

Самостоятельность и ответственность - два понятия, неразрывно связанные между собой. Многие из нас хотят принимать самостоятельные, независимые решения. Но очень немногие понимают, что тот, кто принимает самостоятельное решение или делает самостоятельный поступок, несет за это полную ответственность.

Именно в этой связке двух понятий и заключается особенность подхода к воспитанию ребенка, данного в этой книге.

Особенно важны поднятые проблемы в наше время - время быстрых перемен и отхода от коллективной ответственности за содеянное. Все получили больше возможностей, но не все научились понимать, что за свой выбор и отвечать придется самим. И чем раньше мы задумаемся над этим, чем скорее начнем воспитывать у детей самостоятельность и ответственность, тем более успешным будет подрастающее поколение.

Многие дети, особенно в подростковом возрасте, стремятся стать взрослыми как можно быстрее. Но что они понимают под словом "взрослый"? Когда подросток напыщенно восклицает: "Ну что ты мне указываешь, я уже не маленький", он как бы говорит родителю: "Нечего мне приказывать, я сам знаю, что мне делать".

Но зачастую получается так, что подросток хочет что-либо делать по-своему, подразумевая при этом, что за последствия его поступков будет отвечать не он, а, как и раньше, родители. Очень удобная позиция, при которой не нужно заранее задумываться о правильности своего выбора. Все равно помогут, поддержат в трудную минуту, сделают как надо, исправят ошибки. В такой ситуации можно скандалить, отстаивать свои права, хлопнуть дверью, наперед зная, что все простят, хуже не будет, а может быть, будет даже и лучше, в чем-то выгоднее.

Как говорил один подросток: "Я на всякий случай сопротивляюсь, а вдруг еще что-нибудь хорошее родители дадут в придачу, если в конце концов соглашусь". Разговор шел по поводу выбора престижного гимназического класса, куда, по мнению родителей, должен был поступать подросток. При этом родители не учитывали мнения мальчика, значения для него остающихся в прежнем классе друзей. Для них главным было престижное обучение и дальнейшее поступление в престижный институт. Подросток, за которого уже все было решено, старался выпросить себе дополнительные льготы, например:

"Я поступлю в этот класс, а что мне за это будет?" При этом такой торг воспринимался родителями как вполне естественный.

Если бы подросток изначально знал, что только он отвечает за выбранное место учебы и последствия этого выбора, такой торг был бы просто неуместен. Это звучало бы просто смешно, примерно так: "Я решил перейти в другой класс, чтобы более успешно в дальнейшем поступить в институт, что вы мне за это еще дадите?"

Ребенок или взрослый, понимающий, что самостоятельные решения влекут и собственную ответственность за них, начинает относиться к такого рода поступкам намного более обдуманно.

Конечно, нельзя перегибать палку ни в ту, ни в другую сторону. Если мы учим ребенка нести ответственность за принятое решение, это не значит, что мы бросаем его на произвол судьбы или перестаем о нем заботиться. Это значит лишь то, что мы начинаем относиться к нему, как к равноправному члену семьи, как к человеку, который может принять самостоятельное решение, который может попросить помощи, если груз ответственности будет для него слишком тяжел. Но и решение обратиться за помощью он примет тоже самостоятельно.

Такой подход и положен в основу нашего воспитательного воздействия. Именно о том, как сформировать подобное поведение у вашего ребенка, и будет эта книга.

ВСТУПЛЕНИЕ

Для специалистов

Многолетняя практическая работа в качестве детского психолога, в частности с трудными подростками, дала мне возможность проверить ценность некоторых рекомендаций по воспитанию детей. Надо отметить, что долгое время многие рекомендации отличались скудностью и практической непригодностью. Создавалось впечатление, что написаны они ради красивых фраз и защиты очередной диссертации - это по поводу педагогической литературы советского периода (зарубежная, во времена не столь далекие, до нас доходила с трудом). И, наконец, в 1991 г. появилась книга, которая дала возможность реально решать проблемы не только родителей, но и их детей. Это книга Роберта и Джин Байярдов "Ваш беспокойный подросток". Я искренне благодарна авторам за их труд.

Но, работая по этой книге, я поняла, что точное выполнение рекомендаций, изложенных в ней, в наших условиях не всегда эффективно, а иногда и невозможно. Я попыталась создать свою систему, основанную на идеях Байярдов, теории гуманистической психологии К. Роджерса, а также на отдельных техниках нейролингвистического программирования и эриксоновского гипноза.

В пособии я опиралась на особенности российской системы воспитания, а следовательно, по-своему трактовала некоторые моменты воспитания ответственности, предложенные гуманистической психологией К. Роджерса. Все примеры взяты из реальной работы, которую я проводила в самых разных условиях. Это и консультирование в Центре компенсации психического здоровья, а затем в Центре практической психологии "Катарсис", и работа с семьями воинов-ветеранов Афганистана, и работа с детьми и родителями во время организованного нами семейного отдыха с психологической поддержкой. И, наконец, возможно самый главный опыт - это воспитание собственных детей.

Цель данного пособия - облегчить труд детского психолога, помочь родителям решать семейные проблемы. К сожалению, практика посещения психологических консультаций в нашей стране еще находится в процессе становления. Поэтому я старалась адаптировать материал таким образом, чтобы родители могли воспользоваться им самостоятельно.

Надеюсь, что система воспитания ответственности заинтересует и психологов, занимающихся проблемами взаимоотношения взрослых и детей. То, что изложено в

данном пособии, многократно проверено в практической работе с семьями. Почему с семьями, а не с ребенком? В практике психологического консультирования детей я постепенно пришла к выводу, что очень сложно менять поведение ребенка, не изменяя при этом поведения его родителей. И именно этот взгляд нашел свое отражение в данном пособии.

Для родителей

Когда психолог начинает проповедовать ту или иную теорию воспитания или обучения детей, очень хочется его спросить:

"А вы сами пробовали ее? Вы успешны как воспитатель, учитель, родитель,, наконец? " И именно этот вопрос я задала себе, начиная писать эту книгу. Если психолог пишет о воспитании детей, то, естественно, он должен опробовать свой метод. А на ком же еще пробовать, как не на своих детях?

Итак, у меня двое детей, две девочки - Наташа и Настя. Одной сейчас 12 лет, другой- 11. Они погодки. Точнее, разница между ними один год и три месяца. С самого рождения девочек мы с мужем интуитивно, а затем осознанно взяли за основу именно тот метод воспитания, который я и буду описывать в этой книге. Надо сказать, что если ребенка с рождения воспитывать, опираясь на принципы самостоятельности и ответственности, то и проблем с ним, как с трудным, не будет.

Так что нет у нас тех проблем, с которыми приходят на консультацию к психологам отчаявшиеся родители.

Итак, мы - родители. Кто для нас наши дети? Кто мы для них? Это одни из первых вопросов, которые мы задали себе.

Дети для нас должны быть желанными, любимыми друзьями и помощниками во всех наших начинаниях. Так решили мы, когда девочки были еще совсем маленькими. И мы для них должны быть любимыми родителями, которые заботятся о них, уважают себя и их и стараются сформировать те способности и ценности, которые помогли бы девочкам быть успешными. При этом мы имеем свои увлечения и интересы, которыми с радостью делимся со своими детьми.

Следующим немаловажным для нас моментом был вопрос о том, что мы хотим сформировать у своих детей. Они должны быть способными иметь свое мнение и прислушиваться к мнению других. Они должны быть способны принимать решения и отвечать за них. Они должны уважать себя и окружающих их людей. Они должны быть добрыми, заботливыми и честными. Это те основные способности и черты характера, которые мы решили воспитывать у своих девочек.

Почему именно их? Потому что именно эти способности могут быть той необходимой базой, на которой будут формироваться ценности наших детей. Какие ценности?

Основной ценностью для наших детей должен быть человек как личность. Уважение себя и окружающих людей и

подразумевает наличие всех выше перечисленных способностей. Еще одна ценность - это

ответственное отношение к делу.

Эта ценность очень тесно связана с первой, но включает в себя такие способности, как целеустремленность, уверенность в себе, а также все качества, которые связаны с уважительным и заботливым отношением к себе и людям.

Следующий вопрос, который мы задали себе, а зачем все это нужно нашим девочкам? Наверное для того, чтобы быть счастливыми людьми, - решили мы.

К чему мы пришли в результате воспитания этими методами? Сейчас девочки ходят в школу. Наташа - в седьмой класс, Настя - в шестой. Учатся они на "4" и "5" в школе с углубленным прохождением основных предметов. Я никогда не спрашиваю, сделаны ли уроки. Это то, за что они отвечают сами. Бывает скорее наоборот - я прошу Настю пойти погулять, а она отвечает, что никак не может, потому что по английскому языку много задали и надо все успеть сделать. Когда дочери что-либо не понимают, они подходят к отцу и он объясняет им это.

Каждая из дочерей имеет свои обязанности по дому. Они по очереди моют посуду и полы в кухне, занимаются уборкой своей комнаты.

У девочек много хороших друзей. Они помогают нам во всех наших делах - ходят с нами в походы, придумывают игры для детей в психологических группах, знают наших друзей и любят их.

Сейчас Наташа переходит в подростковый возраст и, хочу с гордостью сказать, у нас нет серьезных проблем в связи с ее взрослением. Она всегда может поделиться со мною своими секретами. Я часто советуюсь с ней, порою как со своей подругой.

Хотя у Наташи и Насти разные друзья, они много времени проводят вместе. Конечно, как и у всех детей, у них бывают ссоры, но они чаще решают их сами и очень не любят жаловаться. Мы никогда не делили их на старшую и младшую. Если они ссорились, то всегда наказывались обе. Мы старались как можно меньше их разлучать. Если наши бабушки соглашались посидеть с ними, то только с двумя сразу.

Как молодые родители мы старались не ограничивать себя в общении с друзьями с появлением детей. Поэтому девочек воспитывали так, чтобы их можно было брать в походы, в гости, в дальние поездки. А для этого нужно было воспитать у них совсем немного - понимание, где и как можно себя вести, а также реагирование на слово "нельзя". Этого оказалось достаточным для того, чтобы девочки с самого рождения были для нас радостными спутниками во всех поездках и встречах.

Конечно, дорогие читатели, вы можете сказать, что уже опоздали с таким воспитанием, что вашему ребенку уже не один год, а целых десять или даже пятнадцать. Не отчаивайтесь, начинать воспитывать у ребенка самостоятельность и ответственность никогда не поздно. Конечно, чем раньше вы это начнете делать, тем легче это будет воспринять вашему ребенку. Но и с

подростком можно договориться. Главное, чтобы вы захотели сделать это! А для этого нужно не так уж много - любить своего ребенка и постараться выполнить все, что мы попросим вас сделать в данной книге. Итак, успехов вам, дорогие читатели!

ПРОВЕРЬТЕ, ДЛЯ ВАС ЛИ ЭТА КНИГА

Возможно вы начали читать это пособие именно тогда, когда почувствовали, что не можете справиться со своими проблемами, что вам нужна помощь. Книжки по педагогике слишком оторваны от жизни, и найти в них решение именно ваших проблем невозможно, а красивыми фразами вы сыты по горло.

Не расстраивайтесь, вы не одиноки. Если бы вы знали, сколько родителей приходят к нам именно с теми же вопросами, что накопились у вас!

Однажды к нам на прием пришла очень расстроенная мама. Она рассказала, что ее сын Влад совсем перестал ее слушаться.

"Когда он был маленький, - говорила мать, - я полностью контролировала его. Я пыталась практически всегда быть рядом с ним и учить его всему, что должен делать хорошо воспитанный ребенок. Когда Влад пошел в школу, я каждый день провожала его до дверей класса и встречала после уроков. Я часто говорила с учителем и была в курсе всех его успехов и неудач. Дома я делала вместе с ним уроки и следила, чтобы все было написано чисто и правильно. Я вела себя как положено хорошей матери. Что же я получила в итоге? Сын оказался неблагодарным. Он не делал уроки, если меня не было рядом. Он не спешил домой, если я его не встречала. Он даже забывал узнать домашние задания, и мне постоянно приходилось звонить его друзьям и спрашивать, что же задали на дом.

А сейчас стало совсем плохо. Владу уже 13 лет, и он не хочет, чтобы я ходила в школу. Он стесняется меня и не знакомит со своими друзьями. А в последнее время он стал пропускать школу, завел себе подозрительных друзей и приходит домой очень поздно. Я каждый раз ругаю его за это. Я хожу в школу и извиняюсь перед учителями. Но что я могу еще сделать? Когда я попыталась привести его в школу силой, то он просто вырвал свою руку из моей и убежал. Я теряю сына и не понимаю, что же я делала неправильно!"
Что же делала неправильно мать Влада? Чтобы ответить на этот вопрос, нужно внимательно прочитать это пособие.

И если ваши проблемы хоть немного похожи на те, о которых мы будем писать далее, приглашаем вас поработать вместе с нами над их решением. Мы не раз еще будем возвращаться к истории Влада и его матери. А пока было бы важно понять, с какими проблемами вы столкнулись прежде, чем начали читать наше пособие. Чтобы помочь вам в этом, чуть ниже мы приводим перечень проблем, с которыми приходили и приходят к нам родители. Прочтите внимательно этот список и подчеркните в нем те проблемы, которые вам знакомы и которые вас в последнее время особенно тревожат. И если вы подчеркнете в предложенном списке хоть одну из перечисленных проблем, то эта книга для вас.

- Ребенок отказывается посещать школу.

- Делает домашние задания только под контролем родителей.

- Когда делает домашние задания самостоятельно, то это может длиться часами.
- Прогуливает школу, а дома обманывает, что был на уроках.
- Предпочитает проводить больше времени вне дома, в своей сомнительной компании.
- Ничего не хочет делать по дому. Устраивает беспорядок и отказывается убирать за собой.
- Связался с ребятами, которые гораздо старше его. Они просто слоняются по улице, курят, а возможно, и выпивают.
- Постоянно обманывает, а когда обман раскрывается, особенно по этому поводу не переживает.
- Крадет вещи, ничего нельзя оставить не запертым.
- Ничего не рассказывает о своих делах, очень скрытен.
- На многие просьбы реагирует грубо или не реагирует совсем.
- Часто не слышит, что ему говорят, приходится повторять много раз.
- Убегает из дома и бродит неизвестно где.
- Ругается даже в присутствии родителей.
- Постоянно ссорится со своим братом (сестрой).
- Стал хуже учиться, не расстраивается из-за плохих отметок.
- Плохо ладит с отцом (матерью или другими родственниками, живущими с ним).
- Не следит за своими вещами, бросает, где попало.
- Ничем не интересуется, проводит много времени у телевизора (магнитофона, компьютера и т. п.).

Итак, прочитав этот список, вы можете отметить те проблемы, которые близки вам, и описать их более подробно, полнее раскрывая вашу ситуацию.

Теперь попробуйте вспомнить, что вы уже пытались сделать, чтобы как-то исправить поведение вашего ребенка. На следующей странице мы специально оставляем место для ваших записей. Постарайтесь перечислить все ваши действия и поставьте против каждого из них один из трех знаков: "-", "+" или "?". Минус вы поставите в том случае, если предпринятая вами мера совсем не помогла. Плюс нужно ставить тогда, когда после вашего воздействия ситуация улучшилась. И, наконец, вопрос вы поставите в том случае, если вам не ясно, как ваши действия повлияли на ситуацию.

Возможно, вы:

- пытались ввести строгую дисциплину, примерно так: "За это ты будешь сидеть дома", или "Ты опять сделал это... За это я никогда тебе ничего не куплю";
- пытались ввести поощрения, примерно так: "Я буду платить тебе по 2 руб. за каждую хорошую отметку", или "Я разрешу тебе пойти гулять, если ты пообещаешь, что не будешь пропускать школу";
- использовали естественные требования к своему ребенку, примерно так: "Воровать плохо, ты не должен этого делать", или "Не смей так говорить при мне!";
- возможно, вы использовали и строгий контроль, примерно такой: "Я буду водить тебя за руку в школу, если ты отказываешься идти сам", или "Я буду каждую неделю ходить к классному руководителю и узнавать о твоих "успехах";
- наверное, вы пытались поговорить "по душам" с вашим ребенком, примерно так: "Почему ты это

не хочешь делать? Давай обсудим", или "Почему ты не хочешь рассказать мне о своих делах, я даже не знаю, с кем ты дружишь";

- вы могли посетить и психологическую консультацию с вашим ребенком. Возможно, после этого посещения было и кратковременное улучшение в его поведении или обучении, а потом все вновь ухудшилось.

Вы могли делать и еще что-либо. В этом случае мы попросим вас вспомнить о ваших приемах воздействия на ребенка, чтобы учесть в дальнейшем этот опыт.

Итак, если хоть одна ваша проблема, или похожая на нее, оказалась среди перечисленных выше - вы наш читатель и мы очень хотим помочь вам.

А ВЫ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ХОТИТЕ ИЗМЕНЕНИЙ?

Существует известный парадокс - чем тяжелее проблема, чем сильнее она задевает, травмирует, и тем больше энергии и сил человек готов потратить на ее решение. Поэтому чем сложнее ваши проблемы, тем вероятнее, что вы решите их. При этом, скорее всего, вы будете более готовы к нестандартным решениям, а именно это мы и хотим вам предложить.

Но для начала задайте себе один, возможно, неожиданный для вас вопрос: "Насколько я хочу решить эту проблему? Хочу ли я на самом деле изменить поведение своего ребенка?"

Попробуем на примере объяснить, почему так важно задавать себе такие вопросы.

На консультацию пришла семья - мать, отец и сын, 14-летний подросток. Пришли они с просьбой проверить интеллектуальное развитие мальчика. Во время тестирования Сергея (так звали подростка) с родителями завязалась беседа. В ходе ее стало ясно, что проверяют они интеллектуальный уровень своего сына лишь для того, чтобы еще раз убедиться в его хорошем умственном развитии. Далее выяснилась истинная проблема, которую они описали так:

"Сергей совсем не следит за собой. Когда приходит с занятий теннисом, ему каждый раз приходится напоминать о том, чтобы он сменил потную майку, передел шорты и помылся. Если ему не сказать об этом несколько раз, он так и будет ходить в потном и грязном. И так во всем. Нам постоянно приходится ему напоминать сделать что-то, убирать за ним вещи. Он ничего не хочет делать сам. Даже после школы не может подогреть себе еду. Обед ему приходится оставлять в термосах, надписывая на них, где и что лежит. Но и в этом случае Сергей иногда забывает поесть".

Выслушав родителей, мы предложили им представить возможное будущее таким образом, как будто мы уже решили эту проблему.

Мы сказали им: "Представьте, что ваш Сергей вдруг все начал делать самостоятельно: переодеваться, готовить еду, выбирать друзей и свое будущее. Что тогда будете делать вы?"

И здесь родители Сергея глубоко задумались. Поведение, когда их ребенок перестал бы зависеть от них, было для них новым. Они попросили время для обдумывания и

договорились прийти к нам через неделю.

Как вы понимаете, эти родители не пришли к нам ни через неделю, ни через месяц, ни через год, так как их устраивали те взаимоотношения, которые сложились в их семье. Более того, они полностью устраивали и Сергея, потому что были для него удобны. При таких правилах игры Сергею не надо было ни за что отвечать. Отвечали за все те, кто принимал за него решения, т. е. его родители.

А для родителей опека над Сергеем, постоянная тревога и контроль за ним были основным смыслом их существования и взаимодействия. Возможно, если бы изменилось поведение Сергея, им бы пришлось искать какие-то новые способы общения между собой. А вместе с этим могла утратиться спланирующая их идея - сын без них существовать не может. Мы разрушили бы устойчивый миф семьи и традиции ее существования. Родители осознали это и выбрали более легкий путь дальнейшего взаимодействия в семье - отказаться от изменений. Возможно, они были правы. Во всяком случае, на том этапе существования их семьи это устраивало всех.

Зачастую родители в своих желаниях изменить жизнь семьи опираются на поверхностные впечатления от поведения других детей. Например, соседская девочка сама ходит в магазин или готовит себе завтрак. И у вас может появиться мысль, а почему моя дочь этого не делает? При этом вы, возможно, начнете представлять, как ваша дочь наконец-то без многократных напоминаний идет в магазин, убирает у себя в комнате, моет полы на кухне. И все это вам очень нравится. Но в своих фантазиях вы видите лишь половину экрана, потому что на другой его половине - вы сами. И вам также приходится менять свое поведение. Задаете ли вы себе вопрос, что будете говорить дочери при встрече с ней, если отпадут все напоминания и требования с вашей стороны? Каким будет ваше поведение, если дочь начнет сама не только все делать, но и решать, что делать? Найдете ли вы себе место в этой изменившейся жизни? И как вы начнете выражать свою любовь к дочери, если раньше вы выражали ее только в словах тревоги и опеки? Ведь вам придется перестраивать не только свое поведение, но и свою речь.

Многие родители, особенно матери, после рождения долгожданного ребенка суживают свой мир до потребностей своего ребенка. В сущности, они перестают жить своей жизнью, а вместо этого живут жизнью своего ребенка. И им просто необходимо постоянно заботиться о нем, опекать его, заполнять свое собственное личное пространство его жизнью. Такие матери перестают воспринимать себя как отдельно существующую личность, неотделимую от своего ребенка. Его же, в свою очередь, они делают неотделимым от себя. Такой ребенок со временем перестает что-либо решать самостоятельно, а следовательно, и отвечать за свои решения. Появляется что-то похожее на групповой разум муравьев или пчел, у которых одна особь отдельно от других не выживает.

При этом такая мать постоянно жалуется, что ей трудно, что у нее нет свободного времени, что ей приходится все контролировать самой и за всем следить, так как ее ребенок несамостоятелен. Но, несмотря на все жалобы, это взаимодействие ее устраивает.

Самое интересное, что это устраивает и ребенка. Он может огрызаться, иногда грубить, но на самом деле, ему очень выгодно ни за что не отвечать. Ведь те решения, которые принимает за него мать, он может выполнить плохо или не выполнить вовсе, так как за их выполнение отвечает также его мать.

Здесь было бы интересно вернуться к продолжению рассказа о маме Влада. Если вы помните, то она говорила о том, что постоянно была рядом со своим ребенком: ходила с ним в школу, делала вместе с Владом уроки и т. д.

На одной из бесед мы спросили ее, а как складывались у нее отношения с мужем, отцом Влада. На что она ответила:

"С рождением Влада отношения с мужем у меня стали хуже. Я очень ждала ребенка и была сильно огорчена, когда муж вместо того, чтобы так же заботиться о Владе, как я, требовал внимания к себе. Я считала его поведение черствым по отношению к сыну. А он обижался, что я все свое время уделяю мальчику. Но я считала себя в первую очередь матерью, ведь Влад был таким беспомощным, маленьким. Его нужно было постоянно оберегать и нужно было заботиться о нем.

Все свое время я отдавала ему, даже спала рядом, в его комнате и во сне постоянно прислушивалась, дышит он или нет.

Когда Влад стал ходить, за ним нужно было постоянно смотреть, чтобы он не трогал опасных предметов, не падал. Влад был очень любопытным ребенком и все старался потрогать или попробовать. Я должна была быть все время рядом. Он ведь не знал, что можно, а чего нельзя. Я должна была его контролировать". Мы спросили мать Влада, насколько ее сын был послушным. "Что вы, - ответила она, - он всегда был ребенком, который добивался своего. Если я ему что-то запрещала, он начинал так кричать, что мне приходилось или разрешать ему это, или дарить что-то, отвлекающее его на какое-то время".

Естественно, если бы в то время, когда Влад был маленьким, мы предложили его матери оставить ребенка в покое и воспитывать его каким-либо другим способом, то она вряд ли согласилась бы на это. Всему свое время.

Итак, для того, чтобы решить, хотите ли вы видеть рядом своего ребенка с новым для вас и для него поведением, спросите еще раз себя: "Что хорошего дает мне нынешнее поведение ребенка? Как придется мне изменить свое поведение, если изменится поведение моего ребенка?"

Чуть ниже напишите ответы на эти вопросы. Часто бывает, что, сформулировав свои мысли на бумаге, мы начинаем яснее понимать их.

Что хорошего дает мне нынешнее поведение ребенка?

Как придется мне изменить свое поведение, если изменится поведение моего ребенка?

Если, ответив на поставленные вопросы, вы выясните, что для вас лучше все же решиться на изменения, то переходите к чтению следующей главы.

НАЧИНАЕМ!

Итак, мы попросили вас задуматься и решить, насколько вы готовы к изменению ситуации в вашей семье. И если, несмотря на все наши предостережения, вы все же решились сделать это, то вам придется потратить достаточно много усилий и времени. Мы

понимаем, что ваша ситуация достаточно сложная. Она складывалась в течение длительного времени, и в этом принимали участие все члены семьи. Поэтому ее нельзя разрешить с помощью нескольких приемов и техник. Мы предложим вам попытаться изменить в каком-то смысле образ мышления каждого члена вашей семьи. И чем больше членов вашей семьи будет задействовано в этом процессе, тем лучше будет конечный результат. Было бы просто замечательно, если бы каждый взрослый член семьи имел у себя эту книгу и мог заниматься по ней. Таким образом вы сможете лучше понимать друг друга и действовать сообща, применяя к вашему сыну или дочери те или иные приемы воспитания.

Весь процесс изменения мы разбили на этапы и просим вас двигаться только в предложенной ниже последовательности. Вам может показаться странным или не стоящим внимания какой-нибудь этап. Но учтите, что каждый из них предвещает последующий, и пропуск одного может лишить смысла всю систему.

Возможно, не стоит сразу приступать к выполнению этапов, изложенных в книге. Она не для однократного чтения. И если, прочитав всю книгу один раз, вы поймете, что данная система вам подходит, то тогда следует начать читать ее снова, уже выполняя последовательно каждый из предложенных в ней этапов и заданий на каждом этапе.

ЭТАП 1. СПОКОЙСТВИЕ, ТОЛЬКО СПОКОЙСТВИЕ.

"Как вы расслабляетесь?" - задали мы вопрос маме Влада. Она сидела прямо, подняв плечи, сжав руки в кулаки и перекрестив ноги. Мы просто не могли не задать ей этот вопрос. Надо сказать, что Ольга (так ее звали) не ожидала такого вопроса. Она задумалась и спросила: "А разве мне надо расслабляться?" Тогда мы попросили ее вспомнить время, когда у нее все было хорошо, когда она была довольна своим мальчиком и у нее было отличное настроение. Ольга села поудобнее в кресле, вытянула ноги и стала с удовольствием рассказывать о том, что ее Влад великолепно читает стихи и как она была счастлива, когда он занял первое место в школе на конкурсе чтецов. Во время рассказа Ольга опустила плечи, оживленно жестикулировала, лицо ее порозовело, и вся поза стала менее напряженной.

Когда Ольга закончила свой рассказ, мы попросили ее обратить внимание на то, как изменились ее поза, дыхание. А еще заметили, что не все так уж плохо, и ей есть что рассказать хорошее о своем мальчике. Главное, что любую, даже очень сложную, проблему нужно решать в расслабленном, спокойном состоянии. И этому можно научиться...

Работая над той или иной ситуацией, важно поверить в самую возможность ее улучшения. Для этого надо научиться расслабляться. Ведь когда вы чувствуете себя обеспокоенным, расстроенным, сердитым, то, скорее всего, ведете себя импульсивно и делаете прямо противоположное тому, чего вы действительно хотите. Большинство людей не осознают, что сами создают собственное настроение, и, следовательно, могут его изменять. Такие изменения вполне естественны и нормальны. Поэтому мы попросим вас потратить несколько минут, чтобы создать себе настроение, наиболее подходящее для достижения положительного результата.

У вас могут быть свои способы достижения состояния комфорта, расслабления и спокойствия. Может быть, вы знакомы с техниками релаксации и медитации. А может быть, вы достигаете нужных ощущений простой прогулкой в одиночестве - используйте свои знания. Вы можете воспользоваться и нашими упражнениями для достижения состояния спокойствия. Но

прежде, чем вы начнете знакомиться с нашими упражнениями, обратите внимание на свою позу, на то, насколько у вас напряжены мышцы лица и тела, как вы дышите... Постарайтесь теперь известными вам способами сделать свою позу более расслабленной и спокойной, сделать ровным ваше дыхание, расслабить мышцы лица. Если все отлично получилось, остается поздравить вас, а наши упражнения, возможно, лишь дополнят ваши умения расслабляться и успокаиваться. Если же получилось плохо или не получилось совсем, не

расстраивайтесь, этому можно легко научиться, проделав все или некоторые, понравившиеся вам, упражнения.

Упражнение 1

Займите удобное положение, выпрямите спину.

Закройте глаза.

Сосредоточьтесь на своем дыхании. Воздух сначала заполняет брюшную полость, а затем вашу грудную клетку и легкие.

Сделайте полный вдох, затем несколько легких спокойных выдохов.

Теперь спокойно, без специальных усилий сделайте новый вдох.

Обратите внимание, какие части вашего тела соприкасаются со стулом, полом. В тех частях тела, где поверхность поддерживает вас, постарайтесь ощутить эту поддержку немного сильнее. Вообразите, что стул или пол приподнимается, чтобы поддержать вас. Расслабьте мышцы, с помощью которых вы сами поддерживаете себя.

Теперь сожмите как можно сильнее кулаки. Разожмите и почувствуйте, что ваши руки стали еще расслабленнее.

Опять сожмите кулаки, подержите их несколько секунд, а затем разожмите. Почувствуйте, что ваши руки расслабились еще больше.

Напрягите другие мышцы вашего тела, подержите их несколько секунд и расслабьтесь.

Такое же упражнение проделайте с любыми мышцами вашего тела.

После того как вы поработали с мышцами по отдельности, напрягите насколько сможете одновременно все мышцы и постарайтесь сохранить это напряжение секунд десять.

Сидите все это время настолько напряженно и скованно, насколько сможете. Затем позвольте напряжению постепенно уйти - пусть ваше тело вяло обмякнет в кресле.

Заметьте, какими ощущениями все это сопровождается, насколько медленнее и глубже стал вдох после того, как вы начали освобождаться от напряжения, как вы ощущаете уход, "вытекание" напряжения.

Теперь, продолжая спокойно сидеть в кресле, проведите по крайней мере 10 мин, углубляя состояние расслабления, мысленно прослеживая каждую часть своего тела и позволяя ей еще больше расслабиться. По мере того как вы позволяете каждой части вашего тела еще больше расслабиться, дайте возможность чувству внутренней умиротворенности разлиться по всему телу.

Мысленно проговаривайте: "Расслабляются пальцы ног (по мере того как вы позволяете им еще больше обмякнуть). Расслабляются своды стоп, теперь - пятки. Теперь расслабляются щиколотки, мышцы икр и голени".

Продолжая таким образом - медленно и мягко - мысленно продвигаться по всем частям тела, при необходимости возвращайтесь к некоторым из них до тех пор, пока не почувствуете, что достигли удовлетворяющего вас уровня расслабления во всем теле.

Упражнение 2

Примите уже привычную удобную и комфортную позу, желательно в уютном кресле. Глубоко вдохните и выдохните. Теперь напрягите пальцы ног, одновременно глубоко вдохнув через нос. Пусть на вдохе слегка выпятится живот. Медленно выдыхая, представьте, что вы делаете выдох через пальцы ног. Постарайтесь увидеть, как из них "вытекает" напряжение.

Повторите: напрягите пальцы, вдох, медленный выдох. При этом плечи и нижняя челюсть слегка опускаются. Внимание на стопу и голеностоп. На вдохе напрягите стопу, на выдохе "выдохните" через нее. Повторите: вдох, выпятите живот, медленный выдох без усилия "через стопы".

Внимание на икры ног. Вдох, напрягите мышцы. Выдох "через икры". Выдыхайте ртом, плечи и челюсть слегка опускаются.

Еще раз: вдохнуть, медленно напрячь икры, выдохнуть, медленно расслабить. Мышцы бедер. Вдохнуть и напрячь, медленно выдохнуть "через мышцы". Еще раз вдохните и напрягите мышцы, медленно выдохните, опуская плечи и челюсть.

Теперь ягодичные мышцы. Вдохните и напрягите их, выдохните и расслабьтесь. Снова: вдох через нос, напрячь мышцы, медленный выдох, опустить плечи.

Поясница. На вдохе прогнитесь в пояснице, на выдохе расслабьтесь и выдохните "через нее". Вдох, напряжение, выдох, представьте, как напряжение уходит из этой области.

Живот. На вдохе напрягите брюшной пресс, свободно, без усилия выдохните. Вдох через нос, выдох, плечи и челюсть опускаются.

Верх спины. Вдохните и сведите лопатки вместе-е- Выдохните "через лопатки". Медленный вдох, напрягите спину, медленный выдох, расслабьтесь.

Плечи. На вдохе поднимите плечи, на выдохе дайте им спокойно опуститься. Вдох, напряжение, выдохните "через плечи".

Переходим к шее. Вдохните через нос, выпячивая живот, свободный выдох "через шею". Лицо. На вдохе напрягите мышцы вокруг глаз и рта, наморщите лоб. Выдохните "через лицо", расслабьтесь. Вдох, напрягите мышцы, выдох, проследите, как напряжение "вытекает".

Руки. Вдохните и напрягите мышцы, затем выдохните "через них". Вдох через нос, затем

медленный выдох, свободно опуская плечи и челюсть.

Закончите кистями рук. Вдохните и соберите все напряжение, оставшееся в вашем теле, в сжатые кулаки, затем выдохните "через руки", медленно разгибая пальцы. Снова вдохните и сожмите кулаки, затем выдохните без усилия и представьте, как остатки напряжения "стекают" с кончиков 1 пальцев.

Выполняя первое или второе упражнение, а возможно, и оба, вы дадите телу возможность "вспомнить" забытое состояние расслабленности.

Научившись быстро расслаблять мышцы тела, вы сможете достигать состояния расслабленности за 1-2 сек. Каждый раз, как только перед вами будет возникать какая-либо проблема, вы сможете достаточно быстро освобождать свои мышцы от излишнего напряжения.

Расслабление мышц сделает практически невозможным обычное протекание стрессовой ситуации, поскольку вы уже не сможете реагировать на ситуацию так, как вы делали это раньше. Возможно, если вы полностью расслабитесь, вам не удастся даже рассердиться или почувствовать беспокойство. Расслабление мышц может быть также очень полезным для сохранения соматического здоровья.

Возможно, вам захочется научить этому новому для вас состоянию кого-то из своих близких. Если это будет ребенок, то с ним можно провести специальное игровое занятие на расслабление, которое мы предлагаем в упражнении 3.

Упражнение 3

Начнем расслабление с кистей рук. Предложите ребенку представить, что в каждой руке он держит по лимону. Попросите его начать выжимать сок из лимонов, чувствуя сильное напряжение в каждой руке. Выжав весь сок из лимонов, можно их выбросить и взять новые лимоны, ведь сока должно хватить на целый стакан. Второй раз давим лимоны еще сильнее, а бросаем их медленно. Важно при этом почувствовать разницу между напряженной и расслабленной рукой. Взяв лимоны в третий раз, стараемся не оставить в них ни капли сока, и только после этого медленно ослабляем руки и бросаем воображаемые лимоны.

Теперь расслабляем руки и плечи. Для этого предложите ребенку представить себя пушистой ленивой кошкой, которая очень любит потягиваться. Руки вытягиваем вперед, затем вверх, чувствуем напряжение в плечах, когда поднимаем руки как можно выше и как можно дальше отводим их назад. Важно проделать это 3 раза, каждый раз чувствуя разницу между напряженными плечами и руками и расслабленными.

Расслабление всего тела. Предложите ребенку представить себя черепашкой, которая спокойно отдыхает около воды под теплым солнышком. Полное спокойствие и безопасность. Но когда приближается опасность, черепашка сразу же втягивает голову и конечности в панцирь.

Предложите ребенку также, как черепашка, втянуть голову в плечи, а руки и ноги

подобрать как можно ближе к туловищу. Пусть некоторое время он посидит в такой позе. Но вот опасность миновала, и черепашка может снова расслабиться и отдыхать около воды под теплым солнышком. В это время ребенок может расслабиться и принять комфортную для него позу отдыха.

Упражнение 4

Вспомните состояние расслабления во всем теле. Закройте глаза и в течение некоторого времени сосредоточьтесь на своем дыхании.

Вообразите большой белый экран.

Представьте на экране любой цветок.

Уберите цветок с экрана любым способом. Вы можете закрасить его, стереть, сделать совсем маленьким или прозрачным.

Выберите этот или любой другой свой способ.

Вместо цветка поместите на экран белую розу.

Поменяйте белую розу на красную.

(Если у вас возникли трудности, вообразите, что вы кисточкой покрасили розу в красный цвет, как Алиса в Стране Чудес.)

Уберите розу и представьте комнату, в которой вы находитесь: всю обстановку, мебель, цвет ...

Переверните картинку. Посмотрите на комнату с потолка. (Если это трудно сделать, то вообразите себя на потолке, смотрящим на комнату и всю обстановку сверху вниз.)

Теперь снова вообразите большой белый экран.

Поместите синий фильтр перед источником света так, чтобы весь экран стал ярко-синим.

Поменяйте синий фильтр на красный.

Сделайте экран зеленым.

Представляйте любые цвета и изображения на свое усмотрение.

Проделав впервые такое упражнение, вы, вероятно, не сможете сразу достигнуть всех эффектов, таких, например, как поворот комнаты или смена цветов. Однако, если у вас с первого раза получилось хоть что-то из этого упражнения, значит, в следующий раз вы сможете сделать больше. Вы достигнете того, что не только образы предметов, но и психические образы, которые вы сами создадите, будут подвластны вашему воображению. А следовательно, вы сможете изменить ваше настроение, представив, что оно имеет какой-то цвет, и поменяв этот цвет, подобно тому как вы перекрашиваете белую розу в красный цвет.

Упражнение 5

Сидя спокойно в кресле, представьте, что в самом центре вашего существа есть маленькая частица, которая очень, очень спокойна и счастлива.

Не затронутая страхами и заботами о будущем, пребывает она в полнейшем мире и счастье. До нее нельзя добраться, к ней нельзя прикоснуться. Если вы пожелаете, ее можно представить в виде некоего образа - язычка пламени, драгоценного камня или потаенного озера, спокойного, с гладкой, без малейшей ряби поверхностью.

Преисполненная глубокой умиротворенности и радости, спокойствия и силы, она

находится в полной безопасности. Она там - глубоко в вас.

Представьте теперь, что это пламя, этот драгоценный камень или это озеро, находящееся глубоко, в самом центре, в самом ядре вас, - вы сами.

Представьте, что этот потайной центр всегда пребывает в вас, оставаясь спокойным и тихим, через какие бы трудности, проблемы и беспокойства вам ни пришлось пройти, и в любой момент вы можете вспоминать, что эта частица там. И много раз за день вы можете вспомнить об этом маленьком ядрышке внутренней умиротворенности, мысленно приобщиться к нему.

Зная, что оно здесь, совсем рядом, вы будете ощущать спокойствие и расслабленность и одновременно уверенность и силу в предстоящих взаимодействиях с вашим ребенком.

Упражнение 6

Удерживая ощущение расслабленности и внутренней умиротворенности, начните постепенно распространять это состояние на окружающее так, чтобы в создавшемся новом контексте ваша проблема с ребенком как бы сжалась, приобрела обозримые размеры, стала выглядеть вполне решаемой. Если вы ощущали беспокойство, возмущение, обиду или другие болезненные эмоции, когда размышляли о своей проблеме, то, по-видимому, вы воспринимали ее в слишком узких рамках, которые одновременно ограничивали ваши творческие возможности при поиске решений. Вам необходимо больше пространства, нужна более широкая перспектива.

Оставаясь в очень расслабленном состоянии, сядьте поудобнее и позвольте мыслям сконцентрироваться на проблеме с вашим сыном или дочерью. Представьте себя с ним или с ней в этой волнующей и причиняющей вам беспокойство ситуации. Когда вы будете четко представлять все это, подумайте о вас обоих и одновременно о доме, в котором вы живете, о тех, кто живет с вами.

А теперь включите в эту картину ваших ближайших соседей. Подумайте о том кусочке земли и о тех домах, которые находятся по соседству, о всех людях, которые в них живут, чтобы теперь в вашем представлении оказались вы, ваш ребенок и все люди, живущие поблизости от вас.

Когда эта картина станет достаточно четкой, сделайте следующий шаг и подумайте о всем районе, в котором вы живете, - о вас, вашем ребенке и всех тех сотнях и тысячах родителей и детей, а также о других людях, живущих, работающих, взаимодействующих в вашем городе.

Расширяя созданное представление, подумайте обо всей стране, миллионах людей и семей, миллионах квадратных километров земли, о ее многочисленных городах и огромных просторах. Продолжая эту мысль, представьте теперь всю нашу Землю с ее материками и океанами и всех живущих на ней людей.

Продвигаясь еще дальше, подумайте обо всей нашей Солнечной системе - огромном пылающем Солнце и всей массе планет, их спутниках и космической пыли, медленно

вращающихся вокруг Солнца.

Вообразите теперь галактику в целом - все скопище солнечных систем, разбросанных друг от друга на такие расстояния, что без изумления нельзя даже думать о них.

И, наконец, попробуйте представить себе всю Вселенную - миллионы галактик во всех направлениях, - конца и предела которой не мог еще представить себе ни один человек.

Представьте себя там, возможно, в скафандре, парящим между звездами. И оттуда, сверху, взгляните вниз, посмотрите, как там внизу, очень далеко от вас, находится то место, где вы решаете свою проблему. Посмотрите из своего скафандра на нее. Возможно, уже сейчас вы смогли что-то увидеть в ней по-другому, по-новому воспринять ее, удерживая в себе вашу частицу спокойствия и комфорта. Возможно, вы захотите, находясь в космосе, увидеть себя внизу, решающей свою проблему. Попробуйте установить разницу в восприятии вашей проблемы из скафандра и если бы вы были действующим лицом в ней.

Вернитесь в свою комнату и проверьте, как сейчас вы относитесь к своей проблеме.

Упражнение 7

Как обрести родительскую мудрость?

Примите уже известную вам удобную комфортную позу в любимом уютном кресле. Постарайтесь выбрать время, когда вы одни и вас никто не будет отвлекать. Упражнение состоит из нескольких стадий.

1 стадия.

Вспомните о какой-нибудь трудной ситуации, с которой вы столкнулись, воспитывая своего ребенка. Может быть, вы не знали, как прореагировать на поступок вашего ребенка, а может быть, были настолько бессильны, что готовы были "лезть на стену"? Будет лучше, если вы выберете то, что повторяется довольно часто.

2 стадия.

"Сделайте" из этой ситуации фильм, опираясь на свою точку зрения. Представьте, что вы и ваш ребенок вновь оказались в этой ситуации.

Начните с самого начала, вновь переживая то, что случилось. Обратите внимание на то, какой информацией вы располагаете: что вы чувствуете, видите, слышите. Если вы не можете все это увидеть, как фильм, не страшно. Попробуйте вспомнить не зрительные образы, а звуки или телесные ощущения в той ситуации, чтобы не "увидеть", а "услышать" или "почувствовать" переживание случившегося со своей точки зрения. Этот метод будет таким же эффективным. Возможно, вам даже захочется пройти через несколько подобных ситуаций.

3 стадия.

Переживите ту же самую ситуацию еще раз, но с позиции своего ребенка. "Сделайте" из этой ситуации фильм, опираясь на точку зрения своего ребенка. Вернитесь к началу ситуации, которую вы вновь пережили на этой стадии.

Остановите свой фильм непосредственно перед началом ситуации. Прежде чем "прокрутить" фильм, посмотрите на своего ребенка. Обратите внимание на то, в каком положении он находится, как он двигается, дышит и прочее. Прислушайтесь к звуку его голоса. А теперь "войдите" в своего ребенка... Говорите его голосом, смотрите его глазами и почувствуйте то же, что и он. После того как вы приняли все то, что он ощущает, фильм может продолжаться. Если вам не удалось "превратиться" в своего ребенка, не расстраивайтесь.

Не торопитесь, потратьте столько времени, сколько вам нужно на то, чтобы пройти через эту стадию в образе своего ребенка. Обратите внимание на новую информацию, которую вы получаете в этом случае. Осознаете ли вы, что ребенок может чувствовать то, о чем вы, со своей взрослой точки зрения, даже не подозреваете. Оказавшись в роли своего ребенка, замечаете ли вы те желания и потребности своего ребенка, о которых вы раньше не знали? Что еще вы узнали, побыв на месте своего ребенка?

Что вы замечаете в своем собственном поведении, видя себя глазами ребенка? Может быть, с этой позиции ваше поведение покажется совершенно иным? Для начала просто обратите внимание на то, что вы узнали, побывав на месте своего ребенка.

Если вы заметили, что, с точки зрения ребенка, ваше поведение временами выглядит неуместным, если вы узнали, что испытывает ваш ребенок в подобных ситуациях, значит, вы получили очень полезные сведения.

4 стадия.

Переживите ту же самую ситуацию, но с позиции наблюдателя. Вновь прокрутите тот же фильм, но на этот раз останьтесь как бы за кадром. Постарайтесь увидеть и услышать происходящее со стороны, это позволит вам наблюдать и за собой и за своим ребенком одновременно.

Обратите внимание на то, что вы узнали при этом. Может быть, вы заметили, как вы и ваш ребенок реагируете друг на друга? Как выглядит все происходящее с точки зрения постороннего наблюдателя? Может быть, вы открыли что-то новое в себе и в своем ребенке?

5 стадия.

Войдите в свой образ и проиграйте эту ситуацию еще раз, возможно, по-новому, исходя из полученного опыта.

Посмотрите, почувствуйте, что изменилось в вашем поведении, ваших словах, поступках, как изменилось поведение вашего ребенка.

6 стадия.

Представьте ситуации в будущем, когда вам придется действовать подобным образом. Возьмите в будущее весь опыт нового поведения.

Итак, если вы проделали хотя бы два из предложенных выше упражнений, то вы можете теперь как бы заглянуть внутрь себя и произвести небольшую проверку. Вспомните то

состояние покоя, комфортности, которое было у вас во время этих упражнений. И когда вы вспомните это, представьте то поведение своего ребенка, которое ранее не нравилось вам.

Обратите внимание на то, как вы воспринимаете его теперь, возникают ли у вас чувства по поводу того поведения, и если все еще возникают, то сравните их по интенсивности.

Бывает, что изменение отношения к своим проблемам наступает не сразу, и если это так, то мы рекомендуем включить одно из наиболее понравившихся вам упражнений в ежедневный ритуал вашей заботы о себе.

ЭТАП II. РОДИТЕЛИ, ПОЗАБОТЬТЕСЬ О СЕБЕ!

А теперь мы попросим вас обратить внимание на самих себя. Вы уже начали это делать, выполняя упражнения, данные выше.

А некоторые из вас даже получили какие-то результаты. Сейчас мы поговорим об этом более подробно.

В современной психологической науке есть очень важное положение: если хочешь изменить поведение кого-либо, надо в первую очередь изменить свое поведение. Обратите внимание на тот факт, что изменить поведение ребенка, как правило, хотят его родители. Именно родители приходят к психологу с просьбой изменить поведение их ребенка. В нашей практике не было ни одного случая, когда на консультацию пришел бы ребенок и попросил изменить поведение его родителей.

Итак, дорогие родители, если вы приняли утверждение о том, что, только изменившись сами, вы сможете изменить своего ребенка, то вам, наверное, интересно будет узнать, как это сделать.

Сразу предупредим, что едва ли не самое трудное из всего, что умеет делать человек - это меняться самому. Но если он, несмотря на трудности, все же решился на это, то результаты начинают сказываться очень быстро.

Приведем один из примеров такого изменения в семье.

В нашем тренинге по проблеме поведения трудных подростков принимала участие мама, поведение которой отличалось гиперопекой над ее двумя детьми-подростками - дочерью и сыном. Она постоянно чувствовала себя усталой, у нее болела поясница, периодически открывалась язва желудка. И в то же время она все делала по дому сама: готовила, убирала, стирала, несмотря на то, что ее дочери было уже 12 лет. Когда она впервые пришла в группу, состояние ее было ужасно:

болела поясница, она постоянно тревожилась о том, что сейчас делают ее дети, много говорила, перебивая других участников. Мы применили к ней не только групповую, но и телесно-ориентированную терапию. По мере того, как тело ее расслаблялось и начинало вспоминать состояние покоя, уменьшалась и ее тревога по поводу проблем семьи. Она начала воспринимать многие ситуации менее драматично, а количество перечисляемых

ею проблем заметно уменьшилось. На определенном этапе нашего тренинга эта мама сделала потрясающее ее открытие, о котором она рассказала так:

"Прихожу я вечером домой и вижу, что вещи Никиты (так звали ее сына) валяются посередине комнаты и все - мой муж, сам Никита, дочь - ходят, переступая через них. Первое, что мне захотелось сделать, это убрать одежду Никиты и по привычке сказать им всем, что они опять меня не жалеют, ничего не убирают. Но я сдержала себя и так же, как и они, ничего не говоря, переступила через вещи Никиты и пошла в свою комнату отдохнуть. Реакция была потрясающей - мой муж собрал вещи, отчитал Никиту и сказал, чтобы дети вели себя потише, потому что мама очень устала. Мне было очень приятно это слышать. Надо сказать, что мой муж стал ко мне очень внимателен, испугавшись изменений, которые произошли во мне. А мне мое новое поведение теперь дает уверенность, что в моей семье многое можно изменить к лучшему".
Что же изменилось в этой семье? Очень небольшое - поведение мамы. Но это изменение повлекло за собой изменение в той или иной степени всех других членов семьи.

Что нужно сделать в первую очередь, чтобы начать изменять себя? Начните с вопроса: "Обращаю ли я на себя внимание?" И как бы вы на него ни ответили, мы предложим вам сделать ряд упражнений, чтобы научиться еще лучше делать это.

Упражнение 1

Представьте себе всех тех людей, о которых вы должны заботиться, за жизнь и поведение которых вы чувствуете ответственность. Прямо сейчас, до того как вы начнете читать дальше, составьте их список.

Когда вы напишете всех тех, кто относится к этой категории, остановитесь и задайте себе следующий вопрос:

"Включил ли я в этот список себя?" И если не включили, то сделайте это прямо сейчас.

Упражнение 2

Убедившись, что вы включили себя в окончательный список людей, за которых вы несете ответственность, представьте, что у вас есть еще один ребенок, которому вы уделяли мало внимания. Этот ребенок - часть вашего собственного внутреннего Я. А теперь спросите себя, уделяли ли вы этому ребенку столько же времени, заботы и внимания, сколько отдавали другим людям, о которых вы заботитесь?

Теперь примите решение, что, чем бы вам ни пришлось заниматься в жизни, вы всегда будете заботиться о вашем собственном внутреннем Я.

Упражнение 3

А теперь напишите ответ на следующий вопрос: "В чем состоят мои обязанности по отношению к ребенку?" Не читайте дальше, пока не ответите полностью на этот вопрос. Теперь напишите ответ на такой вопрос: "В чем состоят обязанности моего ребенка по отношению ко мне?"

Когда вы ответите на оба вопроса, сравните ответы.

Теперь посмотрите, подходит ли вам такого рода положение: "Я ничего не должен моему ребенку. Мой ребенок ничего не должен мне. Каждый из нас - свободный человек, способный распоряжаться своей собственной жизнью и свободный делать для другого то, что он хочет делать".

Проверьте также, насколько подходит для вас такого рода идея: "Я не должен посвящать всего себя кому-либо еще. Я в долгу прежде всего перед самим собой".

Было бы хорошо, если бы вы записали свои эмоции и мысли по поводу вышеприведенных утверждений. Вам будет интересно вернуться к ним после того, как вы выполните все задания нашего пособия.

Упражнение 4

Напишите рядом с каждым из нижеприведенных высказываний те чувства, которые данное высказывание вызывает. Старайтесь прежде, чем описать ваши чувства, произнести каждое из высказываний вслух.

Я имею право побыть в одиночестве (ваши чувства по этому поводу).

Я имею право на уважительное обращение.

Я имею право быть счастливым.

Я имею право свободно распоряжаться своим временем.

Теперь спросите себя: "Кто несет ответственность за то, чтобы я обладал этими правами?"

Представьте для себя и такую идею: "Я должен предоставить эти права моему внутреннему Я".

Вполне возможно, что эта идея покажется вам ошеломляющей, даже шокирующей.

Мы не советуем вам становиться эгоистами и тиранить окружающих. Мы лишь настоятельно просим, чтобы вы предоставили вашему внутреннему Я равные права с другими людьми. Просим поверить, что, делая так, вы не только не причините вреда окружающим, но в действительности будете им полезны.

Вы сможете дать другим что-либо только в том случае, если у вас будет что дать. Если вас будет окружать тысяча умирающих от жажды людей, а у вас лишь пустое ведро, то вы ничего не сможете сделать, пока не наполните его водой. Учиться быть преданным и заботливым по отношению к своему собственному внутреннему Я - это и означает наполнять водой свое ведро. При этом не забывайте, что из него вам нужно будет поить окружающих вас. Только таким образом вы гораздо лучше, чем раньше, сможете заботиться о других людях.

Забота о себе является благом не только для вас, но и для вашего ребенка. Если ваш ребенок делает что-либо, что усложняет вашу жизнь, то он воспринимает вас, по-видимому, не как реального, живого человека, а как некую тень, вещь, как некое удобство. Ребенок может расценивать вас примерно так же, как он расценивает топливный насос: как нечто, что лишь снабжает, обеспечивает, но не имеет чувств и переживаний, не заслуживает ни снисхождения, ни даже элементарного "спасибо" и является просто чем-то, что следует использовать.

Мать Влада как-то сказала нам: "Я всегда считала, что если я буду отдавать все своему ребенку, пока он мал, то, когда он вырастет, он начнет также заботиться обо мне. Что я делала не так? Наверное, я мало о нем заботилась". Мы предложили ей пофантазировать: "Представьте, что вы живете в доме, где есть слуги, которые полностью обслуживают вас: они убирают за вами, кормят вас, выполняют все ваши желания. В какой момент вам захочется начать что-либо делать за

этих слуг или для них? Иными словами, что должно толкнуть Влада на поведение, к которому он не привык и которое принесет ему лишь неудобства и дополнительную нагрузку? Если же вы начнете более серьезно относиться к себе, то и ваш, ребенок извлечет из этого пользу. Он будет лучше и полнее осознавать вас в качестве настоящего, реального человека и научиться тому, как вообще следует относиться к людям".

Как видно из разговора с матерью Влада, то, чего недостает вашему ребенку, - это, скорее всего, та часть вас самих, которая испытывает желания, принимает решения, чувствует себя и заботится о себе. Таким образом, нам очень хотелось бы, чтобы вы вернули самих себя - ваши нужды, потребности и переживания - в ситуацию взаимодействия с ребенком.

Упражнение 5
Теперь мы попросим вас посмотреть на себя немного по-другому. Например так, как смотрел бы на вас влюбленный в вас человек. Для этого представьте себя писателем. Вообразите, что вы пишете книгу, где одним из героев являетесь вы сами и жизнь ваша такая, какая она есть. Решите, кто из известных вам людей любит вас. Не так важно, любите ли вы этих людей, но чрезвычайно важно знать, любят ли они вас. Когда вы определите такого человека, сделайте следующее.

Представьте себе, что вы сидите за столом. Перед вами пишущая машинка (или компьютер), бумага, ручка. Напротив окна, в которое вы время от времени заглядываете. Там, где-то за окном живет тот человек, который любит вас. Пришло время в вашей книге написать и о нем. Вы откидываетесь на спинку стула, размышляете о нем, думаете, как бы вы могли описать

этого человека, выразить словами то, что делает его особенным. Вы подбираете слова, которые позволят читателю увидеть этого человека таким, каким видите его вы. Вы описываете его привычки, выражения, манеру поведения. Вы вспоминаете и описываете его чувство юмора, страсть, ум, его слабости, сильные стороны, то маленькое и большое, что в сочетании

создает уникальную личность. Вы прислушиваетесь к своему собственному описанию, стараетесь проанализировать свои чувства по отношению к этому человеку.

Ваше описание подходит к концу. Вы стараетесь посмотреть на сделанное с другой позиции и точки зрения. Представьте себе, что вы выплываете из своего кресла и всплываете в тело человека, которого только что описали. Вы становитесь человеком, который вас любит, и с этой новой позиции всматриваетесь в себя. Вы видите себя глазами человека, который вас любит: видите свои жесты, манеры, узнаете качества и свойства, которые вам были незнакомы или которые другие привыкли считать недостатками. Вы "проглядываете" мысли и воспоминания и понимаете, что вас есть за что любить. Можно просто быть и тем самым делать жизнь другого человека полнее и значимее. Вы видите и слышите все то, что этот человек так ценит в вас.

Хорошо запомнив все только что увиденное и услышанное, вы медленно возвращаетесь в самого себя, зная, кто вы есть для человека, который вас любит.

Упражнение 6

Теперь обратите внимание на содержание и построение ваших повседневных привычных фраз.

Если все наши предложения, содержащие местоимения, разделить на две большие группы, то можно выделить "Ты-высказывания" и "Я-высказывания".

Что это такое?

"Ты-высказывания" - это способ сообщения кому-либо информации о нем самом, его поведении, чертах характера и так далее, при котором создается впечатление вашей правоты и неправоты другого человека. Они отражают отличие вашей точки зрения от точки зрения того человека, с которым вы общаетесь. Способ, которым обычно произносят "Ты-высказывания", легко может вызвать раздражение или защитную реакцию у человека, к которому они обращены. Его может рассердить то, что собеседник считает себя правым настолько, что может позволить себе "Ты-высказывания". Часто в этих случаях может возникнуть конфликт, который связан не столько с какой-то проблемой, сколько с отношением к ней человека, допускающего "Ты-высказывания".

Примером этому может служить ситуация, в которой родитель сердится на ребенка за то, что тот, например, оставил свою комнату неприбранной. Вместо того, чтобы попросить ребенка убрать комнату или придумать что-нибудь такое, что побуждало бы его в будущем держать комнату в чистоте и порядке (об этом мы будем говорить ниже), родитель говорит фразу, строя ее как "Ты-высказывание": "Ты всегда оставляешь в комнате грязь". Теперь конфликт уже не связан с комнатой. После сказанного конфликтная ситуация возникает в связи с тем, что и почему делает ребенок, а также с тем, всегда или только иногда он делает это. В результате ребенок чувствует, что он плохой, и обижается.

Вспомните ситуацию, когда с помощью "Ты-высказывания" вам внушали личностные качества, которые делали вас неуспешными в какой-либо деятельности. Например, вам неоднократно говорили, что вы вечно опаздываете, все теряете, плохо учитесь и тому подобное. Подобное программирование доведения человека с помощью "Ты-высказываний" порою отрицательно влияет на его самооценку и уровень притязаний. "Я-высказывания" - это способ сообщения кому-либо информации о ваших собственных нуждах, чувствах или сценках без оскорбления или осуждения того, к кому обращено высказывание. Вы говорите о том, чего вы хотите, что вам необходимо или что вы думаете, а не о том, что следует делать или говорить другому. Вы отстаиваете свои интересы, но при этом не оказываете давления на другого человека. Таким образом, другой не осуждается, не обвиняется и не атакуется. Он не будет чувствовать себя припертым к стенке, у него не будет необходимости защищаться и, следовательно, затевать или обострять конфликт. С помощью "Я-высказывания" обсуждается поступок человека, а не его личностные качества.

"Я-высказывания" просто начинаются с местоимения "Я" и выражают собственное чувство или реакцию. Например, в той же ситуации с неубранной комнатой вы могли бы применить "Я-высказывание": "Я недоволен тем, что комната не убрана. Что можно сделать, чтобы ее убрать?"

В этом случае акцент делается на ваши чувства по поводу неубранной комнаты и ответственность за ее уборку вы перекладываете на своего ребенка.

Сравните выражения, сделанные в виде "Ты-высказывания" и "Я-высказывания", и сделайте вывод, в каком случае говорящий больше добьется того, чего он хочет, менее конфликтным способом.

"ТЫ-ВЫСКАЗЫВАНИЯ": Ты докучаешь мне своими вопросами.

"Я-ВЫСКАЗЫВАНИЯ": Если ты спрашиваешь меня о чем-то, когда я занята другими делами, я чувствую раздражение, потому что я не готова уделить тебе внимание. Я была бы тебе признательна, если бы ты задавал мне вопросы в более подходящее время, например, в ... (указываете время).

"ТЫ-ВЫСКАЗЫВАНИЯ": Ты никогда не делаешь то, чего хочу я. Ты всегда поступаешь по своему усмотрению.

"Я-ВЫСКАЗЫВАНИЯ": Когда ты принимаешь решение за нас обоих, не спрашивая моего мнения, я чувствую обиду, и мне кажется, что тебя не интересует моя точка зрения. Мне бы хотелось, чтобы мы совместно обсуждали эти вопросы, так чтобы были учтены желания обоих.

Обратите внимание на модель построения "Я-высказывания". Фраза начинается с нейтрального необвинительного описания поведения другого человека, которое вас не удовлетворяет. Затем следует описание ваших рациональных и эмоциональных реакций на это поведение. Объясните, почему это поведение не устраивает вас, или просто укажите, как оно на вас отражается. Наконец, в очень вежливых неагрессивных выражениях опишите то, чего бы вы желали. При этом используйте такие обороты, как "Мне бы хотелось", "Я был бы вам признателен" или "Я бы предпочла".

Расчлененная на элементы модель "Я-высказывания" выглядит следующим образом:

Когда ты (необвинительное описание поведения, поступка другого человека), я чувствую (ваши ощущения или эмоции в связи с этим поведением), потому что (почему это поведение составляет для вас проблему или как оно действует на вас), и я бы хотел, я был бы вам признателен, я бы предпочел (описание вашего желания).

Ниже мы предлагаем вам попробовать научиться элементам "Я-высказывания". Начнем с того, что вы должны научиться выражать свои собственные чувства и эмоции.

Прямо сейчас сформулируйте один из элементов "Я-высказывания". Закончите каждое из приведенных ниже предложений тремя различными способами просто для того, чтобы почувствовать вызываемые ими ощущения.

Я чувствую себя... (возбужденным, обескураженным, преисполненным надежды, усталым, озадаченным, голодным, раздосадованным и т.д.)

- 1.
- 2.
- 3.

Я хочу... (полетать на планере, чувствовать себя счастливой, иметь больше друзей и т.д.)

- 1.
- 2.
- 3.

Я собираюсь... (опробуйте здесь некоторые из ваших "нужд" просто для того, чтобы

посмотреть, как они переживаются, или же воспользуйтесь следующими вариантами завершения: позаботиться о себе, идти спать, немного почитать и т.д.)

- 1.
- 2.
- 3.

Завершая эти предложения, используйте самые разные варианты, не задумываясь особо над тем, являются ли они "правильными" или нет, смотрите на это упражнение, как на игру, опробуйте все виды предложений просто для того, чтобы поупражнять ваш внутренний голос.

Возьмите за правило каждый день на следующей неделе составлять и произносить вслух по крайней мере по три таких предложения:

Я чувствую...

- 1.
- 2.
- 3.

Я люблю...

- 1.
- 2.
- 3.

Я хочу...

- 1.
- 2.
- 3.

Я собираюсь...

- 1.
- 2.
- 3.

Исключайте из этих предложений местоимения "ты", "вы" и "мы" до тех пор, пока использование "я" не станет для вас совершенно естественным и удобным.

Обратите внимание при разговоре с вашим ребенком, насколько часто вы задаете ему вопросы типа "Где ты был?" или "Что ты сейчас делал?". Попробуйте заменить их "Я-высказыванием": "Я беспокоилась о тебе, поскольку ждала тебя дома к пяти часам".

Ниже запишите три примера ваших "Я-высказываний", с которыми вы могли бы уже сейчас обратиться к вашему ребенку:

- 1.
- 2.
- 3.

Упражнение 7

Обратите внимание, насколько часто в вашей речи звучат отрицательные обороты типа "не могу", "не хочу" и тому подобное.

Зачастую отрицание говорит слушателю о том, чего не существует, и поэтому акцентирует обратную сторону того, что вы на самом деле имеете в виду.

Когда вы захотите использовать отрицательное суждение, представьте, что вас только что высадили на пустынный остров и пилот вертолета, делая последний виток у вас над головой, кричит, спрашивая, что вы хотите, чтобы он сбросил вам из необходимого. Лучше всего сказать, чего вы действительно хотите, вместо того чтобы перечислять, чего сбрасывать не надо, например: я не хочу духов, я не хочу вечерних туалетов и пр. Постарайтесь в речи заменять отрицательные суждения положительными утверждениями. Мы попросим вас записать привычные вам отрицательные суждения, а затем заменить их на положительные. Придумайте 3-4 таких высказывания. Выглядеть это может следующим образом: "Ты никогда не можешь быстро одеться!" - "Когда ты одеваешься быстро, мне это нравится больше".

Упражнение 8

Целенаправленно проделайте несколько простых, ни к чему не обязывающих действий. Пусть они исходят от вас и делаются экспромтом. Если захотите, они могут продолжаться всего минуты 2-3.

Придя с работы, вместо того, чтобы сразу же идти готовить, позвольте себе несколько минут посидеть в вашем любимом кресле и просто помечтать, расслабившись.

Во время завтрака позвольте себе новую мысль: неплохо бросить несколько изюминок в сок.

Направляясь в магазин, поднимите камешек и посмотрите, попадете ли вы им в ствол дерева.

Все это те смелые и непроизвольные действия и мысли, которые вы, возможно, ранее подавляли в себе.

Придумайте для себя несколько таких упражнений. Помните, что вы должны делать что-то, что для вас ново и что вы никогда ранее не делали (или забыли, когда делали это в детстве). Запишите наиболее нелепые и новые для вас выходки и постарайтесь воплотить их в жизнь.

Упражнение 9

Это упражнение следует проделать после того, как вам станут привычными действия, приведенные выше.

Раньше вы, скорее всего, реагировали на негативные события в вашей жизни следующим образом.

Например, у вас началась головная боль при воспоминании, что, вернувшись домой вам придется общаться с ребенком, а вы понимаете, что он обманывает вас.

Ваш внутренний голос сообщает: "Мне больно!", и вам становится ясно, что происшедшее является негативным.

С быстротой молнии вы переносите свое внимание с вашего внутреннего голоса на нечто

во внешнем мире и начинаете бороться с этим. Вы думаете: "В чем же причина происшедшего?", или "Это ужасно!", или "Вы плохой, вы не должны делать это, прекратите!".

Довольно часто дела начинают идти затем еще хуже.

При такой реакции вы похожи на капитана, чей корабль налетел на подводный камень, а он вдруг начинает выяснять, как этот камень здесь оказался, состоит ли он из базальта или гранита, и рассуждать, как это происшествие характеризует его профессиональные способности. Такой капитан не получит шансов выжить, если вместо всего этого не сконцентрируется на действенной заботе о своем попавшем в опасность корабле.

Аналогично и вы можете сконцентрировать свое внимание на том, чтобы позаботиться о вашем собственном страдающем Я, вместо того, чтобы переключать это внимание вовне на какое-то событие. Удерживая внимание на вашем собственном внутреннем "Я", вы можете посоветоваться с ним, выяснить, что нужно сделать, чтобы оно почувствовало себя лучше, и как вам следует позаботиться об этом.

Так что ваша новая привычка будет действовать следующим образом:

Что-то происходит в вашей жизни, например, кто-то отчитывает вас.

Ваш внутренний голос сообщает вам о своем негативном ощущении, посылая болезненный сигнал.

Вы продолжаете удерживать и концентрировать внимание на своем внутреннем голосе и спрашиваете его, чего он хочет от вас, что следует сделать, чтобы он почувствовал себя лучше: "Что же я хочу сейчас сделать?"

Затем некоторое время вы ждете, удерживая внимание сконцентрированным не на расстроившем вас событии (человеке, который отчитал вас), а на том в вас, что сообщает, что вам нравится, а что - нет. Возможно, вам начнут приходить мысли о том, что следует сделать. Они могут иметь, а могут и не иметь отношение к тому, что расстроило вас:

"Сейчас мне жарко, и я хочу пойти принять душ". "Я хочу иметь хорошие отношения с тем человеком, который отчитал меня, и мне хотелось бы знать, почему он так расстроен. Я скажу ему это". "Я хочу быть подальше от этого человека. Поэтому я лучше уйду из комнаты". "Я чувствую боль, и прогулка поможет мне прийти в себя. Поэтому я уйду".

Итак, пообещайте себе, что каждый раз, почувствовав сигнал от своего внутреннего "Я", вы будете сохранять спокойствие и сделаете максимум возможного, чтобы предоставить ему сделать то, чего он более всего хочет.

Упражнение 10

Как вы подкрепляете поведение вашего ребенка, которое вам нравится? Что вы делаете, если какие-либо действия или поступки ребенка вам не нравятся?

В первом случае, скорее всего, применяете так называемое положительное подкрепление. Это может быть ласковое слово, похвала, поощрение. Во втором случае мы, как правило, применяем отрицательное подкрепление - шлепок, нахмуривание бровей, выговоры.

Отметьте, насколько часто вы прибегаете к положительному или отрицательному подкреплению. Какое из подкреплений преобладает в вашей манере воспитания?

Попробуйте представить какой-либо день и посчитать, сколько раз вы подкрепили

положительно то, что вам в ребенке понравилось, и сколько раз подкрепили отрицательно не понравившееся вам поведение.

Запишите количество отрицательных и положительных подкреплений:

отрицательных _____

положительных _____

Часто родители считают само собой разумеющимся правильное поведение ребенка и забывают отметить его. Иногда это верно.

Ведь повседневное привычное поведение вашего ребенка и не надо подкреплять. Но если вы хотите закрепить понравившееся поведение, которое ваш ребенок проявляет нечасто, то лучше всего отметить его положительным подкреплением.

Родители же, как правило, стараются отмечать отрицательным подкреплением нежелательное поведение ребенка и забывают отметить положительным подкреплением хорошие его поступки. Получается, что они обращают внимание на своего ребенка только тогда, когда он делает что-либо не так. Многие дети таким образом приучаются получать хоть какое-то внимание своих родителей, пусть даже основанное на отрицательном подкреплении. Уж лучше так, чем совсем ничего. Таким образом у ребенка вырабатывается система негативного поведения для получения внимания своих родителей.

Естественно, если нужное вам поведение у ребенка не встречается, то его нельзя подкрепить. Но если вы отрицательно подкрепляете поведение ребенка, которое вас не устраивает, то не обязательно после этого вы вызовете то поведение, которое вам бы хотелось получить. Ребенок с помощью отрицательного подкрепления будет знать, чего делать нельзя, но не научится вести себя так, как бы вам хотелось.

Если же вы замечаете хотя бы очень малые проявления нужного вам поведения у вашего ребенка и сразу же положительно подкрепляете их, то это может выработать у ребенка желаемое вами поведение.

Систему выработки нужного поведения с помощью положительных подкреплений хорошо иллюстрируют ваши телефонные разговоры. Если вы всегда радуетесь звонкам значимых для вас людей, то они при каждом своем звонке получают положительное подкрепление, и вероятность того, что они будут звонить вам чаще, увеличивается. Если же вы хотите, чтобы вам звонили чаще, но при каждом звонке начинаете делать отрицательное подкрепление типа "Почему ты не позвонил, почему я должна тебе звонить, ты мне никогда не звонишь" и т.д., то вы, скорее всего, создадите ситуацию, при которой звонящий будет звонить реже, избегая ваших отрицательных подкреплений. Таким же образом срабатывают порой ваши положительные и отрицательные подкрепления относительно вашего ребенка.

Подумайте и запишите, какие поступки вашего ребенка можно усилить с помощью положительных подкреплений. Иногда, усиливая нужное вам поведение, вы автоматически уменьшаете нежелательное поведение.

Например, ваш ребенок, приходя из школы, бросает где попало свою одежду. Вы каждый раз ругаете его за это. Вспомните, были ли случаи, когда, придя из школы, он повесил свою куртку на вешалку? Похвалили ли вы его за это? Отметьте для себя все моменты в поведении вашего ребенка, которые можно было бы отметить положительным подкреплением. Посмотрите, как изменится поведение вашего ребенка, если вы начнете подкреплять его поведение не только отрицательно, но и положительно.

Самое важное, наиболее существенное, что вы можете сделать для себя и своего ребенка, состоит в том, чтобы взять собственную жизнь в свои руки, сделать ее такой, какой вы хотите, и делать с ней то, что вы на самом деле хотите.

ЭТАП III.

ПОНИМАНИЕ РОДИТЕЛЬСКОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТИ

Практически все стремятся быть хорошими родителями, подразумевая набор определенных обязанностей по отношению к своему ребенку. Прежде чем читать этот раздел дальше, мы попросим вас вспомнить и записать те обязанности, которые вы считаете важными для себя в роли хорошего родителя.

А теперь просмотрите перечень обязанностей, который мы привели ниже, и сравните с тем, что получилось у вас.

Это список обобщенных высказываний тех родителей, которые приходили к нам за психологической помощью.

- Присматривать за тем, чтобы мой ребенок нормально развивался и вел себя вполне определенным образом.
- Смотреть за тем, чтобы мой ребенок рос честным, уважающим других, желающим и умеющим зарабатывать себе на жизнь.
- Наблюдать за тем, как он ведет себя на людях, ест, следит за собой.
- Руководить моим ребенком, а его обязанность - следовать моим указаниям.
- Заботиться о моем ребенке. В конце концов, он не виноват в том, что появился на свет.
- Если мой ребенок попадает в беду, моя обязанность вызволить его.
- Жертвовать всем для моего ребенка, потому что его потребности и благополучие более важны, нежели мои.
- Обеспечивать безопасность моего ребенка. Я должен быть начеку по отношению ко всем опасным ситуациям и защищать от них моего ребенка.

- Оберегать моего ребенка от страданий, неприятностей, ошибок и неудач.

Сравните, совпадают ли перечисленные пункты с вашими взглядами. И если хоть несколько высказываний вызвали у вас согласие, то вы, скорее всего, стремитесь применять их по отношению к вашему ребенку в своей семье. И это именно те ценности, следуя которым вы заставляете своего ребенка ходить в школу, рекомендуете ему друзей, проверяете, есть ли у

него деньги на завтрак, вычищена ли одежда, причесаны волосы и прочее.

В чем же ошибочны приведенные выше идеи?

Они основаны на ряде предположений, унижающих достоинство вашего ребенка и вас

самих и, следовательно, оказывающих на вас обоих пагубное воздействие. Каждый раз ваш ребенок определяется в соответствии с этими идеями как беспомощное существо, не способное самостоятельно жить, нуждающееся в руководстве, поддержке, знании того, что вы заботитесь о

нем. Эти идеи определяют и вас лишь в связи с поведением вашего ребенка, а не как человека, который что-то означает и сам по себе. То, что вы из себя представляете, зависит не от того, что вы делаете или кем являетесь, а 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 делает, а от того, насколько точно он соответствует вашим ожиданиям. Тем самым каждый из вас определяется через другого и не является индивидом, обладающим самоуважением и самодостаточностью.

За долгие годы совместного существования родители настолько привыкают к своему ребенку, что перестают замечать в нем человека. Они видят лишь набор качеств, о которых говорят учителя, соседи, знакомые. Таким образом для родителей становится более значимым мнение окружающих, чем собственный взгляд на своего ребенка. Даже общение приобретает особенность некоего повседневного ритуала, выполняемого обоими сторонами, но зачастую уже не несущего в себе какого-либо смысла. Вспомните, какие фразы вы говорите своему ребенку, приходя с работы? Как он отвечает на ваши слова?

Иногда родители так привыкают к определенному поведению своего ребенка, что просто не замечают его.

Как-то к нам подошла слушательница одного из тренингов по выработке ответственности у ребенка и спросила:

"Какое поручение вы бы посоветовали дать моему подростку?"

Мы решали уточнить ситуацию и спросили ее: "Ваш подросток что-нибудь делает дома?"

"Конечно, - ответила слушательница,

- он всегда убирает свою комнату, ухаживает за собакой, выносит мусорное ведро. Вот я думаю, не заставить ли его ухаживать за моими цветами?" "Зачем вам нужно давать ему еще одно поручение?" - изумленно спросили мы.

"Надо же воспитывать у него ответственность за свои поступки", - сказала эта женщина.

Как видно из этого примера, зачастую родители хотят воспитывать в своих детях то, что у них уже есть, замечая положительные черты лишь у соседских детей. Они привыкают к своему ребенку настолько, что уже не замечают в нем уникальности и неповторимости, отличающей его от других детей.

С самого начала ваш ребенок наделен индивидуальными способами поведения.

Развиваясь, он превращается в абсолютно уникального человека. В своей жизни ваш ребенок постоянно принимает решения, которые вы не можете предвидеть и которые могут удивлять вас: решения о том, с кем дружить, что предпочитать из еды, о чем думать и пр.

И для вас вполне естественно любить эти индивидуальные реакции и радоваться им.

Именно их легко упустить из виду, если сосредоточиться только на том, что делает ваш

ребенок из того, что он делать "не должен", или, напротив, на том, что он не делает из того, что "должен" делать. Поэтому постарайтесь так изменить способ вашего мышления, чтобы поддерживать способность ребенка самостоятельно принимать решения. Постарайтесь предоставить ему для этого наиболее благоприятные возможности. Многие родители проявляют свое отношение к ребенку, исходя из отношения к нему окружающих. Они удовлетворены своим ребенком до той степени, до которой он соответствует стандартам общества, вместо того, чтобы чувствовать удовлетворение при проявлении ребенком уникальной способности принимать самостоятельные решения. Однажды мать Влада сказала нам: "Я так радуюсь, когда Влад начинает учиться хорошо. У нас сразу улучшаются отношения, я стараюсь делать ему подарки. Учителя меньше дергают меня и звонят домой. Но это бывает все реже и реже. Чаще я только и думаю об отметках Влада и о том, что скажут мне учителя при встрече. И мне так стыдно!"

Мы спросили Олю: "Кто учится в школе, Влад или вы?" "Конечно, Влад", - удивленно ответила она. "Тогда скажите, кто беспокоится о том, выучены уроки или нет. Кто переживает по поводу плохих отметок? Кто, наконец, выясняет отношения с учителями и расстраивается, если они чем-то недовольны?" Мать Влада задумалась и неуверенно сказала: "Наверное, только я. Но мне же очень важно, как Влад выглядит в глазах других людей!" Тогда мы спросили ее: "А каким видите Влада вы? В ваших глазах какой он?" Остановимся на этом моменте. Подумайте, чьими глазами вы смотрите на своего ребенка? Какой он на самом деле?

Как научиться видеть своего ребенка.

Начнем с простейших положений, для освоения которых не нужно выделять специального места и времени и из которых можно исходить во время повседневных занятий или общения с ребенком.

Положение 1.

Замечайте любые проявления своей привычки принимать решения за ребенка и начните освобождаться, избавляться от нее.

Положение 2.

Научитесь получать удовольствие от принятия решений вашим ребенком.

Положение 3.

Измените некоторые ваши мысли и убеждения относительно вашего ребенка, т.е. постарайтесь избегать суждений о своем ребенке, принятых от других людей.

Как научиться не принимать решение за своего ребенка?

Попробуйте определить, как много места в ваших мыслях занимают дела ребенка. Теперь, возможно в процентном отношении, определите, сколько места вы отводите своим собственным заботам, не зависящим от ребенка. Давайте представим, что вы в любой момент можете заменить тревожащие мысли о делах ребенка мыслями о самой себе.

Например, это будет звучать так:

"Одел ли Максим шарф, когда уходил в школу? Как это я не проследила за этим" Это ваши мысли о делах ребенка, за которые на самом деле должен отвечать он сам.

Попробуйте их заменить на такие, например: "А что мне сегодня одеть на работу? Ну-ка, подойдет ли этот шарф? "

Когда у вас это получится, постарайтесь перенести это умение и на другие моменты взаимодействия со своим ребенком.

Например, ваш ребенок приходит из школы и сообщает, что у них открывается секция волейбола. Затем следует вопрос к вам, может ли он ходить в эту секцию. Вы привычно собираетесь сказать ему об уроках или поставить условия, при которых он мог бы посещать эту секцию. Остановитесь! Время, которое будет потрачено на дополнительные занятия - это время вашего ребенка и распределять его должен он сам. Снимите с себя ответственность за принятие решения, которую так хочет навязать вам ваш ребенок. Пусть решает он, но тогда и отвечать за результаты также придется ему. Будьте тверды в своем решении!

Можно ответить на вопрос примерно так: "Я доверяю тебе решить, насколько ты сможешь посещать секцию и успеваешь сделать все остальное. Если ты решишь, что это не повлияет на твои учебные занятия, и распределишь время наилучшим образом, я не буду возражать. Ты сам в состоянии принять это решение. Но давай договоримся сразу - если твои успехи в учебе ухудшатся, то тебе придется оставить занятия в секции. Если ты согласен на это условие, то все остальное ты в состоянии решить самостоятельно".

Попытайтесь перенести этот принцип на все стороны вашего взаимодействия с ребенком. Очень скоро вы заметите, что можете уделять себе гораздо больше внимания, чем раньше. А ребенок, к вашему удивлению, сможет сам решать многие вопросы, которые раньше решали за него вы.

В следующей главе мы более подробно опишем ситуации, в которых ответственность нужно передавать ребенку. Но в любом случае ваша родительская мудрость и интуиция найдет именно те дела, которые сможет самостоятельно решить ваш ребенок.

Как научиться получать удовольствие от принятия решений вашим ребенком?

Можно оглянуться на свое прошлое и припомнить те наивные и нелогичные поступки, которые вы совершали, когда были в возрасте вашего ребенка.

Или же можно представить, что перед вами не ваш, а соседский ребенок, и понаблюдать за его поведением как бы со стороны. Соседи, в отличие от родителей, зачастую получают гораздо больше удовольствия от общения с детьми, лучше общаются и разговаривают с ними потому, что 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. Почему бы родителю не освоить аналогичную установку и не стать более свободным для того, чтобы получать больше удовольствия от общения с собственным ребенком? Если же вам нужны конкретные рекомендации, как можно получать радость и удовольствие от общения с ребенком, попробуйте проделать следующие упражнения.

Упражнение 1

Возьмите лист бумаги и напишите все то, что вы хотите изменить в вашем ребенке. Когда вы это сделаете, порвите листок бумаги.

Упражнение 2

Теперь возьмите другой лист бумаги и перечислите те положительные качества вашего ребенка, на которые следует опираться, чтобы его поведение изменилось к лучшему. Уверяем вас, их наберется достаточно. Положите этот список на видное место и, по возможности, дополняйте его каждый день.

Упражнение 3

Перечислите 10 поступков ребенка, которые удивили вас или были неожиданными. Попробуйте теперь найти в каждом поступке такие стороны поведения ребенка, которые могут вызвать у вас радость, удовольствие, воодушевление. Определите, что в каждом конкретном случае кажется вам в поведении ребенка наивным, что 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 поступка, которые позволили бы вам сказать: "Я понимаю, почему он так сделали!"

Упражнение 4

Попробуйте предсказать, что сделает или скажет ребенок в течение следующих пяти минут. Скажите что-нибудь ему или ей, например: "Мне в самом деле интересно, что с тобой сейчас происходит" - и посмотрите, удалось ли вам угадать, каким будет ответ. Если вам удалось точно предсказать его, порадитесь тому, что были правы; если же ошиблись, порадитесь непредсказуемости и неожиданности ответа. В любом случае ответ ребенка должен быть для вас интересен.

Упражнение 5

Если вам будет трудно проделать все это по отношению к своему ребенку, предлагаем немного пофантазировать:

представьте, что перед вами не ваш ребенок, а соседский, и что вы наблюдаете за его поведением как бы со стороны.

Ведь вы не будете особо переживать, если соседский ребенок часами смотрит телевизор или бегает во дворе вместо того, чтобы делать уроки. А сняв эти переживания, вы сможете получить удовольствие от того хорошего, что есть в вашем ребенке.

Упражнение 6

Подумайте о том, к чему стремится, чего хочет ваш ребенок. Обратите внимание, понимаете ли вы своего ребенка, хотите ли вы увидеть, что он добился желаемого. Это ощущение - желание, чтобы ребенок делал что хочет и был кем хочет, - и есть одно из проявлений той любви и той радости, о которых мы вам рассказываем.

Как изменить ваши собственные мысли и убеждения относительно вашего ребенка?

Между вашими убеждениями и действиями существует теснейшая взаимосвязь. Иначе говоря, если вы верите, что ваш ребенок или вы сами плохи, беспомощны или трусливы, вы, не осознавая этого, будете вести себя так, чтобы сделать вашего ребенка или самого себя именно таким.

Если же вы убеждены, что ваш ребенок и вы сами изначально наделены положительными качествами, способны принимать верные решения и самостоятельно руководить собственной жизнью, то вы неизбежно и без особых усилий будете воздействовать на него именно в этом направлении.

Но очень часто бывает так, что ребенок самостоятельно принимает неверные решения. И это обстоятельство является источником множества конфликтов между подростками и родителями.

Дело в том, что, вынуждая ребенка принять определенное решение, родитель обычно менее озабочен краткосрочными результатами, а больше внимания уделяет отдаленным последствиям этого решения. Ребенок же склонен концентрироваться на ближайших результатах своих решений. Но существует проблема, которую зачастую игнорируют и родители, и ребенок, а именно - умение видеть и учитывать все последствия принятого решения.

Учась доверять ребенку, позволяя ему принимать собственные решения и следовать им, родитель добивается и сиюминутного преимущества (бесконфликтных отношений с ребенком), и долгосрочной выгоды. Ребенок при этом постепенно научается ясно видеть и учитывать отдаленные последствия собственных решений. Если же родитель предотвращает или пытается предотвратить принятие ребенком решения, приводящего в будущем к нежелательным последствиям, то ребенок лишается возможности ощутить эти отрицательные последствия. Даже если ребенок сталкивается с ними, то уделяет им недостаточно внимания, поскольку слишком озабочен борьбой против контроля родителей.

Однажды Ольга (уже известная нам мать Влада) долго рассказывала, как ей трудно было приучать Влада делать уроки самостоятельно. "Я была убеждена, что если я каждый день в определенный час сажусь с Владом делать домашние задания, то он привыкнет к этому и через некоторое время будет делать их уже без моего присутствия. Получилось наоборот.

Если я не могла уделить Владу внимание - нужно было пойти в магазин или поехать к больной матери - Влад забывал об уроках и мог часами смотреть телевизор или гулять с друзьями. Я приезжала усталая и садилась делать с ним домашние задания".

Мы предложили Ольге передать Владу заботу о его домашних заданиях. Но она очень испугалась: "Так он совсем ничего делать не станет. Школу бросит, уйдет в подвалы!"

"А сейчас он часто посещает школу и делает уроки?" - спросили мы ее. "Он ходит в школу все реже и реже. А уроки перестал делать совсем", - ответила мать Влада.

"Так что же вам мешает изменить свое отношение к делам, за которые должен отвечать сын, а не вы?" - спросили мы ее.

Остановимся на этом моменте. Обобщая похожие высказывания родителей, постараемся привести убеждения, которых они зачастую придерживаются по отношению к своим детям. Здесь же приведем перечень убеждений, которые в результате сформируются у детей.

РОДИТЕЛЬ РЕБЕНОК

Я отвечаю за то, что делает мой ребенок. Мои родители отвечают за то, что я делаю.

Он не будет делать этого. Я не буду делать этого

Он не может принимать решения. Я не могу принимать решения.

Он глуп. Я глуп.

Он ненормален. Его следует ценить лишь постольку, Я ненормален. Меня ценят за то, что я

поскольку он является "хорошим": посещает школу, соответствую желаниям других людей. Решения, подчиняется, следит за собой, вежлив, которые я принимаю для меня самого, ничего не исполнителен. стоят.

Он не может заботиться о себе. Я не могу о себе позаботиться.

Теперь посмотрим, как изменятся суждения ребенка в зависимости от изменения убеждений родителей.

РОДИТЕЛЬ

1. Мой ребенок отвечает за то, что делает.
2. В любой ситуации он сделает так, как будет лучше для него.
3. Он может принимать решения.
4. С ним все в порядке.
5. Я могу доверить ему заботу о самом себе.
6. Я не знаю, что он сделает в следующий раз, а ведь это так интересно.

РЕБЕНОК

1. Я отвечаю за свои действия.
2. Я сделаю так, как мне будет лучше.
3. Я могу принимать собственные правильные решения.
4. Со мной все в порядке.
5. Я могу и буду заботиться о себе.
6. Я не безразличен моим родителям, и они доверяют тому, что решения, которые я приму, будут правильными.

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

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" и пр. А теперь достаньте ручку и запишите эту мысль. Вы можете ее записывать прямо в книге, чуть ниже, а можете на первом попавшемся листе бумаги.

После этого 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. То есть 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".

При этом вы можете продолжать заботиться о ребенке и интересоваться им. Но в то же время вам следует отказаться от того, чтобы контролировать и направлять каждое его решение.

Если же вы считаете, что надо отложить передачу ответственности ребенку до тех пор, пока он повзрослеет или проявит способности принимать решения, то пересмотрите эти

ваши представления. Совсем не обязательно люди становятся ответственными лишь потому, что взрослеют. Возможно, вы знаете 30- или даже 40-летних людей, которые так и не приняли на себя ответственность за свою собственную жизнь. Люди учатся быть ответственными, оказываясь в таких ситуациях, когда они знают, что действуют сами и сами принимают решения, последствия которых относят только на свой счет.

Защищая ребенка от опасностей жизни, вы рискуете помешать ему развить в себе ту силу, которая может справиться с этими опасностями. Отсутствие у детей веры в свои способности связано, прежде всего, с неверием окружающих в эти способности. В теории К. Роджерса изложено три стадии ответственности родителей, в частности матери, за своего ребенка.

На первой стадии - ответственность абсолютная, все время.

На второй стадии - родители начинают передавать "нет" своему ребенку, потому что у него уже пробуждаются разум и способности отделять то, что запрещается, от того, что позволено. Родители при этом еще не пытаются апеллировать к моральным "хорошо" и "плохо", а просто дают ребенку знать об опасностях, от которых и защищают его. Эти "нельзя" связаны с реальными опасностями, такими, как дотрагивание до горячего, розеток и т. п. На этой стадии идет обучение по типу выработки условного рефлекса. Но многие опасности не соединяются непосредственно с болью, поэтому должно быть достаточно одного "нельзя", пока не будет достигнута следующая стадия.

На третьей стадии родители приходят к взаимопониманию с ребенком, предлагая объяснение. "Нельзя", потому что горячо.

"Нельзя", потому что мне нравится этот цветок, подразумевая, что если цветок выдернуть из горшка, то вы будете очень расстроены.

Эти три стадии в реальной жизни не идут идеально одна за другой. Они перекрываются.

Например, первая стадия, на которой родители берут полную ответственность за ребенка на себя, часто очень медленно уходит в прошлое. Долгое время, если происходит что-то не то, родители винят только себя. Оставаясь в этой стадии длительное время, вы продолжаете

брать ответственность на себя, получая лишь некоторое облегчение от растущей способности ребенка к пониманию. Если первая стадия все-таки окажется когда-нибудь преодоленной, это будет означать, что ребенок вырос и больше не нуждается в опеке семьи, что он стал самостоятельным. В противном случае так называемая симбиотическая, т. е. тесная связь

ребенка с кем-либо из членов семьи, чаще всего с матерью, осложнит не только его выход в самостоятельную жизнь, но и возможность создания собственной семьи. Мать будет длительное время соперничать с тем спутником жизни, которого выбрал ее ребенок.

На второй стадии родители навязывают ребенку самих себя и свое понимание мира. Они передают "нельзя" разными способами.

Возможно, кто-либо из взрослых просто скажет "бьяка" или сморщит нос и нахмурит брови. На этой стадии нужно быть очень внимательными и терпеливыми. Некоторые матери через "нельзя" передают свое состояние тревоги и дискомфорта. Они говорят это

слово часто и в разных ситуациях, тем самым сбивая ребенка и делая его невротиком. Родители должны ясно представлять себе, что можно позволить ребенку, а чего нельзя, и этого четко придерживаться.

Они сами не должны пугаться в этом. Здесь важно отметить, что некоторые дети получают воспитание в базисе "нет". Многие матери считают, что ключом к безопасности могут служить только их указания на бесчисленные опасные ситуации. Жалко ребенка, который знакомится с миром таким способом. Очень многие дети могут воспринять другой метод. Их расширяющийся мир связан с растущим числом разного рода объектов, о которых мать может сказать "да". Развитие ребенка в этом случае будет больше связано с тем, что мать позволяет, чем с запрещением. "Да" образует основу, к которой добавляется "нет".

Первая стадия при таком подходе тоже может быть одним сплошным "да", ведь на этой стадии дети тянутся именно к тем вещам и пище, которые родители одобряют. Вторая стадия обычно трансформируется в третью стадию - объяснения, но скорость изменения и его характер зависят как от родителей, так и от ребенка. Ведь пути развития детей сильно отличаются друг от друга. Переходы от одной стадии к другой могут зависеть от скорости интеллектуального развития ребенка. Но важно отметить, что наличие таких переходов или застревание на одной из вышеперечисленных стадий целиком и полностью зависит от родителей, от принятой ими системы воспитания. Итак, что же такое "родительская ответственность"? Исходя из сказанного выше - это ответственность родителей за самих себя. Как это ни парадоксально, родители лишь тогда могут начать воспитывать ответственное поведение у своего ребенка, когда каждый научится отвечать только за свои поступки, а не за поступки другого. Такое поведение вовсе не исключает такие чувства, как забота и любовь по отношению друг к другу. Осознание уникальности и неповторимости вашего ребенка в совокупности с признанием за ним самостоятельности и ответственности лишь углубят ваши чувства по отношению к нему.

Этап 4. Отдайте часть ответственности.



Если вы испытываете трудности с вашим ребенком, то, весьма вероятно, берете на себя руководство его жизнью. А это является уже не вашей заботой, но прямой обязанностью вашего ребенка.

Что означает в нашем понимании "руководство жизнью ребенка"? Это как раз стремление родителей предугадать каждый следующий шаг ребенка и подсказать ему, как, по их мнению, можно сделать лучше. В результате ребенок привыкает, что ему не надо думать о том, как вести себя в том или ином случае, об этом позаботятся его родители. К тому же не надо и отвечать за результаты своего поведения, так как это поведение придумали за него родители,

следовательно, они за него и отвечают.

В первый раз к нам на консультацию мать Влада пришла одна. Она не смогла привести своего сына - он просто отказался идти с ней. Она об этом рассказала так: "Раньше, в начальных классах, я решала, в какие кружки ходить Владу. Он учился играть на пианино, я водила его в бассейн. Плавать ему нравилось, а вот заниматься музыкой - нет. И я часами учила вместе с ним гаммы. Когда он подрос, становилось все труднее занять его чем-то нужным. Сначала он забросил музыку, затем ему стало лень плавать в бассейне. Он начал ходить в те секции, в которые ходили его друзья, но ему все быстро надоедало. Я договаривалась с тренерами, просила их, а он, узнав об этом, бросал занятия. Сейчас я решила, что ему нужно обратиться к психологу. Я записалась к вам, но он даже не пришел домой в нужное время, и где он, я не знаю".

Что произошло в этом случае? Мать Влада полностью взяла на себя ответственность за интересы сына. Это стало ее делом, а не его. Следовательно, за обучение своего ребенка в различных секциях и кружках отвечала также она. Ее сын считал дополнительные занятия не чем иным, как увлечением матери, и не прилагал никаких усилий в ситуациях, где решение оставалось не за ним.

Возможно, подобные проблемы волнуют и вас. Поэтому мы предлагаем вам проделать несколько последовательных шагов по выяснению того, за что в жизни вашего ребенка ответственны вы, а за что - сам ребенок.

Первый шаг.

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

Взявшись за составление списка, вы можете включить в него восемь, десять и даже больше пунктов.

Ниже мы приводим подборку пунктов, перечисленных в списках разных родителей. Вы можете добавить что-либо из этой подборки к своему списку.

- Поздно ложится спать.
- Лжет: говорит, например, что идет в одно место, а сама идет куда-то еще. Говорит, что сделал уроки, а сам не сделал их. Говорит, что не брала деньги из моего кошелька.
- Пачкает на кухне.
- Оставляет грязную посуду в гостиной.
- Не кормит своих домашних животных.
- Не убирает за своей собакой.
- Берет без спроса мою одежду.
- Гуляет допоздна или даже всю ночь.
- Часами занимает телефон.
- Не хочет переодеваться после школы.
- Имеет дурную привычку скандалить.
- Постоянно угрюм и замкнут.
- Водится с нежелательными приятелями.
- Слишком много смотрит телевизор.
- Валяется целыми днями, слушая музыку или просматривая телепрограммы.
- Не делает уроков.
- Не ходит в школу.
- Плохо учится.
- Приводит друзей домой, когда меня нет.
- Не моется.
- Не делает работу по дому.
- Закатывает истерики и угрожает, когда ему перечат.
- Не убирает в своей комнате.
- Убегает из дома.
- Дерется с братьями или сестрами.
- Говорит, что не любит меня.
- Ругается.
- Обзывает меня.
- Ничего не хочет делать вместе с семьей.
- Требуя денег.
- Говорит другим, что я плохо с ней обращаюсь.
- Крадет у меня или других членов семьи.
- Курит.
- Пьет пиво с друзьями.

Тревожно читать этот список, но в нем есть и позитивный момент: весьма вероятно, что к вам в этом списке имеют отношение не все проблемы. Мы также думаем, что каждую проблему можно рассматривать не только как повод для болезненной стычки, но и как благоприятную возможность для изменения своей жизни к лучшему.

Второй шаг.

Теперь, когда ваш список готов, еще раз просмотрите его и выберите для отдельного перечня все то, что имеет определенные последствия для жизни ребенка, но никак не влияет на вас. Этот перечень будет называться "Перечень событий жизни ребенка".

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.

Если же вы не можете решить, относится ли данный пункт к перечню событий жизни ребенка, то спросите себя, располагаете ли вы реальной властью над этой ситуацией.

Например, если косметика, которую вы одалживаете своей дочери, все чаще не возвращается вам, можно прекратить давать ее. Однако если у вашей дочери есть привычка курить вне дома, то не существует такого прямого воздействия, которое можно предпринять, чтобы изменить положение. В первом случае у вас есть непосредственная власть над ситуацией, а во втором случае такой власти нет.

Попытаемся немного помочь вам в выполнении этого задания. Перечислим наиболее часто встречающиеся моменты поведения ребенка, на которые жалуются родители. Обращаем ваше внимание на то, что возраст ребенка при этом не имеет значения.

Ниже мы приведем некоторые пункты, которые лучше включить в перечень событий жизни ребенка. Но при этом нужно помнить, что самостоятельность вашего ребенка тесно связана с ответственностью за те поступки, которые он совершает. Доверить ребенку самостоятельно принимать решения не означает полностью освободить его от какой-либо ответственности. Скорее наоборот, вашему ребенку нужно будет научиться самому главному - принимать на себя ответственность за те решения, к которым он пришел самостоятельно. Поэтому в перечне событий жизни ребенка мы будем особо уделять внимание тем моментам, которые будут влиять и на вашу жизнь, если вы не заключите со своим ребенком договор о их выполнении.

Приведем пример, как этот договор мы составляли с матерью Влада. Она решила включить в перечень событий жизни своего сына пункт "небрежно обращается с купленными ему вещами". Вместе с ней мы составили фразу, с которой она могла бы обратиться к Владу по этому поводу. Звучала она примерно так: "Я понимаю, что не могу контролировать то, как ты обращаешься со своими вещами. Я доверяю тебе следить за всем, что мы тебе покупаем. Впредь я не буду ругать тебя, если куртка или джинсы будут в ужасном состоянии. Но давай с тобой договоримся о следующем. Если я увижу, что ты слишком быстро портишь те вещи, которые мы тебе покупаем, я буду вправе задержать следующую покупку на то время, за которое бы эта вещь изнасилась, если бы ты за ней следил. Время покупки вещи отныне буду выбирать я".

По каждому из нижеперечисленных пунктов событий жизни вашего ребенка можно составить подобные договоры, учитывая в них не только интересы вашего ребенка, но и ваши интересы.

Предлагаем вам не только прочитать все эти пункты, но и попрактиковаться в составлении подобных договоров. Более подробно о них мы будем говорить далее.

Итак, какие же пункты лучше всего включить в перечень событий жизни ребенка? Какие последствия следует оговорить с ним, чтобы они учитывали и ваши интересы? Начнем с наиболее часто встречающихся.

Ребенок поздно ложится спать.

Если дети поздно ложатся спать, то на следующий день у них слипаются глаза, они вялые и сонливые. Но все это - последствия для жизни самого ребенка, и совершенно ясно, что на вашу жизнь они не влияют.

Однако, помещая этот пункт в перечень событий жизни ребенка, учтите следующие его аспекты, влияющие и на вашу жизнь: - ребенок может быть ворчливым и раздражительным на следующий день; - не дает вам побыть одному, лишает тишины и покоя вечером; - требует, чтобы его разбудили на следующее утро.

Составляя договор с ребенком по поводу времени его отхода ко сну, следует точно оговорить это время. Как правило, такой договор можно авторитарно устанавливать с младенческого возраста. В осмысленном возрасте с ребенком можно договориться о времени, учитывая и его интересы. Но если это время ребенком нарушается, то необходимо просто защитить интересы родителей, дополнив договор ответственностью ребенка за эти нарушения. Ответственность лучше всего связать со временем сна. Например, если ребенок не лег в 22 ч, как было оговорено ранее, а лег в 22 ч 15 мин, то на следующий день он должен лежать в постели в 21 ч 45 мин. Таким образом он штрафуетя ровно на те 15 мин, на которые опоздал ко сну в первый день.

Слишком много смотрит телевизор.

Ребенок напрасно тратит время, он портит осанку и глаза, забивает себе голову ерундой, вместо того чтобы учиться получать удовольствие от творчества. Ничто из этого не влияет на вашу жизнь. Но при этом: - он мешает вам смотреть интересующие вас программы; - смотрит телевизор слишком долго и включает его так громко, что шум надоедает и мешает вам.

Если все же телевизор и ребенок у него мешают вашей жизни, то в договоре вам следует оговорить время просмотра телевизионных программ. Особо нужно выделить последствия, если это время будет нарушаться. Смысл последствий может быть такой же, как и в ситуации со сном.

Не моется.

Ужасная картина преследует родителей, если ребенок не хочет мыться: через 30 лет вы идете по улице с вашим ребенком: вы - опрятные, а он или она - немые и нечесаные взрослые отталкивающего вида. Все знакомые, завидев вас вместе, думают: "Какие

ужасные родители, как только они позволили вырасти таким разгильдяям".

Однако, если не думать о стыде такого рода, нежелание вашего ребенка мыться не влияет на вашу жизнь, хотя имеет определенные последствия для самого ребенка: мнение о нем друзей, учителей, родственников и прочее складывается с учетом его опрятности, и весьма вероятно, что окружающие ведут себя по отношению к нему в соответствии с этим мнением.

Помещая этот пункт в перечень событий жизни ребенка, следует учесть те его аспекты, которые могут представлять для вас отдельную проблему: - от ребенка неприятно пахнет; - он пачкает мебель, когда сидит на ней; - перед едой отказывается мыть руки.

Если вас беспокоят перечисленные последствия, влияющие и на вашу жизнь, то следует включить в ваш договор ответственность ребенка за них. Например, если он не будет мыть руки перед едой, вы можете отказаться его кормить.

Небрежно обращается с купленными ему дорогими вещами.

Почти каждый взрослый, вынужденный зарабатывать деньги, чтобы содержать себя и семью, чувствует себя не в своей тарелке, когда видит плохое обращение с дорогими вещами. Видя, как бесцеремонно обращается с купленными вещами ваш ребенок, вы также можете почувствовать себя недооцененным. У вас могут развиться тревожность и озлобленность во всем, что касается денег. Вы заплатили за нечто, что не было оценено, и можете почувствовать, что теперь обязаны платить за новые и новые вещи и что все ваши деньги просто исчезнут, как исчезает вода в сливе раковины.

Чтобы изменить ситуацию и вернуть себе контроль над финансовыми затратами, мы советуем вам провести четкую грань между вещами вашего ребенка и вещами, принадлежащими вам. После этого все, что ребенок делает со своими вещами, со спокойной совестью включить в перечень событий жизни ребенка. Совершенно ясно, что пропажа велосипеда, всякого рода порча одежды, растрата собственных денег, скорее всего, окажут воздействие на его, а не на вашу жизнь. В то же время следует помнить о тех аспектах данного пункта, которые имеют последствия и для вас: - ребенок ждет, что родители возместят испорченные или потерянные им вещи.

А вот с этим придется подождать. Именно такая мера поможет вам сделать вашего ребенка более ответственным за купленные ему вещи.

Дерется с братьями и (или) сестрами.

Это один из наиболее распространенных и очевидных поводов для беспокойства родителей, имеющих несколько детей. Он принимает столь разнообразные формы и имеет столько степеней выраженности, что мы постоянно встречаемся в своей практике с его новыми разновидностями. Говоря об этой проблеме, нужно учитывать, что взаимодействие родителей между собой существенно влияет на то, насколько дружны их дети. Дети неосознанно перенимают модель поведения своих родителей и переносят ее на свои собственные взаимоотношения. Так что, если вы часто ссоритесь, то ваши дети,

скорее всего, будут частенько драться. Здесь уж вам придется делать выводы относительно ваших собственных взаимоотношений.

Когда дети дерутся, ваша главная забота состоит в том, чтобы обеспечить их безопасность: вы боитесь, что один серьезно поранит другого. Также вас может пугать перспектива возникновения у детей установок решать все жизненные проблемы с помощью насилия, причем один ребенок приучается быть хулиганом и задирой, а другой - беспомощной жертвой. Все это серьезные последствия, но в первую очередь они влияют на жизнь детей. Мы советуем вам поместить этот пункт в перечень событий жизни ребенка (если все участники стычек достаточно большие и уже умеют бегать и говорить), учитывая при этом те его аспекты, которые оказывают на вас непосредственное влияние: - вас может пугать возможность настоящего увечья; - дети так сильно возятся, когда дерутся, что слышен визг и шум от их возни и грохот мебели; - дети так шумят, что приходят жаловаться соседи.

Если все перечисленное на самом деле пугает вас и мешает окружающим, то вводите пункт ответственности детей за такое поведение. При этом нежелательно выяснять, кто прав, а кто виноват. Как правило, ничего хорошего из этого не получается. Еще хуже наказывать старшего только потому, что младший еще слабее. Таким образом вы даете повод к еще большим баталиям между вашими детьми. Если уж вы решили ввести ответственность детей за их драки, то наказывайте одинаково обоим. При этом не забудьте заключить договор о наказании за драку заранее, до возникновения следующей драки. Тогда такое наказание будет воспринято как справедливое.

Кричит, закатывает истерики, когда ему или ей перечат.

Конечно, вам не хочется, чтобы ребенок был недоволен вами или сердит на вас, а соседи или кто-либо еще знали о том, что подобного рода ненормальное поведение случается у вашего ребенка. Тем не менее вспышки раздражения, которые случаются у ребенка, скорее всего, не имеют 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 нельзя получить желаемого, и иногда чувство приятного возбуждения, наступающее после полной разрядки.

Таким образом, этот пункт, скорее всего, 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 от того, чьи вещи были брошены или повреждены. Если 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. Тогда данный пункт следует отнести к перечню событий жизни ребенка.

Вспышки раздражения обычно возникают в ответ на ваше поведение, которое может затрагивать как жизнь ребенка ("Нет, ты не пойдешь гулять, пока не сделаешь домашнее задание"), так и вашу собственную жизнь ("Нет, я не собираюсь давать тебе свою косметику"). Вспышки раздражения возникают также тогда, когда вы неоднократно делали уступки ребенку.

Тем самым вы как бы натренировали раздражительность ребенка, время от времени подкрепляя ее. Теперь же предстоит переучить сына или дочь.

При этом нужно учитывать, насколько нормальна психика вашего ребенка. Если во время таких вспышек он может остановиться самостоятельно и закатывает истерики только для того, чтобы добиться чего-либо от вас, то ваш ребенок вполне нормален. Если же ребенок не может остановиться и истерика перерастает в припадок, если он одинаково ведет себя в разных обстоятельствах, то мы рекомендуем вам показать его психоневрологу прежде, чем приступить к выработке у него ответственности за свои поступки.

Один из аспектов вспышек раздражения ребенка, который должен быть отнесен к перечню событий вашей жизни, - это шум: Шум раздражает и мучает родителей. Так что, если вам не нравится, что ваш ребенок кричит, то наберитесь терпения и заключите с ним договор по этому поводу, предусмотрев в нем наказание за истерику, если она все же повторится.

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 в атмосфере свинарника, испытывать стыд, когда им 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 состоит в том, чтобы научить детей быть опрятными, и что важный элемент такого обучения - постоянное требование поддержания чистоты и порядка в детской. Нам очень хочется убедить вас, что все это следует отнести к перечню событий жизни ребенка. Нам представляется разумным, чтобы некоторая часть дома была выделена ребенку как его территория.

Неприбранная комната будет, по-видимому, досажать вам только в тех случаях, когда: - у вашего ребенка нет отдельной комнаты и он занимает угол в комнате родителей; - дверь в детскую окажется приоткрытой, так что нельзя не видеть беспорядка и грязи; - оставленные объедки в комнате привлекают муравьев, тараканов и мышей.

В таком случае введите в договор ответственность ребенка за неубранную до такой степени комнату. Например, вы можете оговорить, что к нему не смогут приходить друзья, если комната будет в таком виде, так как вам, как хозяйке дома, будет перед ними неудобно.

Имеет "нежелательных" приятелей.

Возможность для вашего ребенка самостоятельно выбирать себе друзей - естественная потребность нормально развивающегося подростка. В то же время мы знаем, что заботливые родители часто испытывают чувство ответственности за то, с какими людьми

общается и дружит их ребенок, а учителя и администрация школы иногда усиливают у них это чувство. Однако это та часть жизни ребенка, над которой вы также не имеете прямого и непосредственного контроля и которая прямо не влияет на вашу жизнь.

На наш взгляд, этот пункт предоставляет 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. Данный пункт совершенно определенно относится к перечню событий жизни ребенка. Подумайте, почему именно таких друзей предпочитает ваш ребенок? Какие качества вы воспитали в нем? Какие качества он выделяет в окружающих людях? Может быть, это наведет вас на определенные мысли... Отложим для последующего обсуждения те аспекты проблемы, которые могут влиять на вас: - ребенок приводит "нежелательных" друзей домой против вашего желания; - позволяет этим друзьям брать вещи дома; - приводит этих друзей, когда родителей нет дома; - требует, чтобы его друзей возили с ним на разного рода развлечения.

Плохо учится (Не хочет делать домашние задания. Не хочет ходить в школу).

То, что делает ваш ребенок в школе и в связи со школой, влияет прежде всего на его жизнь - на то, что он сможет выбрать впоследствии (вид деятельности, которой будет заниматься, людей, с которыми будет общаться), а также на его представления о себе. Но все это не влияет на вашу жизнь; вы уже закончили школу, и вряд ли у вас есть желание повторить этот путь с вашим ребенком. Возможно, вы не можете заставить ребенка ходить в школу или хорошо учиться.

Нам никогда не доводилось видеть, чтобы дети, которых родители заставили учить уроки, получали от этого процесса удовольствие. Таким образом, эти "школьные" пункты следует смело отнести к перечню того, что заботит только вашего ребенка. Исключить из этого перечня следует только те аспекты, которые беспокоят вас: - выслушивать телефонные звонки из школы и обвинения в том, что ребенок ведет себя не так, как следует; - живет в доме как иждивенец, не имеет никаких обязанностей.

По этому поводу можно сказать, что ваша основная обязанность по отношению к ребенку состоит, вероятно, в том, чтобы предоставлять ему все необходимое для нормальной жизни. Обязанность же вашего ребенка - учиться и готовиться стать взрослым. Если он прекращает обучение, но все еще продолжает ждать поддержки со стороны родителей, ничем не возмещая их помощь, то это и есть иждивенчество. В договоре необходимо осветить именно эту сторону взаимодействия - если ребенок не вносит в дом своей доли в виде учебы, то и вы имеете право отказаться оказывать ему материальную поддержку. А уж разборки с учителями и администрацией - это дело вашего ребенка.

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

Такое поведение переживается взрослыми особенно болезненно, потому что у них нет сколько-нибудь приемлемого оправдания для своего нетерпимого отношения к безделью ребенка, и поэтому они вынуждены испытывать чувство неуверенности и вины наряду с переживаниями крайнего раздражения.

Наш опыт свидетельствует, что данный пункт представляет собой вторичную проблему. Обычно родитель чувствует себя рассерженным и беспомощным из-за каких-то других проступков ребенка и поэтому его раздражает все, что тот делает.

Если вы чувствуете, что какой-то человек 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 названных существенных проблем, становится легче быть снисходительным и добрым к этому человеку. Поэтому мы советуем заняться более значимыми пунктами, 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 неубранную посуду; - не дает родителям отдохнуть, побыть наедине.

По поводу этих пунктов можно сказать лишь одно: "Родители, научитесь уважать себя!" Об этом мы будем говорить далее и, вероятно, вы сможете вписать в ваш договор с ребенком его ответственность за нарушение спокойствия вашей жизни.

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 аппаратуру. Далее мы вернемся к этой проблеме, а здесь же просто посоветуем включить эти пункты в перечень событий жизни ребенка. Попробуйте подумать об этом с такой точки зрения: вы 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 сопровождать родителей, ребенок лишает их возможности выходить из дома, потому что, оставаясь один, он может что-нибудь испортить, впустить чужих людей в дом и пр.

В этом случае необходимо просто договориться о наказании, если подобное произойдет в ваше отсутствие.

Поздно возвращается домой.

Ваша главная забота здесь - безопасность ребенка. Вы представляете себе все те опасности, которые могут подстергать его поздно вечером и ночью: нападения, изнасилования и прочее, и вам хочется, чтобы ваш ребенок был дома, в безопасности. Безопасность сына или дочери действительно важный фактор его или ее жизни, влияющий на вашу, 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, нарушает покой родителей, будит их; - разбивает стекла в окнах и ломает дверные замки, когда выбирается из дома или пробирается домой.

Все это может возникнуть лишь тогда, когда вы решили не впускать в дом поздно возвратившегося ребенка. На это решаются немногие родители. Как правило, достаточно

договориться с ребенком о приемлемом времени и последствиях, если оно будет нарушено. Закрытая дверь - это тоже последствие, но уж если вы на это решились, то дверь должна быть на самом деле закрыта.

Носит одежду, выглядящую очень неряшливо(Злоупотребляет косметикой).

Манера ребенка одеваться влияет на его жизнь во многом: она свидетельствует о том, каким видит себя ребенок, каким он хочет, чтобы его видели другие, и тем самым как бы предупреждает окружающих о том, чего они могут ожидать от него.

На вашу жизнь все это не влияет: на нее влияет ваша манера одеваться. Реальный контроль извне над тем, как одевается ребенок, крайне незначителен, за исключением тех случаев, когда он находится в полной зависимости от вас. Мы советуем вам включить этот пункт в перечень событий жизни ребенка, отметив то, что непосредственно влияет на вас: - хочет появляться на людях вместе с вами, хотя сам выглядит как настоящий бродяга. Ну так не ходите с ним "на люди" в таком виде! Только договоритесь об этом заранее.

Убегает из дома.

Когда ребенок впервые убегает из дома, родители испытывают настоящие мучения. Тем не менее мы не можем сказать, что эти болезненные переживания причиняет вам именно ребенок. Скорее всего, их причина в самих родителях. Отчасти она заключается в том, что все мы убеждены в необходимости контролировать любое поведение, любые поступки ребенка, а его побег, который мы не смогли предвидеть и проконтролировать, подрывает данное убеждение и тем самым травмирует нас.

Сам побег из дома и ребенок, и родитель рассматривают как некое воздействие ребенка на родителя с целью получить от него что-либо (иногда просто внимание). Драматизируя данное событие и оправдывая этот иррациональный в своей основе поступок, дети часто описывают своих родителей как настоящих чудовищ, 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 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 в поиске друзей, которые приютили бы его, а также все неудобства из-за необходимости проводить ночи на вокзалах, в подъездах и пр.

Итак, мы советуем вам поместить данный пункт в перечень событий жизни ребенка. Но при этом задуматься о причинах побега вашего ребенка. Возможно, не только он виноват в этом.

Пьет, курит, употребляет наркотики.

Все эти действия могут причинять вред здоровью, а некоторые являются незаконными, так что они определенно имеют последствия для жизни вашего ребенка. Отдельные аспекты этих действий, влияющие на вашу жизнь, могут состоять в том, что ребенок: - приходит домой пьяный или невменяемый; - хранит дома наркотики, а это может навлечь на родителей ответственность за нарушение закона; - оказывается вовлеченным в расследование, требующее явки родителей в суд.

Это один из наиболее сложных пунктов и, возможно, вашего ребенка следует показать психоневрологу. Также необходимо выяснить, насколько он зависим от воздействия наркотических веществ. Будьте тверды в своих намерениях спасти своего ребенка. Но спасти его вы сможете, лишь решительно изменив жизнь всей вашей семьи.

Надеемся, что приведенный список вполне достаточен, чтобы дать вам представление о том, какого рода пункты соответствуют перечню 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. Это пункты, сгруппированные вокруг того, что говорит или какого рода установку выражает ваш ребенок. Мы имеем в виду следующее: ребенок говорит неправду, обзывает вас или когда у него преобладает мрачная, угрюмая или замкнутая установка по отношению к окружающему. Все это необязательно влияет на вашу жизнь. Влияние начинается тогда, когда вы начинаете воспринимать подобное поведение всерьез. Однако на данные пункты не распространяется тот прием, который мы рекомендовали применительно ко всем прочим событиям жизни ребенка, и поэтому мы не будем включать эти пункты в наш перечень, а займемся ими отдельно и несколько позднее.

Имея все необходимое, вы сможете составить перечень событий жизни ребенка. Напишите чуть ниже все, за что отныне будет отвечать только ваш ребенок, и передайте этот перечень ему.

Третий шаг.

Теперь, когда вы составили список тех поступков вашего ребенка, которые не влияют на вашу жизнь, т.е. за которые может отвечать только ваш ребенок, начинайте отдавать ему решение его проблем. У вас хорошо получится это, если вы поверили, что ваш ребенок может принимать правильные решения. Дайте ему теперь понять и почувствовать ваше доверие.

Многие родители уже на этом этапе заметно меняют свои взаимоотношения с ребенком к лучшему.

Однако многие родители находят этот шаг чрезвычайно трудным, и вы можете оказаться среди них. В этом случае не торопитесь и начинайте передачу ответственности вашему ребенку постепенно.

Сначала выберите из вашего перечня самый значительный пункт, ответственность за

который вы можете без особого труда передать ребенку. Далее мы попросим вас расслабиться тем способом, который помогает почувствовать себя комфортно даже в самых сложных ситуациях.

Представьте, что вы видите, как ваш ребенок совершает конкретный поступок. Возможно, когда вы будете представлять это, вы почувствуете 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: теперь ответственны за это поведение не вы, а ваш ребенок. Вы не должны больше испытывать этот неприятный эмоциональный сигнал. Почувствуйте ощущение облегчения и свободы как от сброшенного со спины груза. Пусть это ощущение приятно разольется по всему вашему телу.

И в этом состоянии облегчения и свободы позвольте себе проявить новый для вас интерес, любопытство к поведению вашего ребенка. Как он поступит теперь, когда сам будет отвечать за тот поступок, который вы передали ему. Пусть это будет так, как будто вы читаете книгу, которая вам очень нравится и вы знаете, что в ней все хорошо кончается, но при этом не имеете никакого представления о содержании очередной главы.

Словом, вы готовы к разного рода неожиданностям, зная, что герои книги в безопасности и их ждет благополучное разрешение коллизии. Когда вы почувствуете подобный дружелюбный интерес, представьте, 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 он сможет успешно разрешить возникшую проблему.

Теперь, с чувством доверия к поступкам вашего ребенка, начните репетировать обращение к нему, в котором вы как бы передаете ему или ей ответственность за выбранное вами поведение.

Приведем обращение, которые мы составили с матерью Влада по поводу его учебы. Это обращение звучало примерно так: "Влад, я беспокоилась и сердилась по поводу 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".

Обратите внимание, что данный монолог был построен на "Я-высказываниях", т. е. Ольга говорила только то, что чувствовала или собиралась делать. При этом очень важно не задавать вопросов в виде "Ты-высказываний" типа "Почему ты не хочешь ходить в школу?" или "Ты ходил сегодня в школу?".

Как вы помните, в каждом поступке, за который отвечает ваш ребенок, есть еще и то, что все-таки влияет и на вашу жизнь.

Если в том поступке, который выбрали вы, это присутствует, то мы рекомендуем дополнить договор с ребенком вашими условиями, при которых эти пункты должны выполняться совместно.

Договор Ольги с Владом выглядел таким образом: "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, что и это обращение является 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.

Далее в договор необходимо внести ответственность ребенка за нарушение принятых пунктов: "Если ты будешь нарушать наш договор, то я, со своей стороны, сниму с себя обязанности по заботе о тебе. Я перестану для тебя готовить, стирать и не буду давать тебе денег на каждодневные расходы".

Попрактикуйтесь в этом обращении до тех пор, пока не почувствуете, что оно вас больше не стесняет.

Мы просим вас сначала записать составленные вами высказывания, а затем проговорить их несколько раз вслух.

И только поняв, что вы можете легко говорить на новом для вас языке, отправляйтесь к вашему ребенку.

В этом случае вы можете прямо и открыто заявить ему, что пришли к определенному решению в отношении конкретной проблемы. Сформулируйте это решение.

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

Реакция вашего ребенка на все это может оказаться для вас 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 задавайте вопросов и говорите коротко.

Изменение вашего ребенка может произойти не сразу и, что самое интересное, не всегда к лучшему. Чтобы узнать, какое поведение можно ожидать в этом случае, нужно продолжить чтение.

Итак, если вы выполнили все это, то вам уже не придется долго ждать результатов. Вы смогли изменить свое поведение, следовательно тем, кто вас окружает, ничего не остается, как меняться тоже.

Этап 5. Ребенок, теперь ты самостоятелен и ответственен!

Что же может произойти, когда вы начнете передавать ребенку право распоряжаться его жизнью? Приготовьтесь к тому, что он может начать вести себя еще хуже, чем раньше, тем самым пытаясь вынудить вас вернуться к контролю над ним. Почему он так реагирует? Одной частью своего существа каждый ребенок действительно стремится к свободе, желает ее для того, чтобы иметь возможность принимать ответственные решения, быть самим собой, наконец. Другая же его часть боится этой свободы, хочет быть избавленной от нее и будет делать все возможное, чтобы получить от другого готовые решения.

И это далеко не детская проблема: с самого начала все мы хотим "делать по-своему" и в то же время стремимся уклониться от этого. Все мы немного похожи на циркового льва из "Дон Кихота - Сервантеса, стремившегося вырваться из своей клетки на простор равнин. Однажды дверь клетки случайно оказалась открытой, и лев выбежал из нее на волю.

Однако, как только он сделал это, свобода и ответственность всей тяжестью обрушились на него, и он побежал обратно в клетку.

У нас у всех тот же выбор, что был у этого льва. Много раз на дню мы выбираем между новым решением и следованием уже готовым решениям. Каждый из нас вынужден много раз выбирать готовые решения, хотя мы убеждены, что в конечном счете развитие человека основано на принятии им новых решений.

Если вы испытываете трудности с ребенком, то, скорее всего, переживаете такого рода кризис, когда одна часть вашего "Я" стремится думать и поступать совершенно самостоятельно, а другая вынуждает вас соответствовать неким внешним требованиям, соображениям и целесообразности.

Внутренняя потребность принимать собственные решения начинает развиваться примерно между 11 и 16 годами. Это вполне нормальное и положительное явление, означающее, что ребенок взрослеет. Впоследствии, когда ребенок уже пройдет через все это и почувствует себя самостоятельным человеком, он может вернуться к вам и даже осуществить многие ваши начинания. Но все это станет возможным только потому, что он сам захочет этого, реализуя свое собственное намерение.

Безусловно, что-то в ребенке искренне нуждается в свободе - и это составляет главное направление развития. Но мысли о действительной свободе обычно вызывают в нем и панический страх. Очень велико искушение опять вбежать в "клетку", и большинство детей проделывают это много раз. Каким образом они вынуждают принимать решения за них? Последовательность примерно такова: - у ребенка появляется смелая мысль принять какое-то собственное ответственное решение; - ощущение панического страха овладевает

им; - ребенок совершает поступок, который, как он знает, заденет родителей, с тем чтобы вынудить их принять решение за него.

Родители реагируют на это и, осуществляя надзор, браня, одобряя или не одобряя и прочее, фактически говорят ему, как следует поступить.

Если ребенку удастся вынудить вас сказать, как ему следует себя вести, заставить присматривать за ним, одобрять или не одобрять его поведение, тогда он уже не должен все это делать сам. Он теперь свободен от необходимости принимать собственные решения. Он вновь может возмущаться родительским "диктатом", громко настаивать на своем стремлении получить свободу. Но в то же время делать все, что хочется, не обременяя себя чувством ответственности.

В подобных ситуациях у ребенка вырабатывается пагубная привычка к отрицательному вниманию. Каждый раз, как только появляется возможность принять собственное ответственное решение, ребенок начинает вести себя так, чтобы спровоцировать вас принять ответственность на себя. Вы делаете это, осуществляя тем или иным способом надзор над ребенком с помощью отрицательного внимания, как бы говорящего ему: "Я же сказал: ты должен делать так-то и так-то".

Приведем пример такого поведения.

Работая над передачей ответственности, мы попросили мать одного подростка полностью отдать ему проблему покупки хлеба в магазине для всей семьи. Присутствующий при этом подросток был очень недоволен. Он не привык за что-либо отвечать в семье. Новое поручение - заботиться о том, есть ли хлеб на завтрак, обед и ужин - ему очень не нравилось. Мать согласилась не напоминать ему о хлебе в течение всей недели. Через неделю мать и сын опять пришли на прием. И мать, несколько озадаченная случившимся, поведала нам о том, как ее сын выполнил это поручение: "Олег пошел в магазин в начале недели и купил десять батонов хлеба. Всю неделю мы ели черствый хлеб".

Таким образом подросток пытался добиться отрицательного внимания родителей. В нашем случае мать проявила терпение и выдержку - поручение осталось за Олегом. Он купил хлеб на всю неделю и в следующий раз. И семья ела черствый хлеб вторую неделю. Но на третью неделю самому Олегу надоело есть черствый хлеб, и он начал выполнять порученные ему обязанности. При этом родители не напоминали ему о покупке хлеба.

И таких примеров можно привести достаточно много.

В одной семье девочка напускала на себя совершенно невинный вид, а затем спрашивала у своего отца что-нибудь вроде следующего: "Папа, что ты думаешь о девочках, которые забеременели?" Ей совсем не хотелось забеременеть, и она прекрасно знала, что думает отец на этот счет, но такого рода вопрос давал ей почувствовать именно ту степень встревоженного и обеспокоенного родительского внимания, которая убеждала ее, что отец по-прежнему ведет себя как сторожевой пес, а сама она ни за что не должна отвечать.

Итак, многое из того, что расстраивает вас в поведении ребенка, совершается им не потому, что он ненавидит вас, а потому, что он хочет заставить вас уделить ему отрицательное внимание и тем самым спасти себя от необходимости принимать собственные ответственные решения.

Если стало еще хуже.

Что делать в том случае, если вы откажетесь от контроля над событиями жизни ребенка, а он поведет себя еще хуже? Когда вы осознаете, что беспокоившее вас ранее поведение повторилось, вашей первой реакцией может быть вспышка гнева, досады. Если это так, остановитесь. Воздержитесь от того, чтобы говорить или делать что-либо сразу. Ваши переживания гнева и досады - первый шаг на пути к предоставлению ребенку отрицательного внимания, которым он обязательно воспользуется. Если вы будете продолжать выражать эти переживания и дальше, то это может только поощрить и укрепить безответственное поведение ребенка.

Своим поведением ребенок не делает вам ничего плохого - это поведение влияет на его жизнь, но не на вашу. Как же сделать так, чтобы гнев, досада, возникающие в связи с этим, стали бы и переживаниями ребенка? Успокойте себя (см. этап I) и рассмотрите возникшую ситуацию в долгосрочной перспективе. Если это поможет избавиться от гнева, постарайтесь представить, что все это делает не ваш ребенок, а кто-нибудь из его друзей-сверстников. Вы можете почувствовать, что теперь испытываете чувства сожаления, удивления, возможно, озабоченности в связи с тем, что у другого человека имеется такого рода проблема.

Ребенок как бы подталкивает вас к тому, чтобы вы снова взяли в свои руки внешний контроль, но в то же время в ребенке есть нечто, нуждающееся в свободе от этого контроля. Доверьтесь этому "нечто" в вашем ребенке: оно прекрасно может принимать верные решения и уже готово принять на себя контроль и ответственность, как только закончатся все столкновения между вами.

Какими бы ни были ваши первые импульсивные переживания в связи с поведением ребенка, оставайтесь тверды в своем решении не забирать вновь рычаги управления в свои руки.

Сохраняйте в отношениях с ребенком дружественный и уважительный тон.

Поскольку ранее вы были поставщиком отрицательного внимания, теперь важно предложить взамен нечто другое. Нам бы хотелось, чтобы вы были спокойны и уверены, когда придется столкнуться с такого рода вспышками. Поэтому мы просим вас подготовиться к ним заранее, изучив приведенные ниже последовательности высказываний, которые можно включить в беседу с ребенком взамен проявления привычного отрицательного внимания. Из нижеперечисленного используйте все, что, на ваш взгляд, вам подходит.

Ясно сформулируйте в одном предложении, что вы хотите сказать: "Сегодня звонили из школы и сказали, что ты не был там уже десять дней".

Скажите ребенку, что вы чувствуете по поводу этой ситуации, используя при этом "Я-

высказывание": "Я забеспокоилась, услышав это" или "Я огорчен этим".
Укажите на те последствия, которые вы видите: "Если ты сделаешь это, то, как мне представляется, последствия будут такими-то и такими-то".

Если же вы серьезно обеспокоены поведением ребенка, то скажите ему о том, что пришло вам в голову по поводу возможных последствий. Здесь вполне допустимо и присочинить кое-что, может быть даже довести свою фантазию до абсурда. До тех пор, пока вы фантазируете в "Я-высказываниях", это не травмирует ребенка и не провоцирует его осуществить, реализовать на деле вашу фантазию. Например, можно сказать следующее: "Я представляю, как ты бросишь школу, будешь шататься по улицам и тебя изнасилуют. Ты не сможешь найти работу и кончишь тем, что будешь жить как бомж".

Признайте вашу беспомощность и одновременно выскажите желание, что следовало бы сделать вашему ребенку: "Я хочу, чтобы ты закончил среднюю школу, и я знаю, что не могу контролировать тебя".

Если это уместно и если у вас на самом деле есть такое желание, напомните вашему ребенку (но всего лишь раз), что вы могли бы помочь в том случае, если он захочет этого. Затем, если ребенок попросит вас помочь ему, убедитесь, что вы лишь подаете ему руку помощи, а не овладеваете всей ситуацией. Выясните поточнее, что именно будет полезным для ребенка, и ограничьтесь только этим. Предоставьте инициативу вашему ребенку. Если же больше помощи не требуется, то не включайтесь в ситуацию.

(Внимание! Этот шаг очень важен!) Выскажите убеждение в том, что ваш ребенок может принять и примет верные решения, непосредственно относящиеся к его жизни: "Я знаю, ты примешь верное для себя решение", или "Я знаю, что у тебя есть все необходимое, чтобы понять последствия этого".

Итак, когда вы заметите, что ребенок занят чем-то, что является его делом, но тем не менее беспокоит вас, то общее обращение к ребенку, которое вы должны сформулировать, может быть примерно следующим: "Я вижу по этому уведомлению из школы, что ты провалил четверть. Я сожалею, что так получилось, но знаю, что ты найдешь для себя наилучший способ, чтобы справиться с этим. Если я могу тебе помочь, скажи".

Если ваш ребенок привлечет на свою сторону общество, чтобы оно заставило вас принять на себя ответственность за него, будет лучше, если вы не поддадитесь. Спокойно делайте то, что, как вы чувствуете, представляется вам правильным: "Что бы ни случилось, я спокойно и не спеша предприму то, что покажется мне наилучшим. Я не поддамся никакому давлению сделать сразу то, что будет хотеть и ждать от меня кто-либо еще".

Например, когда вам звонит по телефону сосед по делу, касающемуся всей семьи, постарайтесь сделать так, чтобы с ним поговорил ребенок, и предоставьте ему возможность уладить это дело. Если сообщают из школы, что ваш ребенок плохо себя ведет, скажите в ответ, что даете учителям полное право делать все, что принято в подобных случаях. А затем передайте содержание вашего разговора ребенку.

Итак, через некоторое время после того, как вы передадите ребенку ответственность за его собственные решения, вам следует ждать последствий в диапазоне от быстрого улучшения ситуации до разного рода вспышек и даже еще большего ухудшения поведения ребенка. Не бойтесь этих возможных вспышек. Если вы готовы к ним, они не будут пугать вас, и если вы тверды и искренни в своих намерениях и действиях, то эти вспышки, скорее всего, будут слабыми и кратковременными.

Мы разобрались с проблемами, за которые должен отвечать только ваш ребенок. Но есть проблемы, которые влияют на жизнь родителей. Как быть с ними? Для ответа на этот вопрос перейдем к изучению следующего этапа.

Этап 6. События, влияющие на жизнь родителей.

Итак, мы предлагаем вам вернуться к вашему перечню и найти те особенности поведения ребенка, которые влияют на вашу жизнь тоже. Это могут быть такие пункты:

- Не делает работу по дому.
- Ругается дома, обзывает.
- Пачкает все в доме.
- Пользуется без спроса одеждой и косметикой родителей.
- Крадет деньги.
- Не убирает за своей собакой.
- Требует денег.
- Принимает друзей, устраивает дома вечеринки, пока родители на работе.
- Бездельничает: не хочет ходить ни в школу, ни на работу.
- Вмешивается в личную жизнь родителей.

Когда ваш ребенок совершает все это, он как бы говорит вам: "Я не забочусь о тебе. Ты, как человек, немного стоишь.

Я не обязан уделять тебе внимание. Ты ничего не значишь".

Эти поступки как бы говорят, что он безответственен и невнимателен к другим людям, а вы - просто некая тень, чьи права не стоит принимать во внимание.

Если перечисленное выше случается с вами, то мы уверены, что в определенном смысле вы сами позволили, чтобы к вам так относились. Чтобы избавить вас от подобных отношений с ребенком, мы предлагаем научиться отстаивать себя. Для того чтобы сделать это, надо усвоить последовательность действий по развитию настойчивости и самоуважения.

1. Научитесь удерживать ваши цели в сознании.

Испытывая трудности в отношениях с ребенком, помните, что ваша главная цель - быть счастливым и видеть, что ваш ребенок - ответственный и порядочный человек.

Однако в условиях стресса мы начинаем вести себя так, как если бы нашими целями были: "Доказать, что я прав", "Доказать, что я хороший родитель", "Что же подумают другие люди?", "Как же должно быть с точки зрения общества?", "Кто же выиграет, одержит верх?".

Мы просим вас, несмотря на все стрессы и неудачи, помнить, к чему вы на самом деле стремитесь. То есть, прежде чем что-либо сделать или сказать своему ребенку, подумайте, ради чего вы это делаете и говорите. Что является конечной целью ваших действий? Другими словами, что вам важнее - мнение соседки или то, какие человеческие качества вы воспитаете в своем ребенке?

2. Постарайтесь сохранять положительное представление о вашем ребенке.

Поверьте, что ваш ребенок изначально является положительным, ответственным, хорошим человеком и что он, как и все другие, хочет в своей жизни справедливости, любви, взаимопомощи между людьми. Когда вы оказываетесь лицом к лицу с ребенком, обращайтесь к той его исходной составляющей, которая хочет всего этого.

Все люди воспринимают мир по-разному. Есть модель восприятия через принятие, так называемая модель "к". А есть модель восприятия через отрицание - "от". Например, придя в магазин, чтобы купить нужное платье, люди, принадлежащие к первой модели, скажут, что им нужно платье определенного размера и для определенных целей. Люди, принадлежащие ко второй модели, начнут перечислять, каким это платье не должно быть - оно не должно мяться, оно не должно быть коротким и так далее.

Мы призываем вас в общении с ребенком придерживаться первой модели. Говорите ему, каким вы хотите его видеть и чего вы хотите добиться во взаимодействии с ним.

3. Попробуйте изменить свою установку.

Способ вашего восприятия ситуации, в которой находитесь вы и ваш ребенок, влияет на нее. Ваша установка воздействует на ребенка в гораздо большей степени, чем его установка на вас. Возьмите же на себя ответственность за создание доминирующего настроения или атмосферы во взаимоотношениях с ребенком и не позволяйте втянуть себя в состязание, навязать себе установку "Кто же победит?", даже если это - установка вашего ребенка. Помните, что лишь сохраняя положительную установку в отношении вашего ребенка, вы окажете позитивное влияние на ту проблему, которая существует между вами.

4. Позаботьтесь о равных взаимоотношениях.

Обычно дети, родители которых считают себя обязанными обеспечивать их, заботиться о них, принимать за них решения, уверены, что они вправе требовать, чтобы их обеспечивали, о них заботились, им давали, и все это без какой-либо отдачи с их стороны. И если то, что предлагают им родители, не соответствует их ожиданиям, они чувствуют себя обманутыми и рассерженными.

Если что-либо из этого соответствует отношениям, установившимся между вами и ребенком, то вам пора составить для себя Декларацию прав человека и принять решение защищать ее. Эта декларация может быть примерно такой:

- Мой ребенок и я - как люди - имеем равные права.
- Мой ребенок отвечает за заботу о своих нуждах и своем счастье, а я несу

ответственность за заботу о своих нуждах и своем счастье.

- Моя главная задача состоит в том, чтобы быть верным моему внутреннему Я. Поступая так, я принесу пользу и тем, кто меня окружает.

- Наилучший родитель - не раб и не господин, но человек, обладающий теми же правами, что и другие люди.

- Самое лучшее, что я могу дать детям, - это пример того, что вполне приемлемо проявлять заботу о своих собственных чувствах, нуждах и представлениях и быть счастливым.

5. Определите ваши права.

Если вы решили, что вам нужно установить более равноправные взаимоотношения со своим

ребенком, то вы должны определить, каковы ваши права, и начать отстаивать их. При этом вы должны знать, что другие люди, когда их некоторое время обслуживают, начинают думать, что так и должно быть, что это их право, и они будут сопротивляться, если вы предложите им нечто иное. Поэтому в том случае, когда вы впервые провозглашаете свои новые права, вам, вероятно, придется переучить вашего ребенка так, чтобы он их принял.

Это похоже на историю о том, как сын садовника и принц на протяжении многих лет играли в шашки, и сын садовника всегда делал так, чтобы принц мог выиграть. Через некоторое время оба уже считали, что принц имеет право выигрывать, а у сына садовника этого права нет просто потому, что так было всегда. Если же теперь сын садовника захотел бы установить свое право на справедливый выигрыш, то ему потребовалось бы пройти своего рода переподготовку, в то время как принц вполне мог бы воспротивиться этому, возмутиться, почувствовать, что с ним обращаются несправедливо.

Вот несколько формулировок тех прав, которые многие родители приняли и решили отстаивать:

- Право побыть одному.
- Право иметь свои собственные отношения с супругой (супругом) и друзьями.
- Право быть свободным от страха насилия.
- Право чувствовать безопасность в отношении своего имущества.
- Право на личное время.
- Право на уважительное обращение.
- Право на равноправные взаимоотношения.
- Право на нормальные, разумные тишину и спокойствие.
- Право чувствовать, что каждый в семье несет свою ношу, и не содержать кого-то на иждивении.

Кстати, эти права не так уж отличаются от тех, что хотят иметь дети. Обязательно убедитесь, что вы предоставили ребенку права, эквивалентные тем, которые теперь желаете иметь сами, так чтобы у вас могли быть действительно равные отношения.

6. Не бойтесь столкновений.

Следующее, что надо сделать после выяснения ваших прав и принятия решения отстаивать их, - проработать возможные столкновения с ребенком, которые могут последовать за этим, и преодолеть страх перед ними. Ведь дети могут заявить: "Ты не заботишься обо мне", "Я ненавижу тебя", "Я сбегу из дома" и пр. Они могут терроризировать вас молчанием или же всем своим мрачным видом показывать, как плохо с ними обращаются. Они могут закатывать истерики и ломать вещи.

Но чем меньше вы боитесь всего этого, тем меньше вероятность того, что это случится. Так происходит потому, что всякое поведение такого рода - это шантаж, вымогательство: ребенок делает все для того, чтобы оказать на вас давление, вынудить пойти ему на уступки. Ни один нормальный ребенок не будет закатывать истерику тому, на кого они явно не производят никакого впечатления.

Если же вы вообще боитесь столкновений с людьми, то подобные ситуации с вашим ребенком дают вам шанс освободиться от этого страха. После того как вы успешно справитесь с несколькими стычками, вы почувствуете себя увереннее и, возможно, обнаружите, что эти столкновения стали реже и слабее.

7. Постарайтесь быть открытыми.

Когда вами начинает овладевать неприятное переживание - страх перед общением, беспокойство по поводу его результата, неуверенность в том, что следует сделать или сказать - вы должны начать проявлять заботу о самом себе, концентрируясь на своем внутреннем "Я". Вы можете спрашивать свое "я" о том, что оно ощущает, и затем выражать эти ощущения тому, кто есть перед вами:

- Я затрудняюсь сказать что-либо. Я просто не знаю, что сказать.
- Я чувствую полную беспомощность в связи с этим.

Ваша открытость - главное условие установления равноправных отношений с ребенком и благополучного разрешения проблем, относящихся к перечню событий жизни родителя. Теперь можно вернуться к перечню событий, относящихся к жизни родителей, и пересмотреть его. Он мог претерпеть некоторые изменения, а отдельные его пункты могли даже исчезнуть, по мере того как вы передавали своему ребенку ответственность за события его жизни. Оставьте в этом перечне только те проблемы, которые продолжали беспокоить вас в течение последних 1-2 недель после того, как вы перестали контролировать события, затрагивающие только жизнь ребенка.

Прежде всего следует выявить все те действия, которыми вы, даже не догадываясь об этом, на самом деле провоцируете ребенка на проступки, указанные в вашем перечне. Провоцирующим стимулом является обычно та или иная форма "Ты-высказывания" или же вопрос. В качестве подкрепления выступает отрицательное внимание.

Давайте рассмотрим некоторые конкретные способы, посредством которых вы можете провоцировать или подкреплять то самое поведение, которое вас так беспокоит.

Ложь.

Если ложь ребенка была одной из ваших проблем, то, передав ребенку ответственность за пункты из перечня событий его жизни, вы, возможно, стали реже сталкиваться с ней. Причина этого состоит в том, что дети иногда говорят неправду, чтобы не спрашивать вашего разрешения на поступки, относящиеся к их жизни, потому что они опасаются вашего "нет".

Но бывает, что, передав ребенку ответственность за пункты из перечня событий его жизни, вы тем не менее вынуждены выслушивать его ложь по самым разным поводам. Если это так, подумайте, не провоцируете ли вы эту ложь, задавая ребенку вопросы. И не подкрепляете ли вы ее, концентрируя на ребенке отрицательное внимание.

Начните с решения не задавать ребенку каких бы то ни было вопросов по крайней мере в течение одной недели.

Это не трудно. Нужно просто быть немного более внимательным к тому, как вы говорите с ребенком. Каждый раз, когда вам захочется задать вопрос, постарайтесь либо ничего не говорить, либо измените вопрос таким образом, чтобы его можно было выразить в форме "Я-высказываю".

Вместо:

1. Сделал ли ты свою работу по дому?
2. Сделаны ли твои уроки?

Попробуйте:

1. Мне бы хотелось узнать, что кухня уже вымыта.
2. Ничего не говорите!(Этот пункт целиком и полностью относится к перечню событий жизни ребенка.)

Существуют и вопросы-ловушки, вынуждающие ребенка говорить неправду.

Однажды Ольга рассказала нам, как Влад обманул ее. "Как-то раз мне позвонили из школы, чтобы узнать, болен ли Влад, поскольку он не пришел в школу. В тот же день я спросила его: "Ну, как сегодня в школе?" и, конечно, спровоцировала на лживый ответ. Что можно было сделать в этом случае? Простая констатация в сочетании с "Я-высказыванием", по нашему мнению, была бы более эффективной. Мать Влада должна была сказать следующее: "Сегодня звонил директор, чтобы узнать, почему ты не был в школе. Я очень не люблю, когда звонят из школы, и была бы весьма признательна, если бы меня избавили от такого рода телефонных разговоров". Понятно, что в этом случае Владу не пришлось бы врать.

Когда вы перестанете задавать вопросы, количество случаев обмана, скорее всего, резко сократится.

Если же ребенок продолжает обманывать вас, убедитесь, что, услышав неправду, вы не концентрируете отрицательное внимание на нем, но ведете себя как-то иначе. Любая ваша реакция, выражающая беспокойство или гнев, будет подпитывать привычку лгать, так что вместо этого проделайте примерно следующее.

Произнесите просто "гм" и уйдите, чтобы заняться своим любимым делом.

Ведите себя так, как будто слушаете не своего, а соседского ребенка, рассказывающего вам что-то во время дружелюбной беседы. При этом, даже если вы и думаете про себя, что он говорит неправду, нет никакой нужды выяснять это, и вы можете быть просто вежливыми.

Вы можете также сказать своему ребенку: "Я чувствую себя неловко, так как мне все время кажется, что меня обманывают, поэтому я хотела бы прекратить этот разговор".

Воровство.

Зачастую родители начинают действовать по двухэтапной программе подкрепления-и-провоцирования воровства сразу же после того, как случается первая кража. Они делают это посредством концентрации отрицательного внимания на ребенке, совершившем кражу, задавая ему вопросы, ругая и наказывая его. И при этом они продолжают небрежно хранить ценные вещи, которые могут быть украдены в следующий раз.

Чем больше родителей беспокоит воровство и чем больше им хотелось бы доверять своим детям, тем вероятнее, что они будут действовать именно так.

Чтобы разрешить проблему воровства, родители должны определить конкретные способы действий, которые не связаны с отрицательным вниманием к ребенку и не провоцируют его еще на одну кражу.

Во-первых, зная, что в вашем доме существует проблема воровства, убедитесь, что вы лично не провоцируете кражи, оставляя без присмотра вещи, представляющие ценность. Скажите вашему ребенку в форме "Я-высказывания", что вы собираетесь обеспечить сохранность ваших вещей. Например: "Саша, я заметила, что пропала часть моих денег, поэтому теперь я собираюсь убирать их".

Но этого недостаточно, чтобы разрешить проблему воровства, так как ребенок может воспринять ваши действия как игру или состязание и отыскать тайники, сломать замки. Кроме того вы, возможно, не захотите держать под замком вещи в собственном доме. Поэтому второе, что мы просим вас сделать - это убрать из ваших взаимоотношений с ребенком все проявления отрицательного внимания. Замените их в тех случаях, когда вы считаете, что вас обокрали, на столь естественную заботу о самом себе.

Зачастую дети крадут для того, чтобы сохранить за собой безопасную позицию плохих и безответственных. Почти все из того, что они крадут, дети могут получить другими способами, которые, однако, предполагают честность и, возможно, умелость и тем самым характеризуют их как отвечающих за самих себя. Наилучший способ борьбы с воровством заключается в том, чтобы убедительно показать ребенку, что оно не дает ему желаемых

результатов. Одновременно необходимо сделать все возможное, чтобы ребенок перестал чувствовать себя неловко в тех случаях, когда он ощущает себя хорошим и отвечающим за себя человеком.

Каким же образом следует позаботиться о себе, когда ребенок стащил что-либо у вас? Ваша задача сделать что-нибудь, чтобы возместить потерю. Предположим, вы обнаружили пропажу денег из вашей сумочки. Вася - один из ваших детей - брал деньги и раньше, и, хотя у вас нет полной уверенности, вы подозреваете, что и на этот раз это сделал он. Вы говорите детям: "Люся и Вася, я только что обнаружила, что из моего кошелька пропали 10 рублей. Мне бы хотелось получить их обратно".

Оба ребенка говорят, что не брали деньги. Тогда вы говорите: "Я понимаю, что вы мне говорите, и тем не менее я хочу получить деньги обратно. Если я не получу их до завтра, то на следующей неделе нам придется есть главным образом овощной суп, поскольку эти 10 рублей были частью продуктовых денег". Затем может случиться так, что вы (или кто-либо еще) "найдете" деньги. Они таинственным образом окажутся в вашем кошельке, или же Вася неожиданно "найдет" их в ящике на кухне, куда вы обычно кладете свой кошелек. Если деньги обнаружатся подобным образом, отнеситесь к этому как ни в чем не бывало и воздержитесь от сарказма. Если же этого не произойдет, то сварите большую кастрюлю овощного супа, чтобы сэкономить пропавшие у вас 10 рублей.

Беспокоящие или пугающие заявления, обзывания, ругань.

К этой категории проступков относятся такие действия, как: - говорит, что я не люблю его; - обзывает меня бранными словами; - сквернословит; - говорит, что убежит из дома; - говорит, что покончит с собой.

Все это (и многое похожее) дети говорят родителям в основном по одной из следующих двух причин:

1. При наличии проблемы: ребенок нуждается в помощи и как бы обозначает существование проблемы теми словами, которые он говорит родителям.
2. В силу того, что его слова выводят родителей из себя.

Ни в одном из этих случаев вам не следует проявлять к ребенку отрицательное внимание, не следует расстраиваться, раздавать подзатыльники, огрызаться или же испытывать чувства беспокойства, вины или гнева.

Когда вы впервые услышите нечто подобное от ребенка, отнеситесь к происшедшему очень серьезно. Если за словами ребенка видится реальная опасность, необходимо сделать все, что в ваших силах, чтобы отвлечь ее. Может быть, вам следует показать ребенка психотерапевту.

Ребенок также может использовать подобные выражения, чтобы спровоцировать ваше отрицательное внимание. В таком случае постарайтесь убедиться, что вы своими реакциями не поощряете эти высказывания ребенка.

Если ребенок начинает обзываться, убедитесь, что вы не провоцируете данные действия, совершая их первыми. Припомните, что именно вы сказали ребенку непосредственно

перед тем, как получили самые последние образчики обидных кличек или ругани. Если обнаружите в своей речи провоцирующие стимулы, постарайтесь удалить их. Спросите себя: "Если бы я захотел, чтобы ребенок ругался или обзывал меня, то что надо было бы мне делать?" Ваш ответ может подсказать, как на самом деле вы добиваетесь всего этого.

Злоупотребление благосклонностью родителей.

Ниже следуют примеры того, как ребенок злоупотребляет благосклонностью родителей:

- Занимает деньги и не возвращает их.
- Пользуется моей космепикой и оставляет ее в беспорядке.
- Когда мы договариваемся о встрече, она не появляется в назначенном месте вовремя.
- Требуется, чтобы я сопровождала его то туда, то сюда, но не просит об этом вежливо.

Эти примеры похожи на те, где родитель в каком-то смысле провоцирует проступки ребенка, переживая в то же время чувства несправедливости, беспомощности и гнева.

Если ваш ребенок не возвращает деньги, занятые у вас, продолжаете ли вы давать ему в долг? Если ребенок плохо обращается с вашим имуществом, предоставляете ли вы ему его еще раз после первого нарушения? Если это так, то ваше попустительство может быть одним из обстоятельств, провоцирующих проступки детей.

Ситуация повторяется вновь и вновь, и ее общая схема такова.

Сначала ваш ребенок добивается от вас какого-то одолжения: либо выпрашивает его, либо просто принимает его как само собой разумеющееся. Вы делаете это одолжение, либо давая прямое разрешение, либо просто не говоря ребенку "нет".

Ребенок начинает злоупотреблять одолжением, но в то же время ждет его от вас снова. Вы при этом чувствуете, что вашей благосклонностью злоупотребили, обошлись с вами неправильно. Вы сердитесь, и тем не менее вы вновь делаете то же самое одолжение.

Эта поведенческая схема основывается на ряде представлений как ваших, так и вашего ребенка: - родитель принадлежит своему ребенку;
- родитель не имеет прав и не должен быть настолько эгоистичным, чтобы претендовать на что-либо для себя;
- хороший родитель готов всего себя отдать ребенку.

Обладая подобными представлениями, родитель и в самом деле сначала жертвует собой, потом начинает чувствовать естественную обиду за то, что его благосклонность принимают как само собой разумеющееся, а затем уже склоняется к тому, чтобы почувствовать себя плохим и виновным даже за свое чувство обиды.

Ваше продолжающееся согласие делать одолжения запускает, провоцирует проступки, а ваша неспособность позаботиться о себе, когда этими одолжениями пренебрегают и злоупотребляют, подкрепляет эти проступки.

Главное умение, которому вам следует научиться для того, чтобы вашей благосклонностью не злоупотребляли, - это умение не делать одолжений.

Как этому научиться? Прежде всего подумайте о том, как ваш ребенок добивается чего-либо от вас. Что он говорит в подобном случае? - Эй, мам, у нас кончился хлеб. Ты купишь его? - Папа, ты разбудишь меня в семь часов? - Могу я занять 20 рублей? - Я хочу завести собаку.

- На новый год я хочу иметь новое платье. Ты купишь мне его? Это ситуации, в которых вы, сказав "да", делаете одолжение ребенку. Это пока еще не вещи, которые вы предоставляете ему, это пока лишь одолжения, и вам ничего не мешает сказать "да" или "нет".

Продумывая эти примеры, обратите внимание, чувствуете ли вы без всякого предварительного обсуждения, что должны сказать "да", или, может быть, вашим первым побуждением оказывается озабоченность тем, как выполнить запрос ребенка. Если вы чувствуете именно это, то, вероятно, вы считаете своей задачей обслуживать ребенка, а ваш ребенок с тем же успехом может считать, что быть обслуживаемым - его право.

Обратите внимание, что на многие эти запросы вы хотели бы сказать "да", если бы ваши отношения с ребенком складывались хорошо. Но если запрос имеет негативную предысторию, в которой ваш ребенок постоянно злоупотреблял вашей снисходительностью, то вы обязательно ощутите: что-то в вас хочет отказать.

Если Татьяна не появилась, когда вы собирались забрать ее из гостей, то в следующий раз вам уже не захочется идти за ней.

Если Сергей занимал у вас деньги и не вернул их, что-то в вас не захочет одалживать ему в следующий раз.

Если Наташа не заботится о своих рыбках, вы можете не захотеть купить ей собаку, когда она попросит об этом.

Итак, когда ваш ребенок попросит вас о чем-либо, сконцентрируйте внимание на вашем внутреннем голосе: выясните, хочет он сказать "да" или "нет", и затем поступайте согласно его желаниям.

Допустим, что вы захотели отказать ребенку в одном из его желаний. Как отказать так, чтобы не обидеть ребенка? Постарайтесь произнести свой отказ в ненапряженной и дружеской манере, лучше всего в форме "Я-высказывания", по возможности, лаконично и мягко, примерно так: "Наташа, я недовольна тем, что иногда говорю "да" в ответ на твои просьбы, когда на самом деле не хочу этого. Я собираюсь позаботиться о себе и буду делать одолжения тебе только тогда, когда они будут по душе мне самой и когда я действительно захочу выполнить твои просьбы".

Теперь расслабьтесь и займитесь своими делами до тех пор, пока не поступит следующий запрос.

Как только он появится, остановитесь!

Сдержите стремление сказать "да", даже не подумав об этом запросе, и вместо этого спросите себя, хотите ли вы согласиться с ним. Если ответом будет "нет", то скажите вашему ребенку спокойным и ненапряженным тоном: "Нет". Затем добавьте наиболее искреннее и наиболее короткое "Я-высказывание" о том, почему вы не хотите сказать "да".

Например: Ребенок: "Мама, можно я съем твой десерт?" Мать: "Нет. Я хочу съесть его сама".

Ребенок: "Папа, я хочу взять твой фотоаппарат в школу".

Отец: "Нет. Я не люблю одалживать свой фотоаппарат".

Не добавляйте к этому каких-либо других оправданий и обоснований. Обоснования приемлемы в тех случаях, когда у вас с ребенком хорошие отношения и вы хотели бы в действительности сказать "да", но у вас есть какая-то существенная причина не делать этого. Здесь же речь идет о тех случаях, когда нечто в вас чувствует третирование и не хочет сказать "да". В подобном случае дополнительные объяснения свидетельствуют лишь о том, что вы не ощущаете за собой права сказать "нет".

Особенно избегайте искушения приводить объяснения, которые не основаны на ваших собственных желаниях, на том, что вы хотите для самого себя. Например: "Нет, ты же знаешь, что от десерта у тебя будут прыщи". Просто лаконично приведите свою личную причину отказа и на этом остановитесь.

Ваш ребенок может отреагировать на это любым способом: от бодрого "ладно" до визгливого истерического припадка. Но раз уж вы сказали "нет", важно твердо стоять на своем до тех пор, пока не измените свой взгляд на нежелание предоставить данное одолжение ребенку.

При этом нужно помнить, что если вы хотя бы один раз, сказав ребенку "нет", не выдержали и через некоторое время в ответ на его давление сказали "да", то ребенок в следующий раз не поверит вашему "нет". Давление с его стороны будет еще сильнее. Таким поведением вы добьетесь лишь того, что ребенок перестанет доверять вашим словам.

Если вы чувствуете, что у вас еще недостаточно силы воли для того, чтобы отстаивать свое "нет", то лучше не говорите его.

Если ваши отношения с ребенком зашли так далеко, что он уже не видит в вас человека, на которого следует обращать внимание и считаться с ним, то вам следует подробно изучить следующий этап.

Итак, родителям очень важно научиться уважать себя и иметь свою собственную жизнь, независимую от ребенка.

Дети начинают больше уважать таких родителей и заботиться о них.

Этап 7. Умение родителей отстаивать свои права.

Итак, если вы выполнили все, что предлагалось в предыдущих этапах, то сейчас: - вы любите и уважаете своего ребенка; - вы цените и поощряете способность вашего ребенка принимать решения, влияющие на его жизнь; - вы далеки от попыток контролировать жизнь ребенка и управлять ею; - Вы стали другом вашего ребенка настолько, насколько это возможно, и хотите видеть его счастливым и самостоятельным. Вы смотрите на своего ребенка как на компетентного и способного управлять собственной жизнью, и вам интересно наблюдать за тем, как он это делает; - вы прекратили всякое провоцирование и подкрепление негативных проступков ребенка; - вы ласковы и вежливы в общении с ребенком и продолжаете предоставлять ему помощь и поддержку.

Если вы делаете это, но у вас все еще есть проблемы, тогда, по-видимому, ваши права не уважаются, с вами обращаются несправедливо. Пора постоять за себя и за свои права. Этого нельзя достичь в спешке, мимоходом высказав ребенку несколько настойчивых требований, а затем вновь перейдя к прежним способам общения. Речь идет о медленной, вдумчивой и постоянной работе. Мы разобьем ее на несколько шагов.

Первый шаг.

Ваша цель состоит в том, чтобы упрочить для себя и для ребенка справедливость и оправданность ваших желаний. Не рассчитывайте, что поведение вашего ребенка сильно изменится в результате первого шага. Однако, сделав его, вы ясно заявите о том, что ваше требование справедливо. При этом ребенок может либо согласиться, либо не согласиться с вашим представлением о справедливости, а может и вовсе отказаться разговаривать с вами.

Как можно эффективно осуществить первый шаг? Мы предлагаем вам вежливым, дружелюбным голосом объявить ребенку, что вы недовольны ситуацией, что вы хотите видеть ее иной и что вы хотели бы, чтобы он помог вам в этом. Все эти высказывания должны начинаться со слова "я", и только в третьем появятся слова "ты", "твой". Предложения могут идти в такой последовательности: "Сергей, я недовольна тем, как распределяется у нас работа по дому. Я хочу, чтобы эта ситуация изменилась, стала более справедливой. Я хотела бы, чтобы ты подсказал мне, как это сделать".

Если ответ ребенка покажется вам проявлением готовности к разговору, начинайте прорабатывать ваше соглашение дальше.

Если вы почувствуете, что от вас хотят отделаться, просто продолжайте настоятельно добиваться соглашения, повторяя на разные лады просьбу помочь вам выйти из создавшегося затруднения. Если после трех или четырех повторений вы все еще не получаете ничего, что напоминало бы сотрудничество, то начинайте добавлять к ним свои условия предварительных переговоров, например: "Я согласилась бы готовить обед каждый день, если ты возьмешь на себя уборку ванной комнаты".

Если после этого ваш ребенок не проявит желания обсуждать с вами, как справедливо распределить обязанности, или просто уйдет из комнаты, на некоторое время оставьте эту

тему и приготовьтесь к тому, чтобы повторить вновь этот шаг через несколько часов или на следующий день. Сделайте три таких попытки, прежде чем прийти к заключению о том, что ребенок не собирается помогать вам решать эту проблему. Тогда произнесите "Я-высказывание": "Я думаю, будет справедливо, если я буду рассчитывать на то, что ты каждую неделю убираешь ванную комнату, и это именно та помощь, которую я хотела бы получать и дальше".

Если вам удалось добиться от вашего ребенка какого-либо устного соглашения, завершите этот шаг, сформулировав одно ясное резюмирующее высказывание о том, что именно вы будете ожидать в дальнейшем: "Я буду готовить обеды и дальше, и я буду рассчитывать на то, что ванная комната будет убираться".

Не обращайтесь внимания на то, делает или нет ребенок свою работу. Если же он выполняет ее, то не обращайтесь внимания на то, как и какими способами. Не проверяйте, сделана ли работа, и не напоминайте о ней ребенку.

Если вы почувствуете вполне определенный и отчетливый эмоциональный сигнал о том, что договор, заключенный с ребенком, не выполняется, переходите ко второму шагу.

Второй шаг.

Главная цель второго шага - достижение настойчивости.

Если ваше желание, сформулированное на первом шаге, не встретило со стороны ребенка понимания и поддержки, составьте короткое, ясное "Я-высказывание".

Высказывая свое желание, приготовьтесь полностью включиться в решение данной задачи. Не выкрикивайте его из соседней комнаты и не высказывайте свое пожелание вполоборота. Пойдите туда, где находится ваш ребенок, подойдите к нему достаточно близко и, когда будете говорить, полностью, всем телом повернитесь к нему и выскажите вежливое требование: "Сергей, не будешь ли ты так добр убрать ванную комнату?"

Ответ ребенка на ваше вежливое требование может либо устроить вас, либо оставить все еще неудовлетворенным. Если ребенок ответит: "Конечно, я совсем забыл. Я сейчас сделаю это", то нужно отреагировать: "Буду рада этому".

Если от вас попытаются отделаться: "Но сейчас я должен делать уроки", то ответ должен быть таким: "Я понимаю, что ты хочешь сделать это потом, и я хочу, чтобы ванная комната была убрана".

Будьте готовы ко множеству самых разных уловок типа: "Ты всегда пристаешь ко мне!" На такое заявление можно ответить еще одним "Я-высказыванием": "Ты говоришь, что я всегда пристаю к тебе с чем-либо, но я хотела бы, чтобы ванная комната была убрана".

Не нужно отвечать на вопросы, не нужно оправдывать ваше желание, не нужно доказывать, что вы справедливы или заботливы.

Нужно лишь придерживаться того, что вы хотите.

Если ребенок пытается улизнуть от вас - отправляется в свою комнату или выбегает из дома, не бегите за ним, а просто займитесь своим делом до тех пор, пока в очередной раз не встретитесь с ним.

Как долго следует продолжать это? До тех пор, пока вы не получите от ребенка такой ответ, который даст вам ощущение уверенности в том, что ваше желание выполнят.

Если через некоторое время вы почувствуете, что ребенок все еще отказывается выполнить ваше требование, то прекратите это делать, но при этом не концентрируйте на вашем ребенке абсолютно никакого отрицательного внимания. Почувствуйте удовлетворение от того, что вы начали пытаться справиться со своей задачей.

Теперь либо сами сделайте работу за ребенка, либо примите меры, чтобы как-то иначе обеспечить ее выполнение.

Третий шаг.

Итак, сложившаяся ситуация может показаться вам тупиковой. Следовательно, пришло время для паузы. Сделайте ее, проведя некоторое время абсолютно вне ситуации общения с вашим ребенком.

Если ваш ребенок достаточно долго упорствует и доставляет вам много неприятностей, вы начинаете действовать в точном соответствии с его программой, т.е. становитесь предсказуемыми, и, скорее всего, он будет уверен в том, что вы вернетесь к прежним отношениям.

Третий шаг необходим для того, чтобы сформировать у вашего ребенка совершенно иное, новое представление о вас, а именно: что бы вы ни сказали, вы будете следовать этому вне зависимости от того, сколько усилий приложит он, вынуждая вас спасовать.

То, что до настоящего времени происходило между вами и вашим ребенком, по-видимому, достаточно точно отражено в следующих положениях: - ваш ребенок совершает с трудом контролируемые, непредсказуемые, сумасшедшие выходки, а вы оказываетесь в роли обеспокоенного и за все отвечающего человека; - разговаривая друг с другом, вы оба концентрируете внимание только на том, что делает ваш ребенок, что он хочет, как он воспринимает и переживает происходящее.

Все то, что делаете, хотите и переживаете вы, либо вовсе не играет никакой роли, либо играет очень незначительную роль в ваших разговорах; - вы проявляете беспокойство о том, что собирается делать ваш ребенок, а ваш ребенок совсем не беспокоится о том, что будете делать вы, потому что он видит в вас сложившегося, полностью предсказуемого человека, который известен во всех отношениях.

Попытаемся хотя бы частично изменить эту ситуацию.

Вообразите, что на протяжении многих лет вы жили в группе каторжников, закованных в кандалы и скованных одной цепью.

В этой группе вы так долго выполняли одно и то же, что теперь уже даже не можете воспринимать ситуацию, свои обязанности, других заключенных, справедливость или несправедливость происходящего. Вы просто функционируете, выполняя с тупым упорством автомата те задачи, которые, как вы думаете, вы должны выполнять.

Теперь представьте, что вас внезапно освободили. Физически вы все еще находитесь в той же ситуации, но теперь вы свободны, вольны остаться в ней или же выйти из нее. То есть вы вольны выполнять привычные действия или же заняться чем-то новым. Как свободный человек, вы вольны пересмотреть всю свою ситуацию.

Взгляните теперь на свою жизнь, как такой свободный человек и начните снова и снова обращаться к самому себе со следующими словами: "Я свободен поступать, как хочу. Что же я хочу сделать прямо сейчас - в течение следующих пяти минут?" Побегать? Поговорить? Прилечь и отдохнуть? Немного потанцевать? Ничего не хочу? (Допишите сами, что бы вы еще хотели) "Я свободен поступать, как хочу. Что же я хочу сделать в течение следующих нескольких недель или месяцев?" Купить компьютер? Похудеть на пять килограммов? Заняться вышиванием бисером? (Допишите сами, что бы вы еще хотели) "Я свободен поступать, как хочу. Что бы я сделал, если бы был немного чудаковатым?" Побегал бы на четвереньках? Стал бы менять места работы? Слушал бы музыку всю ночь? Поохотал бы? (Допишите сами, что бы вы еще хотели) "Я свободен поступать, как хочу. Что бы я сделал прямо сейчас, если бы мне было всего пять лет?" Вытянулся вверх и посмотрел, могу ли я коснуться потолка? Побегал в струях поливальной машины и промок бы до нитки? Убежал от моих детей на несколько дней? Нырнул в сугроб в купальном костюме? (Допишите сами, что бы вы еще хотели) Отвечая на эти вопросы, постарайтесь не ограничивать себя, и пусть ваши ответы будут настолько сумасшедшими, насколько возможно. Затем отберите самые сумасбродные поступки и совершите их.

Вот один из примеров, как это можно проделать.

"Ваша дочь уже несколько раз за последние полчаса пыталась войти в ванную комнату и каждый раз замечала, что вы все еще там. "Мама, что ты там делаешь?" - наконец говорит она. "Я принимаю пенную ванну и ем омлет с воздушной кукурузой, который я себе сделала", - говорите вы".

Мы просим вас совершать подобных поступков побольше и фактически выработать у себя привычку делать их постоянно.

Проделывать их настолько забавно, что, начав, вы легко привыкнете совершать их не только в отношении вашего ребенка, но и для себя, так как они доставляют удовольствие сами по себе.

То, что вы подобным образом "сходите с ума", вносит коррективы в баланс

происходящего между вами и вашим ребенком. По крайней мере часть времени вы позволяете себе с трудом контролируемые, непредсказуемые, сумасшедшие выходки, оставляя роль обеспокоенного и за все отвечающего человека вашему ребенку, если, конечно, он захочет принять ее. Когда вы разговариваете с ребенком, вы оба концентрируетесь на том, что вы хотите, как вы поступаете, как вы воспринимаете и переживаете происходящее. При этом вы совершенно не испытываете беспокойства. Если же у кого-то и возникает какое-либо беспокойство, то это у вашего ребенка, гадающего, что же вы выкинете в очередной раз, поскольку он начинает видеть в вас непредсказуемого человека.

Обратите внимание, что мы не просим вас совершать что-либо, что может повредить другим людям. Мы всего лишь просим вас сделать то, что принесет вам ощущение большего счастья, большей свободы и уверенности в том, что вы можете позаботиться о ваших собственных желаниях.

Итак, в третьем шаге вам предстоит упрочить доверие к вашему слову и доказать ребенку: если вы говорите, что что-то сделаете, то вы сделаете это непременно.

Итак, выберите какую-нибудь небольшую частную ситуацию, доставляющую вам некоторое беспокойство. Это может быть: - кто-то постоянно не закрывает зубную пасту; - когда все собираются за ужином, ваш ребенок каждый раз опаздывает; - в коридоре всегда валяется то одно, то другое, так что можно споткнуться и упасть.

Используйте все ваше воображение, чтобы придумать что-нибудь, что вы могли бы сделать в том случае, если подобное повторится вновь. Это должно отвечать следующим правилам: - улучшать ваше самочувствие и ослаблять эмоциональный сигнал от происшедшего; - никому не приносить вреда, а также не быть направлено непосредственно на вашего ребенка; - быть достаточно эффективным и наглядным, что бы окружающие и особенно ваш ребенок непременно обратили на него внимание; - находиться в некотором отношении с тем происшествием, которое досаждал вам, но при этом в самом происшествии никого не надо обвинять; - быть чем-то таким, что вы вполне можете от начала и до конца проделать сами.

Вот, например, что вы могли бы сделать в связи с упоминавшимися выше досадными происшествиями: - написать зубной пастой на зеркале в ванной комнате большое объявление о том, что вы хотите, чтобы зубную пасту закрывали; - накрыть на стол лишь тем, кто пришел ужинать. И дать возможность опоздавшему ребенку поухаживать за собой самому; - взять все, что вы обнаружите в коридоре, и зашвырнуть в ванну.

Как только данное происшествие случится в очередной раз, объявите вашей семье, чего вы хотите, сделав это в форме спокойного "Я-высказывания": - Я хотела бы, чтобы зубная паста была закрыта.

- Я на самом деле хочу, чтобы ты не опаздывал к ужину.

- Я хочу, чтобы в коридоре не было вещей.

Подождите до тех пор, пока ситуация не повторится вновь.

Повторите для вашей семьи, чего вы хотите в данной ситуации, и на этот раз скажите, что

вы сделаете, если не будет так, как вы хотите: - Я на самом деле хочу, чтобы зубная паста была закрыта. Если этого не будет, то я напишу об этом зубной пастой на зеркале.
- Я действительно хочу, чтобы ты не опаздывал к ужину. Если этого не будет, я перестану заранее накрывать для тебя и тебе придется это делать самому,
- Я хочу, чтобы в коридоре ничего не валялось. Если я обнаружу, что там что-то лежит, то все, что найду, брошу в ванну.

Подождите, пока ситуация не возникнет вновь, и, когда это произойдет, сделайте то, что вы обещали. Прodelайте это с удовольствием.

Не делайте этого для того, чтобы преподать урок вашему ребенку, свести с ним счеты, заставить его сделать что-либо.

Выберите что-нибудь, что вы можете сделать для себя, а затем на какое-то время забудьте об этом.

Убедитесь, что все ваши действия направлены скорее на вещи, нежели на людей. Если вы скажете своему ребенку нечто, вроде этого: "Если ты не будешь убирать кухню, я не буду стирать белье", то ребенок может ответить на это: "Если ты не будешь стирать белье, я не буду убирать кухню" - в результате ни стирка, ни уборка кухни не будут делаться на протяжении долгого времени.

Поэтому ваше действие должно быть одноразовым и как бы подводющим черту под данным происшествием. Благодаря этому, если беспокоящая вас проблема возникает вновь, вы свободны решать ее каким-нибудь новым способом.

Прodelав несколько раз подобного рода действия, вы почувствуете, что ваш ребенок начал воспринимать вас несколько иначе.

Только после всего этого начните постепенно распространять данный подход и на другие, более важные и значимые проступки ребенка, досаждающие вам. Вот несколько примеров такого подхода:

- Я действительно хочу, чтобы меня избавили от всего того, что остается неубранным за собакой. Я больше не буду мириться со всем этим. Если я увижу еще раз нечто подобное, я подыщу для собаки другой дом.

- Я хочу чувствовать, что мои вещи находятся в порядке. Если я еще раз получу костюм, который я тебе одолжила, мятый и в пятнах, я больше не буду давать тебе свои вещи.

Итак, если по мере выполнения всех наших рекомендаций ситуация улучшилась, то, значит, вы действуете верно, и задача заключается в том, чтобы научиться делать все это еще более безупречно.

Если же пункты из перечня событий жизни родителя все еще являются для вас значительной проблемой, то вполне возможно, что вы что-то из предложенных нами

действий выполнили недобросовестно или пропустили какой-либо этап работы.

Заключение.

Во всех своих рекомендациях мы исходили из предположения, что в будущем, скажем, лет через десять, вам хотелось бы иметь хорошие взаимоотношения с вашим ребенком. Весьма вероятно, что именно так и будет, если вы проделали то, что мы рекомендовали вам.

Иногда родители предпринимают наши предложения с внутренним трепетом. Они боятся, что если перестанут контролировать пункты из перечня событий жизни ребенка, то дети совсем отобьются от рук или же почувствуют себя обделенными родительской любовью или же начнут испытывать отчужденность. Родители также боятся настаивать на выполнении пунктов из перечня событий жизни родителя, а вдруг дети будут злиться или начнут чувствовать себя чем-то обделенными или же станут отвергать, не признавать своих родителей.

Однако то, что происходит на самом деле, когда они начинают действовать по данной программе, почти всегда оказывается прямой противоположностью этим страхам. Дети становятся более ответственными, они начинают понимать, что о них заботятся, и чувствуют себя ближе к родителям.

Ближайшие результаты при использовании данного подхода часто сводятся к кратковременному сопротивлению со стороны ребенка, а затем очень быстрому улучшению детско-родительских взаимоотношений.

Если вы честно проработали все пункты, поблагодарите себя и выразите себе признательность за все то, что было проделано, усвоено, понято. И сейчас вы можете испытывать сильное и вместе с тем спокойное ощущение того, что: - разлад и кризис в отношениях между вами и вашим ребенком представляет собой благоприятную возможность для вашего изменения и развития; - вы и ваш ребенок - равноправные люди, обладающие равными человеческими правами; - ваш ребенок - компетентный и достойный человек; - вы также компетентны, и нет такой ситуации, в которой вы были бы беспомощны. Всегда существует нечто, что вы можете сделать, чтобы помочь себе; - ваша задача состоит в том, чтобы осуществить, выразить ваше внутреннее "Я" и заботиться о нем; - вы несете ответственность за то, что вы делаете; - ваш ребенок несет ответственность за то, что делает он.

Если вы продвинулись до этого уровня, то теперь ваша задача сводится к тому, чтобы поддерживать эти установки. По существу они сводятся к двум принципам:

- Воспринимайте вашего ребенка как компетентного и достойного человека. Верьте в то, что он обладает необходимыми способностями, заслуживает доверия и отвечает за свои действия.

- Непосредственно ощущайте приемлемость и естественность отстаивания справедливого

обращения с собой.

Эти убеждения лучше всего передавать ребенку при помощи прямых сообщений в виде "Я-высказываний". Также важно научиться выслушивать своего ребенка, уважая его собственные проблемы. И при всем этом просто необходимо переживание радости и удовольствия от принятия решений вашим ребенком.

Согласиться с этими принципами легко. Научиться жить в соответствии с ними во всех тех разнообразных ситуациях, которые преподносит вам жизнь, - трудно.

Именно поэтому мы советуем вам перечитывать эту книгу с интервалом в несколько месяцев или около того до тех пор, пока между вами и вашим ребенком сохраняется напряженность.

Вовсе не обязательно каждому родителю выполнять все этапы выработки ответственности у своего ребенка. Ситуации в семьях бывают разные. Возможно, вам будет достаточно первых двух этапов для того, чтобы ваши отношения с ребенком наладились. Бывают случаи, когда уже на третьем этапе возникает полное взаимопонимание родителей с ребенком и дальнейших шагов предпринимать и не стоит. Но если отношения с ребенком на грани катастрофы, то, как правило, родителю приходится последовательно выполнять все предложенные нами этапы.

Единственное, что обязательно по отношению к родителям, начавшим читать эту книгу, это дочитать ее до конца и понять, подходят ли все наши рекомендации к ситуации в его семье. Но помните, что в каждом из нас сидит часть, которая не хочет изменений. И поэтому, если вы почувствуете, что что-то в вас сопротивляется предложенной нами системе, задайте себе вопрос: "Что дает мне та ситуация, в которой я сейчас нахожусь? И чего лишусь, когда успешно разрешу проблемы, связанные с нашими взаимоотношениями?" Возможно, ответы на эти вопросы помогут вам более полно понять свои проблемы, а следовательно, и начать решать их.

Итак, вы дочитали эту книгу до конца. Остановитесь. Подумайте. Решите, кому еще из взрослых членов вашей семьи стоит ее прочитать. Пусть пройдет некоторое время, прежде чем вы откроете ее заново и начнете выполнять одно за другим предложенные в ней упражнения.

Успехов вам!