

Передадим ребенку ответственность за его собственную ЖИЗНЬ

Первый шаг

Возьмите бумагу и карандаш и составьте по возможности полный список всего того, что задевает, беспокоит вас в поведении вашего ребенка.

Даже если вместе с вами с книгой работает кто-то еще, составьте этот список (как и все прочее в нашей работе) сами, индивидуально. Если двое родителей работают над какой-то конкретной проблемой вместе, то каждый из них должен составить отдельный список, и, скорее всего, окажется, что в этих списках будет по крайней мере несколько различных пунктов.

Список станет той основой, на которой будет строиться ваша работа с книгой, и мы надеемся научить вас работать с каждым его пунктом.

Взявшись за составление списка, вы можете включить в него восемь, десять и даже больше пунктов. Вот подборка пунктов, перечисленных в списках разных родителей.

Второй шаг

Теперь, когда ваш список готов, еще раз просмотрите его и выберите для отдельного перечня все то, что имеет вполне определенные последствия для жизни ребенка, но никак не влияет на вас. Этот перечень мы будем называть *перечнем событий жизни ребенка*.

Затратьте на это некоторое время, продумывая каждый пункт списка по мере того, как продвигаетесь вперед. Возможно, некоторые пункты имеют явные следствия лишь для вашего ребенка и, таким образом, относятся к перечню событий его жизни; другие же тесно связаны только с вашей собственной жизнью и, следовательно, к данному перечню не относятся. Но есть и такие пункты, которые вам придется разбить на подпункты, чтобы определить, какой из них влияет на вас, а какой -- нет.

• *Поздно ложится спать.*

Родители часто испытывают озабоченность по этому поводу, ибо ребенку необходим отдых, чтобы вовремя встать утром и быть бодрым в школе. Конечно, если дети поздно ложатся спать, то на следующий день у них слипающиеся и затуманенные глаза, вялость и сонливость, но все это -- последствия для жизни вашего ребенка, и совершенно ясно, что они не влияют на вашу жизнь.

Помещая этот пункт в перечень событий жизни ребенка, учтите, однако, следующие его аспекты, которые влияют на вашу жизнь:

Ворчливый и раздражительный на следующий день.

Не дает мне побыть одной; лишает меня тишины и покоя вечером и ночью.

Требует, чтобы его или ее разбудили на следующее утро.

• ***Слишком много смотрит телевизор.***

Мы можем представить те последствия для жизни вашего ребенка, которые, возможно, беспокоят и вас. Ребенок, скорее всего, напрасно тратит время; он портит осанку и глаза; забивает себе голову ерундой и банальностями, вместо того чтобы учиться получать удовольствие от творчества. Ничто из этого не влияет на вашу жизнь, поэтому данный пункт следует, скорее всего, отнести к перечню событий жизни ребенка, однако опять с некоторыми оговорками:

Мешает мне смотреть интересующие меня программы.

Смотрит телевизор слишком долго и включает его так, громко, что шум надоедает и мешает мне.

• ***Кричит, закатывает истерики, когда ему или ей перечат.***

Вам не хочется, чтобы ребенок был недоволен вами или сердит на вас, а соседи или кто-либо еще и знали о подобного рода ненормальном поведении вашего ребенка. Тем не менее вспышки раздражения, скорее всего, не имеют каких-либо реальных последствий для вашей жизни. Что же касается ребенка, то, насколько мы знаем, результатами истерических вспышек бывают воспаление горла, потеря голоса, чувство беспомощности от того, что никак нельзя получить желаемого тем способом, которым хочется; и иногда чувство приятного возбуждения, наступающее после полной разрядки. Таким образом, это, скорее всего, пункт из перечня событий жизни ребенка.

Некоторые дети швыряют вещи, когда разгневаны; будут ли подобные случаи отнесены к перечню событий жизни ребенка или к перечню событий вашей жизни, зависит, как нам представляется, от того, чьи вещи были брошены или повреждены. Если это ваши вещи, то случившееся определенно влияет на вашу жизнь; если же это были вещи ребенка, то их поломка -- потеря для него, а не для вас. Вот почему данный пункт следует отнести к перечню событий жизни ребенка.

Вспышки раздражения не так просты. Обычно они возникают в ответ на нечто, что сделали вы и что может затрагивать как жизнь ребенка ("Нет, ты не пойдешь к Джен, пока не сделаешь домашнее задание"), так и вашу собственную жизнь ("Нет, я не собираюсь одалживать тебе мою машину на сегодняшний вечер"). Вспышки раздражения возникают также, если прежде вы неоднократно делали уступки ребенку. В итоге вы можете как бы натренировать раздражительность ребенка, время от времени подкрепляя ее. Теперь же предстоит переучить сына или дочь. А как это сделать, мы покажем в следующих главах.

Нечто, относящееся к вспышкам раздражения ребенка, должно быть отнесено к перечню событий вашей жизни. Это шум. Одна из матерей, с которой нам пришлось работать, страдала по этой причине даже расстройством слуха. Таким образом, относительно вспышек раздражения ребенка вы, возможно, захотите отметить для себя следующее:

Шум раздражает и мучает меня.

• ***Не убирает в своей комнате.***

Подобное может доставлять родителям, и особенно матерям, почти нестерпимые мучения. И тем не менее в большинстве случаев такая привычка влияет преимущественно на жизнь ребенка; ведь именно ваш сын или ваша дочь должны жить как в свинарнике, испытывать стыд, когда предстоит принять у себя друзей, и затруднения, когда приходится искать свои вещи в этом беспорядке и носить нестираную, мятую одежду.

Родители иногда полагают, что одна из их обязанностей научить детей быть опрятными; а важный элемент такого обучения постоянное требование поддерживать чистоту и порядок в спальне. Нам бы очень хотелось убедить вас, что все это лучше всего отнести к перечню событий жизни ребенка.

Если бы вы сдавали одну из своих комнат кому-нибудь за плату, настаивали бы вы, чтобы он или она поддерживали в ней порядок? Мы думаем, что, скорее всего, нет: если человек платит за комнату, то она является его территорией. Конечно, ребенок не платит за свою комнату, однако нам все же представляется разумным, чтобы некоторая часть дома была бы выделена ему как именно его территория. Так что оставьте, если сможете, чистоту и порядок в комнате ребенка в перечне событий его жизни.

Неприбранная комната будет, по-видимому, досаждать вам только в тех случаях, когда:

Ее дверь оказывается приоткрытой, так что нельзя не видеть беспорядка и грязи.

В ней скапливается посуда, которую оставляет там ребенок.

Оставленные в ней объедки привлекают в дом муравьев и мышей.

Вы хотите продать дом, и вам приходится показывать все его комнаты потенциальным покупателям.

• ***Не хочет ничего делать вместе с семьей.***

Родители обычно чувствуют себя обиженными, ненужными, отвергаемыми, когда дети избегают ходить куда-либо вместе с ними, явно предпочитая компанию друзей или свою стереоаппаратуру. Дальше мы опишем, что следует делать, чтобы ребенку захотелось бывать всюду с вами; а здесь же просто посоветуем включить эти пункты, если вы, конечно, сможете, в перечень событий жизни ребенка. Попробуйте подумать об этом с такой точки зрения: вы ведь интересный, заботливый и веселый человек; и если ребенок не хочет быть с вами, то это потеря, скорее, для него, чем для вас. А вот то, что вы можете учитывать:

Отказываясь сопроводить меня, ребенок лишает меня возможности выходить из дома, потому что я знаю: он, оставаясь один, может что-нибудь испортить, впустить чужих людей в дом и т. д.

• ***Водится с "нежелательными" приятелями. Б эту категорию друзей могут попасть, например, те, ценности которых явно отличаются от ваших, кто значительно старше вашего ребенка, кто уже имел дело с полицией, кто занимается сексом, употребляет наркотики, тунеядствует и т. д.***

"Возможность самому выбирать себе друзей" -- это, по-видимому, вторая из наиболее распространенных и насущных потребностей подростков. "Больше свободы" -- их первейшая потребность; но даже она зачастую приобретает значение "свободы быть с друзьями, которых я сам выбрал". В то же время мы знаем: заботливые родители часто испытывают чувство ответственности за то, с какими людьми общается и дружит их ребенок, а учителя и администрация школы, а также разного рода консультанты иногда усиливают у них это чувство ответственности. Мы слышали однажды, как офицер полиции сказал родителям: "Вы отвечаете за то, с какими людьми слоняется ваш ребенок". Однако это также такой пункт, над которым вы не имеете прямого и непосредственного контроля и который прямо не влияет на вашу жизнь.

На наш взгляд, этот пункт предоставляет особенно хорошую возможность для того, чтобы, поработав с ним, получить большую свободу для себя и в то же время найти точки взаимопонимания с сыном или дочерью. Мы думаем, что данный пункт совершенно определенно относится к перечню событий жизни ребенка. Отложим для последующего обсуждения такие его аспекты, которые могут влиять на вас:

Ребенок приводит этих "нежелательных" друзей домой против моего желания.

Позволяет этим друзьям красть у меня.

Приводит этих друзей, когда меня нет дома.

Требует, чтобы я обслуживал этих друзей (возил их на разного рода развлечения и т. д.).

• Убегает из дома.

Когда ребенок впервые убегает из дома, родители могут испытать настоящие мучения. Возможно, вы ощутите подлинную душевную боль и внутреннее напряжение -- боль, которая какое-то время не даст думать ни о чем другом, и внутреннее напряжение постоянной озабоченности, обиды и стыда.

До тех пор пока сын или дочь не вернулись, вы будете видеть их в каждом встречном ребенке, который хоть чем-то напоминает вашего, и каждый раз при этом вы будете испытывать мучительную боль. Тем не менее мы не можем сказать, что все эти болезненные переживания причиняет вам ребенок. Скорее всего, их причина в самих родителях. Отчасти она заключается в том, что все мы убеждены в необходимости контролировать любые поступки ребенка; а этот его побег, который мы не смогли предвидеть и проконтролировать, подрывает данное убеждение и тем самым травмирует нас.

В самой ситуации побега из дома и ребенок, и родитель видят, как правило, некое воздействие ребенка на родителя (или родителей) с целью получить от него что-либо (по крайней мере, внимание). Драматизируя данное событие и оправдывая этот иррациональный в своей основе поступок, дети часто описывают своих родителей как настоящих чудовищ с пятью рогами и перепончатыми лапами. Да и родителям, скорее всего, придется выслушать о себе нечто подобное, пока их дети не будут найдены. Все это может помешать тому, что данный пункт попадет в перечень событий жизни ребенка. Тем не

менее мы убеждены: с воспитательной точки зрения такое решение является самым верным и наиболее эффективным.

Если мы посмотрим на ребенка как на человека, ответственного за свою жизнь, то увидим в его побеге из дома поступок, смысл которого заключается в воздействии не на родителей, а на самого себя. Именно ребенок переживает при этом все связанные с побегом опасности и радости, ощущение свободы и осознание несправедливости, допущенной им по отношению к родителям, всякого рода осложнения в связи со школой, трудности при поиске друзей, которые приютили бы его, а также все неудобства из-за необходимости проводить ночи в церковных парках, садах, на крышах универмагов и т. д. В ряде штатов США побег детей из дома расцениваются как нарушения закона - и это также забота ребенка. Если же вы соблюдаете родительские обязанности (а мы уверены, что это именно так, иначе вы не читали бы эту книгу), то *вы* не нарушаете закона.

Итак, мы советуем вам поместить данный, пункт в перечень событий жизни ребенка. Учтите при этом те аспекты побега, которые могут непосредственно повлиять на вашу жизнь.

Подвергает меня судебной и финансовой ответственности за весь тот ущерб, который он или она может принести. (Эта ответственность сохраняется, однако, и когда ваш ребенок не находится в бегах.)

Оставляет меня в неведении и неуверенности, следует ли продолжать предоставлять ему или ей комнату, делать ли для него или нее разного рода покупки и т. д.

• *Ездит в машинах или на мотоциклах с безответственными друзьями.*

Здесь вашей главной заботой является безопасность ребенка. Вы легко можете представить себе, что он или она тяжело изувечены или что из-за них сильно пострадал кто-то другой. И действительно, этот пункт может иметь очень серьезные последствия для будущего ребенка, и в то же время вы практически ничего не можете изменить. Если наложить запрет на такого рода поездки, то ребенок будет участвовать в них без вашего ведома, и вы утратите даже ту малую частицу контроля, что была у вас ранее.

Поэтому мы думаем, что этот пункт относится к перечню событий жизни ребенка. Один из аспектов этой проблемы, который также может вас беспокоить и непосредственно влиять на вашу жизнь, таков:

Потребуется затраты на лечение и содержание изувеченного и нетрудоспособного ребенка, которые мне придется оплачивать.

• ***Пьет, курит, употребляет марихуану или другие наркотики.***

Все эти действия могут причинять вред здоровью, а некоторые из них запрещены законом, так что они определенно имеют последствия для жизни вашего ребенка. Отдельные аспекты этих действий, влияющие на вашу жизнь, могут состоять в том, что подросток:

Приходит домой пьяный или невменяемый.

Хранит дома наркотики или запасы алкоголя (а это может навлечь на вас ответственность за нарушение закона).

Оказывается вовлеченным в полицейское расследование, требующее явки родителей в суд.

• ***Сексуально активен (активна).***

До тех пор пока сексуальная активность сына или дочери осуществляется где-то за пределами вашего внимания и вашей осведомленности, она, скорее всего, весьма незначительно влияет на вашу жизнь, тогда как для него или для нее эта активность имеет массу возможных последствий. К данной сфере относятся все вопросы, связанные с восприятием ребенком самого себя, взаимоотношениями с другими людьми, моралью и нравственностью, любовью, возможной беременностью и венерическими заболеваниями. Все это предполагает принятие ребенком действительно важных и ответственных решений. Если наступает беременность, то решение о том, воспитывать ли ребенка, бросить ли его или же сделать аборт, принадлежит в соответствии с законом, принятым в большинстве штатов, молодой матери. Согласно закону вы не несете ответственности за уход за младенцем и даже не отвечаете за уход за вашей дочерью, если у нее есть ребенок. Когда это происходит, она становится взрослой и, следовательно, ответственной за себя и своего ребенка.

На вас же влияют лишь следующие аспекты сексуальной активности подростка:

Занимается сексом в вашем доме.

Думает, что я буду растить его (ее) ребенка.

• ***По ночам уходит из дома через окно.***

И снова ваша главная забота здесь -- безопасность ребенка. Вы представляете себе все те опасности, которые могут подстеречь его поздно вечером и ночью: нападения, изнасилования и т. п., и вам хочется, чтобы ваш ребенок был дома, в безопасности. Безопасность сына или дочери действительно является важным фактором его или ее жизни, влияющими на вашу жизнь -- поскольку вы испытываете беспокойство по данному поводу.

Поместите, если сможете, этот пункт в перечень событий жизни ребенка, отметив для себя те его аспекты, которые влияют на вашу жизнь:

Шумит, когда поздно возвращается домой, и нарушает мой покой или будит меня среди ночи.

Разбивает стекла в окнах и ломает дверные замки, пачкает стены и мебель, когда выбирается из дома или пробирается домой. Оставляет дом незапертым, чтобы потом беспрепятственно вернуться в него.

Манера ребенка одеваться влияет на его жизнь по многим каналам: она свидетельствует о том, каким видит себя ребенок, каким он хочет, чтобы его видели другие, и тем самым как бы предупреждает окружающих, чего они могут ожидать от него. На вашу жизнь все это не влияет: на нее влияет ваша манера одеваться. Далее, реальный контроль над тем, как одевается ребенок, крайне незначителен -- за исключением тех случаев, когда он или она находится в полной зависимости от вас. Мы советуем вам включить этот пункт в перечень событий жизни ребенка, отметив для себя только то, что прямо влияет на вас:

Хочет появиться на людях вместе со мной, в то время как сам выглядит как настоящий бродяга (похожа на проститутку) и т. п.

- **Водит машину приятеля, не имея водительских прав (или угоняет чужую машину и отправляется на "увеселительную прогулку").**

• **Не хочет ходить в школу.**

• **Плохо учится.**

То, что делает ваш ребенок в школе и в связи со школой, влияет прежде всего на его или ее жизнь -- на то, что он или она смогут выбрать впоследствии: вид деятельности, которой они будут заниматься, людей, с которыми они будут общаться, а также на его или ее представления о себе. Но все это не влияет на вашу жизнь; вы, вероятно, уже прошли через все те классы школы, которые хотели окончить, и вряд ли у вас есть желание повторить весь этот путь с вашим ребенком. Возможно, вы не можете также заставить ребенка ходить в школу или хорошо учиться. Нам никогда не доводилось видеть, чтобы кому-то из родителей удавалось заставить детей учить уроки. Таким образом, эти "школьные" пункты следует смело отнести к перечню того, что должно заботить вашего ребенка. Те их аспекты, которые следует исключить из этого перечня, если, конечно, они беспокоят вас, таковы:

Вынуждает меня выслушивать телефонные звонки из школы и обвинения в том, что мой ребенок ведет себя там не так, как следует.

Слоняется вокруг дома во время школьных занятий.

Живет в доме как иждивенец, не имеет никаких обязанностей. (Мы хотим сказать, что ваша основная обязанность по отношению к ребенку состоит, вероятно, в том, чтобы предоставлять ему все необходимое для нормальной жизни, тогда как обязанность ребенка -- учиться и готовиться стать взрослым.

Если же он или она прекращают обучение, но все еще продолжают ждать поддержки родителей, ничем не возмещая их помощь, то это и есть иждивенчество.)

• ***Валяется целыми днями, только и знает что ест и смотрит телевизор.***

Казалось бы, данный пункт не столь уж и значим, однако он может быть постоянным раздражителем для родителей. Все это взрослый переживает подчас особенно болезненно, потому что он не может придумать сколько-нибудь приемлемого оправдания для своего нетерпимого отношения к безделью ребенка и поэтому вынужден испытывать чувства неуверенности и вины наряду с переживаниями крайнего раздражения.

Наш опыт свидетельствует: это вторичная проблема. Обычно родитель чувствует себя рассерженным и беспомощным из-за каких-то других проступков ребенка и поэтому редко испытывает положительные переживания по отношению ко всему тому, что тот делает. Если вы чувствуете, что кто-то вас обманывает, эксплуатирует, отвергает, несправедливо обращается с вами, то, скорее всего, ваша реакция на все в этом человеке будет отрицательной. Как только вы освобождаетесь от этих более существенных проблем, становится гораздо легче быть снисходительным и добрым к этому человеку. Поэтому мы советуем заняться вещами более значимыми, а данный проступок без колебаний вписать в перечень событий жизни ребенка, вычленив те его аспекты, которые на самом деле влияют на вашу жизнь:

Съедает дома все съестное.

Оставляет за собой использованную посуду и окурки.

Не дает мне побыть наедине с собой.

Надеемся, что приведенный список достаточен, чтобы дать вам представление о том, какого рода пункты соответствуют перечню событий жизни ребенка.

Существует также особая группа проблем, которые на первый взгляд относятся к перечню событий жизни ребенка, но тем не менее не вычленены как таковые из исходного списка проблем. Это пункты, сгруппированные вокруг того, что *говорит* или какого рода *установку* выражает ваш ребенок. Мы имеем в виду следующее: когда ребенок говорит неправду, обзывает вас или когда он мрачен, угрюм или замкнут -- все это не обязательно влияет на вашу жизнь; влияние начинается тогда, когда вы начинаете воспринимать подобное поведение всерьез. Однако данные пункты не столь легко поддаются тому подходу, который мы рекомендуем применительно ко всем прочим событиям жизни ребенка, и поэтому мы не будем включать их в данный перечень, а займемся ими отдельно (и несколько позднее).

Те проступки ребенка, которые остались в нашем исходном списке (см. стр. 28--30), следует рассматривать как непосредственно влияющие на вас, т. е. как пункты *перечня событий жизни родителя*, с которыми мы будем работать во второй части книги.

Третий шаг

Теперь у вас есть отдельный перечень тех поступков ребенка, которые не влияют на вашу жизнь. Нам бы хотелось, чтобы вы поработали с этими пунктами особым способом, который мы конкретизируем для вас в последующих параграфах. Однако *не начинайте, пожалуйста, сразу же выполнять все наши инструкции*. Пока мы рекомендуем сделать следующее:

Прочитайте все инструкции, содержащиеся в оставшейся части этой главы.

Затем прочитайте главы 3 и 4. Они помогут вам выработать разумное объяснение тому способу, которым вы будете взаимодействовать с ребенком, и придадут вам необходимый для этих взаимодействий запас уверенности.

Вновь прочтите инструкции, завершающие эту главу, и только после этого начинайте их выполнять.

По существу нам бы хотелось, чтобы вы предприняли в отношении пунктов перечня событий жизни ребенка следующее. Во-первых, *откажитесь от ответственности за эти пункты*. Во-вторых, *выработайте у себя доверие к тому, что ваш ребенок может сам принимать правильные решения во всех этих случаях, и дайте ребенку понять и почувствовать это ваше доверие*.

Вы можете обнаружить, что выполнить данные инструкции довольно легко, и если на самом деле так и будет, то уже одно это может привести к заметным изменениям в ваших отношениях с сыном или дочерью. Однако многие родители находят этот шаг чрезвычайно трудным, и вы можете оказаться одним из них. Тогда проделайте рекомендуемое нами медленно, в своем темпе. Нам бы не хотелось, чтобы вы слишком интенсивно, слишком старательно и методично прорабатывали все пункты перечня, так как, чрезмерно принуждая себя к такого рода работе, вы вряд ли сможете освободиться от связанных с проступками ребенка беспокойств, обиды и раздражения; а это означает, что вы не сможете по-настоящему и полностью освободиться от самих проблем. С другой стороны, полезно себя немного и подталкивать; чем скорее вы передадите ребенку один или два пункта из этого перечня, тем скорее вы ощутите облегчение и преимущества такого положения.

Вот как вам следует действовать, чтобы освободиться от этих пунктов и научиться доверять вашему ребенку:

СНАЧАЛА: выберите из перечня самый значительный пункт, ответственность за который вы можете без особого труда передать ребенку.

ЗАТЕМ: первоначально в воображении попрактикуйтесь несколько минут в такого рода передаче ответственности. Расслабьтесь тем способом, который помогает вам почувствовать себя в мире с окружающим, а потом несколько раз проделайте в воображении следующие действия:

Представьте, что вы видите, как ваш ребенок совершает конкретный поступок. Как только вы сделаете это, вы почувствуете тот прежний, знакомый вам эмоциональный толчок -- смесь беспокойства, гнева и беспомощности, означающий примерно следующее: "Я должен что-то сделать; но из того, что я могу предпринять, нет ничего, что было бы эффективным".

Затем представьте, что вы припоминаете: ответственны за это поведение теперь *не вы, а ваш ребенок*, и вы не должны больше испытывать этот неприятный эмоциональный толчок.

Ощущение облегчения и свободы -- как от сброшенного со спины груза -- начнет разливаться по всему вашему телу.

В этом состоянии облегчения и свободы, если оно придет к вам, позвольте себе проявить новый для вас интерес к тому, как же должен вести себя ребенок теперь, уже без вашего ощущения ответственности за него. Пусть это будет так, как будто вы читаете книгу, которая вам очень нравится и, как вы знаете,

хорошо кончается, но при этом не имеете никакого представления о содержании очередной главы. Словом, вы можете с удовольствием ожидать разного рода неожиданностей, зная в то же время, что герои книги в безопасности и их ждет благополучное разрешение коллизии. Когда вы сможете почувствовать подобный дружелюбный интерес, представьте себе, что вы поворачиваетесь к ребенку и видите, что он как раз делает то, что относится к перечню событий его жизни. Вы замечаете это *с интересом* и исходным чувством доверия к тому, что подросток сможет успешно разрешить возникшую проблему.

ТЕПЕРЬ: отрепетируйте обращение к сыну или дочери, в котором вы как бы передаете ему или ей ответственность за данный пункт перечня. Это обращение может звучать примерно так:

"Мет, я беспокоилась и сердилась из-за того, что в прошлый раз ты не пошел в школу, и пыталась заставить тебя пойти туда.

Я долго думала об этом и теперь понимаю, что поступала глупо. Я не могу заставить тебя делать что-либо, и, кроме того, все это действительно твое дело, так как влияет прежде всего на твою жизнь.

Я поняла, что ты вполне можешь сам принимать правильные решения относительно занятий в школе.

С сегодняшнего дня я не собираюсь вмешиваться в эти решения и доверяю тебе: что бы ты ни решил, будет для тебя правильным.

Я по-прежнему буду интересоваться твоими делами и всячески помогать тебе, если, конечно, ты об этом попросишь, но в целом все это теперь твое дело".

Вы, возможно, заметили: в этом обращении всего шесть предложений, в каждом из них подлежащим является местоимение "я", в обращении нет вопросительных предложений. Мы называем предложения такого рода *Я-высказываниями*. В этой книге мы еще поговорим об эффективных речевых конструкциях, а сейчас лишь попросим вас как можно точнее придерживаться следующего: высказывать только то, что вы чувствуете или собираетесь делать, и не говорить сыну или дочери, что он или она может или должен (должна) делать. *Сформулируйте то, что вы должны сказать в виде Я-высказываний, произнесите это по возможности кратко и не задавайте вопросов* (таких, как "Почему ты не хочешь ходить в школу?", "Хочешь, я поговорю вместо тебя с твоим учителем?", "Ты ходил сегодня в школу?" и т. д.).

ЗАТЕМ: отрепетируйте краткое высказывание в отношении тех аспектов данного пункта, которые продолжают вас беспокоить. Например:

"Я не собираюсь вмешиваться в твои школьные дела; в то же время есть кое-что, чего я хочу.

Я хочу, чтобы во время школьных занятий здесь не было твоих приятелей.

Я хочу, чтобы каждый из нас выполнял свои обязанности. Я не хочу содержать иждивенца".

Обратите внимание на то, что и это обращение является очень лаконичным и целиком состоит из Я-высказываний. В нем говорится о том, что *вы* чувствуете, что *вы* хотите, что *вы* собираетесь делать. Будьте ясными и лаконичными в своих высказываниях.

Попрактикуйтесь в этом обращении до тех пор, пока не почувствуете, что

оно вас больше не стесняет.

ТЕПЕРЬ: отправляйтесь к вашему сыну или вашей дочери, прямо и открыто заявите ему или ей, что вы пришли к определенному решению в отношении конкретной проблемы, и сформулируйте это решение.

ЗАТЕМ: на протяжении следующих нескольких дней или недель аналогичным способом передайте ему или ей ответственность за остальные пункты из перечня событий жизни ребенка.

Реакция вашего сына или вашей дочери на все это может оказаться для вас довольно неожиданной. Нам приходилось видеть детей, реагирующих очень по-разному: от радости до вспышек раздражения, от обвинений ("Ты не заботишься обо мне!") и просьб избавить их от ответственности до явной апатии, безразличия и отсутствия какой-либо заметной реакции. Мы советуем вам спокойно выслушать ребенка (что бы он ни говорил и ни делал в ответ на ваше обращение) и мягко повторить, что это именно то, что вы хотите сделать. При этом сконцентрируйте внимание не столько на реакции ребенка, сколько на вашем собственном намерении придерживаться Я-высказываний, не задавать вопросов и изъясняться коротко.

Надо сказать, и родители обнаруживают целый спектр реакций в ответ на саму идею, предлагаемую в этой главе. Некоторые из них испытывают немедленное облегчение. Многие скептически возражают: "Вы что же, считаете, что надо перестать присматривать за детьми -- и только?", "Просто оставить ребенка на произвол судьбы?" Некоторые выражают озабоченность в связи с тем, что утрачивают ответственность за поведение ребенка: "Это же означает, что я должен отказаться от своей обязанности быть воспитателем!". Или: "Я отвечаю за своего ребенка!" Иногда родители говорят примерно следующее: "Если я сделаю все это, то ребенок возьмет надо мной верх". Все эти реакции естественны и понятны; они вытекают из чистосердечного стремления родителей делать максимум возможного в деле воспитания. В следующей главе мы поговорим о том, почему вы именно так, а не иначе реагируете на предлагаемое нами. Пока лишь скажем: если вы сделаете то, что здесь рекомендуется, главный шаг на пути к решению вашей проблемы будет совершен. Мы утверждаем это безотносительно к тому, насколько радостно, сердито или угрюмо прореагирует ребенок на ваше заявление и насколько тяжело или, напротив, легко вы сами сделаете этот шаг. Первый шаг к разрешению вашей проблемы сделан. Теперь дело за тем, чтобы идти дальше с опорой на это начинание.

В четвертой главе мы рассмотрим вопрос о том, каким образом обычно развивается исходная ситуация и каковы способы регулирования этого развития.

Пока в вашем исходном списке проблем остается еще много пунктов, относящихся к поступкам ребенка, непосредственно влияющим на нашу жизнь. Все они очень важны, и мы займемся ими (так же, как и значимыми для вас аспектами пунктов из перечня событий жизни ребенка) во второй половине книги.

Почему так тяжело передавать ответственность ребенку

Некоторые устаревшие идеи, которых могут придерживаться хорошие родители.-- Как эти идеи могут причинять вред детско-родительским взаимоотношениям.-- Проявление родительской любви посредством: 1) предоставления образца для подражания и 2) поощрения способности к принятию решений.-- Шаги, которые следует предпринять для движения в данном направлении

В предыдущей главе мы попросили вас проделать то, что профессиональные психотерапевты называют "передачей контроля". Мы слишком хорошо знаем: понять и проделать такого рода передачу вам гораздо труднее, чем нам написать о ней. Уже обсуждая включение ряда пунктов в перечень событий жизни ребенка, вы могли столкнуться со значительными трудностями. И даже если вы относитесь к тем родителям, у которых высказанные выше идеи вызвали эмоциональную разрядку и облегчение, то вполне можете испытывать некоторые сомнения по поводу разумности всего этого. Что же лежит в основе такого рода сомнений? Отчего передача ответственности ребенку столь трудна для выполнения?

Мы полагаем, что понимаем, почему само обсуждение возможности предоставить ребенку право совершать ошибки может создавать такие трудности и даже пугать вас. Думаем, так происходит потому, что вы стремитесь быть хорошим родителем, подразумевая под этим примерно следующее,:

Это моя обязанность -- присматривать за тем, чтобы мой сын или моя дочь нормально развивались и вели себя вполне определенным образом. Например, я обязана смотреть за тем, чтобы он или она становились честными, уважающими других, желающими и умеющими зарабатывать себе на жизнь, имеющими положительное представление о самих себе, использующими свои потенциальные возможности. Это я обязана наблюдать за тем, как он или она ведут себя на людях, посещают школу, едят, следят за собой и т. д.

Это я обязан руководить моим ребенком. А он -- следовать моим указаниям.

Я обязана заботиться о моем ребенке. В конце концов он или она не виноваты в том, что появились на свет.

Если мой ребенок попадает в беду, моя обязанность состоит в том, чтобы вызволить его или ее из этой беды.

Я должна жертвовать всем для моего ребенка, потому что его потребности и благополучие более важны, нежели мои.

Это моя обязанность обеспечить безопасность моего ребенка; я тот, кто должен быть начеку по отношению ко всем опасным ситуациям и кто должен защищать от них моего ребенка.

Это моя обязанность оберегать моего ребенка от страданий, неприятностей, ошибок и неудач.

Подавляющее большинство родителей во всем мире строит свое поведение

на основе подобного рода идей. И плохо ли, хорошо ли, но эти идеи действуют, давая возможность огромному количеству людей, воспитанных в соответствии с ними, не только выжить, но и более или менее нормально жить. Если вас беспокоит какая-то проблема с вашим ребенком, то, скорее всего, вы являетесь именно таким заботливым и добросовестным человеком, стремящимся применять некоторые из этих идей в своей семье. Вот почему вы заставляете ребенка ходить в школу, решаете, каких друзей он или она не должны видеть, проверяете, есть ли у него или у нее деньги на завтрак, вычищена ли одежда, причесаны ли волосы и т. д. и т. п. Никто не знает, почему эти идеи работают у большинства родителей и могут даже работать у вас по отношению к некоторым вашим детям и при этом совершенно не действуют в отношении конкретного ребенка. Хотя, может быть, вам посчастливится, и что-то в вас и/или в вашем ребенке подскажет вам, что в этих идеях чего-то недостает, в чем-то они неверны. И тем самым вынудит вас -- еще без какого-либо четкого и ясного плана и несмотря на возникающие проблемы и трудности -- искать другой путь. Сам факт, что вы испытываете затруднение во взаимоотношениях с ребенком, может оказаться для вас обоим началом пути к более свободному, полноценному и счастливому способу существования, связанному с обновленной системой представлений о воспитании.

В чем же ошибочны приведенные выше идеи -- если не считать того важного обстоятельства, что они не работают в вашем конкретном случае? Мы полагаем, их изначальный недостаток заключается в следующем: они основаны на ряде предположений, унижающих достоинство вашего ребенка и вас самих и, следовательно, оказывающих на вас обоим пагубное, деструктивное воздействие. Каждый раз ваш ребенок предстает в соответствии с этими идеями как всего лишь беспомощное существо, не способное самостоятельно жить, нуждающееся в вашем руководстве, поддержке, знании того, что вы "заботитесь" о нем. Здесь нет даже упоминания об инициативе и способности вашего ребенка сделать что-либо самостоятельно. Это очень неверное и крайне унижающее представление о вашем сыне или дочери. Кроме того, эти идеи определяют и вас лишь в связи с поведением вашего ребенка, а не как человека, который что-то означает и сам по себе. С вами считаются постольку, поскольку вы являетесь "хорошим родителем". То, что вы из себя представляете, зависит не от того, что *вы* делаете или кем *вы* являетесь, но от того, что делает и кем является ваш ребенок. В то же время то, что представляет из себя ребенок, зависит не от того, что он или она думают или делают, но от того, насколько точно он или она соответствуют вашим ожиданиям. Тем самым каждый из вас значим лишь "через другого" и не является индивидом, обладающим самоуважением и самодостаточностью.

И действительно, подобные представления приводят к возникновению у ребенка низкой самооценки; ему или ей по существу как бы говорят: "Ты не способен принимать правильные решения; ты беспомощен и тебе необходим другой человек (папочка и/или мамочка), который бы думал за тебя. Более того, за то, что ты делаешь, отвечаешь не ты, а папочка или мамочка!"

По большому счету эти представления разрушают (или хотя бы снижают) также и вашу самооценку. Прежде всего они ставят перед вами такую задачу,

решение которой может привести вас лишь к неудаче.

С одной стороны, посредством этих идей общество как бы говорит вам: "Вы хороший человек постольку, поскольку вы хороший родитель" и "Хороший родитель контролирует своего ребенка". Между тем здравый смысл и то, как на самом деле ведет себя ваш ребенок, приводят к мысли: "Я не могу контролировать моего ребенка". Таким образом, общее, итоговое обращение к себе оказывается таким: "Я должна и тем не менее я не могу контролировать своего ребенка!" Нет ничего удивительного, что вы чувствуете себя фрустрированным, пойманным в ловушку и приходите к убеждению: что-то не в порядке в вас самих.

Когда родитель усваивает данный образ мышления, он или она делают совсем не то, что должны делать родители подростков. Хотя лишь немногие из вас получили педагогическое образование, все мы научились контролировать поведение наших детей ради их же собственной пользы ("Нет, ты не можешь пойти на улицу со своим трехколесным велосипедом"). Затем, по мере взросления детей, мы стремимся сохранить в силе прежние (и чем далее, тем более неадекватные) навыки контроля "для их же собственного блага" ("Нет, ты не можешь больше встречаться с Биллом после того, как он побывал в приемнике для несовершеннолетних"). Игра на улице может оказаться смертельно опасной для дошкольника, тогда как для подростка продолжение его отношений с Биллом уже не столь опасно. Иначе говоря, ваши навыки контроля за ребенком были адекватными, когда он был маленьким, но теперь они уже перестали быть таковыми.

Нас иногда буквально поражает контраст между теми детьми, которые сопротивляются такого рода родительскому контролю, и теми, кто не делает этого. Иногда способный ребенок оказывается настолько зависимым от решений, принимаемых родителями, что достигает взрослости совершенно не готовым к самостоятельной жизни.

Родители Энн (16) были крайне расстроены тем, что она стала сопротивляться их требованиям. Дочь, прежде отличница, теперь начала получать посредственные отметки и интересоваться мальчиками. Этому кризису предшествовало столкновение Энн с родителями: они требовали, чтобы она оставила работу в фирме Макдональдс и больше времени уделяла приготовлению домашних заданий, а Энн противилась этому. Ее старшая сестра (23) была в свое время, по мнению родителей, "идеальным" подростком, никогда не причинявшим им какого-либо беспокойства. Однако и в 23-летнем возрасте она все еще продолжала жить с родителями, ей не удавалось сколько-нибудь долго удержаться на одной работе, а хотелось лишь быть дома, заниматься уборкой, домашними делами и не иметь ничего общего с делами и заботами взрослых людей. Как вы можете догадаться, нам пришлось сказать этим родителям, что проблема старшей дочери гораздо более серьезна, чем проблема младшей: доверившись родительскому контролю, старшая упустила возможность научиться заботиться о самой себе.

Таким образом, стремление контролировать жизнь ребенка в соответствии с идеями, приведенными на с. 49--50, может ужасно вас расстраивать, если контроль оказывается безуспешным. Если же этот контроль успешен, то ваш

ребенок может упустить возможность лучше освоить самостоятельный образ жизни.

Теперь мы собираемся описать иную систему представлений, иную философию, которая, по нашему убеждению, избавит вас от ряда проблем и будет способствовать становлению более положительной самооценки как у вас, так и у вашего ребенка. Эта философия представляет собой не набор готовых к употреблению педагогических рецептов, но, скорее, несколько исходных предположений, из которых вы сможете развить систему ваших собственных, индивидуальных представлений.

Когда ребенок еще в младенческом возрасте, он или она нуждаются в определенном уходе просто для того, чтобы выжить. Младенец должен быть накормлен, вымыт, согрет. Поэтому одна из разновидностей любви, которую вы выражали вашему ребенку-младенцу, состояла в заботе о его или ее телесном благополучии.

Однако очень скоро ребенок вырастает из этих сугубо телесных потребностей: начинает ползать, затем ходить, самостоятельно есть, одеваться и умываться, начинает принимать на себя часть ответственности за себя и за планы семьи. Телесные потребности маленького ребенка должны удовлетворяться еще долгое время, но потребность в данном типе ухода постепенно уменьшается и по существу исчезает в подростковые годы, а в некоторых социальных сообществах даже гораздо раньше. Мы полагаем, что в идеальном случае вы как родитель также вырастаете из вашего интереса предоставлять ребенку такого рода уход.

Эта забота о телесном благополучии ребенка представляет собой, на наш взгляд, лишь один из уровней родительской любви.

Существует второй уровень этой любви, который необходим ребенку (впрочем, как и всякому человеку) для того, чтобы жить. Он необходим настолько, что младенцы, не получающие такого рода любви, обычно погибают в раннем возрасте. Это любовь-забота по отношению к тому внутреннему существу, к тому внутреннему Я, которое по сути дела и есть человек, к той уникальной энергии или активности, которая одушевляет человека. Можно сказать, что это любовь к воплощенной в другом человеке *способности принимать решения*. С самого начала ваш ребенок наделен неповторимыми индивидуальными способами поведения, присущими только ему или ей. Развиваясь, они создают абсолютно уникального человека, которого вы никогда не спутаете с кем-либо еще. Он или она не только обладают уникальным набором генов, не только физически уникальны (как уникальны, например, их отпечатки пальцев), но отличаются еще и совершенно индивидуальными способами поведения. Он или она постоянно принимают решения, которые вы не можете предвидеть и которые могут удивлять вас: решения, с кем дружить, что предпочитать из еды, о чем думать и т. д. *Эти индивидуальные реакции и есть то, что для вас столь естественно любить, чему столь естественно радоваться в вашем ребенке*. Вы упускаете их из виду, когда сосредоточиваетесь на том, что он "не должен" или, напротив, "должен" делать. Эти индивидуальные реакции исходят из внутреннего Я человека, т. е. из той его части, которая превращает его или ее в уникального человека. Именно они

позволяют отличить живого человека от куклы или робота; и поэтому удовольствие, которое вы получаете от них, можно назвать "удовольствием от проявлений жизни".

Это удовольствие от неповторимого способа жизни и уникальных решений другого человека и потребность в них составляют то, что мы имеем в виду под более высоким уровнем любви.

Предоставление ребенку любви этого рода -- самое главное, что вы можете сделать для него или для нее.

И в определенном смысле вы уже делали все это на протяжении многих лет. Вне зависимости от того, насколько негативны ваши переживания по поводу ребенка в данный момент, у вас вообще не было бы каких-либо отношений с ним или с ней, если бы в самом их основании не было бы исходной заботы о других как людях. Однако и этот вид любви может быть скрыт у родителей за иными способами поведения, связанными главным образом с разного рода обязанностями. Поэтому мы расскажем вам, как следует проявлять такого рода любовь по отношению к вашему ребенку.

Существуют два способа, с помощью которых можно проявлять эту любовь, и они оба весьма существенны для того, чтобы и вы, и ваш ребенок смогли освободиться от проблем в ваших взаимоотношениях и перестали испытывать связанное с ними беспокойство. Один из этих способов мы называем *моделированием*: он состоит в том, что вы предоставляете ребенку возможность наблюдать, как вы сами проявляете любовь к своему собственному внутреннему Я и заботитесь о нем. Подробнее мы еще расскажем об этом в главах 5--9. Другой способ -- *активное проявление вашей собственной потребности и поддержки по отношению к неповторимой способности вашего ребенка принимать самостоятельные решения*. Весьма вероятно, многое из того, что вы делаете в настоящее время и что, по вашему мнению, должно быть полезно для вашего ребенка, на самом деле уменьшает данную способность и блокирует ее проявления. Поэтому мы просим вас так изменить способ вашего мышления, чтобы все, что вы делаете, было бы направлено на поддержание и предоставление благоприятных возможностей для выражения способности вашего ребенка самостоятельно принимать решения. Если вы станете делать это, то автоматически будете способствовать ему во всех его проявлениях.

Основное положение этой главы можно сформулировать следующим образом: вы удовлетворены своим ребенком до той степени, до которой он или она соответствуют стандартам общества; ровно настолько, насколько это так, и вы, и ваш ребенок оказываетесь обманутыми, сбитыми с толку; вместо этого вы должны научиться чувствовать удовлетворение при проявлении вашим ребенком уникальной способности к принятию самостоятельных решений.

Три шага, которые вы можете предпринять в этом направлении, таковы:

- 1. Замечайте любые проявления своей привычки принимать решения за ребенка и начните освобождаться, избавляться от нее.*
- 2. Научитесь получать удовольствие от принятия решений вашим ребенком.*
- 3. Измените некоторые из ваших мыслей и убеждений относительно вашего ребенка.*

Работа, предложенная вам в главе 2 и состоявшая в передаче ребенку ответственности за пункты из перечня событий жизни ребенка, -- хорошее начало для освоения вами первого из этих трех шагов.

Второй шаг, связанный с получением большего удовольствия от способности ребенка принимать решения и от самих этих решений, полезен как для вас, так и для вашего ребенка. Внутреннее Я человека расширяется и развивается, когда он или она окружены людьми, высоко ценящими это Я и получающими удовольствие от наблюдений за тем, как оно действует. Все это вы можете дать вашему ребенку, если осознаете, что перед вами живая, пульсирующая частица самой действительности и у вас есть драгоценная, но мимолетная возможность видеть ее, учиться у нее и получать от нее радость. Вам, конечно, придется попрактиковаться, прежде чем вы сможете получить какое-либо удовольствие от тех, сейчас расстраивающих вас решений, принимаемых ребенком. Но, освободившись от ощущения своей ответственности за них, вы обнаружите: стало легче замечать воодушевление, юмор и человечность в той или иной конфликтной ситуации. Может быть, какая-то небольшая часть вашего существа уже замечает это; может быть, что-то, находящееся как бы за вашим сознанием и рассудком, иногда ощущает всплеск удивления и умиления действиями ребенка, переживает едва уловимое чувство сопричастности тем наивным и нелогичным исканиям, с помощью которых он или она пытаются найти свое место в мире, и ощущение того, насколько все это человечно, противоречиво, ранимо и незащищено. Эти переживания представляют собой вашу реакцию на прикосновение самой жизни, и любой, даже очень небольшой фрагмент такого рода переживаний не может не радовать.

Ощущение перспективы помогает учиться получать такого рода радость от общения с ребенком. Можно оглянуться на свое прошлое и припомнить те наивные и нелогичные поступки, которые совершали вы сами, когда были в том же возрасте, что и ваш ребенок. Или же можно представить: перед вами не ваш, а соседский ребенок, и поэтому вы наблюдаете за его поведением как бы со стороны. Соседи и другие взрослые в отличие от родителей зачастую получают гораздо больше удовольствия от общения с детьми, лучше общаются и разговаривают с ними лишь потому, что, по-видимому, не чувствуют себя ответственными за принимаемые ими решения. Если ребенок неряшливо одевается или часами смотрит телевизор, то сосед может просто заметить это, его настроение от этого не изменится, и он не скажет: "Тебе следовало бы носить более приличную одежду" и т. д. Почему бы и родителю не освоить аналогичную установку и не стать более свободным, чтобы получать больше удовольствия от общения с собственным ребенком?

Не зная всего этого, вы каждый раз могли встречать ребенка со следующей мыслью: "Она должна вести себя так-то и так-то; я еще посмотрю, делает ли она то, что должна делать" и "Я одобрю или же не одобрю то, что она делает". Если же вы хотите получать больше радости и удовольствия от общения с ребенком, постарайтесь заменить мысль: "Хотел(а) бы я знать, встала ли она наконец?" -- свободным и нейтральным чувством любознательности, так что вам уже не нужно будет ни одобрять, ни осуждать, но лишь радоваться происходящему, как

если бы вы просто смотрели интересное представление. Вы увидите, что ваш ребенок постоянно вас удивляет; и что одно из огромных преимуществ быть родителем как раз и состоит в том, чтобы уметь радоваться этим постоянным сюрпризам. Вы обнаружите также: иногда вы знаете гораздо больше, чем ребенок, и прекрасно видите, что он или она явно идут в сторону некоторых неприятных, болезненных последствий. Однако наилучшее, что вы можете сделать в подобной ситуации, -- просто высказать, констатировать свое опасение, а затем дать возможность этим последствиям произойти.

Представьте себе: вы наблюдаете за тем, как бабочка старается выбраться из кокона. В действительности бабочка должна приложить немало усилий и в этом смысле испытать много "страданий", выбираясь из кокона, если тот достаточно неподатлив, прежде чем, взмахнув крылышками, полететь; если же ей "помочь" выбраться из кокона, то она скоро умрет. Зная это и понимая, что сын или дочь принимают решения, которые непременно приведут к неприятностям, разумный родитель тем не менее позволит ребенку принять их и сможет по-настоящему оценить и испытать радость от человечности и неизбежности происходящего, потенциальных возможностей и новизны, заключенных в подобного рода ситуациях.

Короче говоря, для того чтобы вы смогли совершить данный шаг, мы советуем вам позволить себе радоваться живости и непредсказуемости ребенка - даже если то, чем он или она удивляют вас, поначалу вызывает лишь тревогу и беспокойство.

Если же вы хотите получить конкретные рекомендации, как можно увеличить радость и удовольствие от общения с ребенком, попробуйте проделать следующие упражнения:

Составьте для себя список из десяти поступков ребенка, которые удивили вас или были неожиданными. Попробуйте теперь найти в каждом из этих поступков такие стороны, которые могут вызвать у вас ощущения радости, удовольствия, воодушевления. Определите, что в каждом конкретном случае кажется вам наивным в поведении ребенка, или напоминает ваши собственные поступки в прошлом, или же -- насколько тот или иной поступок характерен только для вашего ребенка, выявляет его индивидуальность. Найдите такие стороны каждого из этих поступков, которые позволили бы вам сказать: "Я понимаю, почему она так сделала!"

Если же вам будет трудно проанализировать это, попытайтесь тогда предсказать, что сделает или скажет ребенок в течение следующих пяти минут. Скажите что-нибудь ему или ей, например: "Мне на самом деле интересно, что с тобой сейчас происходит" -- и посмотрите, удалось ли вам угадать, каким будет его или ее ответ. Если вам удалось точно предсказать его, порадитесь тому, что были правы; если же ошиблись, порадитесь непредсказуемости и неожиданности ответа/

Подумайте о том, к чему стремится, чего хочет ваш ребенок. Обратите внимание, есть ли у вас, когда вы думаете об этом, хотя бы малейшее понимание ребенка и желание, чтобы он добился желаемого. Это ощущение-- желание, чтобы ребенок имел или делал, что хочет, и был, кем хочет, -- и есть одно из проявлений той любви и той радости, о которых мы вам

рассказываем.

Третий шаг, который вы можете предпринять, что(хл проявить свою любовь к ребенку,-- изменение ваших собственных мыслей и убеждений. Данный шаг является чрезвычайно важным, поскольку между убеждениями людей и их действиями существует теснейшая взаимо-связь. Не осознавая этого обстоятельства, *мы неизменно и постоянно ведем себя так, чтобы подтвердить своими действиями истинность своих же внутренних убеждений.* Иначе говоря, если вы верите, что ваш ребенок (или вы сами) плох, беспомощен или труслив, вы, совершенно не осознавая этого, будете и вести себя так, чтобы сделать вашего ребенка (или самого себя) именно таким. С другой стороны, если вы убеждены, что он или она изначально наделены положительными качествами, способны принимать верные решения и самостоятельно руководить собственной жизнью, то вы неизбежно и без особых усилий будете и воздействовать на ребенка именно в этом направлении. Даже если при этом не произносить ни одного слова, ребенок все равно узнает ваше мнение о нем уже по одному тому, как вы себя ведете, и будет со всей серьезностью относиться к этому мнению, поскольку вы -- его родитель. А со временем сделает это мнение и своим собственным убеждением. А затем и вести себя в соответствии с ним.

Здесь вы, возможно, скажете: "Но мой ребенок прямо сейчас совершает все эти проступки и принимает неверные решения. Как же я могу изменить мое мнение обо всем этом?"

Для человека, принимающего решения, они обычно имеют как положительные так и отрицательные последствия; одни обнаруживаются сразу же после выбора решения и соответствующего поступка, тогда как другие дают о себе знать позднее. Чем более зрел и опытен человек, тем больше внимания он уделяет отдаленным последствиям. Так, подростки склонны концентрироваться на ближайших результатах своих решений, тогда как родители уделяют больше внимания их следствиям в будущем. Это обстоятельство -- источник множества конфликтов.

Когда родитель вынуждает или пытается вынудить ребенка принять определенное решение, он обычно менее озабочен краткосрочными последствиями и больше внимания уделяет более отдаленным последствиям этого решения. Существует, однако, гораздо более отдаленное последствие, которое игнорируется и родителем, и ребенком, а именно -- *научение подростка видеть и учитывать все последствия принятого решения.* Учась доверять ребенку, позволяя ему принимать собственные решения и следовать им, родитель добивается и кратковременного преимущества бесконфликтности отношений с ребенком, и долгосрочной выгоды, поскольку убеждается: тот постепенно научается более ясно видеть и учитывать отдаленные последствия собственных решений. Когда родитель предотвращает (или пытается предотвратить) принятие ребенком решения, приводящего к нежелательным отдаленным последствиям, у ребенка оказывается меньше возможностей ощутить на себе эти отрицательные последствия; даже если он сталкивается с ними, то уделяет им недостаточно внимания, поскольку слишком озабочен борьбой против контроля родителей.

Таким образом, ваша вера в способность ребенка принимать правильные решения оказывает на эту его способность стимулирующее влияние. В то же время ваши прежние суждения о решениях, принимаемых ребенком, могут оказаться слишком зауженными, если принять во внимание конечные, наиболее общие цели воспитания. Например, решение вашей дочери отправиться в универмаг, чтобы стянуть там что-нибудь, может иметь такие последствия, которые в конечном счете приведут ее к твердой мысли никогда больше не воровать. С учетом данной перспективы это последнее решение может рассматриваться как правильное.

Как мы уже говорили, ваши внутренние убеждения влияют на то, что вы думаете о себе и что думает о вас ваш ребенок. Они устанавливают также ограничения на то, что вы можете сделать, каким можете стать, чего можете добиться в своей жизни. Изменив эти убеждения о себе и своем ребенке, вы можете существенно повлиять на все происходящее в общении с ним.

Вот перечень некоторых убеждений, которых зачастую придерживаются родители по отношению к своим детям (параллельно приводится перечень убеждений, которые, скорее всего, сформируются у ребенка):

<i>Родитель</i>	<i>Ребенок</i>
<i>Я отвечаю за то, что делает мой ребенок.</i>	<i>Папа (или мама) отвечает за мои действия; я не отвечаю за то, что делаю.</i>
<i>Он не будет делать этого.</i>	<i>Я не буду делать этого.</i>
<i>Она не может принимать решения.</i>	<i>Я не могу принимать решения.</i>
<i>Она глупа.</i>	<i>Я глупа.</i>
<i>Он ненормален.</i>	<i>Я ненормален.</i>
<i>Ее следует ценить лишь постольку, поскольку она является "хорошей": посещает школу, подчиняется, следит за собой, вежлива, исполнительна.</i>	<i>Меня ценят лишь за то, что я соответствую желаниям других людей. Решения, которые я принимаю для самой себя, ничего не стоят.</i>
<i>Она не может заботиться о себе.</i>	<i>Я не могу заботиться о себе.</i>

Нам хотелось бы, чтобы вы тщательно проанализировали сам способ вашего мышления и изменили в позитивном направлении каждое из этих убеждений. Например:

<i>Родитель</i>	<i>Ребенок</i>
<i>Мой ребенок отвечает за то, что</i>	<i>Я отвечаю за свои действия. Конечно, я</i>

<p><i>делает. В любой ситуации он сделает так, как будет лучше для него.</i></p> <p><i>Она может принимать решения.</i></p> <p><i>С ним все в порядке. Я могу доверить ему заботу о самом себе.</i></p> <p><i>Я не знаю, что он сделает в следующий раз, а ведь это так интересно...</i></p>	<p><i>так сделаю.</i></p> <p><i>Конечно, я могу принимать собственные правильные решения.</i></p> <p><i>Со мной все в порядке. Я могу и буду заботиться о себе.</i></p> <p><i>Я не безразличен маме, и она верит, что решения, которые я приму, будут для меня правильными.</i></p>
--	---

Если изменение образа мышления в направлении, показанном этими перечнями, всерьез заинтересовало вас, мы рекомендуем вам сделать следующее.

Вам понадобятся небольшой блок писчей бумаги или несколько небольших карточек для записей и авторучка или карандаш, которые вы могли бы носить с собой на протяжении нескольких дней. Затем в течение дня отмечайте, что вы думаете о ситуациях, в которых у вас возникает проблема с ребенком. Каждый раз, когда вы испытываете в подобной ситуации эмоциональный сигнал, фиксируйте возникающие у вас мысли о ребенке. Не нервничайте и не мучайтесь по поводу этих мыслей; просто отмечайте для себя первую пришедшую вам в голову мысль, когда вы начинаете думать о ребенке. Может быть, эта мысль будет такой: "Я ненавижу все это", "Мне плохо от всего этого", "Она у меня дождется", "Так дело не пойдет", "С ним что-то не так" и т. п. А теперь достаньте карандаш и бумагу и запишите эту мысль.

После нее запишите новое предложение, начинающееся именем вашего ребенка и завершающееся следующим образом: "...имеет все необходимое для того, чтобы принимать самостоятельные решения и распоряжаться своей собственной жизнью".

Продельвайте все это методично на протяжении нескольких дней -- до тех пор, пока не заметите, что данное сочетание мыслей стало вашей привычкой, т. е. что каждый раз, ощущая эмоциональный сигнал в связи с той или иной проблемной ситуацией, вы начинаете сопровождать его ободряющей мыслью: "Мой ребенок имеет все необходимое для того, чтобы принимать самостоятельные решения и распоряжаться своей собственной жизнью".

В этой главе мы стремились помочь вам снизить ответственность, которую вы все еще возлагаете на себя и которая распространяется на решения, принимаемые ребенком в отношении собственной жизни.

Хотелось бы только подчеркнуть: мы вовсе не ратуем ни за то, чтобы поощрять и побуждать ребенка идти наперекор вам, ни за то, чтобы пренебрегать "требованиями" общества. Вся эта система перестанет работать, как только вы хоть в какой-то мере будете игнорировать или хотя бы неправильно трактовать стремления, исходящие из вашего собственного внутреннего Я. Не советуем мы вам игнорировать и вашего ребенка или

говорить ему, что вы не будете о нем заботиться ("Давай, давай -- увидишь, забочусь ли я о тебе"). Вы можете продолжать заботиться о ребенке, интересоваться им, но в то же время вам следует отказаться от того, чтобы контролировать и направлять каждое из его решений.

В данном случае речь идет о ваших представлениях о людях, о том, чтобы вы видели их не беспомощными -- но способными принимать самостоятельные решения, чтобы вы делали все возможное, побуждая и поощряя принятие вашим ребенком собственных решений.

Здесь родители обычно высказывают нам свою глубокую озабоченность: а что может произойти, если они "позволят" своему ребенку принимать самостоятельные решения?

Разве это не опасно?

Она может выйти из дома и будет ограблена, изнасилована, убита, наконец.

Он не знает, как следует себя вести; он попадет в настоящую беду, если я не буду руководить им.

Обеспокоенность родителей вполне обоснованна. Конечно же, в мире есть опасности, и детей (впрочем, и взрослых тоже) каждый день избивают, насилюют и даже убивают. Тем больше оснований стремиться к тому, чтобы как можно скорее сделать вашего ребенка ответственным за собственное поведение. Единственная реальная защита ребенка от всех этих опасностей -- это его здравый смысл и знание, что именно сам он или она сама должны распознавать опасности и принимать по отношению к ним соответствующие решения. Если же ребенок считает, что беспокоиться по поводу опасностей и принимать решения -- ваша обязанность, то он, скорее всего, переложит все заботы на вас и будет беззаботно радоваться чувству своей полной безответственности. А вот это уже действительно опасно, потому что в данном случае ребенок станет жить с убеждением, что опасностей не существует, так как вы на страже и перехватите, нейтрализуете все, что может доставить ему хоть какое-нибудь беспокойство. Но на самом деле вы не можете всегда быть на страже, не можете нейтрализовать все опасности; и вот ребенок начинает жить с чувством ложной, мнимой безопасности... Таким образом, лучшее, что вы можете сделать, чтобы действительно защитить вашего ребенка от опасностей, состоит, как мы полагаем, в следующем: дать понять ребенку, что вы полагаетесь на его способность принимать верные решения.

Если же вы считаете, что надо отложить передачу подобной ответственности ребенку до тех пор, пока он сам не проявит способности принимать ее, то пересмотрите, пожалуйста, эти ваши представления. Совсем не обязательно люди становятся более ответственными лишь потому, что взрослеют; возможно, вы знаете тридцати- или даже сорокалетних, которые тем не менее так и не приняли на себя ответственность за свою собственную жизнь. Люди учатся быть ответственными, оказываясь в таких ситуациях, где они знают, что действуют сами по себе, и где они принимают решения, последствия которых относят только на свой счет. Защищая ребенка от опасной жизни, вы рискуете помешать ему развить в себе ту силу, которая может справиться с этими опасностями. Мы обнаружили: в тех случаях, когда детям полностью доверяют

быть самостоятельными, эта способность неожиданно обнаруживается даже у тех, о ком ранее нельзя было подумать ничего подобного. Отсутствие веры у детей в свои собственные способности связано, по-видимому, с тем, что в эти способности не верят окружающие.

Если вам все еще трудно уйти от контроля за различными сторонами жизни ребенка, мы советуем вам отказаться только от того, что почти не нарушает вашего спокойствия и не связано со сколько-нибудь существенным самопринуждением. Отложите все прочее на будущее. Возможно, впоследствии, увидев положительные результаты того, что сделано сейчас, вы с большей легкостью передадите ребенку еще больше ответственности. Все, что вы сможете осуществить на этом пути, окажет впоследствии благотворное воздействие и на вас, и на вашего ребенка.