?

Огромную роль в формировании экономического поведения, как считают специалисты, играют:

– семейные ценности и установки, транслируемые детям в виде родительских посланий. Например, «деньги – мировое зло»; «деньги, как вода»; «мы бедные, мы это не можем себе позволить»;

– система зарабатывания, хранения и траты денег, принятая в семье и в обществе в целом;

– общая социально-экономическая ситуация в стране, в том числе экономический кризис;

– непосредственный опыт участия ребенка в экономической деятельности (осуществление купли-продажи, участие в обсуждении семейного бюджета, карманные деньги, собственные заработки) *(Фенько,* 2005).

Интересно, что в период экономического кризиса мы все, и дети тоже, получаем важные уроки о ценности денег. Живя в стесненных материальных условиях, начинаешь понимать, сколько денег нужно для жизни. На первое место могут подняться такие ценности, как любовь, мир и поддержка в семье, творчество. Ценность собственного пути в этой жизни. Повторюсь, что есть большое количество вещей, которые никак не связаны с деньгами.

Хочу привести любимую историческую байку, услышанную от одного знакомого юноши, личности яркой, творческой, неординарной. Однажды философ Аристипп, который нажил состояние на восхвалении царя, увидел, как Диоген промывает чечевицу, и сказал: «Если бы ты прославлял царя, тебе не пришлось бы питаться чечевицей!» На что Диоген возразил: «Если бы ты научился питаться чечевицей, то тебе не пришлось бы прославлять царя!» Свобода быть

собой для Диогена была важнее богатства. Это опять же вопрос жизненных ценностей. Чему вы отдаете приоритет в этой жизни? Когда-то в одной из групп возник вопрос: «А зачем нам деньги вообще?» «Для удовлетворения наших потребностей», – был естественный ответ. «А что мы знаем о своих потребностях?» – возник следующий вопрос. И тогда мы решили составить список всех своих потребностей. Если возникали затруднения, можно было вернуться в детство, вспомнив свою любимую детскую фотографию. Какие потребности были у этого живого мальчика или у этой озорной девчушки? Например, потребность в маминой любви и внимании, в тепле и уюте, в движении, в радости, в празднике, в том, чтобы жить было интересно, чтобы самому что-то мастерить, в игре, в творчестве, в том, чтобы каждый день совершать открытия, потребность быть эмоциональным: и поплакать, и посердиться, и посмеяться вволю, потребность бегать и орать во все горло, чтобы слушали и слышали, чтобы говорили, что любят, чтобы обнимали и хвалили, чтобы поддержали, когда трудно, потребность иметь свой уголок дома. Вот что нам нужно было для счастливой жизни, когда мы были детьми. Ну и какие из этих потребностей связаны с деньгами? Разве что потребность в празднике. Недаром говорят: «Не в деньгах счастье».

У ребенка были такие потребности, но разве у нас их нет? Куда все ушло? Стерлось, забылось, подавилось навязанными извне представлениями о хорошей жизни… Общество потребления, одним словом. Когда перейдем к обществу созидания? Если мы вспомним самые счастливые минуты своей жизни, то я уверена, они также никак не связаны с деньгами. Первое свидание, признание в любви, рождение ребенка, поход в горы с папой, осуществленный творческий проект, мир в семье – вот оно, счастье. И при чем тут деньги?

Власть денег не безгранична. И мне грустно, когда какой-нибудь подросток убежденно говорит, что за деньги можно купить все, и цель его жизни – иметь зарплату в десять тысяч долларов в месяц, яхту, машину, виллу на Карибах и жену-фотомодель. Огромное имущество требует больших хлопот. И платят сверхбогатые люди за это своей безопасностью и здоровьем.

Давайте подумаем, кто кем управляет: вы деньгами или деньги вами? Зависит ли ваше настроение от суммы в кошельке?

Недавно была на творческом вечере Эльдара Рязанова. Он с грустью рассказывал, что, замыслив очередной фильм, ходил просить денег к очень богатым людям, которые встречали его радостными возгласами: «Мы знаем вас! Мы выросли на ваших фильмах!» Но денег не дал никто! Где нынешние Третьяковы и Саввы Морозовы?

Маленькие дети обязательно играют «в магазин». Учатся оперировать деньгами, осваивают денежное пространство. Помню, как мы в детстве делали денежки из бумаги. Подложишь под листок пятак и штрихуешь сверху карандашом. Пятак и проступит – как настоящий. Потом только вырезать остается. Вот такими денежками мы и расплачивались в наших игрушечных магазинах. Проигрывали то, как пойдем в магазин, когда вырастем. Да и считать заодно учились. Есть ли такие игры сейчас? Чем раньше ребенок научится зарабатывать («себе на карман», как выразилась одна мамочка), тем менее беспомощным в финансовом отношении он будет. «Я могу заработать деньги, если они мне понадобятся, я могу распоряжаться деньгами, я знаю, сколько и на что мне нужно денег», – это и есть материальная независимость.

Участница группы для родителей рассказала, что ее четырнадцатилетняя дочка стала изготавливать чехлы для мобильных телефонов и искать себе заказчиков через интернет. Зарабатывает неплохо. Более того, захотела вносить свою долю в квартплату. Но началась такая самостоятельная финансовая деятельность девочки с передачи ей ответственности за учебу. Ребенку приятно и интересно взрослеть, когда родители не стоят у него на пути! Именно поэтому так важно не пресекать попытки детей зарабатывать, благо в наше время для этого появляется все больше возможностей.

Вот еще пример движения к материальной независимости. В одной семье (мама и дочка) было много конфликтов, связанных с деньгами. Пятнадцатилетняя девочка постоянно требовала денег, которых всегда было мало. У мамы были хорошие финансовые возможности, но давать дочке деньги без счету она не хотела. Надо было находить какой-то выход из хронической конфликтной ситуации. Поскольку жили они в большой двухэтажной квартире, то два раза в неделю мама приглашала помощницу для тщательной уборки. При этом у девочки не было дома никаких обязанностей. Дочка маме предложила выполнять эту работу за домработницу и получать деньги,

естественно. Причем просить деньги у мамы дочка больше не будет. На этот момент это устроило и маму, и дочь, они заключили договор. Уборка должна выполняться тщательно и профессионально. В противном случае договор расторгается. На следующей встрече мама рассказала, что конфликты, связанные с деньгами, прекратились. И дочь из лентяйки, которая дома ничего не делала, превратилась в очень энергичную особу.

Этот случай не рецепт для всех. Естественно, что в вашей семье дети как-то по-другому будут шагать к финансовой независимости. Да даже и бутылки собирать или раздавать рекламу у метро, если захотят, или уборщицей поработать… Ничего страшного, это труд. Зато вкус у заработанных денег совсем иной – их уже не хочется так быстро потратить, они имеют другой вес, другую ценность. Главное – не пресекать поиск детей, не быть причиной их дальнейшей беспомощности и материальной зависимости от вас. Это вовсе не значит, что детям надо платить за выполнение домашней работы или за оценки. Ни в коем случае! Разве маме кто-то платит за выстиранное и поглаженное белье, а папе за починенный кран?

Родители почему-то очень боятся предоставлять детям материальную независимость, а проще говоря, страшатся сказать: «Ты, сынок, уже вырос, двадцать лет, как-никак. Пора самому содержать себя. Мы не хотим больше тебя кормить». А вдруг он рассердится? Да и денег у нас достаточно… Одна моя знакомая, весьма интересная и состоявшаяся женщина, в четырнадцать лет покинула отчий дом и приехала тогда еще в Ленинград. Выживала. Было по-всякому. Но представляете, сколько жизненно важных навыков приобрела? И как твердо и уверенно сейчас стоит на ногах! Она сделала прекрасную карьеру в кинематографе, это интересная и независимая личность. Подведем небольшой итог сказанному. Быть материально независимым – это значит:

– осознавать свои потребности и отделять их от псевдопотребностей, навязанных окружением или рекламой;

– знать, какую сумму тебе нужно зарабатывать для удовлетворения своих потребностей;

– уметь зарабатывать деньги;

– уметь распоряжаться деньгами: вести бюджет, считать деньги, с умом тратить. Осознавать, когда совершаешь импульсивные траты, –

просто так, для поднятия настроения, престижа, следуя моде, а не своим потребностям. Все мы знаем, что шопоголизм – это болезнь!

Остановимся кратко на вопросе карманных денег. Давать или не давать их детям? Конечно, давать. Психологи рекомендуют выдавать карманные деньги детям с шести-семи лет, то есть с начала обучения в школе. Карманные деньги – это особые деньги, которые школьник может тратить по своему усмотрению. Оплата транспорта и школьных завтраков осуществляется родителями и не входит в обозначенную сумму карманных денег. В начальной школе лучше давать карманные деньги раз в неделю, так как ребенок еще не в состоянии управляться с крупными суммами. Количество выдаваемых денег должно соответствовать вашему бюджету и не быть обременительным для вас.

С подростками при выдаче карманных денег хорошо оговорить некоторые условия, например, не покупать на карманные деньги спиртное и сигареты. В противном случае мы, родители, потворствуем возникновению зависимостей. Если условия не выполняются, думаю, нужно прекратить выдавать карманные деньги. Карманные деньги помогают нашим детям научиться распоряжаться ими, удовлетворять свои потребности, исполнять маленькие прихоти, которые могут быть непонятными и неважными для взрослых. И лучше воздержаться от критики и иронических замечаний, предоставив ребятам полную свободу.

Важно сразу оговорить, что деньги выданы на неделю, и если их не хватает, то все равно придется подождать до следующей недели. И даже если ваше чадо будет настойчиво требовать денежной добавки, следует научиться твердо говорить: «Нет». Может быть, дети истратят все сразу на лакомства, а может быть, будут копить на полюбившуюся игру или на подарки к Новому году. Естественно, что не следует угрожать ребенку изъять у него карманные деньги или прекратить их выдавать, если он плохо себя ведет или получил двойку.

Полезно научить ребенка вести несложный бюджет. Записывать, сколько и когда он получил денег и на что потратил. Такая привычка считать деньги может здорово пригодиться ему потом, во взрослой жизни. Хорошо известно, как много денег мы тратим на разные не столь необходимые нам мелочи, на пустяки. В одной семье, где мальчику лет десяти родители предложили вести такие записи, произошло следующее. Если раньше его карманные деньги таяли

молниеносно, то, убедившись, что жвачки-чипсы съедают все деньги, а на подарок другу ко дню рождения денег опять нет, парнишка сам решил отказаться от мелочных и вредных трат.

Как мы уже говорили, материальная независимость – один из факторов психического здоровья. Не позавидуешь, например, неработающей женщине, живущей в гражданском браке и полностью зависящей от мужа. А если она еще и не прописана в его квартире, а уже появился ребенок? В любой момент бедняжка может услышать (и слышит, увы): «Не нравится – уходи». Представляете весь ужас бесправного положения? Хотя и работу свою по уходу за ребенком, за квартирой, за мужем исправно выполняет, но разве это ценится в нашей стране? Так и до депрессии недалеко.

Я это к тому, что некоторые родители, воспитывая девочек, дают им такие вредные жизненные установки: «Вот выйдешь замуж, и муж о тебе позаботится. Он будет зарабатывать, а ты – тратить. Тебе не надо волноваться о деньгах». Это верный путь к зависимости и беспомощности. А если не найдется такой мужчина? К тому же это совсем другое чувство – когда можешь заработать сама и ни от кого не зависеть! Конечно, отношения между супругами бывают разные.

Другая молодая мама, воспитывающая двоих детей, оценила свой домашний труд в определенную сумму, в соответствии с рыночными ценами (домработница, повар, водитель, гувернантка), и договорилась с мужем о сумме, которую он будет класть на ее банковскую карту ежемесячно в соответствии с ее вкладом в жизнь семьи. Они заключили такой договор. Муж, кстати, легко согласился на это, так как ценит труд своей жены. Теперь у этой женщины есть свои деньги, и ей не надо каждый раз, когда у нее возникает необходимость что-то купить себе, обращаться к мужу.

Упражнения для родителей

1. Какие правила распоряжения деньгами есть в вашей семье?
2. Ваши самые ранние воспоминания, связанные с деньгами.
3. Что говорилось в вашей семье о деньгах? Какие послания о деньгах вы получили из детства? (Записать.)
4. Как это сказалось в вашей жизни?
5. Какие денежные послания вы даете своим детям сегодня?

Выводы

Таким образом, какой вклад родители могут сделать в материальную независимость своих детей?

1. Привлекать детей к обсуждению бюджета семьи, покупок.

2. Научить детей считать деньги.

3. Давать детям позитивные денежные послания, например: «Я верю, ты сможешь сам / сама заработать себе на жизнь!»

4. Позволять детям самим делать покупки.

5. Выделять детям ежемесячно или еженедельно карманные деньги, причем расходы не контролировать. Ребенок должен научиться самостоятельно распределять эти деньги. При нехватке сумма не восполняется.

6. Увеличивать сумму карманных денег в день рождения ребенка (но помнить: вместе с суммой возрастает и ответственность).

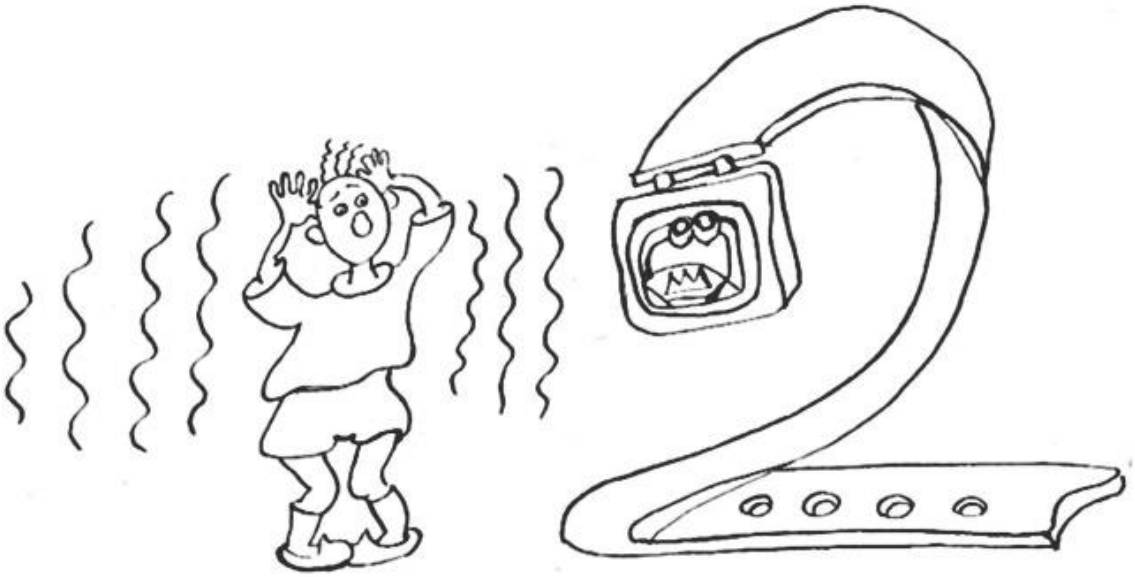
7 Поддерживать попытки детей зарабатывать.

8. Вовремя прекратить содержать выросшее чадо, поскольку наша цель – отделение.

Глава 13

Страхи детские и родительские. Что может сделать родитель, чтобы помочь ребенку избавиться от страхов

Пуганая ворона и куста боится.
Бояться смерти – на свете не жить.
У нашего Трошки задрожали ножки.
Русские пословицы



Причины возникновения страхов у ребенка. Страх может уйти, если его проиграть. Страхи разряжаются плачем, криками, дрожью. Случайные и хронические страхи. Страхами можно заразиться. Не пугайте детей!

Недавно в метро наблюдала такую сцену. Молодые родители пытались провести дочку лет пяти через турникет. Девочка кричала, плакала, извивалась в их руках и ни в какую не хотела ехать в метро. Папа с мамой с трудом затащили ее на эскалатор, но и там ребенок с плачем вырывался из рук. Ситуация была не просто стрессовой как

для родителей, так и для ребенка, но и опасной. Вырвавшись, ребенок мог упасть и пораниться. Ясно, что девочке срочно была нужна психологическая помощь, так как налицо сильный страх перед поездкой в метро. Догадаются ли родители привести ее к психологу? Хотя при соответствующих знаниях и умениях они вполне могли бы справиться со страхом своего ребенка самостоятельно.

Как? С помощью того же «Детского часа». Через игру. По-видимому, в жизни девочки был случай, когда в метро что-то сильно ее испугало. Возможно, толпа оттерла ее от мамы. А когда через какое-то время мама нашлась и девочка стала громко плакать от страха, мама строго сказала ей: «Сейчас же прекрати. Здесь не место, чтобы нюни распускать. Люди смотрят». И девочка замолчала. А страх, который был неразряжен, остался. И закрепился со всеми деталями обстановки: с толпой, с характерным для метро запахом, с шумом эскалатора. И как только девочка слышит этот запах или шум или видит толпу, актуализируется ее прежний страх. Ей становится так же страшно, как было страшно тогда. Естественно, что она сопротивляется, плачет, кричит, дрожит, то есть пытается выразить те эмоции, которые не смогла выразить прежде.

Такой страх называется случайным, поскольку связан с конкретным случаем. И расстаться с ним нетрудно, вы можете помочь ребенку сами. Нужно только терпение и время. На опыте проверено, что дети, с которыми регулярно проводят «Детский час» (подробнее см. в главе 1), становятся очень открытыми и, предлагая свои игры, проигрывают возникшие ранее эмоционально травмировавшие их ситуации. Так и эта девочка могла бы в какой-то момент начать рассказывать папе или маме, как она испугалась, когда на перроне вдруг не увидела мамы рядом. Кругом много незнакомых людей, а мамы нет! Она стала бы рисовать эту толпу или страшный эскалатор и при этом смеяться или дрожать и потеть. И играла бы она в это столько, сколько ей необходимо для того, чтобы полностью эмоционально разрядить скопившиеся чувства, излечиться от страха. А родителям нужно просто следовать за ребенком. Что это значит просто следовать? Это значит оставить на время все свои дела, быть любящими, смотреть на ребенка ласково. Ничего не предлагать самим – ребенок при нашем полном внимании все сделает сам! Наша задача – подыграть ему. Позволить ему, погрузившись в ситуацию, реагировать

так бурно, как ему хочется. Пусть он испугает вас так, как когда-то испугался сам. А ваша задача – бояться и дрожать. И ни в коем случае не прерывать эмоциональную разрядку! Только с радостью принимать ее, понимая, что сейчас на ваших глазах происходит волшебный восстановительный процесс. И излечение непременно произойдет. Это доказано на практике неоднократно. Вот так через игру можно справиться со страхом.

Еще один пример. Трехлетний мальчик заболел ветрянкой. Болезнь неприятная – все чешется, да еще и этой противной зеленкой мазаться надо – а так страшно и не хочется! Мама мальчика рассказывала, что каждый раз с ужасом ждала этого момента – знала, что ребенок будет бегать от нее, вырываться, кричать и плакать, и ей придется делать это насильно. Стресс и для нее, и для сына. В этот раз она попробовала поступить творчески, не как всегда. Отнестись к ребенку не как к объекту, которого надо вылечить, а как к Человеку, которому страшно. К любимому Человеку, наделенному правами. И в частности, правом на информацию. И вот она села рядом с сыном и стала с ним разговаривать. Рассказала ему про это заболевание немного, про то, как сама болела в детстве и не любила, когда ее лечили. Про то, что инфекцию зеленка побеждает. Тогда ребенок захотел нарисовать сражение – микробы гибнут от лекарства. Нарисовал поле сражения, микробов с пиками, а зеленку в виде облака. На переднем плане – лежащие микробы. Победа!

Игра развивалась – сын предложил поиграть во врачей. Сам он был врачом и бегал за мамой, крича и смеясь, которая в роли ребенка никак не хотела лечиться и все время приговаривала: «Не мажь меня зеленкой, я так боюсь!» Смех, возня, крики, эмоциональная разрядка. Затем мама сказала: «Когда ты будешь готов к тому, чтобы смазать свои прыщики, ты мне скажи». И еще: «Когда мы будем это делать, ты можешь кричать и плакать, если захочешь». После чего сынишка заявил: «Ну, если можно плакать, тогда давай!» В этот раз все прошло на удивление спокойно: без капризов и насилия. Что еще по-другому делала эта мама? Мама отнеслась с уважением к сыну, предоставив ему, помимо права на информацию, еще и другие права. Какие? Право на выражение своих чувств: «Ты можешь плакать и кричать», право самому принять решение, когда осуществить процедуру. Проблема была решена. В следующий раз сынишка сам захотел попробовать

смазать доступные места. Потренировались на резиновом коте для начала. Проблема была решена.

Но страх – иррационален. Что это значит? Это значит, что объяснять ребенку, доказывать логически, приводить рациональные доводы, что бояться здесь нечего, бесполезно. Не стоит и пытаться. Лучше – понять и принять. И с этого момента искать выход: сами ли справитесь со страхом или обратитесь к специалисту.

Вот еще один интересный пример, как годовалая девочка упорно прорабатывала свой страх. *«Как-то моя Аленка, ползая по квартире (ходить еще не умела), доползла до кухни и, увидев работающую стиральную машину, испугалась и начала громко плакать. Я быстро подхватила ее на руки и унесла в другую комнату. Плач прекратился. Любопытно, что она не стала играть в другой комнате, а снова направилась к кухне, к стиральной машине и, сев перед ней, вновь разразилась рыданиями. Я ее снова на руки и в комнату. Каково же было мое удивление, когда я увидела, что дочка опять ползет к кухне! Так продолжалось несколько раз, пока я не решила прекратить бесплодные попытки. Просто стала с интересом наблюдать за происходящим, ничего не предпринимая. И вот она опять вползает на четвереньках на кухню, садится перед стиральной машиной и начинает громко кричать, дрожать, плакать. Я, зная уже кое-что об эмоциональной разрядке как о восстанавливающем процессе, просто сажусь с Аленой рядом и с любовью смотрю на нее, не успокаивая, не прерывая разрядку. Как учили. Не скажу, что это далось мне легко. Прошла, наверное, всего лишь минута, которая показалась мне вечностью, и вот наконец плач прекратился. Теперь дочка просто с интересом наблюдала за тем, как в машине крутится белье. Страх прошел. Больше стиральной машины дочка не боялась и никогда не плакала, когда я стирала»,* – поделилась своим достижением молодая женщина.

Все мы боимся разного, поскольку имеем разный жизненный опыт. За исключением, может быть, страха смерти – смерти боятся практически все. Хотя знакомая мне старая женщина о смерти говорит так: «Я не боюсь умереть. В старости смерть приходит как желанный сон». Дети, кстати, больше боятся смерти, чем взрослые. И потому пугают друг друга, рассказывая всякие страшилки. Это такая необходимая им внутренняя работа со страхом. Рассказываем

страшилку страшным голосом, а потом визжим, кричим все вместе от страха, смеемся. Разряжаемся. И страх понемногу проходит. Так делали мы на групповых занятиях с первоклассниками, разряжая страхи перед привидениями, пиковой дамой, строгой учительницей или маньяком.

Одна девушка, вспоминая свое детство, говорила, что ее очень обижало, когда она рассказывала своим родителям о своих страхах, а они не воспринимали это всерьез, отмахивались, посмеивались. «Я бы хотела, чтобы к моим страхам, относились с уважением», – вспоминала она с сожалением. Желание делиться с родителями своими страхами пропало. А если ребенок не делится с нами, то и помочь ему мы не в силах! Родители могут не принимать страхи ребенка, отрицать их, уговаривать ребенка не бояться или стыдить свое чадо. Особенно это относится к мальчикам, которые, согласно вредным сформированным стереотипам, не должны ничего бояться. Почему родители несерьезно относятся к страхам ребенка? Потому что если они примут этот его страх, то тогда нужно будет что-то с этим делать, а что – неизвестно. То есть исключительно по причине собственной беспомощности.

«Я был жутким трусишкой, боялся всего: и мальчишек, которые сильнее, и вызова к доске, и двоек, за которые меня пороли. Особенно боялся неудач и насмешек. У меня были слабые легкие, и я не мог на физкультуре бегать так быстро, как другие ребята. Из-за этого учитель физкультуры постоянно издевался надо мной, отпуская шуточки в мой адрес. Класс начинал смеяться тоже: “Слабак! Смотри, штаны не потеряй!” Естественно, я не мог рассказывать об этом дома. По мнению отца, я не должен был ничего бояться. Самое страшное – это было услышать от него: “Ты же трус! ” Я должен был демонстрировать этакое абсолютно мужественное бесстрашие. И потом я уже стал бояться испытывать это чувство страха. Боялся бояться. А если вдруг понимал, что испугался, – чувствовал себя ничтожеством. Это было ужасно противно. И таким ничтожеством я чувствовал себя потом всю жизнь», – вот такой рассказ о детских страхах и о жутком одиночестве в детстве взрослого мужчины. Запрет на страх привел к тяжелому внутреннему конфликту. Да не может человек ничего не бояться!

Существуют витальные страхи, которые просто необходимы нам, чтобы не действовать безрассудно и сохранить свою жизнь. Не станет же человек прыгать с моста или намеренно ложиться под поезд! Это опасно для жизни, и потому такие страхи нам нужны. Можно назвать это и прогнозированием последствий. Но есть абсолютно ненужные нам страхи, которые блокируют, буквально замораживают определенные участки головного мозга и делают наше поведение иррациональным, ограничивая нашу свободу и жизнь в целом. Что здесь имеется в виду? Вот, предположим, девушка пришла сдавать экзамен. Сама ситуация экзамена – стрессовая. Особенно если у кабинета, где все и происходит, стоит трясущаяся от страха толпа студентов. Войди в эту толпу и, как бы ни был спокоен, заразишься страхом: и колени вроде ослабли, и мелкая дрожь по всему телу, и живот прихватило, и в голове сумбур.

Все мы когда-то сдавали экзамены и знаем, что преподаватель преподавателю рознь. В нашем случае преподаватель-мужчина был явно не в духе и позволял себе отпускать такие замечания в адрес студентки: «Вы вообще учили химию? Вы ее никогда не знали и знать не будете. С такими мозгами надо дома сидеть. Посмотрите на себя – вы же рта раскрыть не в состоянии! Что за ленивая молодежь пошла! Посидят ночку с конспектом перед экзаменом и возомнят, что что-то знают. Учиться надо, девушка, а не дурака валять!» Ну и что чувствует, как вы думаете, бедная студентка после такой преподавательской тирады? Страх, горечь, унижение. И можно ли после такого «вступления» продолжать отвечать как ни в чем не бывало? Конечно, нет.

Известно, что когда человек испытывает сильные эмоции, то голова перестает работать. От страха могут неметь мышцы, подгибаться колени, дрожать голос. «Волосы на голове зашевелились от страха», – и такое бывает. Сильный страх блокирует мыслительную деятельность. «Я так дрожала от страха, что ничего не могла вспомнить, все из головы вылетело. Причем дома все прекрасно помнила. За что он на меня так? Со мной так дома никто не разговаривает», – плакала девушка от обиды. Даже в этой стрессовой ситуации студентка собралась и что-то рассказала. Своим ответом сама была недовольна – знала намного больше, чем смогла изложить. После чего преподаватель буквально швырнул ей зачетку, поставил низкую

оценку и прокомментировал: «С такими знаниями чтобы больше на экзамен не являлись!»

Для девушки эта ситуация стала шоковой, у нее образовался сильный страх перед экзаменами. Экзамен стал стрессом. Перед каждым экзаменом она стала покрываться красными пятнами, которые сильно чесались. Экзема. Она стала стыдиться своего тела. Страх перед экзаменами относится к социофобиям наряду со страхом ответственности. Социофобии же, в свою очередь, занесены в последнюю Международную классификацию болезней (МКБ-10). Вот, оказывается, как это серьезно! К сожалению, наши преподаватели как в школах, так и в вузах не всегда умеют создать на экзаменах или зачетах такую обстановку доброжелательности и принятия, чтобы ученики или студенты могли спокойно вспомнить все, что знают, что выучили. А ведь это мечта любого учащегося!

На самом деле права этой студентки были грубо нарушены преподавателем: право на уважение, в частности. Те, кто старше и выше тебя по статусу, считают, увы, такое поведение позволительным. Защищая свое право на уважение, девушка могла бы попросить преподавателя не разговаривать с ней в подобной оскорбительной для нее манере. И даже если бы она не сдала этот экзамен, это было бы для нее большой личной победой. Но страшно, ох как страшно отстаивать свои права перед теми, кто сильнее нас и от кого мы зависим!

Естественно, что на следующий экзамен, помня прошлый опыт, идти было невообразимо страшно. И в этом иррациональность страха – так как и преподаватель другой, и предмет – другой, то есть вся ситуация другая, а страшно. Происходит перенос. Или еще иногда это называется рестимуляцией, а по И.П. Павлову – условным рефлексом. Какой-то элемент ситуации сходен с предыдущей – и вот, пожалуйста, прежние чувства актуализируются, возникает страх. Не боялась же она экзаменов с детства! Если только мама с папой не пугали ее экзаменами. Например, так: «Мы так за тебя боимся. У тебя плохая память. Да и занимаешься ты недостаточно. Обязательно провалишься». С паническим страхом перед экзаменом удалось справиться с помощью все того же восстановительного механизма эмоциональной разрядки. Нужно было проиграть в ролях стрессовую экзаменационную ситуацию, поплакать от нанесенной обиды, покричать от злости. А также вспомнить аналогичные ситуации,

случавшиеся ранее. И разрядить те эмоции, которые они вызывали. Выпустить, так сказать, пар.

Как вести себя родителям, если ребенок все-таки рассказывает о своем страхе? Не смеяться ни в коем случае, не подтрунивать, не обзывать, не ставить себя в пример: «Мне же не страшно», не объяснять, что бояться не надо. Выслушать и понять. Поиграть в то, что напугало, возможно, в ролях. А если это подросток – выслушать и поддержать. И принять разрядку – пусть ребенок покричит, поплачет, подрожит. И, набравшись терпения, продолжать это так долго, как нужно вашему ребенку. Это лучшее, что вы сможете сделать! Давайте посмотрим, что пишут о страхах специалисты – психологи и физиологи. Ю.В. Щербатых и А.Д. Ноздрачев в статье «Физиология и психология страха» отмечают: «Когда-то, на заре эволюции, страх был необходим для того, чтобы человек выжил. Но на его жизнедеятельность накладывается множество социальных и культурных установок, в свете которых генетически запрограммированные инстинкты теряют свое приспособительное значение или даже мешают жить. В этом плане страх, запускающий реакции “борьбы или бегства”, которые хорошо проявили себя в период биологической эволюции, оказывается совершенно неадекватным в современной жизни.

Поэтому отрицательное значение страха проявляется значительно шире, чем положительное. Он может держать человека в постоянном напряжении, порождать неуверенность в себе и не позволять личности реализоваться в полную силу. Страх сковывает активность человека, в отдельных случаях буквально парализует его, а хроническое состояние тревоги и страха приводит к различным психосоматическим болезням <курсив мой. – Л.С.>» (Щербатых, Ноздрачев, 2000). К счастью, страх смерти, как и другие витальные страхи, основанные на инстинкте самосохранения (страх высоты, грозы, болезней и т. п.), относительно редко беспокоит людей. Зато им досаждают другие опасения, казалось бы, не угрожающие непосредственно жизни и здоровью индивидуума. Это так называемые социальные страхи: ответственности, публичных выступлений и т. п. С одной стороны, подобные чувства в той или иной степени имеются почти у каждого человека, составляя некий негативный эмоциональный фон социума, а с другой – при достижении

определенной интенсивности могут перерасти в тяжелые клинические формы – фобии (от греч. phobos – страх, боязнь).

В настоящее время психиатры придают социальным фобиям большое значение, что нашло отражение в последней Международной классификации болезней, МКБ-10, где социофобии впервые выделены в отдельную группу (F 40.1). Особая роль среди социальных страхов отводится двум достаточно близким формам, имеющим свою специфику: страху ответственности и страху экзаменов. Первый из них опасен своим продолжительным действием, второй, хотя и является кратким, порой достигает значительной силы.

Во всем мире влияние страха ответственности на развитие сердечно-сосудистых заболеваний трудно переоценить. Зачастую он служит причиной гипертонии, атеросклероза, язвы желудка, инфаркта и инсульта, унесших больше человеческих жизней, чем все войны на Земле. Этот страх практически не имеет под собой биологических корней, он обусловлен исключительно социальными механизмами» *(Щербатых, Ноздрачев,* 2000). К страху ответственности и экзаменационному страху можно добавить страх аудитории (страх публичного выступления), боязнь, что о тебе скажут или подумают другие, страх не соответствовать требованиям и нормам: как-то не так выглядеть или не так общаться, страх противоположного пола.

Психосоматические реакции детей, у которых много страхов, могут быть различными: кто-то грызет ногти, кто-то не может заснуть или засыпает только при включенном свете, у кого-то энурез или тик. Один знакомый мальчуган десяти лет так боялся английского языка, что его страх выразился в таком телесном симптоме: непроизвольных движениях головой. Причем движения эти напоминали то, как мы обычно решительно говорим «нет». Чему хотело сказать «нет» тело этого ребенка? Вероятно, тому подавлению, которое он испытывал и с которым психика уже не справлялась. «Нет» скучному английскому и грозной учительнице, «Нет» постоянному страху получить двойку, «Нет» тому объему домашних заданий, который заставляет сидеть по четыре часа за письменным столом, не оставляя времени для игры, «Нет» длинным и скучным урокам, «Нет» дополнительным занятиям, которые выбрали родители (мальчик занимался шахматами, хотя очень хотел плавать), «Нет» отсутствию прогулки и отдыха. Да мало ли еще чему? Кто сказал, что детство – золотая пора? Вот и задергалась

голова, протестуя против такой перегруженной и не очень-то радостной мальчишеской жизни.

«Я – глазной врач. Я не знаю, что делает сейчас школа с ребенком, но у меня уже около 15 школьников лечатся от невроза, который приводит к прогрессированию близорукости. А невроз вызван страхом перед плохой оценкой, причем плохими считаются даже тройки, а у одной девочки – и четверка. Почти все эти дети – отличники, дети амбициозных родителей. Скажите, разве это правильно – так бояться получить плохую оценку?!» – сетует знакомый специалист. Конечно, неправильно. Амбиции родителей уродуют детей!

А вот пример, как одной маме вполне успешно удалось справиться с не вполне обычным страхом своего четырехлетнего сына. Мальчик постоянно хотел писать и бегал в туалет каждые пять минут. Тема туалета, унитаза постоянно озвучивалась ребенком и уже доводила родителей до истерики. Запреты «Чтобы я больше этого не слышала!» действовали совсем недолго. Через полчаса все начиналось сначала. Ребенка обследовал уролог – никакой патологии выявлено не было. Успокоительное, рекомендованное невропатологом, также не дало никакого эффекта. Что делать? Взрослые были в тупике.

Маме предложили проводить с ребенком «Детский час», идти за игровым процессом ребенка, исследовать его и внимательно слушать, что говорит ребенок. Ни в коем случае не запрещать ребенку говорить на эту тему и не выражать недовольство, когда он в очередной раз бежит к унитазу. Мама последовала рекомендации, и причина появления страха выявилась уже на второй день. Прислушавшись внимательно, мама поняла, как возник этот страх. Оказалось, что когда мальчик с папой летели в самолете, необычный вид унитаза так испугал ребенка, что сходить в него он не смог. Пришлось терпеть. Эта стрессовая для ребенка ситуация вылилась в невротическую реакцию: страх намочить штанишки. Когда сын рассказал маме про этот случай, она попросила нарисовать этот страшный унитаз и показать, как сын испугался. Мальчик стал дрожать всем телом и вскрикивать. Мама попросила делать это сильнее. Потом они в ролях проиграли эту ситуацию – мальчик был унитазом и пугал маму страшными криками и ревом. Мама, подыгрывая ему, дрожала от страха: «Не пугай меня, мне очень страшно!» Мальчик весело смеялся и даже подпрыгивал от восторга. Творческая мама пошла дальше – она нашла точный снимок

унитаза, который устанавливается в самолетах. Распечатав снимок, они с сыном тщательно его изучали на предмет того, что же там такого необычного и страшного. Сначала ребенок покрылся потом, а потом стал сердиться и рвать бумагу, плакать. Как проходили следующие «Детские часы», история умалчивает, но через несколько дней тема была закрыта. Мальчик перестал бегать в туалет непрерывно. Страх ушел вместе с негативными чувствами. Вспоминая эту историю, не перестаю удивляться мудрости человеческого организма, в котором есть чудесный процесс эмоциональной разрядки для восстановления от душевных травм. Как настойчиво этот мальчик хотел избавиться от полученной травмы, постоянно говоря об этом! Взрослые, напуганные и беспомощные, поначалу не знали, что делать, и пытались просто это прекратить. Но волевым усилием прекратить не удалось… Удалось проиграть и вывести страх наружу.

Приведенные примеры относятся к так называемой категории случайных страхов. Вот не боялся мальчик плавать, например. А дети на озере, балуясь, стали топить. Да так, что он захлебнулся. И теперь боится плавать. Или не боялась девочка раньше ездить в автомобиле с родителями, но после того, как попали в аварию, стало страшно сесть в автомобиль. Можно перестать плавать вообще или прекратить поездки на автомобиле, или перед каждой поездкой прощаться с жизнью. А можно жить дальше, пережив ситуацию и обретя опыт, как обезопасить себя. Если после таких случаев эмоциональная разрядка произошла и ее было достаточно, страх обязательно исчезнет.

В противном случае останется и будет отравлять жизнь, ограничивая нашу свободу. Что здесь имеется в виду? Почему страхи ограничивают нашу свободу? Потому, что наш выбор становится действительно ограниченным. Из-за страхов мы отказываемся от того, что нам действительно хочется и что представляет собой нашу потребность. Например, если юноша чувствует себя неуклюжим, боится знакомиться с девочками, то он рискует остаться один. Если девочка боится сфальшивить, то она не станет петь на школьном вечере, хотя и очень хочет. Если мы боимся сдавать экзамены, мы можем никуда не поступить. Если боимся ответственности, можем отказаться от возможности иметь детей. Боюсь путешествовать в одиночку – не увижу мир. Боюсь стоматолога – останусь без зубов.

Страх сковывает нас – и потому с ним не нужно жить. С этим можно и нужно работать! Самостоятельно или с помощью специалиста.

Иногда родители сами являются причиной возникновения страхов у ребенка. Стремясь вырастить хорошего, по их мнению, ребенка, они пугают его, транслируя собственные страхи через такие, например, послания: «Ты так плохо учишься, что я точно знаю, ничего путного из тебя не выйдет», «Если принесешь домой двойку – выпорю», «Кругом одни маньяки», «Ты неряха, причесаться не можешь как следует. И кто тебя замуж возьмет?», «Ты не можешь за себя постоять», «Тебе ни за что не сдать ЕГЭ. Ты совершенно не занимаешься. Одни мальчики на уме», «Это ужасно! Мы опять опоздаем».

Но помимо случайных страхов, есть еще страхи хронические. Это такие страхи, которые приобретались и закреплялись в течение длительного времени. Это когда ребенка пугают, нарушая его права, так долго, что уже и не замечают этого. Или он долго чего-то боится и никому об этом не говорит. Справиться с хроническими страхами не так легко, как со случайными. Времени потребуется значительно больше. Но это возможно! Хронические страхи могут стать чертой личности и здорово отравить человеку жизнь. Я знала одну очень застенчивую женщину, которая в детстве жила в обстановке постоянного страха – дома ее наказывали побоями за каждую неудовлетворительную оценку, а в деревенской школе учительница так унижала ее, так на нее кричала, что однажды девочка у доски упала в обморок. Был случай, когда и обмочилась от страха. Худшего унижения и не придумать! Дети, следуя учительскому примеру, тоже дразнили и издевались. Такая вот коллективная травля. Бедная девочка жила в постоянном страхе быть униженной, сделать что-то не так, получить наказание. Это было совершенно подавленное, зависимое, робкое существо с очень тихим и как бы извиняющимся голосом и с постоянной улыбкой на лице. Когда выросла, из ситуации домашнего и школьного подавления она плавно перешла в подобную ситуацию в семье, которую неосознанно создавала сама, не имея сил сопротивляться, – муж точно так же подавлял ее. Оскорблял, мог и ударить. Да разве и могло быть иначе? Как она могла ценить и уважать себя, если ее окружение никогда ее не ценило и не поддерживало?

Подумайте, дорогие родители, прежде чем поднимать руку на своего ребенка, угрожать или оскорблять его, хотите ли вы для него

такой судьбы? Если вы будете уважать его права сейчас и он вырастет свободной, независимой, уважающей себя личностью, то разве в будущем он позволит издеваться над собой? Конечно, нет. Будущее своих детей, уважаемые родители, мы творим уже сегодня.

Еще один пример про возникновение хронического страха.

Это удивительная история про мальчика, который подрастал в семье потомственных врачей. Родители много работали, и свободное время малыш проводил в основном с бабушкой. Бабушка была врачом-инфекционистом. Как говорил Козьма Прутков, «каждый специалист подобен флюсу – его полнота односторонняя». Так вот у этой, несомненно, хорошей, внимательной, заботливой бабушки был страх, что ее внук подхватит инфекционное заболевание. И потому перед сном бабуля читала внучку справочник по инфекционным заболеваниям. Годам к десяти мальчик знал об инфекциях столько, сколько не знает и взрослый, и жил в постоянном страхе что-нибудь подцепить.

Стоило заболеть горлу – он тут же ставил себе страшный диагноз: «Дифтерит». И, более того, находил зловещие симптомы. Я не говорю уже о том, что приходилось постоянно мыть руки – жизнь вокруг просто кишела вирусами и микробами. На фоне такого страха начались проблемы с пищеварением, парнишка стал худеть, отставать от своих сверстников в физическом развитии. А какой тут может быть аппетит, если кругом зловещие микроорганизмы так и шныряют? Это пример страха, который возник в результате заражения тревогой взрослых. Бабушка, не желая ничего плохого, свой страх перед инфекционными заболеваниями передала внуку. Заразила его своим страхом. Куда поступил юноша, когда окончил школу? Правильно, в медучилище. Но этому молодому человеку повезло! Он встретил людей, которые занимались переоценочным консультированием. И он приложил много усилий для того, чтобы его прежний опыт не отравлял жизнь в настоящем.

Естественно, что этот страх был не единственным. Раз в детстве было много подавления, то и страхов тоже хоть отбавляй. Проработав их, он понял, чем действительно хочет заниматься в жизни. И круто изменил свою судьбу, выбрав специальность в соответствии со своими жизненными ценностями и интересами. Сейчас это очень независимая, талантливая, самодостаточная личность. Он бесстрашно идет по жизни

своим путем. И даже если появляется страх, известно, что с этим делать (лучше – с консультантом) – подрожать хорошенько, например, усилив замеченную в теле дрожь или посмотреть страху в глаза: «Что случится самое страшное, если я не сдам экзамен? Земля разверзнется? Нет. В худшем случае – сдам еще раз. Разве провал – это смертельно? Нет, в этом есть свои плюсы. Буду лучше знать материал». А если трудно справиться самому, всегда можно обратиться за помощью. Подумайте, пожалуйста, чего боитесь вы? Заражаете ли вы собственными страхами своих детей? Пугаете ли вы их?

Другой рассказ. *«Моя мама как-то очень боялась не выспаться и устать. И постоянно мне об этом говорила на протяжении всего моего детства и юности, тревожась: “Ты не устала? Отдохни”, “Давай выключай свет, а то не выспишься”. И теперь я тоже как-то очень боюсь этого. Если спала мало – все. День пропал. Хотя на самом деле не так уж и хочется спать. Но внутри страх, что раз я не выспалась, я устану, и день непременно будет неудачным. Страшно даже начинать его»*, – делится своими воспоминаниями молодая женщина. Итак, если мы, взрослые, чего-то сильно боимся, то можем с легкостью заразить своим страхом детей, сослужив им не лучшую службу.

В главе 4 мы разбирались с разными видами подавления. Так вот, постоянное подавление ребенка с нарушением его прав становится причиной возникновения у него хронических страхов. Например, ребенка насильно заставляют есть. Это, как мы помним, пищевое подавление. И тогда он просто будет испытывать страх всякий раз, когда нужно завтракать, обедать или ужинать. Но разве этот страх способствует здоровью и аппетиту? Скорее наоборот. Или ребенка дома бьют за плохие оценки. Конечно, он боится нести их домой. Кому хочется получить взбучку? Ну не станет он лучше понимать материал, если его выпорют. Наоборот. От страха тупеют, но никак не делаются умнее. К тому же это жесткое подавление – нарушение естественного права ребенка на безопасность.

Подумайте, пожалуйста, дорогие родители, боится ли вас ваш ребенок? Когда это происходит? Когда вы громко на него кричите, и он сжимается от страха? Когда замахиваетесь? Когда угрожаете? Когда наказываете? Или когда угрожаете тем, что если он не доест суп до конца, то его ему выльют за шиворот? Исследуйте, пожалуйста, в

какие моменты ваш ребенок чувствует, что ему страшно. Спросите его об этом: «Чего ты боишься? Боишься ли ты меня и в каких случаях?»

Мы уже упоминали, что в детской субкультуре есть интересный способ работы со страхами – рассказывать страшилки. Страх исчезнет, если над ним посмеяться. Вы рассказывали страшилки в детстве: «В черном-черном городе есть черная-черная улица, на черной-черной улице стоит черный-черный дом, в черном-черном доме есть черная-черная комната…» Вспомнили? Рассказывать страшилку надо замогильным голосом, а в конце – громко испугать. И тогда все начинают кричать и смеяться, буквально визжать от страха. И – разряжают свои страхи, справляются с ними *(Лихтарников, Павлова, Смирнова*, 1998. С. 37).

Некоторые специалисты считают, что страшилки помогают маленьким детям справляться со страхом смерти. Принять то, что все мы когда-то умрем, – это непросто в радостном и полном энтузиазма детском мироощущении. Трудно в одиночку – но как-то не так страшно за компанию. Попробуйте придумывать вместе с детьми разные страшилки. Это и забава, и способ справиться со страхами. Посмеяться над страхом – значит, расстаться с ним.

А вот как можно справляться со страхами посредством рисования. Ребенку предлагается нарисовать свой самый большой страх. Причем страх на бумаге действительно должен быть большим, а сам ребенок – маленьким. Далее задаются вопросы: «А когда ты стал бояться? Что тогда произошло? Покажи, как ты испугался. Давай побоимся вместе?» И боимся на всю катушку, усиливая процесс. Громко вместе кричим и сильно дрожим.

Когда буря эмоций прошла, на втором листе бумаги ребенку предлагается нарисовать как можно больше способов побед над этим страхом. Ребенок в этом случае рисует себя большим, а страх – маленьким. Например, ребенок боится Бабу-ягу. Она даже по ночам ему снится. Спрашиваем ребенка: «Как можно победить Бабу-ягу? Придумай как можно больше способов». И тут начинается творческий процесс, который невозможен без юмора. Предлагается множество вариантов: «Поджечь ступу» – рисуем. «Стукнуть метлой по голове» – рисуем и параллельно проигрываем. «Поджарить» – рисуем. «Расстрелять» – рисуем и т. д. Как можно больше вариантов. Одна девочка девяти лет нарисовала двенадцать способов! Последний был

таким – посадить в клетку и подружиться. «Наверное, она такая злая потому, что ее никто не любил», – заключила она. Специалисты могут сказать, что за образом Бабы-яги может проглядываться конкретный человек, которого боится ребенок, – мама, бабушка или строгая воспитательница.

Работа с детскими страхами эффективнее тогда, когда параллельно идет консультационная работа с родителями. Почему? Попробуем разобраться. Однажды мы играли в Бабу-ягу втроем – девочка четырех лет, мама и я. Девочка у нас была Бабой-ягой, а мы страшно ее боялись и с криками ужаса убегали. В какой-то момент, страшно зарычав, девочка сказала маме: «Ты тоже на меня так кричишь, и мне становится страшно. Ты, как Баба-яга». Мама несколько изменилась в лице, это открытие было для нее не слишком приятным, но, без сомнения, полезным.

Как говорится, у страха глаза велики. Но что это значит? Думается, эта поговорка о том, что в состоянии страха мы не можем трезво взглянуть на ситуацию, увидеть ее. Поэтому есть еще один прием работы с детскими страхами – приблизиться к страху, рассмотреть его подробно, познакомиться с пугающим объектом. Вот, например, ребенок боится темноты. Спросите его, чего он боится конкретно? Чемодана на шкафу? Шубы, висящей на вешалке? Давайте выключим свет и вместе с ребенком очень медленно, шажочек за шажочком исследуем все уголки страшного пространства. Главное при этом – делать это громко: кричать и визжать от страха, вместе сильно дрожать, то есть стимулировать эмоциональную разрядку ребенка. Если вас заинтересовала эта тема, вы можете прочитать книги А.И. Захарова, который уже много лет успешно справляется с детскими страхами, проигрывая их *(Захаров,* 1995).

Многие родители боятся маньяков и заражают этим страхом своих детей. Я живу в Санкт-Петербурге, и, видимо, из страха перед этими маньяками на улице в 5–6 часов вечера уже не увидишь стайки играющих ребят. Все сидят дома и боятся? Само понятие «ребята с нашего двора» исчезло, к великому сожалению. Однако все мы знаем, как много совместные игры дают развитию детей. И вот когда встречается страх маньяка у девочки или мальчика и мы начинаем в ролях проигрывать различные ситуации заманивания или нападения, то выясняется, что у ребят есть свои сильные стороны. Дети и кричат

громче, и бегают быстрее. К тому же они более ловкие. Необходимо дать ребенку почувствовать, что он может быть победителем даже в такой сложной ситуации. Мы не можем контролировать наше чадо 24 часа в сутки. Но мы можем подготовить его к непредвиденным ситуациям. Важно, чтобы ребенок не растерялся, не был парализован страхом, а действовал: сопротивлялся, убегал, кричал, кусался, звал на помощь. Но это возможно только в том случае, если он не парализован страхом.

Полезно рассмотреть следующий случай из практики: *«Лет в восемь у моей дочери появился страх перед нападением маньяка»*, – рассказывает мама. – *Учителя и подружки в школе постоянно муссировали эту тему. И вот почти каждый наш “Детский час” состоял из игры в маньяков. Причем она непременно меня побеждала, придумывая разные способы: помню, как она меня связывала, била подушками, сбивала с ног, и я падала на диван, кричала на меня страшным голосом. Мне надлежало бояться и просить о снисхождении. Так продолжалось около полугода! Потом она стала придумывать другие игры для “Детского часа”, и я поняла, что страх перед маньяком исчез».*

Как родители могут помочь ребенку справиться со страхами

✓ Не запугивать ребенка.

✓ Если произошло что-то страшное и ребенок разряжает свой страх (кричит, дрожит, плачет), то задача родителя – не прерывать разрядку, а принять ее. Поддержать ребенка в эту минуту, подрожав и покричав с ним вместе.

✓ Не стыдить ребенка, если он боится, не называть трусом.

✓ Ежедневно устраивать «Детский час» для своего сына или дочери. Если ребенку безопасно с вами, он будет стремиться разрядить свой страх, предложив вам, например, поиграть в ДТП или привидение. И, одерживая каждый раз победу над «привидением» в вашем лице, страх постепенно уйдет, а способность действовать нестереотипно в сложной, непредвиденной ситуации останется. Необходимо только время и терпение.

✓ Самим родителям работать со своими страхами, чтобы не заражать ими детей.

✓ Сочинять и рассказывать страшилки, рисовать и проигрывать страхи.

✓ Не подавлять ребенка, уважать его права.

Упражнения для родителей

1. Чего вы боялись в детстве?
2. Как родители относились к вашим страхам?
3. Подумайте, пожалуйста, как вы пугаете своего ребенка?
4. Какие послания даете ему?
5. Чего вы боитесь?
6. Заражаете ли вы ребенка своими страхами?
7 Боятся ли вас ваши дети?
8. Что их пугает в общении с вами?
9. Бьете ли вы своего ребенка?

Выводы

1. Страхи бывают случайными и хроническими.

2. Случайные страхи возникают вследствие какого-то происшествия, травмирующего случая, который не удалось эмоционально отреагировать («Однажды застрял в лифте – теперь боюсь ездить и хожу пешком на девятый этаж»).

3. Хронические страхи – это результат длительного подавления. Это может быть насилие, постоянная критика, издевательства, побои, жесткие требования: «Ты должна быть отличницей», например, и у девочки сильный страх получить любую оценку, кроме пятерки. А также вследствие завышенных ожиданий родителей, в результате которых возникает страх не соответствовать этим ожиданиям.

4. Страхом можно заразиться. Пример: толпа детишек, трясущихся перед медицинским кабинетом, где делают прививки. Вновь подошедшего пугают так, что у него начинают дрожать колени.

5. Жить со страхами вредно для человеческого организма. С ними можно и нужно расставаться.

Глава 14

Тортик за двойку. О дисциплине и наказаниях

Как вы можете наказывать того, чьи угрызения совести значительно больше его преступления?

Халиль Гибран

Две вещи на свете наполняют мою душу священным трепетом – звездное небо над головой и нравственный закон внутри нас.

И. Кант

Приводят ли наказания за двойки к их исчезновению? В чем нуждается ребенок, который отстает в учебе? Как отказаться от наказаний? Что такое самодисциплина и откуда она берется?

Как-то на лыжной прогулке разговорилась со знакомым. Узнав, что я провожу занятия для родителей, он спросил меня, надо ли наказывать детей. Когда я ответила: «Нет», он чрезвычайно удивился: «А как же тогда их воспитывать?» Действительно, провинился ребенок – его наказывают, хорошо поступил – поощряют. Стимул – реакция. Это как выработка условного рефлекса при дрессировке животного или применение «метода кнута и пряника». Таким образом, наказывая ребенка, мы поступаем с ним не как с человеческим существом, которое страдает, радуется, думает, ошибается, а как с объектом, от которого нам нужно добиться определенного поведения. От школьника, например, послушания и хороших оценок. И тогда мы, наказав, как того требуют негласные правила социума, чувствуем себя хорошими родителями. Или не чувствуем?

Представим себе, что маленькая девочка собирается в школу, в первый класс. А до этого в детском саду от воспитателей и на прогулке от подружек она много раз слышала: «Вот поставят двойку, тогда узнаешь!», или что-то в этом роде. И испугалась. Хотя вроде и не прямо ей это говорили. В результате у нее сложилось представление: двойка – это что-то ужасное, непоправимое, страшное, похожее на змею, с зубами и жалом (так рисуют двойку первоклашки). И девочка знает, что если она получит эту страшную двойку, она уже не будет такой хорошей маленькой девочкой, которой была до этого. И что самое страшное – родители перестанут ее любить так, как любили раньше. Ведь теперь она – двоечница! Конечно, такое возможно не только с девочками, но и, без сомнения, с мальчиками.

Страх может так парализовать ребенка, что на уроке его мозг просто отключается. Известно, что человек не может одновременно работать интеллектуально и испытывать сильные чувства. Если эмоции зашкаливают, мыслительная деятельность блокируется. Как говорится: «Ум с сердцем не в ладу». Страх аудитории – наглядный тому пример. Выходим к доске и боимся так, что двух слов связать не можем. Вы сами можете припомнить не один подобный случай из собственной жизни, когда немели от страха. Представим, к примеру, ситуацию в школе: предстоит опрос у доски, и учитель этак с растяжечкой произносит, водя пальцем по списку фамилий в классном журнале: «Сейчас к доске пойдет…» А затем следует пауза длиной в вечность. При этом весь класс, затаив дыхание, тихо сползает под

парты. «Только бы не меня», – стучит в голове. И радостный вздох облегчения проносится по классу: «Пронесло!» А «осужденный» плетется к доске на ватных ногах. Прямо изощренный школьный садизм. Конечно, так было не на всех уроках, но ведь было…

«Моя дочка-первоклашка часто спрашивала меня: “А что будет, если я получу двойку?" А действительно, что будет? Да ничего. Просто сядешь и подумаешь, где ошиблась. Если не сможешь разобраться сама, разберемся вместе. И все? И все! В “Детский час", когда моей девочке было семь-восемь лет, она любила быть учительницей. Я была, естественно, плохо соображающей ученицей. В этой роли мне изрядно доставалось: на меня как на тупую ученицу кричали, сердились, ругали, ставили двойки и колы, стучали указкой, грозились вышвырнуть за дверь. С каким наслаждением дочка, войдя в роль, ставила мне огромные двойки и единицы в тетрадь! Доченька в этой роли была очень грозной, сильной, а я – бестолковой. Понятно, что она таким образом разряжала свой страх перед школой и двойкой. Но в какой-то момент наступал перелом в игре, и вот уже, вдоволь разрядившись, доченька поощряет меня, успокаивает, жалеет, объясняет так, что наконец я получаю пятерку, и она рада, и я, и любовь вместо агрессии. Ей уже не нужна больше разрядка, страх и злость ушли. Игра стала целителем. И еще. Чтобы моя дочка не боялась получить двойку, мы с ней решили: получает свою первую двойку – покупаем тортик. Так мы и сделали!» – рассказывает мама, которая регулярно проводила «Детский час» со своим ребенком. Эта мама, желая поддержать свою дочку, поступила нестереотипно, не как всегда. Поддержала своего ребенка, вместо того чтобы его наказывать. Позже, уже будучи взрослой, девушка рассказала, что в школе, когда кто-то из учеников, получив плохую оценку, боялся идти домой из страха, что от родителей влетит, она всякий раз испытывала радость и гордость оттого, что у нее этого страха не было. Ей не влетало! Домой можно было приходить без опасения. Важно нам, родителям, понимать, что плохие оценки – это не смертный грех, за которым грядет неминуемая кара. Это просто ошибки, на которые имеет право каждый человек. А подрастающий – особенно!

Маленькое упражнение на разрядку страха совершить ошибку: «Попробуйте произнести легко, весело, разведя ручками: “Упс! Я ошиблась(-ся)!”» Мы все несовершенны. И живем первый раз. Да даже

если бы и второй – все равно от ошибок не застрахован никто! Школа – государственный институт, в котором неизбежно присутствует подавление. Прекрасно, если вашему ребенку в начальной школе повезло с учительницей и она в сложный период начала обучения смогла найти индивидуальный подход к маленькому человеку и помогла ему адаптироваться к школе и ее требованиям. Но если позиция учителя формальна: «Есть программа, и в нее нужно уложиться. Не можешь работать в заданном темпе – ты отстающий», то возникает стрессовая ситуация и для ребенка, который не поспевает за одноклассниками, и для родителя, которому тоже нужна помощь.

«Первый класс является сильным стрессом для ребенка, особенно если до этого он не посещал никакие детские учреждения и его образ жизни был щадящим. При отсутствии помощи и эмоциональной поддержки внутри семьи, в том случае, когда социальные правила типа “Учитель всегда прав“, “Ты сам виноват в том, что получил двойку“, “Взрослых критиковать нельзя” доминируют, неуспешный ребенок, не оправдавший ожидания родителей, может окончательно потерять веру в себя. И его познавательной деятельности наступает конец», – утверждает известный семейный психотерапевт А.Я. Варга *(Варга*, 2001. С. 22–23).

Один мой знакомый первоклассник, не проучившись в школе и четырех месяцев, с подачи учителя усвоил, что он «болван» и «тупица». Отстающий. Дети не преминули присоединиться к учительскому осуждению, и вот уже каждый день, проведенный в школе, для этого ребенка стал пыткой. Причем в подготовительной группе детского сада он прекрасно успевал, его хвалили. Задержки психического развития нет, и к школе он был подготовлен. Но как-то все не задалось с самого начала. А школа-то элитарная, там показатели нужны. Как важно в такой ситуации, чтобы родители были на стороне ребенка и противостояли школьному подавлению, не фокусируя внимание на неудачах, а замечали и праздновали каждый успех растущего человека! И могли требовать от учителя спокойного, уважительного отношения к своему ребенку, без осуждения и навешивания ярлыков. Да, можно и не найти взаимопонимания с конкретным учителем, но ведь и школа не единственная в городе.

Каждый ребенок имеет право на уважение, на свой собственный темп, быть несовершенным, совершать ошибки, быть понятым и

принятым, имеет право получать помощь и поддержку. Плохие оценки – это крик о помощи. Но этот крик не всегда бывает услышан взрослыми. Он может означать: «Мне плохо. Я не понимаю. Я не справляюсь. Я нехорошо себя чувствую. Мне не к кому обратиться за помощью. Я устал(-а). У меня пропала вера в себя». Достаточно ли чутки взрослые, чтобы услышать это и прийти на помощь нашему сыну или дочке? Достаточно ли у нас любви в сердце именно тогда, когда она так необходима нашим детям?

В школе я задавала ученикам вопрос: «К кому вы можете обратиться за помощью, если чего-то не понимаете?» Часто ответ был неутешительный: «Ни к кому». Родители приходят поздно и очень заняты. Или начнут с морали: «На уроке нужно было слушать, а ты вечно вертишься – вот и результат!», или еще хлестче: «Ну в кого ты такой дурак?» Захочется после этого спрашивать о чем-нибудь? А ребенок и так расстроен, ему поддержка нужна, а не выговор. К приятелям за объяснениями тоже как-то не принято сейчас обращаться, учителя же после уроков остаются с неохотой… Естественно, что один не понятый материал наслаивается на другой, и вот уже мы имеем хронически неуспевающего ученика или ученицу с низким чувством собственного достоинства, потерявшего веру в свои силы.

А ведь позитивное отношение к себе, хороший эмоциональный старт, твердая вера в свою успешность на пороге жизни – это гарантия того, что так человек будет себя чувствовать и дальше, уже будучи взрослым. «Ребенок, у которого все складывалось достаточно удачно в первые пять лет жизни, не сомневается, что и дальше все будет в порядке. Школьные педагоги знают, что уверенность эта может ослабеть, но не исчезнуть в течение примерно еще пяти лет, даже если опыт обучения в школе не принесет удовлетворения. Тем не менее, если ребенок то и дело терпит неудачи в течение первых пяти лет обучения, т. е. от пяти до десяти лет, к десятилетнему возрасту от его уверенности в себе не останется и следа, мотивация пропадает, и ребенок свыкается с неудачами» *(Глассер,* 1991. С. 20). Но все не так трагично! Выход, без сомнения, есть. Просто при хорошем контакте со своими детьми мы, взрослые, можем тактично, с радостью и интересом объяснить трудный материал, не ущемляя чувства

собственного достоинства ребенка. Радуйтесь, если ребенок обращается к вам! Значит, ему с вами хорошо и комфортно.

Иногда приходится видеть такую картину: ребенок в слезах, рассерженная мама громко при всех в школьном коридоре ругает сына за двойку. Прямо картина Ф.П. Решетникова «Опять двойка»! Все сконцентрировали внимание на самом факте получения двойки, а не на том, что же, собственно, произошло и как всем вместе помочь несчастному и без того расстроенному человеку. Удручает формальность отношений и стереотипность реакции. Видимо, с родителями когда-то поступали так же. За плохой оценкой стоит неусвоенный материал, недостаток какого-то знания. И именно на этом нужно концентрировать внимание. Как интересно и доступно объяснить ребенку то, что он не понял? Будут знания, будут и оценки. Знания в первую очередь, а не оценки! Разве мы учимся ради отметок? Чего стоит, например, моя четверка по английскому, если, окончив школу, я не могла элементарно объясниться на языке? Смею утверждать, что ни один ребенок, особенно в начальной школе, не хочет учиться плохо. Это в старшей школе хорошо учащихся детей начинают дразнить «ботаниками», а в начальной школе дети гордятся своими пятерками. В одиннадцатом классе, кстати, интерес к учебе вновь растет – надо же в вузы поступать! Но вернемся к теме наказаний. Отчего родители, наказывая, бьют своих детей (сюда относятся и подзатыльники, и шлепки по мягкому месту, и оплеухи), садистски запирают в темном помещении, ставят в угол на колени? Думаю, что основные причины здесь следующие:

– лень разобраться и понять потребности ребенка;

– нет времени разбираться, отчего ребенок скандалит;

– устали родители;

– эмоциональная разрядка нужна самим родителям;

– из-за страха, что ребенок вырастет плохим, невоспитанным;

– от беспомощности: «По-другому не умею»;

– следование ролевым стереотипам родительской семьи: меня наказывали, и я наказываю.

Итак, усталость, страх, лень, беспомощность, стереотипное поведение – разве это проблемы ребенка? Нет, это наши, родительские проблемы. И именно на нас лежит ответственность разбираться с ними. Ребенка бить нельзя! Никогда, ни в коем случае! В

цивилизованной Европе родитель, ударивший ребенка, может быть привлечен к ответственности. Если вы хотите отказаться от наказаний (а это возможно!) и идти по пути позитивного воспитания, воспитания, основанного на поощрении и учитывании потребностей ребенка, то начать следует с построения отношений. И если вы сможете построить с ребенком любящие, доверительные, честные отношения, если вы стремитесь к равноправию (не бойтесь понятия «равноправие»! Статус родителя всегда останется выше статуса ребенка, и дети прекрасно чувствуют это), то самым страшным наказанием для ребенка будет потеря этих теплых и любящих отношений с вами. Ибо любое наказание – это сугубо индивидуальное дело, это то, что происходит между вами и вашим ребенком. И касается только вас двоих.

Всякое строгое наказание предполагает запугивание: ребенок, как нам кажется, не будет поступать плохо из страха перед наказанием. Но разве у нас, взрослых людей, в основе нашего нравственного поведения лежит страх? Нет! Существуют другие, более веские причины. Это тот нравственный закон внутри нас, который священным трепетом когда-то наполнил душу великого философа Эммануила Канта. Вспомните свое детство – вело ли наказание к исправлению? Да, на какой-то момент некрасивое действие, плохое поведение пресекалось, но это не означало, что оно не повторится и впредь. Никакие исправительные учреждения не исправляют на самом деле, если разобраться.

«Мама, когда я сопротивлялась ее воле, вместо того, чтобы послушать, начинала на меня дуться, ставила меня в угол, и я там должна была стоять и думать о своем плохом поведении. Иногда я даже не понимала, что я такого сделала, – должна была сама догадаться. Чаще не догадывалась, но ритуал соблюдала – мне следовало выйти из угла и сказать дежурную фразу: “Мамочка, прости меня, пожалуйста, я больше так не буду”. Ни к какому моему исправлению это не приводило, было только острое чувство несправедливости наказания. А еще – огромного разочарования и горькой, пронзительной любви к маме», – из воспоминаний одной женщины.

Слушать, слышать, понимать ребенка, научиться вступать с ним в диалог и договариваться – это значит сойти с пьедестала все знающего и все умеющего родителя. Да, я знаю не все, и я люблю тебя, когда ты

сопротивляешься, и готов(-а) тебя послушать. И может быть, тогда придется изменить свое взрослое решение: «Ты имеешь право высказаться, и я дам тебе эту возможность. Мне интересно все, что с тобой происходит, все, о чем ты думаешь. Говори, я буду просто слушать…» Давайте попробуем фокусировать свое внимание на том, что ребенок делает хорошо, на его успехах, и у него появится больше энергии и желания идти нам навстречу. Поощрение, похвала вместо наказания.

– Ты такой воспитанный – чудесно ведешь себя за столом!

– Как ты аккуратно сложила книги на столе! Мне очень нравится!

– Ты очень внимательный – помог мне донести сумку из магазина!

– Ты щедрая девочка! Поделилась своими сладостями с подругой!

– Как хорошо ты запоминаешь английские слова! У тебя прекрасная память!

– Мне нравится, что ты такая ответственная – не забываешь о своих обязанностях по дому!

– У тебя отличное чувство юмора!

– Мне нравится, как ты поешь!

– Ты умная и ласковая! Я рада, что ты у меня есть!

– Здорово, что ты так свободно умеешь мечтать!

– Ты такой независимый! Это чудесно!

– Меня радует, что ты – справедливый человек!

– Ты смелый и честный! Принес и показал мне эту двойку по русскому!

Есть сотни причин для того, чтобы похвалить ребенка, дать ему позитивную обратную связь, поощрить его *(Лихтарников, Чеснокова*, 2003). Подробнее о принципах позитивного воспитания можно прочитать в книге Джона Грэя «Дети – с небес. Искусство позитивного воспитания. Как развить в ребенке дух сотрудничества, отзывчивость и уверенность в *себе» (Грэй,* 2005).

Почему ребенок может плохо себя вести, скандалить, противиться требованиям родителей? Причины могут быть разные. Устал, голоден, расстроен, перевозбудился, не выспался, то есть его потребности не удовлетворены. И если ребенок сопротивляется, то родителю прежде всего следует отнестись к ситуации с пониманием. Какие потребности ребенка требуют удовлетворения в первую очередь? Как правило, после удовлетворения первичных физиологических потребностей (в

отдыхе, сне, пище) требуют своего удовлетворения потребности ребенка в любви и внимании. Если эти важнейшие потребности – в любви, внимании, понимании – не удовлетворены, не стоит ждать от ребенка сотрудничества. Он будет всеми силами стремиться получить необходимую ему долю любви и внимания, пусть даже с помощью скандала. И получит! И вы будете вынуждены отвлечься от своих важных дел для того, чтобы отругать его. Пусть и негативное внимание, но внимание таким образом ребенок получил: «Я – есть! Меня заметили! Со мной поговорили!» Но нуждался-то он в любви. Может быть, вместо выговора на этот раз вы обнимете капризничающее чадо, прижмете к себе и скажете ему, что бесконечно его любите?

Вот, к примеру, мама с сынишкой идет в гости к подруге. Сыну, предположим, шесть лет. И сначала все неплохо, они разговаривают по дороге и радостные приходят. И вот подружки за чаем общаются и час, и два, и три, а мальчик должен как-то себя занимать и хорошо себя вести. Они же договорились, что он будет хорошо себя вести! Но уже в конце первого часа сын начинает подходить к маме, теребить, что-то спрашивать, отвлекать от беседы, кривляться, паясничать, ныть. Мама злится, назревает конфликт. И в конце концов они ссорятся. Наказанный мальчик должен стоять в углу, пока не поймет всю бездну своего падения. Какой кошмар! Теперь попробуем разобраться, какие потребности мальчика не были удовлетворены в этом случае? Ребенка вообще никто не спросил, хочет ли он ехать в гости. Это было не его решение. Его просто взяли с собой, как вещь. Не с кем было оставить. А дальше все внимание мамы – подруге. «А мне? – так чувствует сынишка. – Я уже устал играть один! Я тоже хочу быть с тобой!» И понеслось… Причина конфликта – неудовлетворенные потребности сына. Он устал, режим сбит, внимания не уделяют…

Или, например, мальчик опять подрался в школе и принес замечание в дневнике и двойку за плохое поведение. Вечером родителям позвонила рассерженная классная руководительница и потребовала принять меры: «Ваш ребенок становится опасным для окружающих! Если так пойдет дальше, будем решать вопрос об отчислении. В нашу английскую гимназию – очередь!» Что чувствуют родители в этой ситуации? Гнев, досаду, растерянность, беспомощность, страх. Но гнев прежде всего. И под горячую руку

сынку достанется: папа снимет ремень и всыплет по первое число. Нам, родителям тоже нужна разрядка! Но! В безопасном для ребенка варианте.

Где наша боксерская груша? Где подушка для битья? Где наш дневник чувств? Что чувствует ребенок в этой ситуации? Одиночество, испуг, отверженность, обиду, изоляцию. А чего бы ему хотелось в первую очередь? Вероятно, чтобы родители не хватались сначала за голову, а потом за ремень, а спокойно спросили бы: «Что случилось?» И главное, непременно были бы на его стороне! И тогда, плача, сын рассказал бы: «Этот гад, Виталька, постоянно дразнится, называет меня сосиской, толстяком, вонючим кабаном, беконом, жирдяем. Достал, вот я ему и врезал», – рассказал бы сын при сочувственном внимании родителей. Всем нам известно, как беспощадны бывают дети по отношению друг к другу! (Вспомним сериал «Школа» Валерии Гай Германики или пронзительно-талантливый фильм «Чучело» Ролана Быкова.) Неужели и теперь родителям хочется взяться за ремень? Тем более что у мальчика действительно лишний вес и это не его вина? Грамотное поведение родителей – выслушать ребенка и дать ему возможность выразить свои чувства. «Что ты чувствуешь, когда Виталик так тебя называет?» – «Мне жутко обидно и прямо злость берет. Убить хочется!» – рыдает сын. Зная, что разрядку прерывать нельзя, нужно дать ему возможность выплакаться. Когда поплакал, можно вместе поискать приемлемые варианты выхода из стереотипно повторяющейся ситуации: «Что ты можешь сделать по-другому? Не как всегда?» Может быть, сын захочет записаться в спортивную секцию, чтобы сбросить лишний вес и стать сильнее физически. А может быть, говорить своему «врагу» всякий раз, когда тот начинает обзываться: «Мне на твое мнение наплевать! А мне все равно!» или «Кто обзывается, тот сам так и называется!» А может быть, сказать Витальке наедине о своих чувствах: как это для него больно, как обидно. Подключаем творчество и находим выход! Но главное – вы на стороне ребенка, потому что просто послушали и поняли. И это для него огромная поддержка: «Давай подумаем вместе, каким был бы наш мир, если бы люди всякий раз, когда им что-то не по нраву, начинали кулаками размахивать? Картинка не из приятных, верно?»

Мы не знаем, какой вариант сработает в таком случае и сколько времени для него потребуется. Это процесс. Но то, что эта

конфликтная ситуация непременно чему-то научит родителей и мальчика, так это наверняка. Знаю совершенно точно, что поможет здесь «Детский час», во время которого конфликтная ситуация проигрывается в ролях и ребенок получает возможность разрядить скопившуюся агрессию, побив, например, маму или папу в роли Витальки подушкой (только по мягкому месту!). Тогда злые чувства уйдут и не будут мешать мальчику в школе. Он больше не станет напоминать неразорвавшуюся бомбу. Когда эмоциональный баланс будет восстановлен, выход обязательно найдется! Главное – включить поиск! При таком подходе мы не смешиваем личность ребенка и его поступки. Да, поступок может нам не нравиться, но это не значит, что ребенок плохой или мы перестаем его любить. Мы любим его всегда, что бы ни произошло. Безусловно.

Вообще хорошо бы развести понятия «ошибка» и «проступок». Ошибка – это когда ребенок что-то сделал не так, потому что либо не знал, как надо, либо не умел, либо не успел. А может быть, просто по неосторожности, по неопытности что-то пошло не так. Да и поэкспериментировать хочется. Все так интересно! Разбил чашку, пролил молоко, принес двойку из школы, ударился, промочил ноги. Эти ошибки, как его опыт, вообще не подлежат наказанию, хотя разобраться в случившемся стоит. А дальше – помочь и поддержать. Но если ребенок что-то делает такое, о чем он точно знает, что делать этого не стоит, это нехорошо, то тут реакция иная. Это – проступок. Ребенок, таким образом, может исследовать границы дозволенного: что можно, а что нельзя. Или расшатывать эти границы.

Вот он за столом начинает хватать еду из вашей тарелки и хитро смотрит: какова будет реакция? Если вы твердо говорите: «Так делать нельзя, я тебе это не позволяю. Мне неприятно, когда залезают в мою тарелку руками», а он после этого продолжает делать то же самое, то как тут поступить? Вы сами можете быть в замешательстве из-за необычности происходящего, и потому самое время – просто позаботиться о себе. Взять «тайм-аут», попросив ребенка выйти из-за стола и побыть в другой комнате несколько минут. (Рекомендуемое количество минут соответствует возрасту ребенка: четырехлетний ребенок, к примеру, удаляется на четыре минуты.) Это время нужно как вам, так и ребенку: вам – чтобы остыть и понять, что происходит, ребенку – чтобы войти в контакт со своими чувствами. Хорошо, если

чувство вины и стыда заставит ребенка попросить прощения и инцидент будет исчерпан. Если же нет и действия ребенка продолжаются, можно просто взять его руку и не позволить ему это делать: «Я тебя люблю, но так делать нельзя». Даже если он будет сопротивляться, злиться и плакать.

Ваше твердое решение защитить свою тарелку, как свою территорию, будет понятно и усвоено. И это не наказание в общепринятом понимании, это просто ваша естественная реакция на происходящее. Такое вот логическое последствие. Разве ребенок рождается с абсолютным отсутствием понятий о том, что такое хорошо, а что такое плохо? Не думаю, что это так. Нравственный закон внутри нас дается нам от рождения. И, поступая плохо, ребенок чувствует вину, стыд. И он должен прожить эти чувства, пройти весь этот путь: совершение проступка, ощущение чувства стыда, унижения, вины. Далее – раскаяние и жажда избавления от тяжелых, давящих чувств через прощение. Прощение – это примирение и возврат к близким, любящим отношениям. И на это нужно время. Вот эти тяжелые чувства – стыд и вина – и есть наказание. И больше ничего не требуется. Если все эти этапы переживания были пройдены, у ребенка появляется естественное стремление больше никогда не испытывать подобных чувств, справедливо считает Джон Грэй *(Грэй,* 2005).

Если же проживания подобных чувств не происходит, ребенок не чувствует за собой никакой вины, то наказание превращается в акт насилия. И тогда в отношениях двух близких людей (ребенок и родитель) появляется отчужденность, враждебность. Однако если вы все-таки намерены наказать своего ребенка, он непременно должен знать, за что. В этом случае наказание не предполагает потерю контакта и родительской любви: «Поступок плохой, но я тебя все равно люблю. И я с тобой». И лучше – если ребенок выберет наказание себе сам. Как правило, то, что предлагает ребенок, бывает более суровым, чем то, что предложил бы взрослый. При этом ребенок не считает наказание несправедливым. Справедливость – вот чем хорошо руководствоваться в построении отношений. Ребенок должен чувствовать, что наказание – справедливо. Не убрал вовремя игрушки – не осталось времени на сказку перед сном. Зато если убрал быстро и времени достаточно, можно и еще одну сказку прочитать. Договаривались, что сначала уроки, потом телевизор. Нарушил

договор – день без телевизора. Мы так условились. Тут мы имеем дело не с наказанием как таковым, а с правилами, договоренностями, которые существуют в семье. Что предшествует такому разговору? Конечно, составление совместного договора. Устного или письменного. В таком договоре можно прописать ответственность сторон: например, ребенок берет на себя ответственность раз в неделю (по субботам) мыть пол на кухне, а мама – не контролировать этот процесс. Мы договорились, жить стало проще. Однако в любом договоре есть пункт, касающийся случаев, когда договор нарушается. Об этом тоже стоит подумать. Например, если не вымоет пол, как договорились, то не пойдет гулять.

Таким образом, наказание следует тогда, когда договорились, а какая-то из сторон не выполнила условия договора, и потому возникли санкции. О которых тоже договаривались. Это и есть наказание. Такой подход не унизителен для ребенка, справедлив и воспитывает ответственность. Договор должен соблюдаться строго обеими сторонами. Нельзя идти на попятный, иначе договору грош цена.

Конечно, дети могут испытывать взрослых на прочность, канючить, манипулировать, давить на жалость, всеми силами заставляя нас сдаться. Однако нам, родителям, чтобы не потерять доверие и уважение своих детей, нужно быть стойкими, не сдаваться. Мы таким образом воспитываем в детях способность отвечать за свои поступки. Но, повторюсь, если вы стремитесь к теплым, любящим отношениям, то самым страшным для ребенка наказанием будет потеря этих отношений. Взращивая чувство собственного достоинства ребенка, поощряя его, радуясь его победам, передавая ему ответственность за свою жизнь, вы постепенно придете к тому, что потребность в наказаниях отпадет сама собой. Договариваться станет просто. Это и есть любовь.

Надеюсь, что у читателя не сложилось впечатления, что, отвергая наказание как воспитательную меру, я призываю к попустительству? Ни в коем случае! Попустительство есть равнодушие, и это не наш путь. Естественно, что мы, взрослые, так или иначе реагируем на поведение ребенка, даем ему так называемую обратную связь. Мы улыбаемся, когда ребенок нас радует, или хмуримся, когда он чересчур шалит. Дать отпор неприемлемому поведению вполне естественно, и это наш с вами долг. Не бойтесь, не вырастет ребенок вором, если взял

деньги из вашего кошелька и если вы обсудите случившееся с ним вместе, выяснив причину поступка. Как не стала воровкой эта удивительная женщина, которая рассказывала, как в детстве потихонечку брала деньги из маминого кошелька.

«Жили мы скромно. Мама все время работала – и на работе, и дома. У нее была какая-то маниакальная страсть к чистоте. Особенно чисто должно было быть на кухне. Она часами могла чистить кастрюли до блеска, добиваясь невероятного результата. На меня, естественно, времени не оставалось. И потом она все время была какая-то усталая. Мы редко разговаривали с ней по душам. Да и вообще почти не разговаривали. Мне кажется, мы совсем не знали друг друга. А я очень любила сладости. Для меня это был праздник. Но денег на это не было никогда. Питались мы обыкновенно. Дети в школьном буфете покупали себе и конфеты, и шоколадки. Мне же оставалось только завидовать им. Ни о каких карманных деньгах не было и речи. И вот как-то мама так повесила свой плащ, что я увидела торчащий из его кармана кошелек. Тихонько вытащила его – он был тяжелый, весь набит мелочью. Я подумала, что никто не заметит, если я возьму немножко.

Я вытащила несколько монеток и на следующий день устроила себе праздник – накупила в школьном буфете сладостей. Еще и подружек угостила. Так продолжалось некоторое время – я периодически запускала руку в мамин кошелек, пока однажды все не раскрылось. В нашей школе работала мамина сестра. И вот я иду по лестнице с лакомствами, а она мне навстречу. Увидела меня и говорит: “Откуда у тебя так много денег, чтобы купить столько?” Я растерялась, стою, как столб, и молчу. Она ушла, а меня охватил ужас: что-то теперь будет? Ведь маме расскажет. Так оно и было. Вечером моя тетя поинтересовалась у мамы, зачем она дает мне так много денег. Мама удивилась и стала спрашивать, откуда у меня взялись деньги. Пришлось признаться. Мама так тогда поговорила со мной, что я запомнила этот разговор на всю жизнь. Конечно, мне было стыдно. Но остались обида и чувство какой-то несправедливости. Хотя, конечно, понимаю, что была не права. Выросла кристально честной».

Давайте разбираться с этим случаем. «Зри в корень», – советовал нам мудрый Козьма Прутков. Какие потребности этой девочки не были

удовлетворены? В маминой любви и внимании, в контакте, в доверительном общении в первую очередь, в празднике, в радости. Отсутствие этой радости и маминого внимания ребенок пытался восполнить таким способом – через покупку сладостей. (А разве взрослые с избыточным весом поступают иначе, когда для того, чтобы поднять настроение, покупают пирожное?) Если бы девочке выделялись карманные деньги – вряд ли она полезла бы в мамин кошелек. При условии открытых, доверительных, дружеских отношений с мамой. Прислушайся мама пораньше к дочкиным рассказам о школе, о том, как ей тоже хочется вкусностей, деньги непременно нашлись бы.

Нельзя брать чужое не потому, что за это последует кара, а потому, что за этим стоит как своя душевная тяжесть, так и чужая боль, чужое страдание. (Больше всего хранимого храни от бед душу свою – так, кажется, учит нас Библия.) Если мы понимаем это, тогда не страхом избежать наказания мы руководствуемся, а внутренними нравственными законами. Ибо нарушая их, начинаем прескверно себя ощущать. А чувствуем мы вину и стыд, от которых побыстрее хочется избавиться. А раз так, раз у каждого из нас внутри есть этот мировой закон, этот внутренний нравственный стержень, о котором мы уже не раз вспоминали, то именно о нем надо заботиться, именно его голос как голос совести надлежит слышать. И учить этому своих детей. Это как «Взращивайте достоинства – недостатки отпадут сами». «Взращивайте нравственность – пороки отпадут сами».

О дисциплине. Все мы, родители, хотим воспитать не только самостоятельного и ответственного, но и дисциплинированного ребенка. Эверетт Шостром считает, что вопрос воспитания дисциплины очень запутан (*Шостром,* 2008). И с ним трудно не согласиться! Но он с блеском решил эту непростую задачу, создав свою философию дисциплины и рассмотрев два подхода к ее воспитанию.

Первый подход (не наш) предполагает воспитание дисциплины посредством жесткого родительского контроля и манипулирования. Тогда поступки ребенка, которые не соответствуют родительским представлениям о приемлемом поведении, наказываются. Ребенок при таком подходе рассматривается как объект, которым нужно управлять, осуществляя над ним постоянный контроль.

Представим себе процесс приготовления уроков в семье, где мама пытается сделать дисциплинированным своего сынишку, учащегося начальной школы, через пошаговый контроль: *«Так, уже пять часов, быстро садимся за уроки. Да, я сяду рядом и буду смотреть, а то ты такой невнимательный и без меня сделаешь все кое-как, а завтра двойку получишь. Ну и что, что ты уже в третьем классе? Хоть в десятом! Пока не станешь самостоятельным, буду сидеть с тобой. Дай вам волю – вы вообще уроки делать не будете. Нам главное – учиться без троек. Вот мы с папой отличниками были, и я из тебя отличника сделаю, хочешь ты этого или нет. Какое сегодня число? Вот опять буква “з” у тебя похожа на какую-то закорючку. Ровнее пиши! Да не сутулься! Сядь прямо. Не смотри по сторонам! Так, правильно, читай внимательно условие. Да не тридцать шесть здесь будет, а тридцать девять. Не будем же зачеркивать! Вырывай лист и переписывай все сначала, пока не будет идеально. Я сказала – идеально! Ну что значит – “Не хочу”? А ты через “не хочу”! Волю надо тренировать! Дисциплину оттачивать! Да, сначала – на черновике. Уже полчаса прошло, а мы ни с места! Что ты как вареный! Я в твоем возрасте за полчаса все уроки успевала сделать, а с тобой одно наказание! Ну за что мне это? Хватить хныкать, на нервы действует. Я что сказала? Сейчас же перестань реветь, а не то получишь по затылку. Нет, ну что за ребенок! Как что – так в слезы! Да и не больно совсем! Нет, я больше не выдерживаю – быстро в угол! Успокоишься – продолжим».*

А вот так может выглядеть утро в семье с сыном-подростком, где у родителей те же представления о воспитании дисциплины: *«Доброе утро! Ну, вставай же быстро, просыпайся, я уже третий раз тебя бужу! Устала бегать. Папа на работу ушел давно. Тебе трудно вставать, потому что ложишься поздно, все перед компьютером торчишь. Теперь буду сама выключать тебе свет в половине одиннадцатого. И чтобы не возражал! Проснулся? Быстро вставай, сейчас будем умываться и чистить зубы. Хорошо почистил? Коренные зубы тоже? Покажи. И не груби матери! Теперь делаем зарядку. Почему плохо приседаешь? Я тоже не хочу, а надо! Ну что ты такой вялый? Убери кровать, вымой руки и за стол. Чтобы всю овсянку съел! Ну и что, что не нравится, зато полезно! Беги-беги, я помою посуду, еще наработаешься. Все на мне, все на мне, никто не*

поможет! Все уроки сделал? А устные? Историю небось опять не выучил! Подожди, проверю, можешь ли ответить на контрольные вопросы. В каком году было восстание декабристов? А химию сделал? Назови формулу поваренной соли. Наверное, правильно, сама не помню. Все, некогда, собирайся быстро! Все положил в рюкзак? Дай посмотрю. Ну и бардак у тебя! Ничего невозможно найти. Где дневник? А это что такое? Что ты слушаешь? Какой Рамштайн? Какие диски? Об уроках надо думать больше. Как твоя сестра, к примеру. Дай на тебя посмотрю! Брюки мятые, не успела вчера отпарить. Почему эту рубашку надел? Надо бы розовую, она тебе идет. Все! Оденься теплее, на улице прохладно. Шарф не забудь. И валенки. Тьфу, я имела в виду варежки. Совсем закрутилась! Когда придешь? Помнишь, что у тебя сегодня плавание? Во сколько надо выйти из дома? Правильно. Молодец! Уф… Устала. А еще на работу идти!»

Скажите, пожалуйста, где тут вера в ребенка? Где передача ответственности? Где контакт с ребенком и принятие его чувств? Игра по хорошо отлаженному сценарию, где мама играет свою роль «хорошей матери, которая заботится о своем ребенке и знает о нем все», а сын ей подыгрывает. Манипуляции налицо!

Второй подход (наш) – это привитие детям жизненных ценностей, которые составляют основу для возникновения у ребенка саморегуляции и самодисциплины. В этом случае ребенок воспринимается родителем как уникальное, ценное, чувствующее, развивающееся создание, способное о себе позаботиться и знающее, что для него лучше. А если пока и не знает, то сможет научиться постепенно, приобретая собственный жизненный опыт. Естественно, коль скоро я в этой книге руководствуюсь зрелой родительской любовью, которая предполагает постепенную передачу ответственности в противовес подавляющему контролю, то мне безгранично симпатичен именно второй, не манипулятивный подход к воспитанию дисциплины. Воспитание самодисциплины в своей основе имеет процесс передачи ответственности, когда ребенок сам учится принимать решения, что и когда он делает. Это и есть самодисциплина.

При таком подходе дети могут прогнозировать последствия своих действий и отвечать за свои ошибки без ущемления чувства

собственного достоинства. В этом случае подросток, заводя себе будильник, встает сам, поскольку это только его ответственность – не опоздать в школу. За свое здоровье тоже отвечает он – и тогда мамины реплики относительно зарядки и чистки зубов просто неуместны. Попытки контролировать выполнение домашнего задания носят в нашем примере чисто формальный характер и скорее нужны маме, чем сыну. «Я хорошая мама – контролирую учебу сына», – говорит ее внутренний голос. Вместо того чтобы просто верить в то, что со своей учебой сын в состоянии разобраться самостоятельно. А если будут трудности – попросит помочь.

Рюкзак – территория ребенка, и никто не вправе нарушать эту территорию. Даже мама. Так же, как и с одеждой. К подростковому возрасту содержать в порядке свою одежду ребенок вполне способен самостоятельно – это его ответственность. Представляете, сколько свободного времени осталось бы у этой мамы для того, чтобы утром позаботиться о себе и быть спокойной, расслабленной, с хорошим настроением пойти на работу, проводив сына со словами: «Я тебя люблю, и я в тебя верю. Хорошего тебе дня!»

Первый подход, назовем его контролирующим, всенепременно предполагает поощрения и наказания. Поступил так, как было сказано, – паинька, возьми с полки пирожок, хороший мальчик. Сделал что-то не так – быстро встань в угол! Но для того чтобы все время взвешивать правильность – неправильность поступков ребенка, нужно непременно осуществлять жесткий контроль, который выматывает и ребенка, и родителя, а также служит причиной частых конфликтов. Таким образом, второй подход, развитие самодисциплины, – это глубокий контакт, вера в ребенка, принятие его чувств и непременно передача ответственности. Потому как если родительский контроль постепенно убирать, то на его месте при благоприятных условиях непременно вырастет самоконтроль. Это и есть самодисциплина.

Когда родители перестают залезать ребенку в рот: «Покажи, как ты почистил зубы», ребенок узнаёт о том, что происходит, если зубы не чистить, и у него нет протестного поведения: «Назло сделаю наоборот». Так как он не находится с родителями в постоянном конфликте, то он будет это делать сам, дисциплинированно. Принимая самостоятельные решения в своей жизни и осознавая последствия. Может быть, и не сразу, не сразу…

Теперь о том, как связана самодисциплина с ценностями. Начнем с того, что формирование ценностей – это процесс. У маленького ребенка одни ценности, у школьника – другие, у молодого человека – третьи. Может происходить как изменение ценностей, так и их наращивание. Например, в детстве могут быть такие ценности: «любовь мамы и папы, игра». В подростковом возрасте – «дружба, успех, любовь, игра, семья», далее «музыка, любовь, учеба, развитие, творчество», затем – «деньги, семья, карьера, здоровье». У всех по-разному…

И если что-то для ребенка представляет ценность, то и делать он это будет сам, без внешнего принуждения. Например, играть. Или слушать музыку, или учиться музыке, или писать, или рисовать. Интерес появляется только в том случае, если это действительно является жизненной ценностью и отвечает потребностям человека. Вообще, по-моему, интерес – это мощная движущая сила. Как-то незаслуженно ему не уделяется должного внимания. По предметам, которые интересно преподавались и вызывали положительные эмоции, уроки хотелось делать в первую очередь. Самой! Не из-под палки. Поэтому снятие контроля, формирование ценностей и стимулирование интереса – вот шаги к самодисциплине. Как же формируются ценности ребенка? Это происходит:

– в игре;

– через передачу ответственности;

– через усвоение семейных ценностей;

– через личный пример;

– через то, что витает в социуме (детском саду, школе, классе, городе, стране, СМИ).

А поскольку родители прекрасно понимают, что начинать придется с себя, то подумайте, пожалуйста, дорогие мамы и папы, а какие жизненные цели и ценности есть у вас, в вашей семье? Кроме того, важен успех. Твой собственный. От успеха к успеху, так сказать. Ребенок должен жить с ощущением своей успешности. Поэтому так важно отмечать и праздновать каждый успех ребенка!

Однако воспитание самодисциплины – сложный путь, так как не предполагает суммы непреложных истин и правил, которым нужно следовать. Нет простого руководства к действию, потому что ребенок – не вещь, не автомат, к которому прилагается инструкция. Воспитание

самодисциплины основывается на уважении к уникальности человеческой личности ребенка. Эверетт Шостром утверждает: «Если ребенок ощущает себя в кругу семьи защищенным, полноценным и значимым, у родителей вряд ли возникнут какие-то проблемы с его дисциплиной. Отмечая и принимая любые чувства ребенка, родители удовлетворяют его потребность в понимании. И здесь мы подходим к методам дисциплины, ориентированным на воспитание чувств и самоконтроль, а не на контроль действий ребенка и подавление его чувств» *(Шостром*, 2008. С. 39).

Упражнения для родителей

1. Вспомните случаи из своего детства, когда вы были наказаны. Что вы чувствовали при этом? Привело ли наказание к исправлению?
2. Что вы чувствуете, когда наказываете своих детей?
3. Составьте триаду своих жизненных ценностей.

Выводы

1. Плохие оценки ребенка – повод разобраться в ситуации, оказать ребенку помощь, а не наказывать его. Ребенок должен расти в ситуации успеха.
2. Родители, которые стремятся построить равноправные отношения со своими детьми, не наказывают своих детей, а стараются понять и принять их.
3. Наказанием является то, что следует за нарушением договора. Это учит ответственности.
4. Наказания не ведут к исправлению ребенка или ситуации, а только усугубляют ее.
5. Если ребенок совершил проступок и наказание неизбежно – попросите самого ребенка это наказание выбрать. Тогда он не будет считать его несправедливым.
6. Дисциплинированным ребенок вырастает тогда, когда в семье есть ценности и традиции, которыми начинает руководствоваться ребенок и которые служат для него внутренними ориентирами.
7 Самодисциплина невозможна без передачи ответственности ребенку и превращению внешнего, родительского контроля в самоконтроль.

Глава 15

Половое воспитание в России вообще и в семье в частности, или Почему так страшно говорить с детьми о сексе

Нравственная чистота вовсе не заключается в неведении, но подразумевает сохранение добродетели при достаточной осведомленности.

В.Г Белинский

Ранние воспоминания о половом воспитании в семьях. Что такое половое воспитание и половое просвещение и почему оно необходимо? Последствия отсутствия полового воспитания в семье и культура отношений между полами. Что должны знать наши дети о своем теле и об отношениях между полами?

С советских времен всем известна популярная фраза: «В СССР секса нет». Хотя в оригинале она звучала так: «В СССР секса нет, а есть любовь». Но все запомнили только начало фразы. Почему? Потому, вероятно, что как в обществе, так и в семье тема секса была закрытой. Говорить об этом было неприлично, тем более с детьми, и хотя секс вроде как есть (дети-то рождаются), но мы все дружно сделаем вид, что его нет. И книжек выпускать не будем, а то, не дай Бог, народ совсем развратится и перестанет коммунизм строить. Эта фраза точно отразила состояние дел на тот момент, потому и прижилась. Хотя «заниматься любовью», по-моему, звучит благороднее…

Уже не удивляюсь, когда на занятиях с родителями по половому воспитанию слышу, что в их семьях полового воспитания не было и в помине. Такая тенденция сохраняется вот уже на протяжении пятнадцати лет моей работы с родителями. Это поражает и вызывает недоумение. Ничего не меняется! Чем же так провинился перед людьми секс? Почему вокруг такого естественного вопроса, как «Откуда берутся дети?», столько страхов, грязи, стыда и неопределенности? На наших занятиях в «Родительском классе» участники по очереди отвечали на вопросы: «Как в вашей семье относились к сексу и отношениям с противоположным полом. Что говорили конкретно, как себя вели? Как это повлияло на вашу жизнь?» Эти ранние воспоминания иногда шокируют.

«Половое воспитание отсутствовало напрочь. Когда мне было уже восемнадцать лет и я вовсю жила половой жизнью, мама наконец-то решила мне что-то об этом рассказать. Я страшно оскорбилась: «А где ты была раньше?» Мама по-бабьи, чего с ней никогда не бывало, запричитала: «В подоле принесешь!» Все узнавала от одноклассников и от ребят во дворе. У подружки родители были врачи, и она стащила из дома книгу «Акушерство и гинекология». Родители узнали и отдубасили ее за это шлангом от стиральной машины. Я только в сорок лет узнала, как правильно надевается презерватив».

*** * ***

«Полового воспитания не было. Все узнавала от подружек. Даже мыслей не было, что об этом можно разговаривать».

*** * ***

«Половое воспитание полностью отсутствовало. Говорили, что детей находят в капусте. Усвоила, что любви нет, никому нельзя доверять, а мужчинам нужно только одно. «Нельзя давать» – это было хорошо. Запрещалось встречаться, дружить с мальчиками. И так до тридцати пяти лет следили за мной, как за пятнадцатилетней девочкой. Пришлось сбежать из дома. Усвоила, что семья для того, чтобы иметь детей».

*** * ***

«Родители любили друг друга, их отношения были нежными, и это тоже было воспитанием. Но тема была запретная. Когда начались месячные, очень испугалась, побежала к маме. Она успокоила, сказала, что теперь так будет каждый месяц. Обо всем остальном узнала от ребят: во дворе собирались компании, и все делились тем, что знали. Когда была маленькая, мы с Вовкой за гаражами сняли трусики и смотрели, как у кого что устроено. Прибежали какие-то тетки и стали на нас страшно орать: что это мы тут делаем? Позвали мою маму, стыдили нас. Мама как-то мягко наказала меня. Мое половое воспитание сказалось так на моей жизни, что сексуальные чувства были заморожены на долгое время».

*** * ***

«В моей семье тоже не было никакого полового воспитания. К месячным не была готова и страшно испугалась, что умру от потери крови. Бесед никаких не было, хотя мама – доктор. К моменту моего полового созревания уже появились разные порнографические журналы, порнофильмы. Это и было моим половым воспитанием. Начав половую жизнь, тут же забеременела, пришлось делать аборт. Это было ужасно».

*** * ***

«В семье относительно этой темы было полное молчание. Семейное послание было такое: «Секс – это насилие и нужен в основном мужчинам, а женщина должна терпеть». Когда стала жить с молодым человеком, было ужасно больно, но терпела. Потом все-таки пошла к гинекологу узнать, почему мне так больно.

Оказалось, что вся разорвана. Это было шоком. Своим сексуальным опытом мама стала делиться со мной только тогда, когда мне исполнилось двадцать».

*** * ***

«На эту тему никаких разговоров в семье не было. Было стыдно приставать к родителям с такими вопросами. Но сформировалось представление, что женщина – однозначно жертва».

*** * ***

«В СССР секса не было. Не было и разговоров на эту тему. Мама, естественно, не говорила ничего. Но иногда, когда мне было уже лет четырнадцать, начинала мне рассказывать какие-то жуткие истории про деревенских девушек, которых изнасиловали. Было страшно и противно, не хотелось слушать. Основные термины на эту тему были прописаны на стенках школьного туалета. Нормальную терминологию, где вещи назывались бы своими, принятыми в науке именами, не изучали ни на каких уроках. Весь класс с нетерпением ждал урок по теме «Размножение», но все ограничивалось птичками и рыбками, а до человека дело так и не дошло. Интересоваться темой секса (а тогда и термина-то такого не было; были только матерно-площадные выражения, произносить которые было противно) значило прослыть развратной. Учителя застыдили бы насмерть. Приходилось собирать информацию по крупицам. Как-то на свалке мы с ребятами нашли книгу «Криминальная медицина» с разными способами изнасилования. Это было познавательно и страшно в то же время. Да плюс мамино послание: «Все мужчины хотят одного», и если это случится, то «покатишься по наклонной плоскости». Вот и все мое половое воспитание. Усвоила, что страшнее случайной беременности ничего в жизни девушки быть не может. До свадьбы этого делать нельзя ни в коем случае; только б… так поступают. Вообще все, что касается постели, грязно и противно. В нашей школе произошел такой случай. В десятом классе девочка забеременела (видимо, ей тоже в свое время никто не сказал, откуда берутся дети). Мы, малышня, бегали на нее смотреть. Она была такая несчастная, потерянная, одинокая. Ее было ужасно жалко. Учителя каким-то хитрым образом, вскользь

связали ее беременность, которая воспринималась как трагедия, с плохой успеваемостью. И вот уже в неокрепшем моем мозгу слиплись отставание в учебе и разврат. Как это сказалось в моей жизни? Когда выросла, была ужасной недотрогой. Каждое прикосновение мужчины было для меня посягательством… Секс – это что-то грязное, стыдное, опасное. На улице без краски стыда не могла видеть беременных женщин. Быть беременной – стыдно, потому что ведь она занималась ***этим****! Какой позор! Читали втайне от взрослых какие-то рукописные повести типа «Дядя и племянница», где дядя просто совращал свою юную племянницу. От такого полового воспитания в моей бедной голове была полнейшая каша из стыда, грязи, опасности и пропасти, в которую непременно по наклонной плоскости катится девушка, если ей не удалось себя соблюсти».*

Не кажется ли вам, уважаемые читатели, что сами по себе эти откровения служат довольно веским доказательством необходимости полового воспитания? Что объединяет все эти истории? Отсутствие информации. Завеса молчания. Родители, школьная администрация, церковь выступают против полового просвещения в школах. «Однако медико-педагогические исследования показывают, что наши юноши и девушки дремуче невежественны в вопросах анатомии и физиологии пола, не говоря уже о психологии, деторождении и уходе за младенцами» *(Кон,* 1989 С. 235), потому как основную, как правило, неполную и неточную, информацию по вопросам пола получают от сверстников или старших товарищей.

С детьми обязательно нужно говорить об интимных отношениях между мужчиной и женщиной. И честно, без ложного стыда отвечать на их вопросы. Но нам трудно это делать, поскольку с нами, когда мы были детьми, никто не разговаривал на эту запретную тему. Вот мы и не научились. Вспоминаю, как женщина, воспитывавшая сына-подростка одна, поделилась своим опытом полового воспитания: *«Я давно хотела поговорить с сыном на эту щекотливую тему. Но все как-то не решалась. Потом подумала: “А кто же, если не я? ” И сделала этот шаг. Правда, сесть к сыну лицом не смогла. Села спиной. И рассказала то, что считала нужным. И о поллюциях и менструациях, и о мастурбации и гигиене. О том, как устроено женское тело и что женщина любит, чего боится. И об абортах –*

как это ужасно больно, унизительно, и какое чувство вины остается. И о том, чем грозит аборт. И о способах предохранения. И об ответственности двоих за последствия полового акта. И о недопустимости секса в пьяном виде. И о сифилисе и гонорее, о СПИДе. О сексуальных меньшинствах тоже. О том, что алкоголь делает мужчину импотентом. Особенно пиво, где много женского полового гормона. И об эксплуатации женского тела, о проституции. О том, какая это трагедия для женщины – продавать свое тело. Меня прямо как прорвало. Говорила минут пятнадцать, наверное. Хаотично, конечно, но с чувством. Сын сидел молча. Не перебивал. Потом сказал: "Спасибо. Я, собственно, это знал. Не все, конечно". А мне было нужно сказать ему об этом. И уверена, что и он, и я запомним этот разговор на всю жизнь. И еще я рада тому, что после этого разговора мы свободнее стали касаться разных щекотливых тем. Они перестали быть закрытыми для нас».

Дебра Хаффнер, в прошлом президент и исполнительный директор Совета США по сексуальному воспитанию и информации, а ныне вступившая в сан священника, убеждена, что для полноценного полового воспитания одного большого разговора недостаточно. Родителям важно использовать любые случаи, которые предоставляет жизнь для того, чтобы информировать детей и прививать им жизненные ценности. Ее тринадцатилетняя дочь Алиса в предисловии к книге мамы «От пеленок до первых свиданий. Что нужно знать родителям о сексуальном развитии своих детей» пишет: «В нашем доме мы говорили о сексуальности столько, сколько я себя помню: за ужином, когда смотрели телевизор, и даже в машине. В итоге:

– я всегда могу обратиться к маме с любым вопросом или проблемой;

– я полностью подготовлена к переходному возрасту;

– я стала гордиться своим полом еще до школы. Когда я родилась, родственникам сообщили о рождении маленькой женщины;

– мама с энтузиазмом помогает делать домашние задания и школьные проекты. В первом классе мой проект для школьной ярмарки был про детей и СПИД;

– я чувствую себя комфортнее в своем теле, чем большинство моих друзей;

– ни один мальчик никогда не заставит меня делать то, что я не хочу;

– я знаю, что когда повзрослею, мама будет готова поддержать меня и моих друзей.

Грустно, что лишь у немногих детей такие же отношения с родителями, как у меня. Очень важно говорить с детьми о сексуальности. Я знаю, что моя мама помогла мне и брату вырасти сексуально здоровыми детьми…» *(Хаффнер*, 2013)

Проработав в школе более двенадцати лет, я не заметила даже малейшей попытки ввести половое воспитание в школьную программу. Хотя статистические данные говорят, что половое просвещение и половое воспитание способны сократить риск возникновения заболеваний, передающихся половым путем, и внеплановых беременностей более чем в 10 раз! Но вот если в системе школьного образования нет никаких подвижек на эту тему, то, может быть, родителям стоит заняться этим вопросом? Потому что именно с нами, родителями, дети хотят говорить на интимные темы, именно от нас получать информацию о собственном половом созревании, о гигиене, об отношениях с противоположным полом.

Ужасает статистика подростковых беременностей в нашей стране. Количество лиц, имеющих заболевания, передающихся половым путем, растет год от года. Но наша система образования никак на это не реагирует! А как же обстоят дела с половым воспитанием в других странах? Исследовательский институт Алана Гутмахера (Alan Gutmacher Institute) в США опубликовал результаты исследования, согласно которому количество беременностей среди несовершеннолетних находится в прямой зависимости от уровня полового воспитания. В странах, где оно поставлено на высоком уровне, таких беременностей очень мало.

Раньше говорили: «Заниматься любовью». Теперь чаще слышишь: «Заниматься сексом, трахаться». Еще вариант: «Перепихнуться». Интересное такое слово – это все равно что оправиться. Быстро совокупился с кем попало – и привет! А где отношения? Секс – это интимные *отношения*. Отношения прежде всего! Более личные, более глубокие, более откровенные, то есть сначала отношения, а потом – секс. А если нет нежных, любовных, теплых, безопасных отношений, то это уже не занятия любовью, а из разряда «перепихнуться». Любовь

– это непременно доверие. А как можно доверить свое тело едва знакомому человеку? «Потрахаться», «перепихнуться» – это значит свести половой акт к неконтролируемому животному инстинкту. Это значит идти на поводу своего вожделения и потакать ему. Но у нас, людей, есть прекрасное средство управления своими инстинктами – головной мозг.

К сожалению, СМИ воздвигают секс и сексуальность на пьедестал как отдельную, обособленную от отношений вещь. У подростков такое обилие продукции секс-индустрии, естественно, стимулирует гормональный взрыв. И если не на что опереться душе, не сложилась еще система ценностей, нет собственного представления о культуре отношений между полами, нет достаточной осведомленности и ответственности, то последствия раннего начала половой жизни могут быть весьма печальными. И именно поэтому секс – занятие для взрослых. Раннее начало половой жизни чаще всего связано с болью, разочарованием, стыдом, чувством вины. А именно первый половой контакт накладывает отпечаток на всю будущую интимную жизнь. И потому так важно, чтобы этот опыт был удачным. Хорошо, если это было по любви, партнеры были нежны друг к другу и это было прекрасно, как с чувством исполненное танго. И тогда на всю жизнь останется, что секс – это восхитительно! Но, к сожалению, так бывает далеко не всегда. Вспомним талантливый и страшный своим правдоподобием фильм Валерии Гай Германики «Все умрут, а я останусь». Первый половой контакт юной героини был подобен изнасилованию. Девочка-подросток в минуту отчаяния, во время школьной дискотеки просто отдалась в грязном подвале полузнакомому обкурившемуся парню, испытав при этом такую боль, что еле сдерживала крик. И какие, спрашивается, будут у нее ранние сексуальные воспоминания? Что секс – это отвратительное насилие? Что женщина – это объект для удовлетворения желания мужчины? Что свое собственное тело не представляет никакой ценности, а все мужики – сволочи? Как сложится ее интимная жизнь? Что произошло с ее душой? Жить с такими представлениями – мука… Насилие в семье (и отец, и мать частенько занимались рукоприкладством) породило у этой восьмиклассницы отрицание собственной ценности и, по сути, допустило надругательство над своим телом.

И вот опять мы приходим к тому, что нельзя рассматривать интимные отношения в отрыве от общечеловеческих ценностей и отношений. Задача взрослых, СМИ – формировать культуру отношений между полами. Так, чтобы подросток был убежден, что его тело – это ценность, что его здоровье – это ценность. И что девственность, чистота подростка – это тоже ценность. И что на женщину (как, впрочем, и на мужчину) нельзя поднимать руку никогда, ни при каких обстоятельствах. Разговаривает ли кто-нибудь из нас с детьми об этом?

В той же Америке с 1940-х годов вводились различные программы полового воспитания. В школах и в обществе идут дискуссии относительно их содержания. В 1980-е годы главный врач США Дж. Элдерс произнес: «Образование – это единственная вакцина, которая существует против СПИДа». В 1986 году, когда Америка узнала о масштабах угрозы СПИДа, уже другой главный врач, слывший человеком консервативным, заявит: «Нет сомнения, что в школах необходимы программы сексуального воспитания, которые должны включать сведения о гетеросексуальных и гомосексуальных половых связях. Потребность в такой информации является критической, а пренебрежение проблемой обойдется очень дорого. От того, как мы выполним наш долг, зависит жизнь молодого поколения».

Вот как! Половое воспитание детей и подростков – долг взрослых! Наш с вами долг. Интенсивная деятельность в этом направлении вкупе с усилиями средств массовой информации дали свои плоды – школьники тех стран, где половое воспитание существует, стали позже вступать в половые отношения, и число подростковых беременностей пошло на убыль. Наша страна уже много лет является мировым лидером по относительному числу абортов. Нидерланды и Германия, где половое просвещение является нормой, занимают последние места. «Новации последних лет состоят в том, что американские школы пытаются учить подростков тому, как принимать решения, как, общаясь со сверстниками, не уступать моральному давлению, как отстаивать собственную шкалу ценностей» (http://www.courier.com.ru).

Как же обстоят дела у нас в России? А у нас любой попытке сделать хотя бы малейший шаг в направлении полового воспитания навешивается клеймо «растление». При этом в нашей стране среди молодежи происходит катастрофический рост заболеваний,

передающихся половым путем, и СПИДом. Но государство, видимо, не готово взять на себя воспитательно-просветительскую функцию. В средствах массовой информации любая попытка что-то сделать в этом направлении объявляется происками Запада и желанием погубить Россию. А разве мы сами, бездействуя, не делаем это?

Заместитель руководителя фракции «Единая Россия» Татьяна Яковлева (с 2012 года заместитель министра здравоохранения России) обеспокоена: «Согласно данным Всемирной организации здравоохранения, по количеству абортов Россия опережает США в 8 раз, Англию и Францию – в 10, а Нидерланды – в 20. При этом из-за неудачных абортов 20 % семей лишаются возможности стать родителями. Среднестатистическая россиянка в течение жизни делает два аборта. Ежегодно прерывается 170 тысяч первых беременностей. *Но самое страшное, что каждый пятый аборт в России делают несовершеннолетние… <курсив мой* – Л.С.>».

«Подростковая беременность – индикатор социального неблагополучия. Поэтому нужна полномасштабная рекламная акция по профилактике абортов и ранней половой жизни, активная пропаганда семейных ценностей. Необходимо также взаимодействие семьи, педагогов и медиков. Ведь, как показывает практика, к пятнадцати годам около 40 % девочек-подростков уже имеют половой опыт. Столь раннее сексуальное взросление в сочетании с недостатком опыта по предохранению от беременности является главной причиной абортов в этой возрастной группе», – пишет Т Яковлева (www.pharma-study.ru/fenws/farmaco4106.htm).

Вот только давайте не будем делать вид, что все не так уж и страшно! Это факт, и его нужно просто признать. Уж если акселерация налицо и секс стал столь ранним, то сексуально активный подросток должен знать, как защитить себя и свою подругу. И об этом должны рассказать ему мы, родители. Есть, есть разумные взрослые, обеспокоенные ситуацией в стране и, несмотря на активное сопротивление, пытающиеся сдвинуть дело с мертвой точки. Заслуживает внимания интересная программа полового воспитания и просвещения, разработанная Н. Федосеевой. Однако даже если эта или подобные ей программы будут уже сейчас утверждены, то подготовленные специалисты, как считает Н. Федосеева, появятся только лет через десять. И пока чиновники раскачиваются, нам,

родителям, не следует мешкать, поскольку за воспитание детей все-таки отвечаем именно мы.

Вспомним Семейный кодекс Российской Федерации, где сказано, что «преимущественное право на воспитание детей имеют их родители».

Однажды я в школе проводила с учениками девятого класса игру «Аквариум» (Кэррел, 2002. С. 151). Девушки должны были анонимно написать вопросы, которые они хотят задать молодым людям, а молодые люди спросить у девушек то, что давно хотелось, но никак не удавалось. Потом девушки садились в маленький кружок лицом к лицу, а вокруг, в большой круг – юноши. И вот каждая девушка брала одну из скрученных в рулончик записок, зачитывала вопрос, отвечала на него и передавала следующей. Та, в свою очередь, высказывала свое мнение. Потом роли менялись, и молодые люди, сидя в маленьком круге, отвечали на вопросы девушек. Игра проходила очень оживленно, было много смеха, смущения. Часто звучали такие вопросы: «Какие девушки/парни вам нравятся?», «Можно ли целоваться на первом свидании?», «Как сказать “нет” парню, чтобы он не обиделся?», «Что делать, если парень говорит, что бросит меня, если я не пересплю с ним?», «Если молодой человек заплатил за девушку в кафе, значит ли это, что она ему что-нибудь должна?» Некоторые вопросы стали поводом для жаркой дискуссии.

В одной из записок юноши был вопрос: «Зачем нужны прокладки и тампоны?» Вот этот вопрос удивил меня бесконечно: в каком информационном вакууме нужно жить, чтобы и спросить-то об этом было не у кого! Хотя по телевизору реклама прокладок крутится ежедневно. Если были затруднения в ответе на какой-то вопрос, то приходилось комментировать мне, как ведущей, выражая свою точку зрения.

Слух об этом занятии мигом разнесся по школе, на следующий день ко мне в кабинет прибежали пятиклассники и попросили с ними провести такую же игру. Что мы и сделали, удовлетворив потребность в информации такого рода. Правда, проводила я это занятие с пятиклассниками только после того, как получила от родителей письменное согласие, объяснив им суть игры. Потому что, как известно, проявленная некоторыми педагогами инициатива в области

полового просвещения в некоторых российских школах заканчивалась крупными скандалами и судебными исками со стороны родителей.

Для некоторых молодых людей характерно представление, что девушка, встречаясь с парнем, должна непременно сказать «да», если у молодого человека возникает сексуальное желание. «А что ей, трудно, что ли? С нее не убудет», – услышала я от девятиклассника. Это его убеждение повергло меня в шок откровенным цинизмом и абсолютным нежеланием задуматься о правах самой девушки и о своей ответственности. А ведь у нее всегда есть право сказать: «нет!» И никто не имеет права прикасаться к ней, если она этого не хочет! В противном случае девушка для этого юноши – просто сексуальный объект для удовлетворения похоти. Не более…

Но разве взрослые обсуждают с детьми эти вопросы? Нет. Вот и образуются у подростка в голове подобные потребительские представления. Конечно, и у юноши есть право сказать «Нет», не будучи при этом названным импотентом. Есть же такой стереотип, относящийся к мужскому полу: «Настоящему мужчине всегда хочется, и он всегда может». Если подруга молодого человека забеременела – это не только ее проблема. Это ответственность двоих. Важно, чтобы молодые люди осознавали это, прежде чем вступать в половые отношения. Хорошо, если молодой человек ответит для себя на такие вопросы: «Ты готов к тому, что ваши интимные отношения могут закончиться беременностью девушки? Ты хочешь сейчас стать отцом? У тебя есть самостоятельный источник дохода? Ты готов прокормить мать и ребенка?» Может быть, молодой человек скажет: «Да». И тогда прекрасно, вперед! А если скажет: «Нет», то тогда есть смысл подождать, пока повзрослеет. И не мама с папой должны воспитывать ребенка своих детей, а они сами. Готовы ли они к этому?

Чрезвычайно важно учить подростков понятию «последствия». А значит, ответственности. К сожалению, именно с ответственностью у наших молодых людей дела обстоят неважно. Вот почему более 80 % подростковых беременностей не заканчиваются брачным союзом, и девушка остается одна в очень непростой ситуации. А это – отсутствие образования, специальности, бедность. Будет полезно, если вы вместе с подростками посмотрите фильм «Шестнадцатилетняя мать» и обсудите его. Большое количество браков совершается потому, что девушка случайно забеременела. Беременность – это иногда такое

распространенное средство манипуляции мужчинами. И тогда молодого человека принуждают к женитьбе, хочет он этого или нет. Давайте же научимся думать о последствиях и будем учить этому своих детей!

В подростковой среде распространено мнение, что расстаться с девственностью – это означает стать взрослым. Подавление таким стереотипно-неверным представлением испытывают и молодые люди, и девушки. Девственником или девственницей вроде бы быть стыдно. Хотя это личное дело каждого. И разве этим определяется, взрослый ты или нет? Взрослый от ребенка, я повторюсь, отличается только мерой ответственности за все стороны своей жизни. За образование, здоровье, развитие, финансы, семью. Таким образом, половое воспитание нельзя сводить к осведомленности об интимных отношениях между мужчиной и женщиной, к сведениям о контрацепции и заболеваниях, передающихся половым путем. Хотя это и необходимо. Тема более широкая – культура отношений между полами. Это то, что касается полового воспитания.

Теперь о половом просвещении. Половое просвещение не самоцель, это составная часть системы полового воспитания и базируется на таких ценностях, как здоровье, чувство собственного достоинства, ответственность. Дети и подростки должны владеть необходимой информацией, чтобы принимать грамотные решения в своей жизни. Потому как не информированный – значит, неподготовленный, незащищенный. Если молодой человек или девушка ничего не знают о контрацепции, о СПИДе или о заболеваниях, передающихся половым путем, то, естественно, риск заражения возрастает.

Родителям бывает неудобно начинать разговор о вещах, касающихся интимных отношений мужчины и женщины. Они просто не умеют говорить об этом. Но надо когда-то начать! Давайте сделаем первый шаг – научимся называть органы, которые находятся ниже пупка, своими именами. Не бойтесь, это просто наше тело, не более того. Не делаем же мы тайны из других внутренних органов – сердца, печени, селезенки? Что ужасного в том, что пенис будет называться пенисом, а влагалище влагалищем? Это просто термины, которые обозначают части нашего тела, и нет ничего страшного, если эти названия прозвучат сначала из наших уст, а потом из уст ребенка. Это

как прививка против похабщины, а вовсе не растление, как уверяют нас экзальтированные противники всякого полового воспитания. Это снятие запрета на обсуждение темы. Можно рассказать и о том, какие поэтичные названия половых органов существуют, например, в тантрической науке о сексе: «нефритовый стержень», «нефритовые ворота»…

У взрослых существует огромный барьер называть некоторые вещи своими именами. Для снятия этого барьера мы на наших занятиях предлагаем проделать родителям вот такое упражнение. Родилось оно на одном из семинаров «Отношения мужчина – женщина. Любовь. Секс», когда все участники дружно заявили, что им трудно вообще говорить об этом. Называется это упражнение «Горячие слова под аплодисменты». Нужно в течение минуты просто произносить слова, имеющие отношение к строению половых органов и интимным отношениям. Любые, какие придут вам в голову. Например: пенис, половой член, яички, мошонка, задний проход, анус, вульва, половые губы, влагалище, вагина, клитор, матка, яичники, сперма, сперматозоид, яйцеклетка, менструации, поллюции, эрогенные зоны, грудь, соски, лобок, половое сношение, коитус, фрикции, возбуждение, оргазм.

Все участники группы слушают говорящего, а по истечении минуты награждают аплодисментами, потому как это – победа. Попробовали произнести эти слова вслух? Страшно? Вы смущены? Вы покраснели и покрылись потом? Замечательно, я вас поздравляю: вы разрядили свое смущение и теперь спокойно можете называть вещи своими именами, беседуя с детьми. Если смущение осталось, потренируйтесь еще раз, пока не сможете расслабленно произносить эти слова. А может быть, нам, прежде чем говорить с детьми, самим почитать литературу на данную тему, благо теперь в отличие от советских времен она есть (Кон И.С., Хиглинг М., Хаффнер Д.)? Умение разбираться в контрацептивах и пользоваться ими (в будущем) – лишь небольшая часть сексуальной грамотности. Как и сам секс – небольшая и, не побоюсь утверждать, не основная часть человеческой жизни. Главное – уметь ценить и уважать себя как личность, идти по жизни своим путем, уметь сказать «нет», не мучаясь чувством вины, принимать ответственные решения в своей жизни. Дети всегда интересовались и будут интересоваться интимной

стороной взрослой жизни. И наши грамотные, спокойные ответы на самые откровенные вопросы чрезвычайно важны для них. Согласно статистике, именно с родителями дети хотят говорить об этом. Но даже если ребенок сам не начинает этот разговор, стесняясь или боясь, задача родителя – найти подходящее время и место для разговора. Например, так, как советует нам Мэг Хиглинг *(Хиглинг,* 1998). Вот какой информацией и в каком возрасте, по мнению того же автора, должен владеть ребенок:

Что должен знать дошкольник

Ваш ребенок дошкольного возраста должен знать:

✓ названия половых органов – пенис (половой член), яички, мошонка, задний проход (анус), вульва, половые губы, влагалище, клитор, матка, яичники;

✓ что зачатие происходит тогда, когда сперма (сперматозоид) мужчины соединяется с яйцеклеткой женщины в результате полового акта;

✓ что ребенок растет в матке;

✓ что ребенок рождается через влагалище;

✓ основные сведения о менструациях и ночных поллю – циях как о чистых и здоровых процессах;

✓ что нельзя подбирать презервативы.

Что должен знать ученик младших классов

Ваш ребенок в начальной школе должен знать все, что надо знать дошкольнику, плюс:

✓ следующие научные названия: моча, стул, мочевой пузырь, уретра (канал, через который опустошается мочевой пузырь);

✓ различие между выделительной и репродуктивной системами органов;

✓ полную информацию о менструациях и ночных поллюциях;

✓ основную/ вводную информации о физиологических изменениях, происходящих при половом созревании.

Что должен знать ребенок в подростковом возрасте

Ваш ребенок должен знать все, что должны знать предыдущие возрастные группы, плюс:

✓ полную информацию об изменениях, происходящих в организме при половом созревании;

✓ основную информацию о формах сексуального поведения;

✓ основную информацию о венерических болезнях.

Необходимо также обсудить следующие темы:

✓ ложная и преувеличенная сексуальность, предлагаемая в порнографической продукции, а также эксплуатация участников ее съемок;

✓ понимание того, что подросток не обязан проявлять сексуальную активность;

✓ искаженные представления об "идеальной" внешности и фигуре, создаваемые популярной коммерческой рекламой *(Хиглинг,* 1998. С. 45).

Ну и что тут страшного или развращающего? Все зависит от того, как мы преподносим эту информацию: спокойно и достойно или со смущением, стыдом, негодованием и страхом? Основная наша цель – дать грамотную информацию, которая будет для ребенка защитой его здоровья и нравственности. Еще один довод в пользу того, что половое воспитание необходимо. Когда тема интимных отношений в семье считается запретной, то ребенок ничего не расскажет родителям, если будет подвергаться сексуальному насилию со стороны взрослого. Нельзя же говорить об *этом*! Это неприлично, непристойно! И взрослые по незнанию не смогут помочь своему ребенку. Хорошо известно, что сексуальное насилие над детьми осуществляется в основном знакомыми людьми или даже родственниками. Вот почему посягающие на детей почти всегда выбирают жертву среди несведущих, которые не смогут ничего рассказать взрослому. Так что, пожалуйста, не делайте своих детей мишенями.

Не информированный ребенок плохо защищен и находится в опасности. Приведу пример. *На занятии с семиклассниками в нашей маленькой (шесть человек) и довольно комфортной группе была тема: «Сексизм – подавление по признаку пола». Мы обсуждали подавительные полоролевые стереотипы типа: «Все блондинки – тупые», «Мужчины не плачут», «Главное для девушки – удачно выйти замуж», работали с умением сказать «нет». И тут одна девочка попросила проконсультировать ее, так как она попала в безвыходную*

ситуацию. Назовем ее Соня. Один папин друг, когда приходит к ним домой, пытается трогать Соню и делает ей недвусмысленные предложения. Обещает материальную помощь при поступлении в любое учебное заведение, если Соня станет его любовницей. И она не может сказать об этом ни папе, ни маме, потому что они ей либо не поверят, либо скажут, что она сама виновата. Не станут же они портить отношения с таким нужным человеком, от которого, кстати, зависит папин бизнес? Разрядив накопившуюся на этого человека агрессию, Соня смогла также избавиться и от страха рассказать маме о происходящем: до этого девочка-подросток боялась даже думать о том, чтобы поведать кому-нибудь о создавшейся ситуации. Правда, Соня не захотела делать это в одиночку. Попросила меня, и я пригласила маму на консультацию. Ситуация перестала быть замалчиваемой, стала явной. Сонина мама поговорила с этим мужчиной, и больше подобных предложений с его стороны не поступало.

На что же рассчитывал этот не обремененный моральными запретами дяденька? На то, что девочка будет молчать!

Неподготовленность и неосведомленность подростков в вопросах пола нередко становятся причиной тяжелых жизненных драм. Так произошло с девушкой, которая вступила в сексуальные отношения в пятнадцать лет, в шестнадцать лет родила. А поскольку с мамой был тяжелейший конфликт на эту тему, она ушла из дома. Ее молодой человек, инвалид в двадцать два года и прежде судимый, на момент рождения ребенка был безработным. Отношения у нее с ним такие, что были и угрозы, и побои с его стороны. Хорошо, что девушке помогли социальные службы, и временное пристанище до и после родов она обрела. Эмоциональное состояние девушки, оказавшейся в такой трудной ситуации, крайне беспомощное и подавленное. Теперь зададимся вопросом: как такое могло произойти?

Действительно ли она хотела вступить так рано в интимные отношения или просто не сумела сказать «нет» в нужный момент? Получила ли дочка от мамы хоть какие-то представления о безопасном сексе? Думала ли о последствиях? Уверена, что нет. Но тогда чья это ошибка, чья вина? Думаю, совместная. Но раз уж это произошло, пусть не будет обвинений и оскорблений. Все уже случилось. И если родители упустили момент и не подготовили дочь к взрослой жизни,

то и отвечать за это им придется вместе. Девушке в этот нелегкий для нее период жизни так нужна помощь и поддержка родителей! Когда-нибудь негативные чувства уйдут, на их место обязательно придут нежность и любовь, и все вместе будут рады этому малышу!

Наверное, половое просвещение в семье начинается с первого детского вопроса: «Мама, а как я появился?» Помните, что раньше были распространенными такие варианты: «Нашли в капусте», «Купили в магазине», «Принес аист»? Думала, что это – пережитки прошлого и сейчас уже все по-другому, и взрослые грамотно, смело и честно отвечают на этот вопрос. Не тут-то было, свидетельствует дискуссия на эту тему в интернете: «Честно отвечать ребенку на этот вопрос или говорить про магазин, аиста и капусту?»

Приведу несколько высказываний на эту тему.

«Помню, лет в пять спрашиваю маму: “Мама, а откуда я у вас? „ Мама закатила глаза и отвечает: “Я тебя в магазине купила!“ – “Как? – говорю. – Пошла и купиииила? Есть такие специальные магазины? Что-то я никогда не видела…" – “А это магазины только для взрослых". – “Ааа…" А сама думаю: ничего себе – в магазине купила. И Лешу, братика моего? Как колбасу какую-нибудь. А она сама выбирала или вместе с папой? И почему меня… Повезло мне – кто-то ведь так в магазине и остался на полочке сидеть. А она хоть мне обрадовалась? Или сразу в сумку сунула по-деловому?»

*** * ***

«Меня нашли в капусте, как же мне было обидно (наверное, года в четыре), ведь значит, кто-то меня бросил там в капусте как ненужную, а мама с папой нашли, взяли себе, и я теперь с ними живу. Какая гадость! Узнать о том, что они меня сами сделали, было просто радостно, и что мама меня родила, что я в животике у нее жила, а не в капусте валялась, как мусор. Правду я узнала, наверное, как и большинство моих ровесников, на улице от подруг. Своей дочери врать не собираюсь, расскажу все как есть».

*** * ***

«А вот мне мама такого не говорила, а рассказала какую-то околопорнографическую историю, которую даже писать тут противно, вот. А сестре сказали про капусту, так она думала, что в

кислой, и боялась, если ей вдруг в банке встретится ребенок, придется быть его матерью».

*** * ***

«Я когда спросил у родителей, они мне правду сказали – родился. А почему это произошло, я спросить не догадался. Я против того, чтобы детям сызмальства затуманивать мозг аистом, капустой, Санта-Клаусом и прочей ерундой. А вообще – пора уже ввести в школах половое воспитание, а то некоторые не особо одаренные девочки до шестнадцати лет думают, что забеременеть можно от поцелуя…»

*** * ***

«Не обязательно, конечно, детям сам процесс полового акта изъяснять, да им этого и не надо. Почему нельзя как-нибудь просто и правдиво объяснить? Чтобы доверие было. Ну, мне, например, рассказывали, что меня купили, причем довольно долгое время. И как результат, я себя чувствовала “чужой” для родителей. И чувствую так до сих пор, потому как с детства внушили, что я не часть их, а “левая”, из магазина привезенная. Вот и сейчас общаемся как чужие люди, доверия или общения никакого, просто они меня содержат в материальном смысле, а я мечтаю поскорее от них свалить. А это плохо, но поделать с этим я уже ничего не могу. Так что, пожалуй, лучше сразу доверительные отношения наладить с детьми».

И грустно, и смешно, не правда ли? Хочу верить, что удалось вас, дорогие родители, убедить в том, что половое воспитание в семье необходимо и это наша важная и благородная миссия.

Итак, мы честно, в соответствии с возрастом ребенка, говорим нашим детям, что они родились. Что произошло слияние папиной спермы и маминой яйцеклетки, и зародыш стал расти в животе у мамы. Пока через девять месяцев не родился ребенок. Далее – что мальчик отличается от девочки. И чем. Тут уместно и строение половых органов обозначить и все назвать своими именами. Про любовь. Про отношения. Про права в отношениях. Про ответственность. Про умение говорить «нет». Далее – что у девушки при половом созревании растет грудь и появляются менструации, а у

мальчиков – поллюции. Про правила гигиены. Про то, что секс – занятие для взрослых, и он не сам по себе, а часть отношений. Про безопасный секс и способах контрацепции, про заболевания, передающиеся половым путем, СПИД, про воздержание и девственность. Про недопустимость случайного секса под влиянием алкоголя. Ну что я вам об этом говорю, когда столько хороших книжек уже написано, например, Анитой Найк (*Найк*, 2000), Деброй Хаффнер *(Хаффнер, 2013)*, Мэг Хиглинг *(Хиглинг*, 1998). Нашим детям так нужно, чтобы мы позаботились об их здоровье и безопасности! И не бойтесь заводить разговор на эту тему: трудно первые сто раз! Наши дети нуждаются в таких разговорах!

Упражнения для родителей

1. Как в вашей семье относились к сексу и отношениям с противоположным полом? Что говорили конкретно, как себя вели?
2. Как это повлияло на вашу жизнь?
3. Что хорошего в том, чтобы в семье с детьми открыто говорить об отношениях мужчины и женщины?

Выводы

1. Ребенок в детстве хорошо относится к своему телу, экспериментирует, интересуется (играет в доктора, например). Он исследует свою эротичность, задает вопросы. Как реагируют взрослые? Наказывают, смущаются, стыдят, уходят от ответа. При социализме это было государственной политикой (И. Кон).
2. Вне зависимости от возраста участников, в их родительских семьях либо вообще не было никакого полового воспитания, либо доминировало представление, что секс – это грязно, плохо, опасно, стыдно.
3. Информацию об интимных отношениях дети редко получают в семье: часто это двор, улица, школа, СМИ. Родители стыдятся говорить об этом. И потому дети получают ложную, искаженную информацию. Хотя обсуждать эти темы хотят именно с родителями.
4. В результате такого воспитания у ребенка может сформироваться установка, что мужчины и женщины – два враждебных лагеря.
5. Вокруг секса, интимности существует много мифов (онанизм ведет к слабоумию, например).

6. Половое воспитание – это информация о половых различиях между мужчиной и женщиной; честный, адаптированный к возрасту ребенка ответ на вопрос «Откуда берутся дети?»; передача ребенку собственного опыта отношений с противоположным полом, знаний об интимных особенностях развития мальчика и девочки; воспитание ребенка как представителя своего пола. Обсуждение вопросов, связанных с безопасным сексом. Половое воспитание снижает риск внеплановой беременности и заболеваний, передающихся половым путем, более чем в 10 раз!

Глава 16

Зрелая родительская любовь

Отношения интереса, веры, любви и уважения, не выраженные, не подкрепленные конкретными действиями, можно считать отношениями недоверия, нелюбви, неуважения и отсутствия интереса.

А.Л. Лихтарников, Е.Н. Чеснокова «Как разорвать замкнутый круг»

Недавно слышала по радио «Маяк» интервью с нашим известным российским создателем мультфильмов. У него есть сын, который пошел по стопам отца (работает в кинематографе). Сын – режиссер. У папы с сыном прекрасные отношения. Зашел разговор о воспитании. Ведущие поинтересовались, как ему удалось воспитать такого замечательного человека? На что гость ответил, что он вообще не

очень понимает, что такое воспитание: «Я просто очень люблю своего сына и уважаю его. Вот и все». Моя книга именно об этом – как просто любить своих детей и уважать их. Проявлять интерес и верить в них. Кто-то может делать это интуитивно, воспроизводя модель отношений своей родительской семьи. А кому-то нужны знания в этой области. Ибо не все, что было в наших семьях, нас устраивало. И мы зачастую прекрасно знаем, как не надо поступать с детьми. А вот как надо?

Зрелая родительская любовь – это отношение к своему ребенку как к уникальному созданию, божественному подарку, которым мы, родители, не вправе владеть как своей собственностью. Нам предоставлена удивительная возможность заботиться об этом чуде, дарить ему свое тепло и любовь. Но не коверкая, не ломая, не перекраивая по своим меркам. Как цветку для роста нужны полив и солнце, так и ребенку нужны внимание, забота и любовь. И тогда все случится само собой. Хотя, может быть, и не так, как мы себе это представляли. И даже наверняка не так.

Когда-то я с удивлением узнала, что родительская любовь бывает и зрелой, и незрелой. Причем незрелой родительской любовью любит своих детей большинство родителей (что-то около 80 %). Что же это такое – зрелая родительская любовь? Чем она отличается от незрелой любви? Давайте разберемся вместе. Оказалось, что незрелую родительскую любовь легко можно узнать по такой родительской установке: «Я – твой родитель и потому лучше знаю, что для тебя нужно» *(Лихтарников, Чеснокова,* 2003)Что ребенку есть, когда и сколько спать, как и чему учиться, какую одежду носить, с кем дружить, в какой вуз поступать, на ком и когда жениться (или за кого и когда выходить замуж). Вот такой вариант собственнической любви, где свобода ребенка принимать решения сведена к минимуму. А если он будет сопротивляться, мы его подавим, потому что мы – взрослые и мы сильнее. Пока…

Дети потрясающе интересные существа. И позиция родителя «Мне интересно все, что с тобой происходит!» чрезвычайно важна для ребенка. Отношения меняются, когда место тревоги и родительских страхов занимает интерес. Давайте сделаем упражнение: «Вспомните случаи, когда взрослый в детстве проявлял к вам истинный интерес. Как это было для вас? Что вы чувствовали при этом? Как изменилась ваша жизнь после этого?» А чувствовали мы, будучи детьми, гордость:

«Мы – есть, и мы – особенные, интересные люди!» Росло наше самоуважение, а еще – благодарность к этому замечательному взрослому, который заинтересовался нами. Эти взрослые видели в нас не детей вообще, а конкретного Петю или конкретную Лизу. Видели и интересовались именно нами! И не хотели нас переделывать. Эти чудесные, контактные люди, которые никуда не спешили, общаясь с нами, оставили глубокий след в нашей душе на всю жизнь. Они помогли нам стать теми, кто мы есть на самом деле. И благодарность к ним живет в нашем сердце по сей день.

Вообще интерес – чудесное состояние. В нем столько энергии, энтузиазма, радости, трепета, волнения и еще отсутствие страха и ожиданий. Интерес предполагает процесс, а не результат. Жизнь в семье – это взаимопроникновение. Чтобы оно возникло, нам необходим контакт. Без глубокого контакта искренний интерес к ребенку невозможен. Контакт – это полное внимание и отсутствие суеты в душе. Посмотрите, какое удивительно прекрасное лицо у взрослого, когда он с любовью и интересом смотрит на ребенка глаза в глаза и слушает его!

Вы можете возразить мне: «Но разве нам, взрослым и серьезным людям, может быть интересна музыка в стиле Drum’N’Base или новый альбом Кипелова? Нам бы Моцарта послушать…» Наши дети тоже, может быть, не понимают, как можно потратить выходной день на выставку в Эрмитаже. Однако давайте все же попробуем понять друг друга… Вот заставим себя на какое-то время отставить все свои взрослые и важные дела. И уйдем на время с поста родителя, а будем просто другом для своего ребенка. Друзья же разделяют интересы друг друга? Вот и мы попробуем. В награду непременно получим чувство благодарности, любовь, контакт и близость. Детям так необходима близость с нами! И еще. Нестереотипное, безоценочное, заинтересованное поведение родителя – мощная поддержка для ребенка, находящегося в трудной ситуации (поссорился с другом, неудачи в школе, например). Действительно, интерес – это безоценочность! И тут главное – сохранить веру в свое чадо: «Ты мне интересен! Я тебя люблю! Я в тебя верю! У тебя все получится!»

Однако интерес может быть и негативным. И тогда он наносит глубокую душевную травму взрослеющему человеку. Вот, например, такая повторяющаяся ситуация, о которой рассказала одна из участниц

наших встреч: *«К нам в гости иногда приходил дядя – какой-то мамин родственник. А у меня в детстве были веснушки. Так вот, когда он видел меня, то расплывался в улыбке и вот так шутил: “Опять у тебя, Оленька, мухи все лицо обкакали! ” Гости начинали смотреть на меня и посмеиваться, а я не знала, куда бы мне спрятаться от унизительного стыда. Я ненавидела этого дядю и с ужасом ждала его прихода. Потом всю жизнь страдала из-за своих дурацких веснушек, не любила свое лицо. Боялась насмешек».*

Или еще пример. Урок по правилам дорожного движения в норвежской школе для учеников начальных классов. Проходит он в специально построенном маленьком городке. *«На следующем уроке мы все отправляемся на Мариенлюст, в лилипутский городок, где есть улицы, тротуары, мостовые и светофоры, как в настоящем городе, только много меньше… Полицейский задает вопросы, я готов ответить на любой вопрос. Но вместо вопроса полицейский говорит, хлопая меня по спине и улыбаясь: “Ты мог бы здесь жить*!” *Становится тихо. Я таращусь на полицейского. Я не хочу здесь жить. “Почему это?” – спрашиваю я. Полицейский наклоняется: “Почему?” – ““Да, почему*?” *Он выпрямляется… Класс подступает на шаг ближе. “Потому что здесь все такое крошечное, как раз тебе по росту” Полицейский говорит это так, как будто мне и тут все не по росту, и гогочет. И все начинают смеяться. Я стою в кругу смеха, а полицейский гладит меня по кудрям: “Ну скажи-ка нам, что нужно помнить, когда собираешься перейти дорогу*?” *Я не отвечаю.*

Я вижу, как смотрят на меня одноклассники. И понимаю, что судьба моя изменилась полностью. Отныне и навек я коротышка. Единственный житель лилипутского городка. Мой рост, мой малый рост вдруг сделался зримым. Полицейский превратил его в общеизвестный факт. Я уже чувствую тяжесть неудобоносимого бремени моей недостаточности… Я слышу свои новые имена, их шепчут тишком, как раз, чтобы мне разобрать, клоп, пигмей, гном, их мне теперь слушать не переслушать…» (Кристенсен, 2007. С. 178). Так что интерес тоже бывает разный!

Зрелая родительская любовь предполагает отказ от родительских ожиданий. Родительские ожидания воспринимаются ребенком как бремя, как подавление. Вот, например, будущие родители еще только ждут появления малыша на свет, а уже имеют относительно него свои

ожидания. Хотят, чтобы родился непременно мальчик. А родилась девочка. И как потом жить этой девочке, которая, едва появившись на свет, уже ухитрилась так жестоко разочаровать родителей? С чувством вины и вечными сомнениями: «А нужна ли вообще родителям? А любят ли они меня?» Нарисовали себе взрослые какую-то картинку в воображении, изволь соответствовать. Так дедушка хочет, чтобы ребенок пошел в науку, бабушка – стал переводчиком, мама – экономистом, папа – юристом. Но где он сам? Чего хочет он?

А разве наши родители могли себе представить, что, когда мы вырастем, наша жизнь сложится именно так? И именно эта профессия у нас будет? И такая жена, и такие дети? Нет, конечно. Да мы и сами не могли точно спрогнозировать свое будущее, ибо жизнь – это интереснейший процесс. Попадаешь в родительские ожидания – радость неимоверная. Не попадаешь – огорчения не избежать. В ребенке разочаровались.

Вот сейчас размышляю над своими родительскими ожиданиями. Когда растила сына и была совсем незрелой, молодой мамой, помню, что у меня было такое убеждение: чем выше ставишь планку ребенку, тем большего сын достигнет в жизни. Надо постоянно давать понять сыну, что он не дотягивает, не соответствует моим ожиданиям. И тогда он будет тянуться, и успех придет сам собой. Ну не будет он дипломатом, так будет инженером, на худой конец. Почему я так поступала? Наверное, потому, что таким подходом было пропитано все мое советское детство. «Все выше, и выше, и выше!», «Догнать и перегнать!» – вот лозунги нашего социалистического вчера. Всего мало, все недостаточно.

Требования к сыну росли, а радости от достижений не наступало. Успехи – это то, что само собой разумеется, думалось мне. Он может много больше, если постарается, приналяжет, будет усерднее трудиться. Он ведь такой способный! Этими вредными, как я сейчас понимаю, убеждениями я долго и упорно пользовалась, причинили они мне и моему сыну много вреда.

Была также твердая уверенность, что мой сын при желании может быть отличником: «Ну да, ты получил четверку по физике, но мог бы и пятерку!», «Ты читаешь фантастику, а мог бы и к классике приобщиться». Это такая манипулятивная практика – ты все время играешь в тренера для своего ребенка, никогда не довольствуясь его

личными достижениями. Все не то, все могло бы быть лучше. Личным победам не радуемся, а делаем мину: «Мог бы и лучше, если бы постарался!» Что чувствует ребенок при таком родительском подходе? Что он все время какой-то недостаточно хороший. Что бы он ни делал – хорошего результата в глазах родителей не достигнет никогда! Нет смысла и стараться. И тогда опускаются руки, появляется безразличие. Прямой путь к беспомощности, к стереотипному убеждению: «Я никогда ничего не смогу». И позиция родителей «Да, ты не сможешь» только усугубляет эту беспомощность и ощущение себя недостаточно хорошим.

Вот какая это вредная штука – завышенные ожидания. При этом нет доступа ни к своим чувствам, ни к чувствам ребенка. Только роли. Хорошей матери или отца: «Ах, мой сын учится на одни пятерки! Помогает по дому, вежливый, слушает только классическую музыку и читает на ночь Сократа!» И роль хорошего сына: «Я же хороший сын, а потому буду стараться соответствовать ожиданиям родителей!» Пока не надоест. Пока не произойдет взрыв скопившегося негодования и вслед за этим – разрыв отношений.

Что же можно противопоставить родительским ожиданиям? Веру в своего ребенка! Нужно верить, что он и только он знает, что для него лучше. Что он может сам справляться с теми задачами, которые ставит перед ним жизнь. Что у него есть для этого все: и ум, и силы, и способности, и изобретательность. Верить изо всех сил, даже тогда, когда силы уже на исходе. «Я в тебя верю! Ты с этим справишься!» – вот что хотят слышать от нас наши дети каждый день. Вот что им нужно, чтобы поверить в себя. Часто ли мы, родители, говорим им эти слова?

«Исследователи Р Розенталь и Л. Джекобсон наугад отобрали по пять учеников из каждого класса. После того как учащимся были предложены специальные тесты, призванные определить вероятность академического успеха в будущем, проверяющие, как бы между прочим, сообщали учителям, что отобранные для тестирования дети способны сделать резкий рывок вперед. На самом деле потенциал этих учащихся был ничуть не выше, чем у всех остальных. Результат оказался совершенно неожиданным. Успеваемость этих учащихся действительно резко возросла как в сравнении с другими детьми, так и безотносительно чужих успехов. Исходя из наличия прочих равных

условий, вывод напрашивается сам собой: каким-то образом ни на чем не основанное пророчество сбылось благодаря новому отношению учителей к детям. Учителей воодушевило известие о том, что в привычно сером классе есть несколько способных детей.

В результате наряду с запрограммированным успехом якобы перспективных детей произошел заметный сдвиг в учебе и у всех остальных учащихся этого же класса. В приведенном примере решающую роль сыграла вера учителей в возможности своих питомцев», – пишет Уильям Глассер в своей книге «Школы без неудачников» *(Глассер,* 1991. С. 46).

Дети не должны соответствовать нашим ожиданиям, и нам, родителям, пора отказаться от этих вредных завышенных ожиданий. Мы можем не все. Как бы мы этого ни хотели. Как бы мы ни старались изо всех сил подготовить ребенка к будущей жизни, лучшее, что мы можем сделать для него, – это любить, уважать, верить. Ну не будет его будущее таким, каким мы его спланировали. И с этим нам нужно смириться! Смирение – это такая позиция родителя, когда он понимает, что есть вещи, которые ему неподвластны. Что есть события и люди, которыми он не в состоянии управлять по своему усмотрению. Его власть не безгранична. Управлять каждый человек может только собой. И потому отказ от завышенных ожиданий – показатель зрелой родительской любви! А еще нам важно быть благодарными за все, что у нас есть. Особенно за то, что у нас есть дети. Чувствуем ли мы это?

Зрелая родительская любовь

Любить ребенка *зрелой родительской любовью* – значит:

• Быть с ним в контакте. Видеть его, слышать, чувствовать. Уметь этот контакт устанавливать и поддерживать, сделать его безопасным для ребенка.

• Уделять ребенку время, проводя «Детский час». И тогда ребенок чувствует: «Я любим, потому что мама или папа уделяют мне время и внимание».

• Не испытывать страха перед эмоциональной разрядкой. Уметь самому, безопасным для окружающих образом, выражать свои чувства и принимать эмоциональную разрядку ребенка. Понимать, что, разряжаясь, ребенок восстанавливается от эмоциональных травм.

• Проявлять любовь к ребенку, явно выражать свою нежность: ласка, объятия, похвала – все это необходимо. Слова «я тебя люблю и буду любить всегда, что бы ни случилось» ребенок может слушать бесконечно, и это ему никогда не надоест. Детям страшно потерять родительскую любовь, и они спрашивают родителей: «А ты будешь продолжать меня любить, если я сделаю что-нибудь плохое?».

• Уважать права ребенка.

• Знать и уважать желания ребенка, его мечты.

• Радоваться постепенному процессу передачи ответственности ребенку за все события его жизни.

• Позволять ребенку принимать собственные решения в своей жизни: какую одежду носить, с кем дружить, как учиться.

• Любить ребенка даже тогда, когда вы с ним в конфликте. Поддерживать его в конфликте, чтобы он мог отстаивать свою точку зрения. Уметь договариваться и прощать.

• Просто жить рядом со своим ребенком, не дистанцируясь от него. Отвечать на его вопросы прямо и честно. Разговаривать с ним как с другом.

• Быть честными с детьми.

• Говорить с ребенком на темы, касающиеся интимных отношений между мужчиной и женщиной, в доступной для ребенка форме. Не врать ребенку, что он был найден в капусте или его принес аист.

Заниматься с ребенком половым воспитанием и просвещением, не отмахиваясь от его вопросов.

• Учить ребенка понятию «последствия». Позволять ему принимать решения, действовать и отвечать за результат этих действий. Не прикрывать и не спасать.

• Не говорить ребенку: «Я на тебя всю жизнь положила, а ты…», «Я взрослая/взрослый и потому лучше знаю, что тебе надо».

• Не иметь завышенных ожиданий относительно ребенка. Он живет не для того, чтобы их оправдывать. Надо просто верить в него.

• Проявлять позитивный интерес к своим детям. Ибо тогда растет их значимость в собственных глазах, они чувствуют, что они – ценность.

• Жить своей собственной, независимой и интересной жизнью, которая радует. И ребенок будет учиться этому у нас!

Именно такими принципами руководствуюсь я сама, строя отношения со своими детьми, и ни разу не пожалела об этом. Это не пустые слова! Все это прекрасно работает. И когда я слышу от детей, что им со мной повезло, я радуюсь и понимаю, что моя длительная и непрекращающаяся работа над собой не была напрасной.

*** * ***

Вот, собственно, и все, дорогие родители. Это не значит, что если вы будете действовать так, у вас никогда не будет никаких проблем с детьми. Мы простые смертные и можем не все. Но обретя изложенные в этой книге убеждения, вы вместе с ними обретаете необходимую почву под ногами. И тогда воспитание превращается не в тягостную работу, а в живой, гибкий, интересный, творческий и понятный процесс, полный исследований, открытий и побед. И однажды мы с полным правом сможем сказать, что были хорошими родителями, и то, за что отвечали непосредственно мы, делали честно. А наши дети будут уверены, что им с родителями крупно повезло. А это уже немало!

Успехов вам, друзья!

Список литературы

Арбатова М. Мне сорок лет. – М., 1999.

Байярд Р.Т., Байярд Д. Ваш беспокойный подросток. – М., 2003.

Бахтин В. Песни Ленинградской области. Записи 1947–1977 гг. – Л., 1978.

Варга А.Я. Системная семейная психотерапия. Курс лекций. – СПб., 2001.

Гончаров И. Обломов. – М., 1973.

Глассер У Школы без неудачников. – М., 1991.

Грэй Д. Дети – с небес. Искусство позитивного воспитания. Как развить в ребенке дух сотрудничества, отзывчивость и уверенность в себе. – М., 2005.

Конвенция о правах ребенка. – М., 2006.

Джекинс Х. Основы со-консультирования. Руководство (Начальный курс). – СПб., 1982.

Джером К.Д. Как мы писали роман // Избранные произведения. Т. II. Повесть. Рассказы. – СПб., 1993.

Захаров А.И. Детские неврозы. Психологическая помощь родителям и детям. – СПб., 1995.

Зимбардо Ф. Застенчивость: что это такое и как с ней справляться. – СПб., 1996.

Кедрова Н.Б. «Здесь и теперь» в контакте матери и ребенка (Как быть плохой матерью) // Москов. психотерапевт. журн. 1994. № 3. С. 189–190.

Кон И.С. Психология ранней юности. – М., 1989.

Кон И.С. Сексуальная культура в России. Клубничка на березке. М., 2010.

Кристенсен Л.С. Полубрат. – М., 2007.

Крылатые латинские изречения. – СПб., 2001.

Кушнир Н.Я. Плач как показатель психического развития младенца в первые месяцы жизни // Вопр. психол. 1993. № 3. С. 17–23.

Кэррел С. Групповая психотерапия подростков. – СПб., 2002.

Лихтарников А.Л., Павлова Ю.С., Смирнова Н.В. Искусство человеческих взаимоотношений. – СПб., 1998.

Лихтарников А.Л., Чеснокова Е.Н. Как разорвать замкнутый круг. – СПб., 2003.

Лэндрет Г.Л. Игровая терапия: искусство отношений. – М., 1994.

Мерлин В.С. Личность и общество. – Пермь, 1990.

Минделл А. Работа со сновидящим телом // Москов. психотерапевт. журн. 1993. № 1. С. 119–120.

Михалков С. Детям: Стихи, сказки, рассказы, басни, пьесы. – М., 1981.

Мольц М.Я. Я – это я, или Как стать счастливым. – М., 1994.

Найк А. Практическая психология для девочек, или Как относиться к себе и мальчикам. – М., 2000.

Роджерс К.Р. Взгляд на психотерапию. Становление человека. – М., 1994.

Селигман М. Новая позитивная психология: Научный взгляд на счастье и смысл жизни. – София, 2006.

Фенько А.Б. Люди и деньги: Очерки психологии потребления. – М., 2005.

Фромм Э. Искусство любить. – СПб., 2002.

Хаффнер Д. От пеленок до первых свиданий: Что должны знать родители о сексуальном развитии своих детей. – Екатеринбург, 2013.

Хей Л. Мудрость женщины. – М., 2005.

Хиглинг М. Как беседовать с ребенком о сексе. – СПб., 1998.

Черепанова Е. Психологический стресс: помоги себе и ребенку. – М., 1997.

Чуковский К. От двух до пяти. – М., 1961.

Шостром Э. Человек-манипулятор: внутреннее путешествие от манипуляции к актуализации. – СПб., 2008.

Щербатых Ю.В., Ноздрачев А.Д. Физиология и психология страха // Природа. 2000. № 5. С. 61–67.

Экслайн В. Игровая терапия. – М., 2007.

Экман П. Что делать, если дети врут. – М., 2013.

Эрхардт У Хорошие девочки отправляются на небеса, а плохие – куда захотят, или Почему послушание не приносит счастья. – М., 2001.

Яковлева А. У подножия идола // Литературная газета. 2008. 14–20 мая.

Об авторе

Сковронская Лидия Васильевна, *психолог высшей квалификационной категории, в 1980 году окончила ЛГУ имени А.А. Жданова по специальности психология. Сертифицированный специалист в области семейной психотерапии и процессуальной терапии Арнольда Минделла.*

Более десяти лет работала школьным психологом.

С 19996 года проводит занятия с родителями по авторской программе «Родительский класс».

Кажется, автор не оставляет без внимания ни одного практически значимого вопроса, касающегося воспитания ребенка. И, что очень важно, предлагает родителям вопросы для проработки собственных трудностей.

В этом смысле книга на самом деле является практическим руководством для заинтересованного родителя. Руководство становится настоящим родительским классом, в который не страшно зайти и остаться, так как его атмосфера пропитана уважением и любовью к родителю и ребенку.

Разговорная форма захватывает и не дает оторваться от текста, поэтому книга читается на одном дыхании.

Е.Н. Чеснокова, канд. психол. наук.,
член Гильдии психологов, психотерапевтов
и тренеров, Санкт-Петербург