

ВОСПИТАНИЕ

С ЛЮБОВЬЮ И ПОНИМАНИЕМ

ГЕНРИ КЛАУД
ДЖОН ТАУНСЕНД

КАК ВОСПИТАТЬ В РЕБЕНКЕ ЧУВСТВО ОТВЕТСТВЕННОСТИ

10 ПРИНЦИПОВ, КОТОРЫЕ
ДОЛЖЕН ЗНАТЬ КАЖДЫЙ
РОДИТЕЛЬ

«Эта книга помогает дать
нашим детям навыки, необходимые
для того, чтобы жить полноценной
жизнью, сознавая ответственность
перед собой и другими людьми».

ЭЛИЗА МОРГАН,
глава организации
по поддержке матерей



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Генри Клауд, Джон Таунсенд
Как воспитать в ребенке чувство
ответственности. 10 принципов, которые
должен знать каждый родитель

Dr. Henry Cloud and Dr. John Townsend

Boundaries with Kids

Copyright © 1998 by Henry Cloud and John Townsend

Published by arrangement with The Zondervan Corporation,
a subsidiary of HarperCollins Christian Publishing, Inc.

© Фролова М. В., перевод на русский язык, 2022

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022



Вступление. Почему мы написали эту книгу

- О чем новая книга, которую вы пишете с Генри? – спросил мой семилетний сын Рикки.
- О границах для детей, – ответил я (доктор Таунсенд).
- Определять границы мне нравится, но соблюдать их не очень, – задумчиво произнес он.

Добро пожаловать в наш клуб, Рикки. Все мы любим устанавливать границы, но нам не нравится, когда другие люди обозначают их для нас. Мы, авторы, понимаем, по какой причине вы держите в руках нашу книгу. Ведь высказывание моего сына отражает точку зрения всех детей (и многих взрослых): то, что меня радует, – это «хорошо», а то, что расстраивает, – «плохо». Мы всегда сопротивлялись принятию на себя ответственности за собственную жизнь. Ваша задача как родителя заключается в том, чтобы помочь ребенку развить в себе ответственность, самоконтроль и свободу выбора. Формирование и сохранение границ – непростая задача, но с правильными составляющими даст нужный результат.

Откуда пришла идея

Несколько лет назад мы стали соавторами книги *Boundaries: When to Say Yes, When to Say No to Take Control of Your Life* («Границы. Когда говорить “да”, а когда “нет”, чтобы взять под контроль свою жизнь») (Zondervan, 1992). В ней излагается концепция, согласно которой установление ограничений помогает лучше контролировать свою жизнь и принять других. Ее неизменная популярность говорит

о том, что подобное необходимо многим людям, сталкивающимся с безответственностью, манипуляциями, тотальным контролем в отношениях, эмоциональными проблемами, конфликтами на работе и т. п.

Со времен публикации немало родителей задавали вопросы – во время консультаций на приеме, на семинарах и в радиопередачах, – каким образом границы дают результат в воспитании детей. Взрослые стремятся привить детям не только любовь, но и ответственность, желая получить эффективный инструмент: помощь в установлении забытых ограничений. Им хочется книгу, которая научит избегать проблем с рамками и выработать эффективные ограничения в отношении детей. Именно для них мы и пишем, используя принципы границ непосредственно в контексте воспитания.

Кому следует прочитать эту книгу?

Она написана для родителей детей всех возрастов: с младенчества до подросткового. Однако, если вы не являетесь родителем, она научит оказывать помощь детям, которых вы любите и на жизнь которых влияете. Возможно, вы:

- преподаватель;
- бабушка или дедушка;
- наставник;
- сосед;
- амбулаторный персонал или няня;
- подросток, работающий над своими собственными границами.

Да, можно не быть родителем, но испытывать желание стать проводником чувств ответственности и справедливости в жизнь тех, кто вам не безразличен. Книга призвана помочь реализовать

данные принципы, независимо от того, какую роль вы играете в жизни детей.

Для чего необходимо прочитать ее?

Если на данный момент вы не переживаете кризис, это не значит, что книга бесполезна. Предлагаемые принципы применимы к любым ситуациям. Например, ребенок может проявлять соответствующий возрасту уровень зрелости и дома, и в школе, и в отношениях. В таком случае наш материал пригодится во время перехода из одной возрастной группы в другую.

Помимо прочего, книга поможет справиться с проблемами и кризисами. Все родители сталкиваются со сложностями. Некоторые из них как раз связаны с вопросами ответственности и самоконтроля. Мы расскажем о том, как преодолеть следующие трудности:

- импульсивность;
- невнимание к родительским указаниям;
- непризнание авторитета;
- нытье;
- прокрастинация;
- неспособность выполнять поставленные задачи;
- агрессивное поведение;
- проблемы в школе;
- конфликты с друзьями;
- беспорядочные половые отношения;
- наркотики;
- вовлечение в криминальную среду.

Это лишь небольшая часть вопросов, рассмотренных на страницах книги, однако в целом она ориентирована не на частную проблему,

а скорее на принцип. Здесь мы говорим о ключевых навыках, которые помогут детям взять на себя ответственность за собственную жизнь. Книга включает в себя десять законов границ, где подробно рассматриваются вопросы по этой теме. Каждому закону посвящена глава с непосредственной привязкой к воспитанию.

В основе структуры не хронологический принцип – отсутствуют разделы, посвященные младенчеству, детству и подростковому возрасту, – мы считаем, процессы формирования границ для детей универсальны и работают на всех уровнях развития. Вы должны применять их в соответствии с возрастом и зрелостью ребенка. В каждую главу включено множество примеров, чтобы вы могли оценить пользу принципов в конкретной ситуации.

Материал в большей степени ориентирован на общение родителя с ребенком и в меньшей – на воспитание. Границы тесно связаны с различными эмоциями, которые появляются при понимании последствий своего поведения, слова «ответственность» и чувства уважения к границам других.

По мере того как вы учите ребенка ответственности, он учится ее ценить. Процесс начинается с вас.

Общее описание книги

Книга состоит из трех частей. В первой описывается, что представляет собой взрослеющий ребенок, живущий с системой границ, и как действует родитель в соответствии с собственными границами. Во второй части подробно описаны процессы формирования границ. Вы увидите, что важно не только обучение. Во время него требуется донести необходимость установления границ, чтобы ребенок пришел к пониманию, что не вы, а он сам в ответе за свою жизнь. В заключительной части вы познакомитесь с

шестью шагами, которые помогут установить границы в конкретных ситуациях и с конкретным ребенком.

Если не знаете, с какой стороны подступиться к подростку, избегающему ответственности, не расстраивайтесь – вы найдете свой путь.

Мы рады, что вы держите в руках эту книгу, и очень надеемся, что вы найдете ценные советы, информацию и стимул помочь детям научиться понимать, когда говорить «да», а когда «нет», чтобы взять под контроль собственную жизнь.

Часть I. Почему детям нужны границы

1. Будущее начинается сейчас

Был обычный день, навсегда изменивший взгляды моих друзей на воспитание.

Я (доктор Клауд) находился в гостях у Эллисон и ее мужа Брюса. Мы как раз закончили ужинать. Эллисон встала из-за стола, чтобы сделать кое-какие дела по дому. Мы с Брюсом продолжали разговаривать, пока его не отвлек телефонный звонок, поэтому я отправился посмотреть, не нужна ли подруге какая-нибудь помощь.

Услышав ее голос из комнаты их 14-летнего сына Кэмерона, я вошел туда и обомлел: она весело убирала одежду, спортивное снаряжение, заправляла постель и как ни в чем не бывало завела разговор:

– Не могу дождаться, когда ты увидишь фотографии из нашей поездки. Было так много...

– Что ты делаешь? – спросил я.

– Прибираюсь в комнате Кэмерона. А что, по-твоему, я делаю?

– Не понял. Повтори еще раз, что ты делаешь?

– Я же сказала: прибираюсь в его комнате. Почему ты так на меня смотришь?

Все, что мне удалось сделать, это поделиться мнением относительно данного действия.

– Мне жаль будущую жену Кэмерона.

Эллисон выпрямилась, застыла на мгновение, а затем поспешно вышла из комнаты. В коридоре я увидел, что она просто неподвижно стоит. Я не знал, что еще сказать. Через несколько секунд женщина посмотрела на меня и произнесла:

– Я никогда не думала об этом в таком ключе.

Как и большинство из нас. Мы воспитываем детей в настоящем, решая текущие проблемы и не думая о завтрашнем дне. Прожить целый день без желания отправить детей лет на восемь в лагерь где-нибудь на Аляске кажется огромным достижением! Но одна из целей

воспитания – иметь прицел на будущее. Мы стараемся вырастить ответственного ребенка.

Родители взаимодействуют с детьми естественным для себя образом. Например, Эллисон по своей природе была помощницей и с радостью демонстрировала это сыну. Но стили воспитания бывают разными. Некоторые взрослые, более спокойные и безучастные, не обращают внимания на беспорядок в комнате ребенка. Те, кто строже, сурово наказывают за то, что постель заправлена хуже семейного стандарта.

Конечно, воспитание требует много различных вмешательств. Бывают моменты, когда нужно помочь или быть строгим, а иногда и вовсе не стоит вмешиваться. Но настоящая проблема заключается в следующем: *действуете ли вы с конкретной целью?* Или вами движут причины неосознанные, например собственные устремления, детский опыт, текущая потребность или страхи?

Помните: воспитание имеет отношение не только к настоящему. Вы готовите ребенка к будущему. *Характер человека – это его судьба.* Во многом он определяет дальнейшую жизнь. Найдет ли ребенок счастье в любви и в работе, зависит от внутренних способностей. В мире, где для поведения людей можно найти огромное количество оправданий, не все понимают, почему ничего не складывается. *Большинство наших трудностей проистекает из слабости собственного характера.* Там, где мы обладаем внутренней силой, мы преуспеваем, несмотря на возможные тяжелые обстоятельства. Но там, где ее нет, либо буксуем, либо терпим неудачу. Если отношения требуют понимания и прощения, а у нас отсутствуют подобные способности, долго это не продлится. Если во время трудного периода в работе нужно терпение и умение ждать результата, но данные качества не привиты, неудача неминуема. Характер – это почти все.

Его понимают по-разному. Для некоторых он обозначает моральные устои или целостность личности. Мы же используем это слово с целью дать наиболее полное описание того, что человек

собой представляет. *Характер* относится к способностям и неспособностям, моральному облику, стилю общения в отношениях и выполнению задач. Что человек делает в определенных ситуациях и как? Когда нужно показать результат, насколько он сможет отвечать требованиям? Может ли любить? Способен ли нести ответственность? Может ли сочувствовать другим? Может ли развивать свои таланты? Готов ли решать проблемы? Способен ли справиться с неудачей? Это лишь часть вопросов, раскрывающих характер.

Если он определяет будущее, то воспитание – это прежде всего поддержка в процессе развития характера, который будет вести человека по жизни, обеспечивая безопасное, надежное, радостное существование и удовлетворение. Родителям и тем, кто работает с детьми, было бы неплохо иметь это в виду. Главная цель воспитания – помочь детям развить черты характера, способные создать благополучное будущее.

Только когда Эллисон осознала грядущую реальность, ее подход к воспитанию изменился. Ей нравилось помогать Кэмерону, но во многих отношениях это не было необходимостью. У парня выработался стереотип, согласно которому он чувствовал себя вправе рассчитывать на сочувствие окружающих. Эта уверенность влияла на отношения в школе и в обществе. Эллисон всегда была рада привести в порядок комнату сына, хотя хаос создавал он. Каждое дело, заканчиваемое за него, – лишний повод продемонстрировать материнскую любовь.

Но Эллисон была не только матерью, но и взрослой женщиной и женой. Заглянув в будущее и увидев время, когда сын начнет перекладывать ответственность на других, она забеспокоилась. То, что матери считают нормальным, может осуждаться другими. Эллисон мельком представила жизнь, основанную на формирующемся у сына характере, и поменяла стиль общения, чтобы помочь мальчику развить чувство ответственности,

мотивировать думать о том, как его поведение влияет на окружающих и хотят ли они быть частью его жизни.

Именно это мы имеем в виду, когда говорим, что будущее начинается сейчас. Родители создают будущее ребенка. Характер с самого раннего возраста играет ведущую роль в формировании поведенческих шаблонов. А он всегда формируется в отношениях. Невозможно переоценить вашу роль.

Профилактика

В 1992 году мы написали книгу *«Границы»* о том, как взять свою жизнь под контроль. Мы рассказывали о методах исправления уязвимости характера, вызванной отсутствием границ. С тех пор на семинарах, по радио и телевидению мы обсуждали эту тему с более чем миллионом человек. Они рассказывали, что создание границ позволяет быть успешнее в личных отношениях и работе, некоторые вообще впервые смогли взять жизнь в свои руки. Нет ничего более захватывающего, чем видеть, как люди развиваются и меняются.

Но из нашего опыта, а также из опыта слушателей и читателей стало ясно одно: те, у кого были проблемы с установлением границ, в зрелом возрасте с трудом могли их преодолеть. Люди усвоили шаблоны в детстве, а затем продолжали следовать этим неконтролируемым примерам во взрослой жизни, где ставки значительно выше.

В детстве они сталкивались со следующими сложностями в отношении границ:

- неспособность сказать «нет» обидчикам или предупредить неприемлемое поведение других по отношению к себе;
- неспособность сказать «нет» собственным разрушительным импульсам;
- неспособность слышать «нет» от других и уважать их границы;

- неспособность выполнять задачи, достигать целей и добиваться результата;
- склонность к общению с безответственными людьми, которые постоянно оскорбляют окружающих, и попытки исправить их;
- принятие ответственности за жизнь других;
- склонность к манипуляциям и необоснованному контролю;
- страх близких отношений;
- неспособность быть честным с близкими;
- неспособность противостоять другим и продуктивно разрешать конфликты;
- безотчетное исполнение роли жертвы в различных жизненных ситуациях;
- дезорганизация, склонность не доводить дело до конца.

Чтобы их предотвратить, мы обратились к профилактике. Мы любим оказывать поддержку взрослым в преодолении трудностей, связанных с установлением границ. Но хотим помочь и детям избежать того, через что многим пришлось пройти для устранения дефицита нужных ограничений. Это понимание привело нас к написанию данной книги. У родителей большинства взрослых, с которыми мы общались, были благие намерения. Однако зачастую они не имели ни малейшего представления, как «встроить» понятие о границах в своих детей, и передавали им собственное неполноценное видение. Если бы они знали, как воспитывать ребенка в правильных рамках, можно было бы предотвратить множество болезненных последствий. Надеемся, книга поможет развить у ваших детей такой характер, который позволит обойти проблемы, знакомые нам не понаслышке.

Кроме того, родители сами начали просить написать книгу с советами. Они испытали много боли и не хотели, чтобы путь детей был таким же тернистым. Лучше пусть ребенок расстанется с привилегиями, чем в будущем у него разрушится брак или карьера. Родители поняли, что границы – это ключ к функционированию

любых отношений, и жаждали знать, как общаться с детьми на основе принципов создания ограничений. Поступающие вопросы можно сгруппировать по трем основным направлениям:

- Как учить детей границам?
- Как надлежащим образом установить собственные границы с детьми?
- Как я могу гарантировать, что у них не будет трудностей, которые были у меня?

Мы поможем ответить на эти вопросы и поспособствуем такому развитию характера ваших детей, которое позволит им прожить полноценную жизнь.

Дети не рождаются с пониманием границ

Граница – это линия собственного «я», определяющая человека; она показывает, где заканчивается один и начинается кто-то другой. Если знать местонахождение границ, станет понятно, чего ожидать и что человек в конкретный момент сможет себя контролировать. Тогда можно требовать ответственности в чувствах, поведении и в отношениях. Все видели, например, как пары во время конфликта спорят друг с другом, кто виноват. Каждый старается избежать ответственности за свои действия. В отношениях мы способны определить ожидания друг от друга и тогда можем потребовать, чтобы каждый взял на себя ответственность за соответствующую часть. Когда это происходит, все работает и участники достигают целей.

Ребенок в этом смысле ничем не отличается. Он должен знать, с чего начать, за что брать ответственность, а за что нет. Если он понимает, что мир требует от него взять ответственность за свою личность и жизнь, то сможет научиться существовать в соответствии с этими требованиями и добиться успеха.

Однако если ребенок растет в среде, где нет понимания собственных границ (в пределах которых он несет ответственность) и границ других (в пределах которых те несут ответственность), он не развивает способность к самоконтролю, который позволит ему успешно управлять жизнью. В данном случае появится взрослый с размытыми границами, а они приведут к противоположному результату: попыткам контролировать других и потере контроля над собой. На самом деле, давая четкое определение детского восприятия, можно сказать, что дети – это маленькие люди, не контролирующие себя, но пытающиеся контролировать всех вокруг. Они не хотят контролировать себя для приспособления к требованиям мамы и папы, предпочитая, чтобы те изменили требования!

Понятно, почему детей так трудно воспитывать. У малышей отсутствует понимание границ. Они переносят их из внешних отношений и дисциплины на внутренние потребности. Чтобы дети узнали, кем являются и за что несут ответственность, родители должны иметь четкие границы в отношениях и настраивать их таким образом, чтобы те смогли установить собственные.

Если рамки четкие, дети усваивают:

- кто они такие;
- за что отвечают;
- возможность выбора;
- понимание того, что если сделать правильный выбор, все будет хорошо, а если нет, будут страдать;
- возможность найти настоящую любовь, основанную на свободе.

Суть границ – самоконтроль, ответственность, свобода и любовь. Данные понятия являются основой духовной жизни. Наряду с любовью и послушанием что может быть лучшим результатом воспитания? Но как это происходит?

Три роли родителя

На воспитание детей можно смотреть по-разному. Одни видят в родителе наставника, вторые – полицейского, третьи – друга, четвертые – божество. Отчасти во всех ипостасях присутствует доля правды.

На наш взгляд, роль родителя или опекуна состоит из трех основных функций:

- опекун,
- руководитель,
- источник.

Опекун

Несет юридическую ответственность за ребенка и в этом качестве защищает и оберегает его. Почему родитель должен обеспечивать это?

Дети недостаточно мудры, чтобы сберечь собственную жизнь. Они не отличают добро от зла, опасность от безопасности, хорошее от плохого, жизнь от смерти. Они думают не о результате действий, а о немедленном удовлетворении потребностей. Поэтому, исследуя и познавая границы возможностей, подвергают себя опасности. Мудрость приходит только из опыта, и это важнейшее, чего не хватает ребенку.

Опекун обеспечивает безопасную среду для обучения и обретения мудрости. Если свободы для получения опыта слишком мало, ребенок навсегда останется ребенком. Слишком много свободы – ребенок рискует навредить себе. Таким образом, уравнивание свободы и ограничений становится главной задачей воспитания. Родители должны оберегать детей от опасности и сохранять им жизнь.

Роль защитника начинается с соответствующих границ и направлена на ограждение детей от разных источников опасности:

- внутренних;
- внешних;
- неуместных свобод, с которыми они не способны справиться;
- жестоких действий, поступков или намерений (убийство или использование наркотиков);
- их собственной регрессивной тенденции оставаться зависимыми и избегать взросления.

Родители в роли опекунов обеспечивают безопасность, рост и здоровье. Чаще всего они используют границы для выполнения данной функции, устанавливают рамки свободы, а затем применяют их для защиты. Благодаря этому процессу ребенок усваивает ограничения как мудрость и постепенно обретает способность заботиться о себе.

Руководитель

Следит, чтобы все было сделано: цели достигнуты, требования и ожидания выполнены. Дети не рождаются с самодисциплиной, поэтому данное чувство должно быть привито извне. Руководители обеспечивают обучение, следя, чтобы ребенок выполнял поставленные задачи в соответствии с ожиданиями, важными для его роста.

Они поддерживают дисциплину, контролируя ресурсы, обучая, прогнозируя последствия, исправляя, наказывая, поддерживая порядок и развивая навыки. Также регулируют повседневную работу по достижению целей.

Когда Эллисон решила научить Кэмерона отвечать за себя, пришлось управлять процессом. Как вы можете догадаться, сын не сразу согласился на новый план. Мать должна была установить определенные цели, контролировать ресурсы и управлять последствиями, пока мальчик не разовьет в себе дисциплину, необходимую, чтобы хорошо ладить с кем-то еще, кроме нее. Проще говоря, пришлось справляться с его незрелостью. Например,

Эллисон установила график – так он учился заботиться о своих вещах и выполнять работу по дому. При этом она обрисовала в общих чертах, что произойдет, если сын не сделает необходимое, и озвучила последствия и наказания на случай невыполнения требований. Кэмерон потерял много привилегий и узнал, насколько наказуемо быть бездельником.

Границы играют важную роль в руководстве. Их установление и требование от ребенка взять на себя ответственность (принять проблему как собственную и действовать в рамках данной ответственности) влекут за собой четкое понимание границ. Мы поговорим об этом позже.

Источник

Дети появляются на свет без ресурсов. Они не знают, где находится пища, как найти кров или получить деньги, необходимые для покупки продуктов. У них есть нематериальные потребности, но нет навыков, как их удовлетворить. Малыши нуждаются в любви, духовном росте, мудрости, поддержке и знаниях, которые находятся вне их досягаемости.

Родители – это источник всего хорошего для ребенка. Они являются мостом к внешнему миру ресурсов, поддерживающих жизнь. А в предоставлении и получении ресурсов границы играют важную роль. Дети должны научиться принимать и ответственно использовать то, что им дают, и постепенно брать на себя удовлетворение собственных потребностей. Вначале источником являются родители. Они постепенно дают ребенку независимость, чтобы тот мог самостоятельно получить необходимое.

Быть источником – это и благословение, и тяжкая ноша. Если родители предоставляют возможности без установления границ, дети начинают верить в свои исключительные права и становятся эгоцентричными и требовательными. Неблагодарность превращается в черту характера. Когда взрослые экономят на ресурсах, дети отчаиваются и не развивают в себе навык

достижения целей, приносящих удовлетворение. Мы увидим, как границы помогают структурировать ресурсы и какую роль играют в воспитании.

Учимся брать на себя ответственность

Когда Кэмерон впервые столкнулся с принятием ответственности за уборку, ему не хватало нескольких вещей.

- Он не чувствовал необходимости убирать за собой. Ее чувствовала мама.
- Он не чувствовал мотивации убирать за собой. Ее чувствовала мама.
- Он не планировал и не тратил время на уборку. Это же делала мама.
- Он не имел понятия о самоорганизации. Все делала мама.

Как парень научился брать на себя ответственность? Происходила медленная передача качеств от внешнего источника (мамы) к внутреннему (Кэмерону). Она обладала ими, а сын – нет. Однако новые границы все изменили. В конце концов, Эллисон избавилась от потребности или мотивации, не тратила время и не использовала навыки. Все делал Кэмерон. Границы облегчали процесс освоения вещей, которые были внешним требованием. *В итоге выстраивание границ для ребенка приводит к следующему: то, что когда-то было внешним, становится внутренним.*

Далее мы поговорим о процессе усваивания структуры, которой дети от природы не обладают. Если придерживаться четких рамок в отношениях, у детей будет больше шансов обрести мотивацию, понять ее необходимость, приобрести навыки и спланировать жизнь, полную любви, ответственности, добрых дел и успеха. И это то, что вкладывается в понятие «характер».

В следующей главе подробнее рассмотрим характер, который хотим развить в детях.

2. Что же такое характер?

Когда Эллисон представила будущий брак Кэмерона, она поняла, что ответственность за себя – это важное качество, которое нужно привить ребенку, и переключила внимание с рассмотрения текущего момента на размышления о долгосрочном развитии характера. Каким человеком она учила быть Кэмерона?

Конечно, хочется, чтобы дети стали ответственными. Но часто у нас нет четкого представления о том, кого мы вообще пытаемся вырастить. Имея дело с детьми, мы иногда пытаемся просто пережить день, а иногда и следующий час! Но если бы мы обладали способностью видеть будущее человека, которого хотим научить действовать правильно и развиваться, мы могли бы справиться с некоторыми проблемами воспитания. Важно понимать: заставляя ребенка делать домашнее задание, вы не просто требуете самого факта выполнения – речь идет о возможном успехе или неудаче его брака или карьеры.

Вот почему мы хотим, чтобы вы совершили это краткое путешествие по жизни сына или дочери «двадцать лет спустя». В этой главе поговорим о некоторых качествах, которые считаем важными в жизни взрослого, и где границы играют существенную роль.

Любовь

Большинство родителей желали бы, чтобы их дети были любящими.

Такие люди признают, что мир не вращается вокруг них. Они обдумывают последствия, прежде чем действовать. С психологической точки зрения они не эгоцентричны, не думают, будто являются единственными, имеющими значение, и остальные

существуют только для удовлетворения их требований и потребностей.

Но иногда у самых любящих родителей растут самые эгоистичные дети. Как так получается? Мы все слышали, как люди говорят: «Ты же знаешь, какая Сьюзен. Она думает только о себе». И во многих случаях у такой Сьюзен прекрасные родители. Однако они не устанавливали границ, которые требовали бы от дочери уважения к чувствам других. Это привело к эгоцентризму, повлиявшему на способность Сьюзен любить. Отсутствие границ в детстве может привести и к мотивационным проблемам, зависимостям или безответственности. Такой человек не способен любить.

Джордж сидел в моем (доктора Клауда) кабинете в подавленном состоянии. Его жена Джанет, которую он очень любил, только что уехала, поскольку супруг потерял очередную работу. Весьма талантливый Джордж, казалось, обладал всем необходимым для успеха. Но потерял несколько хороших должностей из-за безответственности и неспособности довести дело до конца. Начальники преклонялись перед его навыками, но ненавидели способ выполнения поставленных задач. И после нескольких семейных скандалов из-за его неудач Джанет была сыта по горло.

– Я так ее люблю, – говорил Джордж. – Неужели она этого не понимает?

– Я верю, что ты любишь ее, – ответил я. – Но не думаю, что она видит твою любовь. Она видит только, как твое поведение повлияло на нее и детей, и спрашивает себя: «Как он может любить нас и относиться к нам таким образом?» Нельзя просто любить кого-то и не проявлять чувства посредством конкретных действий. Любовь без доказательств – это, в конце концов, не любовь. Джанет чувствует себя нелюбимой из-за того, через что ты заставил ее пройти.

Если у Джорджа и был шанс вернуть супругу, это не должно было стать еще одним пустым обещанием. Ему нужно было выработать границы для обретения самоконтроля, который сделает его

ответственным человеком. Джанет была готова поверить только действиям, а не пустым словам.

У Джорджа никогда не было необходимости демонстрировать любовь в детстве. Его родители были прекрасными людьми, которые много трудились. Но, пережив Великую депрессию и тяжело работая всю жизнь, они не хотели, чтобы сыну пришлось бороться так же, как им. В результате потакали ему и практически ничего не требовали взамен. Когда поручали работу по дому и другие задания, а он не выполнял, мальчика не ругали, желая для него «положительной самооценки», а не «вины», с которой росли сами. Следовательно, он не видел негативного влияния на близких, если не выполнял какие-то обязанности.

Но брак – совсем другое дело. Теперь он был в отношениях, в которых его возлюбленная ожидала определенных действий, и все рушилось. Чтобы Джордж стал по-настоящему любящим человеком, тем, чья любовь действительно изменила жизнь других, он должен был стать ответственным. Повторимся: любовь – это действия, а не слова.

Более того, такие люди уважают границы других. Вы когда-нибудь были в отношениях с тем, кто не мог слышать слово «нет»? Как вы себя чувствовали? Обычно в подобной ситуации человек ощущает себя под чьим-то контролем, он – объект манипуляций и испытывает обиду, а не уважение и любовь. Агрессор переступает черту и пытается завладеть партнером. Это не очень-то похоже на любовь, сколько бы он ни говорил о ней.

Любящие люди способны контролировать собственные порывы. Многие алкоголики, например, любят свою семью. Их сильно беспокоит пьянство, они чувствуют себя ужасно виноватыми, но все равно пьют. И хотя, как и Джордж, обожают свои половинки, последствия неспособности сказать «нет» алкоголю разрушают дорогие им отношения. Многие иные мотивационные проблемы – сексуальное поведение, транжирство, злоупотребление пищей или

наркотиками, приступы ярости – также разрушают любовь. Именно отсутствие рамок способствует подобному поведению.

Ответственность

Другой аспект зрелого характера – ответственность. Безответственность Джорджа стоила ему брака, привела к финансовым потерям, хаосу, отсутствию стабильности и нереализованным мечтам.

Но что это за вещь, которую мы называем ответственностью? Много определений приходит на ум, например долг или обязательства, надежность и готовность или просто выполнение работы.

На самом деле это понятие шире всего перечисленного. Мы думаем об ответственности в рамках владения. Взять на себя ответственность за свою жизнь – значит в конечном счете взять жизнь под контроль. Владение – это подлинное обладание и осознание, что вы несете обязательство перед остальным миром. Делая это, вы понимаете, что все аспекты существования действительно ваши и только ваши, никто не собирается делать это за вас.

Мы все несем ответственность за то, как живем и что сделали со своими талантами, возможностями, отношениями, временем и мотивами. Ответственные люди воспринимают жизнь как нечто доверенное им и знают: они и только они в ответе за то, что с ней делают.

В предыдущей книге мы писали, что входит в наши границы, что они определяют и защищают. По-настоящему добросовестные берут на себя ответственность за следующие аспекты жизни:

- чувства,
- оценки,
- поведение,

- выбор,
- ограничения,
- таланты,
- мысли,
- желания,
- ценности,
- любовь.

Основной смысл – быть тем, с кем каждый хочет иметь дело. Такой человек говорит: «Мои чувства – это моя проблема». Или: «Мое отношение к чему-либо – это моя проблема».

Недавно я консультировал пару с трудностями в семейной жизни и спросил каждого из супругов о причинах раздора.

– Почему ты от него отдаляешься? – уточнил я у жены.

– Потому что он кричит на меня.

– Почему ты кричишь? – спросил я мужа.

– Потому что она отдаляется от меня.

Вопрос к ним в этот момент был прост:

– Как долго, по-вашему, это может продолжаться?

Оба сказали, что не способны контролировать собственное поведение. Каждый перекладывал ответственность за сложности на другого. Поскольку каждый отрицал свое поведение по отношению к партнеру, оставалось мало шансов на перемены.

Если говорить о ребенке, ваша цель состоит в том, чтобы он постепенно понял: все, что попадает в его границы, – чувства, отношения и поведение, – это его проблема, а не чья-то еще. Ребенок, который говорит о сестре: «Она заставила меня сделать это», продолжит говорить то же самое, будучи взрослым. По-настоящему ответственный человек осознает: «Я сам решил сделать это, и я несу ответственность». Вместе с этим появляется надежда на развитие самоконтроля.

Свобода

Вы когда-нибудь были в отношениях с «жертвой»? Такие люди чувствуют, будто не имеют выбора. Жизнь – это то, с чем они сталкиваются, и, что бы ни случилось, это судьба.

Одна женщина пожаловалась на коллегу, которая постоянно отвлекала ее при выполнении рабочих обязанностей. Она вела себя так, словно ее склонность к медлительности была виной коллеги.

– Зачем ты с ней разговариваешь? – спросил я.

– Что вы имеете в виду?

– Когда она приходит и отвлекает, зачем ты вступаешь с ней в разговор?

– Ну... мне приходится. Она же стоит и разговаривает.

– Почему бы просто не сказать, что у тебя есть работа, или закрыть дверь и повесить табличку «Не беспокоить»?

Женщина посмотрела на меня пустым взглядом. Иметь возможность выбора и контролировать собственное поведение не приходило ей в голову. Она чувствовала, что, если «с ней» что-то случается, то так и должно быть. И ничего не могла сделать, чтобы изменить это. Когда я предположил наличие большого количества вариантов, она спросила о них. Я дал пять или шесть советов: от разговора с коллегой до беседы с начальником о переводе в другой отдел. Это оказался совершенно новый образ мышления для нее. Женщина никогда не думала, что может свободно выбирать в отношениях и в жизни.

Джо был такой же жертвой. Его компания внедряла новые правила, с которыми ему оказалось трудно справиться, и мужчина был очень подавлен.

– И что ты собираешься делать? – спросил я.

– Что значит «делать»? – удивился Джо.

– Я имею в виду, что ты собираешься делать с тем, что тебе не нравится?

Он непонимающе уставился на меня. Прошло немало времени, прежде чем он осознал, что можно отправить резюме в другие фирмы и не становиться жертвой ненавистной 50-часовой рабочей недели.

Дети, получившие понимание правильных границ, учатся тому, что не только ответственны за свою жизнь, но и свободны жить так, как хотят, пока берут на себя ответственность за собственный выбор. Для такого взрослого человека предел может очертить только небо.

Мы живем в обществе жертв. Люди сегодня ведут себя так, будто не имеют выбора, и ждут, пока кто-то все сделает за них. В противном случае они не могут сделать ничего сами или внести изменения. А ведь это открывает большие возможности для будущего: если учить детей контролировать жизнь, они окажутся так далеко впереди, что успех в жизни почти гарантирован! Какое преимущество перед остальными!

Инициатива

Джерри рассказывала мне о своих отношениях с Дейвом. Она любила его юмор, чувствительность и способность сострадать, но боролась с отсутствием инициативы. Например, они решают вместе заняться фитнесом, однако, когда приходит время претворять планы в жизнь, ничего не происходит, если только Джерри не становится «локомотивом». Женщине всегда казалось, что она толкает его в гору.

Я знал, что босс Дэйва чувствует то же самое, ведь тот, в конце концов, делал необходимое только после внешнего толчка. Соответственно, люди возмущались отсутствием у мужчины честолубия.

Нормальная часть человеческого поведения связана с инициативой. Часто проблема с ней – это вопрос правильных

границ. Дейву не хватало структуры для поведения, ориентированного на достижение цели.

От ребенка нужно требовать инициативы, что является важным аспектом обучения установлению границ. Несколько лет назад я гулял с подругой, у которой есть десятилетний сын. Пока мы разговаривали, Дэйви несколько раз приходил, жалуясь, что ему нечего делать, и просил маму придумать для него игру. Зная о наличии у ребенка всех необходимых ресурсов, она посмотрела на него и сказала:

– Дэйви, ты сам отвечаешь за свое веселье.

Вскоре после этого он нашел партнера для игры.

Недавно я столкнулся с ней, и мы начали обсуждать события тех лет, что не общались. Подруга рассказывала обо всех вещах, которыми Дэйви занимался на последнем курсе колледжа. Про себя я размышлял, что *он продолжает брать ответственность за свое «веселье»*.

«Жизнь – это то, что происходит с нами, пока мы строим планы, где все выглядит по-другому», – говорит автор детективов Маргарет Миллар. Но для многих жизнь – это то, что они берут под контроль и старательно обустривают. Люди знают свои таланты и приумножают их, постоянно углубляя вовлеченность в жизненный процесс. Они берут ответственность за «свое веселье» и результат целей. Тот, кто не делает этого, во многих случаях является безынициативным, не выполняющим задач и не достигающим целей. Вместо этого кто-то другой должен все за него делать или спасать его от последствий собственных действий.

Уважительное отношение к реальности

Кто-то однажды сказал: «Реальность – это суровые условия жизни, но единственное место, где можно получить хороший стейк». В то время как реальность может быть жесткой, в ней есть и очень

хорошие вещи. Характер, который создает успешную жизнь, должен включать здоровое уважение к реальности. Под ним мы подразумеваем переживание последствий наших действий в реальном мире. Подробно рассмотрим данную концепцию в следующей главе, а пока просто взглянем на факты.

Вкратце, каждый должен прийти к осознанию, что его действия имеют реальные последствия в реальном мире. Люди зрелого возраста используют данный принцип для создания замечательной жизни, а те, кто не готов к настоящим действиям, снова и снова бьются головой о гранитную стену.

Если рассматривать ситуацию в положительном русле, при соответствующем образовании и применении способностей человек пожинает плоды своей упорной работы. Недавно я провел некоторое время с другом из колледжа. На втором курсе он сменил профиль обучения в пользу подготовительных медицинских курсов. Опоздав на полтора года, он понимал, что нужно наверстать упущенное. А также знал, что упорная работа и учеба могут помочь ему поступить в медицинский колледж. Тогда гонка и началась. Помню, как усердно друг занимался, изучая органическую химию, физику и тому подобное.

Сегодня он уважаемый кардиохирург в мегаполисе. Человек любит свою работу и стал известным специалистом в области медицины. Многие смотрят на него снизу вверх, восхищаются им и видят не студента колледжа, который рассчитывал на закон последствий реальности: «Если учиться и усердно работать, я буду успешен», а замечают лишь плоды его трудов.

Видя великое достижение, мы обращаем внимание именно на него, а не на то, что легло в основу. И в результате становимся жертвами иллюзии. Мы ошибочно полагаем, будто кто-то совершил великие дела с помощью сверхчеловеческих способностей или какого-то скрытого ноу-хау. Кажется, все произошло по волшебству. Но реальность иная: сначала нужно поставить цель на день и достичь ее, потом – на год, а дальше – уже на всю жизнь.

Необходимо научить детей думать так же. Тогда они поймут, что способны совершать великие дела, приобретут здоровое уважение к позитивной стороне реальности.

Однако, как всегда, есть две стороны. Безделье и лень дорого обходятся. Превышение скорости может стоить водительских прав. Поведение имеет реальные последствия. Если осознавать это, тогда действуешь с надеждой на результат и с желанием избежать болезненных последствий, которые могут возникнуть из-за неэффективности или плохого выбора.

Мы все знаем взрослых, не особо уважающих реальность. Они продолжают делать неверный выбор, и либо другие дают им возможность избежать последствий своего поведения, пока не произойдет настоящая катастрофа, либо сами терпят одну ужасную потерю за другой. Мы удивляемся, почему эти люди постоянно совершают одни и те же поступки.

Снова и снова можно обнаружить корни подобного поведения в отсутствии границ, которые заставили бы человека обрести то самое здоровое уважение к реальности. Их слишком часто выручали из беды, позволяли думать, словно последствия касаются кого-то другого.

Зрелые люди знают, что, по большей части, если ведут себя правильно, то и в жизни все будет хорошо. Если ничего не делают или делают плохо, получают лишь промахи. Это двойное понимание позитивной и негативной сторон часто называют мудростью.

Конечно же, плохие вещи случаются и с хорошими людьми. Но даже тогда, если кто-то ответит добром на негатив, результат окажется лучше. Нам всегда есть что сказать о реальности, в которой мы живем.

Развитие

Вы когда-нибудь сталкивались с человеком, которого давно не видели, а его жизнь стала намного лучше, чем была? И ушли с каким-то теплым чувством признательности за то, что он сделал? Подумайте о примерах, которые вам знакомы.

- Кто-то сбросил 25 килограммов.
- Супружеская пара, находящаяся на грани развода, восстановила отношения и прекрасно живет вместе.
- Кто-то, преодолев трудности в карьере, начал преуспевать.
- Черная полоса становится белой.
- Наркоман или алкоголик отказался от пагубного пристрастия.
- Кто-то с разбитым сердцем нашел свою половинку.

Если покинуть «царство проблем» и посмотреть на нормальные вещи, которые становятся лучше, можно увидеть то же самое.

- Кто-то начинает бизнес, и дело перерастает во что-то большое.
- Кто-то в одиночку пересекает страну без гроша в кармане и строит успешную карьеру.
- Человек в среднем возрасте меняет работу, осваивает новое ремесло и добивается успеха.
- У застенчивого появляются друзья и близкие отношения.

Мало что вдохновляет так, как история развития человека, преодолевшего какое-то препятствие, особенно в собственном характере. Нам нравится видеть, как люди меняются и растут, становясь тем, кем не были, или тем, кто гораздо лучше. Фильмы вроде *«Кое-что о Генри»* и *«Доктор»* завораживают, поскольку кто-то идет вперед.

Способность развиваться – это сторона характера. Хорошее воспитание может помочь ребенку развить характер, когда при столкновении с жизненными препятствиями он все равно будет ориентирован на рост и перемены. Сюда относится развитие способностей и получение знаний, а также столкновение с

негативными открытиями собственных слабых сторон, которые нуждаются в корректировке.

Развивающийся характер включает умение:

- восстанавливаться после тревожных эмоциональных состояний;
- выдерживать периоды негативного напряжения и ожидать результата или удовлетворения, пока цель не будет достигнута;
- проигрывать с достоинством, переживать печаль и оставлять в прошлом то, что невозможно вернуть или получить;
- признавать ошибки;
- изменять поведение или направление действий при столкновении с реальностью;
- прощать;
- брать на себя ответственность за проблему.

Человек, который способен делать все это, развивается, даже если перед ним трудная задача.

Недавно я выступал консультантом по сложной кадровой ситуации в крупной организации. Человек был приперт к стенке: его поведение и результаты работы не соответствовали требованиям. Он был невероятно талантлив, но мог потерять свое положение из-за отсутствия изменений. Его назначили на достаточно высокую должность, где он руководил процессами во многих штатах. Сотрудник не смог справиться с ситуацией, когда новые обязанности потребовали новых способностей в решении проблем и работе с людьми.

Например, ему приходилось разрешать конфликты между сотрудниками и главным офисом. Иногда увольнение того или иного специалиста зависело от того, насколько продуктивно удавалось уладить разногласия. Но присутствовали трудности с эмоциональным общением. Его поведение стало враждебным. Кроме того, человек хотел немедленного успеха.

Вместо того чтобы реагировать на новые возможности и новые требования с позиции развития, он делал обратное: требовал, чтобы

организация и боссы изменились и поняли, что он «прав». На самом деле, рассматривая список способностей, характерных для развивающегося человека, приведенный выше, он недотягивал ни до одной. Мужчина выяснял отношения вместо решения проблем; не мог смириться с поражением в споре, забыть о нем и планировать дальнейшие действия; не был готов взять себя в руки и осуществить изменения, которые имели бы долгосрочную перспективу; хотел немедленных результатов. При возникновении конфликтов обвинял всех и вся. Когда его попросили пересмотреть отношение, сотрудник остался верен собственной стратегии поведения.

В конце концов его заменили менее талантливым, но более гибким. Я был опечален, потому что предыдущий сотрудник мог бы прекрасно разрешить сложившуюся ситуацию, если бы у него была ориентация на развитие. Когда я проанализировал его поведение, то обнаружил модели сопротивления развитию, присутствовавшие в его жизни с самого детства. На самом деле ему не нужно было приспособливаться к требованиям реальности. Молодому человеку всегда позволяли оставаться таким, каким он был; он использовал обаяние и талант, чтобы оттянуть перемены.

Родителям стоит подталкивать детей, чтобы те стремились развиваться, а не ждали изменений от мира ради них. Это поможет максимально использовать способности и таланты. Границы дают возможность увидеть, чего от них ждут и как нужно действовать, чтобы соответствовать ожиданиям.

Ориентация на истину

Нечестный человек находится где-то между болью и катастрофой. Будучи консультантом, я видел больше душевной боли, вызванной нечестностью, чем, вероятно, любой другой проблемой в отношениях. Ложь подпитывает предательство, блокирует близость и

препятствует личностному развитию. В той мере, в какой человек способен и хочет быть честным, он может развиваться.

Честность начинается с родителей, моделирующих, требующих ее и обеспечивающих безопасную среду, в которой можно быть честными. По большому счету все дети скрывают правду, когда она угрожает им неприятностями. Поэтому взрослым необходимо создать такие условия, в которых естественную склонность ребенка ко лжи можно преодолеть. Это требует тонкого баланса между безопасностью и стандартами.

Я работал с Сарой и Томом уже несколько месяцев, когда однажды женщина пришла и сказала:

– Все кончено. Я просто не могу ему доверять и никогда не смогу.

– Что случилось? – спросил я, предположив, что у него, должно быть, случилась очередная интрижка. Несколько лет назад мужчина уже изменял супруге, чего она так и не смогла забыть.

– Он сказал, что у нас достаточно денег для оплаты счетов и можно не беспокоиться. А сегодня я получила несколько уведомлений о просрочке всех платежей. – Сара начала всхлипывать. – Я просто не могу больше так жить.

Во время разговора я услышал о ситуации, которая характерна для супружеских пар, где кто-то один врет. Печаль в следующем: *проблема не в деньгах, а в том, что Том не был честен в данном вопросе*. Сара могла бы решить все вопросы. Однако из-за того, что муж не мог открыто сказать, насколько сильно просрочена оплата, женщина всегда оставалась под ударом и постоянно сталкивалась с тем, что все совсем не так, как говорил Том. То, о чем супруги лгут, обычно даже не имеет большого значения. Но скрытность и ложь всегда разрушают доверие. Крик, который я обычно слышу от измотанных мужа или жены, звучит примерно так:

– Мне все равно, что это, просто дайте мне реальную картину, чтобы знать, с чем мы имеем дело.

Грустный вопрос о лжеце – зачем? Зачем лгать, когда гораздо легче сказать правду? Зачем обманывать, если это вызывает

намного больше гнева, чем могло вызвать признание ошибки? Зачем создавать еще проблему, когда одна уже есть?

Обычно ответ кроется в биографии человека и развитии его характера. Он боится гнева, стыда, вины, осуждения и разрыва отношений как следствия своего прокола в браке. Поэтому и скрывает правду. Затем, когда происходит разоблачение, он испытывает все то, чего боялся в первую очередь. Но получает их как реакцию на ложь, а не на ошибку.

В этом случае помогают границы. Помимо требования истины, они обеспечивают безопасность. *Дети могут справиться с известными логическими последствиями ошибок, такими как обида, запрет на просмотр телевизора или отказ от поездки в торговый центр, гораздо лучше, чем с последствиями, связанными с эмоциями, такими как гнев, вина, стыд, осуждение или одиночество.* Они чаще стараются избежать подобных последствий.

Ориентация на трансцендентальность

Окружающие постоянно сталкиваются с неспособностью таких людей понять, что они не боги и жизнь не вращается вокруг них. Поскольку они вечно строят существование вокруг своей личности и собственного эгоцентризма, другие чувствуют себя объектами их мира, а не людьми. Преодолеть себя означает ценить других. Люди, которые не делают этого, в некотором смысле ожидают, будто сама жизнь и окружающие начнут служить им, а не наоборот.

Люди, обладающие способностью не заикливаться на себе, выходят за пределы своего существования к жизни других, во имя добродетелей, которые считают важнее, чем они сами и их непосредственное счастье. Они способны откладывать или отказываться от немедленного удовлетворения потребностей ради более высокой добродетели, ценности или ради кого-то, кроме них самих.

Короче говоря, поскольку они осознают, что жизнь – это нечто большее, чем забота о собственных интересах, то постоянно меняются, чтобы соответствовать требованиям. Смирение делает их более достойными всех благ – вот в чем кроется огромный парадокс. Гордость ведет к разрушению, а смирение – к истинной славе.

Трудная задача

Если рассматривать формирование характера как задачу воспитания, она может показаться весьма сложной. Конечно, легче управлять моментом или делать что-то естественным образом. Но потребности постоянно возрастают. Как мы уже говорили, характер ребенка во многом определяет ход его жизни.

«Начните с конца», – говорит Стивен Кови в своем бестселлере *«Семь навыков высокоэффективных людей»*. Начинать с конца – черта людей, преуспевающих в жизни. А также тех, кто хорошо воспитывает детей. Если мы поняли, что главная цель родителей – воспитать человека с хорошим характером, значит, мы приблизились к этой цели.

Но чтобы вырастить ребенка с хорошим характером, необходимо быть хорошим родителем. Для развития правильных ограничений в детях стоит понимать собственные границы. И это тема следующей главы.

3. Детям нужны родители, понимающие значение границ

Впервые я услышал определение «трудный ребенок», когда учился в начальной школе: подслушал разговор двух учителей об Уэине, моем однокласснике.

– Я слышала, Уэйн был трудным ребенком еще до того, как пришел в мой класс, – сказала одна учительница коллеге.

Поскольку я знал его, то сразу понял, о чем речь. Хотя парень мне нравился, он всегда казался неуправляемым, раздражительным, назойливым и нахальным. Я не очень задумывался почему, пока однажды в субботу не приехал к нему домой.

Родители Уэйна были милыми людьми, но не прилагали особых усилий к его воспитанию. Например, мы начали сильно шуметь, когда играли в баскетбол в гостиной. Это продолжалось достаточно долго, прежде чем нам сделали замечание. Потом вошла его мама и сказала с умоляющей улыбкой:

– Уэйн, дорогой, я не хочу прерывать твоё веселье, но нельзя ли поиграть в другом месте?

Он огрызнулся, и мы продолжили.

Через некоторое время отец вошел в комнату и стал кричать:

– Эй, ребята, сколько раз я должен повторять, чтобы вы прекратили?

Мы ушли и продолжили оттачивать прием дриблинга^[1] наверху, в спальне Уэйна. Соответственно все, кто остался внизу, были доведены до еще большего безумия. Дом принадлежал ребенку.

«Трудные дети» не появляются из воздуха. Как правило, каждый растет в определенной проблемной среде, и дети с правильными личностными границами не падают с неба. Хотя по своей природе

мы сопротивляемся ограничениям с самого рождения, они либо помогают развивать личностные границы, либо нет.

Эксперты-психологи иногда обвиняют взрослых, списывая неконтролируемое поведение на «то, что случилось с ним в детстве».

Ни одна из этих точек зрения не является абсолютной истиной. На самом деле все еще хуже! *То, кем мы являемся сегодня, – результат действия двух сил: окружения и наших реакций на него.* Воспитание, значимые отношения и обстоятельства в значительной степени формируют характер и оценку других, а также влияют на то, какими людьми мы становимся.

У ребенка могут быть трудности с рамками, или вы просто хотите помочь ему стать ответственным и честным человеком. В любом случае повествование этой главы направлено не на то, чтобы заставить вас почувствовать вину. Скорее, мы хотим выделить первый и самый важный компонент помощи детям в изучении границ: родитель сам должен быть с правильными личностными границами.

Ребенок реагирует на ваши методы воспитания

Не будем игнорировать тот факт, что у моего друга Уэйна были проблемы, и забывать, что он должен был работать над решением. Но здесь действует еще один принцип: *необходимо интерпретировать поведение ребенка как ответ на поведение родителя, собственных мотивов, потребностей, характера и обстоятельств.*

Итак, Уэйн. Мой друг был неуважителен, не реагировал на замечания учителей и не слушался. Можно попытаться понять его поведение, взглянув с нескольких сторон: импульсивность, эгоцентричность или непонимание ситуации в силу возраста. Может, так и было, но данные причины не учитывают влияние родителей. Уэйн реагировал на их отклик в отношении своего поведения и

нарушал правила настолько, насколько ему позволяли. Он знал, что мать не в силах что-то изменить и боится конфликтов, поэтому пользовался ее слабостью. Знал, что отец начнет кричать и злиться, но можно делать все, пока папа не взорвется от ярости. Понимал, что даже тогда можно пренебречь требованиями по формальным причинам и продолжить плохо себя вести в другом месте. Отец, скорее всего, не будет наблюдать за ним, предпочитая вернуться к своей газете и считая, будто выполнил родительский долг, поставив мальчика на место.

Как правило, дети не осознают, что делают. Они не имеют ни малейшего представления, как управлять жизнью, чтобы та шла в правильном русле. Цель родителей – любить, понимать и привести к зрелости суждений. Дети нуждаются в помощи извне. В основном они будут достигать того уровня личностной зрелости, который присущ родителям. Стать выше не получится. Ограничения взрослых в способности нести ответственность и учить этому влияют на то, насколько хорошо дети ее усваивают. У них нет природной способности к самостоятельному развитию – только реакция и приспособляемость.

Первое и самое фундаментальное представление об устройстве мира – это дом – место, где формируется понимание реальности, любви, ответственности, выбора и свободы. Если вы проявляете заботу и любовь к своим детям, они совершат успешный переход от внутренних границ к условиям внешнего мира. При этом защищая детей от боли, ставшей следствием безответственности, вы подталкиваете их ко многим трудностям во взрослой жизни.

В конфликтной ситуации родителям не стоит спрашивать себя: «Почему он не перестанет бить своего брата?» – а лучше задать себе один из самых полезных вопросов: «Какова моя роль в создании этой проблемы?» Осознание может быть не самым приятным, поскольку придется увидеть «бревно в своем глазу», а не «соринку в глазу ребенка». Однако преимущество подхода в том, что он выводит вас из тщетных попыток контролировать ребенка и дает

возможность контролировать собственную позицию по отношению к нему.

Быть родителем с правильными границами, который воспитывает ребенка с правильными границами, требует принятия реальности. *А для понимания этого недостаточно прочитать книгу.* Необходимо поработать над собой. Найдите слабые места в своих границах. Соберите информацию и при необходимости проконсультируйтесь у специалиста.

Три пути влияния

Есть три способа, которыми вы можете повлиять на детей и побудить их развивать личностные границы.

Обучение

Вы учите детей завязывать шнурки, ездить на велосипеде и убирать в комнате. Вы отправляете их в школу, чтобы они узнали множество фактов и приобрели полезные навыки. Вы также можете научить их устанавливать рамки, то есть умению слышать и в соответствующей ситуации говорить «нет».

Понятия и принципы границ ясны и четки. Это не туманные, эзотерические идеи; напротив, они основаны на реальности, нравственных ценностях и опыте повседневной жизни. В результате вы сами можете обучать формированию правильных ограничений, а дети способны запоминать их. Можете помочь им выразить словами опыт, применить знакомые советы к новым ситуациям, а также уточнить и изменить методы по мере взросления и развития.

Например, не бойтесь использовать слово «граница» – это полезно. Когда ребенок демонстративно отказывается прекратить кричать на вас в гневе, подождите, пока не успокоится. Затем скажите: «В этом доме есть правило, что кричать – это ненормально. Можешь злиться и говорить об этом, но крик мешает другим. Если

нарушишь границу, лишишься сегодня своего времени для игр после школы».

Более того, нужно привить не только практическое применение, но и принципы формирования. Малыши могут усвоить утверждение: «Вы несете ответственность за свое поведение». Это означает, что они должны взять на себя ответственность за такие вещи, как уборка собственной комнаты, получение хороших оценок, соблюдение правил поведения за столом и сдерживание эмоций. Они не смогут обвинить в недостатке достижений другого. Подобные концепции формирования личностных границ могут быстро стать частью повседневной жизни семьи, и дети увидят необходимость их применения и в других областях. Например, один четырехлетний мальчик сказал брату: «Не бери эту игрушку, это моя граница».

Ниже представлены общие рекомендации для понимания рамок, которые применяются к детям разного возраста.

От рождения до двенадцати месяцев. В течение первого года жизни младенцы связывают себя с матерью и отцом и формируют фундамент доверия, поэтому границы должны быть минимальными. Дети не имеют достаточно любви или понимания, чтобы терпеть большое разочарование. В течение этого периода мать должна защищать, лелеять и удовлетворять потребности ребенка в комфорте и любви.

От одного года до трех лет. Дети в этом возрасте могут научиться отвечать на слово «нет» и понять последствия непослушания. Это может относиться к опасным ситуациям, истерикам, насилию и т. д. Они могут быть не в состоянии понять логику, но в целом способны осознать, что повиновение вашему «нет» вызывает положительную реакцию, а игнорирование – отрицательную.

От трех до пяти лет. В этот период дети лучше понимают причины принятия ответственности и возможные последствия. Они могут поговорить об этом с вами. Умение хорошо обращаться с друзьями, подчиняться взрослым, не соглашаться с чем-то, но при этом проявлять уважение, а также заниматься домашними делами –

все это является частью определения границ на данном этапе. Последствия, такие как лишение игрового времени, игрушек, просмотра телевизора или развлечений, в этом возрасте весьма эффективны.

От шести до одиннадцати лет. Данная стадия включает в себя трудолюбие и внимание к миру вне семьи: школе, внеурочной деятельности, друзьям. Вопросы, связанные с определением границ, будут вращаться вокруг баланса времени дома и с друзьями, домашних заданий и школьных уроков, ориентации на цели и распределения времени и средств. Последствия неповиновения могут включать ограничения на общение с друзьями, посещение развлекательных мест и домашние привилегии.

От двенадцати до восемнадцати лет. Подростковый возраст – последний шаг перед вступлением во взрослую жизнь. Он включает такие задачи, как укрепление собственной личностной идентичности, не связанной напрямую с родителями, профориентацию, половое созревание, выбор возлюбленного (возлюбленной) и определение жизненных ценностей. Вы должны уйти от привычной модели воспитания и осуществить переход от позиции прямого контроля к позиции косвенного влияния.

Когда дети становятся подростками, помогите им в таких вопросах, как отношения, ценности, планирование и долгосрочные цели. Обеспечьте прохождение через наибольшее количество естественных последствий (например, отсутствие денег).

Одна вещь, о которой нужно помнить на этой стадии: подросток, поступающий как трехлетний ребенок, не должен иметь столько же свободы, сколько отдающий отчет в своих действиях. Свобода начинается с правильного понимания ответственности, это не подарок, гарантированный на определенном этапе жизни.

Моделирование

Дети учатся, наблюдая за тем, как вы используете собственные границы. Они следят, как вы относитесь к ним, друг к другу, к работе,

и подражают, хорошо это или плохо. Они смотрят вверх и хотят быть похожими на взрослых и сильных личностей. Надевая папины мокасины или беря мамину помаду, малыши примеряют взрослые роли для понимания, что им подходит. В этом смысле границы больше скопированы, нежели приобретены посредством обучения.

Моделирование идет постоянно, а не только тогда, когда вы находитесь в режиме «воспитания». Это случается в основном, когда вы в поле зрения или в пределах слышимости для ребенка. Многие мамы приходят в замешательство, видя, что дети делают то же, что они сами, а не то, что им говорят. Например: «Я учила их отличать добро от зла!» Возможно, так и было, но часто ребенок с самого начала игры понимал, как убеждения матери или отца согласуются с действиями.

Хорошим примером являются универсальные домашние правила поведения. Многие законы, такие как время отхода ко сну и просмотра телевизора, различны для детей и взрослых. Все же некоторые должны применяться ко всем членам семьи. Одно из общих правил может звучать так: «Никто не перебивает человека, который говорит». Родители часто ощущают, что их слова важнее нескончаемого пересказа ребенком событий в школе.

Однако, если существует понимание, что любой член семьи может противостоять другому по универсальному правилу, ребенок видит, что уважение к другим моделируется. Когда мальчик может сказать: «Мама, ты меня перебила», а та без обиды отвечает: «Ты прав, сынок, извини», ребенок усвоит, что уважение, ответственность, извинение и положительная реакция на домашние правила – то, что практикуют взрослые.

Это не только нужные, верные или зрелые аспекты взрослой жизни, но и нормы реальности. И дети отчаянно ищут те, на которые можно опереться. Вот почему, если бы мама сказала: «Ты не понимаешь, то, что я говорю, очень важно», сын с такой же вероятностью стал бы защищаться и оправдывать свое поведение, столкнувшись с нарушениями правил. *Потребность ребенка быть*

частью сообщества важнее, чем потребность быть хорошим. Если подчинение границам дома помогает ему быть частью семьи, пусть так. Если восстание против них привлечет к нему внимание и даст чувство сопричастности, так тому и быть. Поэтому ваша модель поведения – это ключ ко всему.

Помощь в трансформации внешних правил во внутренние личностные границы

Усвоить что-то – значит сделать это частью себя. Это больше, чем простое изучение факта, и отличается от стороннего наблюдения. Это делает определенный факт пережитой реальностью. Есть два способа познания: интеллектуальный и эмпирический. Вы можете запомнить определение романтической любви как интеллектуальное знание. Однако влюбленность – совсем другое дело, это знание, полученное с опытом.

Подобное различие может смутить, но если принять его, воспитание станет эффективнее: *попытка научить ребенка устанавливать личностные границы только на словах – пустая трата времени.* Но если практиковать это, дети усваивают опыт, запоминают, переваривают и делают частью собственного восприятия реальности.

Мы с женой Барби недавно начали прививать финансовую ответственность сыновьям: Рикки (семь лет) и Бенни (пять лет). Мы выделяли им небольшую сумму денег на еженедельной основе, исходя из определенных обязанностей, которые те должны выполнять. Часть доходов шла на десятину, часть – на сбережения, а часть – на расходы.

В самом начале мальчики думали, будто деньги «растут на деревьях». Им это нравилось, но они не чувствовали финансовой ответственности. Было здорово иметь доход, и ребята каждый раз знали, что получают больше. Мы с Барби несколько раз читали им лекции, что нужно копить на желаемое, а не тратить все сразу на ерунду. Однако увещевания в одно ухо влетали, в другое вылетали.

В этом нет вины детей: у них просто не было опыта, когда им хотелось чего-то, но не было денег для покупки.

Однажды они потратили все деньги на желанную игрушку. Через пару дней в продажу поступил долгожданный сборник комиксов, и ребята заглянули в кошельки. Денег за ночь там волшебным образом не прибыло. Поэтому они обратились за помощью к маме и папе. Мы сказали: «Никаких подарков, никаких дополнительных денег в счет следующих порций на карманные расходы. Зарабатывайте согласно обычной недельной ставке». Затем мальчики спросили, могут ли сделать что-то дополнительно. Мы отказались.

А потом ребята заплакали. Нам было искренне жаль видеть их слезы разочарования, но кошельки стали их ответственностью, и они так и остались пустыми. Через несколько часов Бенни сказал: «В другой раз я буду ждать очень долго». Так мальчики и поступили. При следующих выплатах они откладывали часть на расходы, рассказывая, сколько собираются сэкономить и как мало планируют потратить. Они начали усваивать реальность: если растратить все сейчас, возможности получить деньги раньше срока не будет.

Никакое количество лекций и нотаций не помогло бы достичь подобного результата. Для выстраивания собственных границ детям требовался опыт понимания родительских границ. Вы как дерево, в которое ребенок снова и снова врезается головой, пока не поймет: оно сильнее и все равно останется на месте, даже если попытаться врезаться в него снова.

Сложности в процессе формирования границ

«Если ты не можешь выносить жару, держись подальше от кухни», – гласит старая поговорка. Часть семейного воспитания заключается в сохранении спокойствия и терпении ненависти ребенка к вашим границам. У каждого своя задача: у ребенка –

испытать на прочность вашу решимость и осознать влияние реальности, у вас – выдержать испытание гневом, недовольством, истерикой и многим другим.

Учить рамках – сложная задача! Большинство родителей стараются поддерживать личностные границы у детей и стремятся их развить. Далее приведены некоторые потенциальные сложности, о которых необходимо знать.

Зависимость от ребенка

– Почему я не могу остаться с ночевкой у Мадлен? – хныкала 13-летняя Беверли, пытаюсь отпроситься у матери.

– Дорогая, не забывай, на этой неделе ты уже два раза ночевала у друзей, а сегодня – школьный вечер. Я уверена, ты сможешь увидеться с ней в другой раз.

– Ты просто не хочешь, чтобы у меня были друзья! Я никогда не смогу делать то, что хочу, никогда, никогда! – с этими словами дочь вышла из кухни и поднялась к себе в комнату.

И снова женщина проходила через знакомую ситуацию, в которую попадала много раз. Саманта хотела и нуждалась в том, чтобы Беверли была счастлива и близка с ней, их отношения являлись для нее главным источником поддержки. Было слишком больно, когда дочь возводила стену из молчания и обиды. Стоя перед закрытой дверью в спальню, Саманта сказала:

– Может, я была немного груба. У тебя тяжелая неделя. Думаю, сегодняшняя ночевка у подруги не будет чем-то страшным.

Дверь распахнулась, Беверли обняла ее и воскликнула:

– Мама, ты лучшая!

Контакт с дочерью восстановлен, и Саманта, сама того не понимая, защитила девочку от тягот взросления.

Нет более важного ингредиента для ребенка, чем любовь. Как главный источник поддержки, вы обеспечиваете условия, в которых он чувствует близость, тесную связь с родителями и заботу. Однако эту близость можно спутать с родительской потребностью в детях.

Это называется «зависимостью» и становится обратной стороной того, какими должны быть отношения.

У большинства из нас присутствует сильное желание завести семью. Мы хотим иметь место, где нас примут и поймут. Мы вырастаем, находим пару и создаем очаг. Это правильный и необходимый процесс. Жизнь в семье отвечает многим потребностям.

Проблема возникает, когда родители нуждаются в близости или привязанности ребенка для удовлетворения собственных потребностей. Ребенок невольно привыкает быть источником теплоты, привязанности и любви к взрослому, что слишком рано берет на себя родительскую роль. Например, один из моих клиентов, выходец из большой семьи, однажды спросил мать, почему у нее так много детей.

– Потому что я не хочу быть одинокой, как в детстве, – ответила она.

Дети с удовольствием войдут в роль родителя вместе с мамой или папой. Дело не в желании занять данную позицию, а в том, что они стремятся туда, где формируются семейные отношения. Если ласка, утешение и забота об эмоциональных потребностях формирует в них большее чувство семьи, они возьмут на себя данную роль.

Это создает трудности для детей в более позднем возрасте, например, когда они сами начинают нести ответственность за кого-то еще, или становятся депрессивными, или страдают маниями. Но еще это может поставить под угрозу способность родителя структурировать личностные границы для самого ребенка. Когда вы нуждаетесь в любви какого-то человека, чрезвычайно трудно противостоять ему или лишать его чего-то, так как существует риск потерять эту любовь из-за отчуждения, гнева или чувства вины. В результате ребенок должным образом не усваивает дисциплину и понимает, что может получить все, если вы будете бояться потерять его любовь. Происходит неосознанный эмоциональный шантаж,

ведь родитель старается сохранить все приятное между ними, чтобы не отсечь теплоту в отношениях.

Задайте себе жесткий, но честный вопрос: *«Боюсь ли я, что, если скажу „нет“ детям, потеряю их любовь, в которой нуждаюсь?»* Если так, начинайте переносить собственные потребности в отношениях на что-то другое. Перед детьми и так стоит непростая задача: вырасти и повзрослеть. Не добавляйте к этому бременю еще и себя. Найдите друзей, единомышленников по вере и группы поддержки – они помогут удовлетворить потребность в общении, наполненном теплотой и заботой.

Чрезмерное отождествление себя с ребенком

Трой и его жена Кэтрин были взволнованы. Прошло много времени с тех пор, как они ходили на настоящее, живое свидание без трехлетнего Гэвина. Запланировали ужин и посещение концерта. Когда няня вошла в дверь, мальчик робко поздоровался с ней. Но когда увидел, что Трой и Кэтрин надевают пальто, начал плакать и цепляться за колени матери.

– Пойдем, Кэти, – сказал Трой, потянув ее за руку. – С ним все будет в порядке.

Но жену словно парализовало. Глядя на слезы в глазах ребенка, она ощутила, каким покинутым и одиноким должен чувствовать себя сейчас сын. Женщина чувствовала его боль и страдание, видя, как он мал и беспомощен. И знала, что должна сделать выбор.

– Давай перенесем совместный вечер, дорогой! – умоляла она Троя. – Он просто слишком расстроен и напуган.

Муж вздохнул и снял пальто. Очередное свидание не состоялось.

Родители, как правило, не могут отбросить желания ребенка, поскольку слишком отождествляют себя с его чувствами. Они должны сопереживать боли, страхам и одиночеству детей. Таким образом те чувствуют любовь взрослых, воспринимающих и понимающих их чувства, учатся управлять и использовать собственные эмоции. Однако некоторые родители путают свои

болезненные эмоции с ощущением ребенка, думая, что у него больше проблем, чем есть на самом деле. Происходит проекция: то, что может быть дискомфортом для малыша, воспринимается матерью как травма; то, что может быть тревогой для подростка, воспринимается отцом как паника.

Часто это симптом непроработанных трудностей взрослых. Например, Кэтрин никогда не поддерживали ее родители. Они обижались и отстранялись, если ее действия не попадали под их понятие «идеальной дочери», не разговаривали с ней в течение длительного времени. Кэтрин выросла и вышла замуж, но всякий раз, когда Трой возвращался домой поздно или уезжал в командировку, чувствовала себя неловко и неуверенно, незащищенной и совершенно одинокой. Женщина пыталась не думать об этом, но эмоции не отпускали. Детская травма часто проецировалась на брак.

Кэтрин «прочитала» свои чувства в Гэвине, когда тот протестовал против ее ухода. Крик малыша пронзил сердце, достав до самой глубины собственного горя. Разница заключалась в том, что мальчика никогда не бросали. Настойчивая и постоянная привязанность матери превратила сына в очень любимого ребенка. Его слезы не означали отчаяния нелюбимого человека, а были обычным страхом трехлетнего ребенка, которому нужно научиться справляться с маминым отсутствием.

Если обнаружите, что не можете вынести боль малыша, возможно, вы проецируете свою боль на него. Взгляните на прошлые эмоциональные травмы, все еще не забытые. Ищите мудрого совета, чтобы их проанализировать. Это нужно вам, а ребенку необходим родитель, способный отличить *боль* от *вреда*.

Любовь с пониманием и разобщенность несовместимы

Когда 12-летний Рон принес домой табель успеваемости, полный плохих оценок, Сьюзи сказала Киту:

– Время ощутить последствия. У Рона высокий IQ, а учителя говорят, что он просто дурачится во время уроков. Нам нужно обсудить меры воздействия: лишить его телефона, права на ночевку у друзей, просмотра телепередач или чего-нибудь еще, чтобы исправить ситуацию.

– Милая, я знаю, что оценки – это проблема, – ответил Кит. – Но Рон должен знать, что мы его любим. Если сгоряча сразу наказать таким образом, он подумает, будто мы не заботимся о нем, и найдет утешение у друзей из не очень хорошей компании. Давай просто сядем и образумим его – уверен, он воспримет это серьезно.

Как можете представить, Рон долго не «воспринимал все серьезно», пока четыре года спустя не бросил профессиональное училище и не пошел в армию. Дисциплина помогла ему повзрослеть, но сколько времени и возможностей потеряно! Кит совершил распространенную ошибку, полагая, что привитие дисциплины и разлука с сыном равносильны потере любви. Он не хотел рисковать дружбой с мальчиком.

Многие взрослые неправильно рассматривают данный вопрос: боятся, что несогласие, конфронтация или просто отличающееся мнение указывают на разрыв эмоциональной связи. Поэтому даже не делают замечаний, пока все не начинает рушиться по-настоящему. Реальность такова: любовь и разобщенность идут рука об руку, одно не угрожает другому. *На самом деле неважно, насколько вы чувствуете разобщенность с кем-то, поскольку можете по-настоящему его или ее любить.*

Если вы никогда не спорите с человеком, которого любите, значит, делаете что-то неправильно. Некоторые боятся быть самими собой с другим человеком. Данный страх отрицает любовь. Вы не способны по-настоящему любить того, с кем и в разлуке не чувствуете единство. Это означает не потерю себя, а скорее освобождение и возможность быть самим собой.

Самым ярким проявлением любви со стороны отца было бы усадить Рона и объяснить «стоимость» его выбора, чтобы тот

наконец-то повзрослел. Кит растолковал бы сыну, что они – два разных человека, которые расходятся во мнениях о том, как мальчик проживает свою жизнь. Тем не менее он бы показал Рону, как глубоко заботится о нем и хочет для него лучшего.

Когда сохраняете установленные границы, ребенок ощущает себя более защищенным и любимым, а не наоборот. Он знает, вы цените его свободу и право выбирать собственный путь в рамках определенных параметров и будете сохранять и развивать эту свободу вместе с ним.

Может показаться, что, когда вы говорите ребенку правду, вы отдаляетесь друг от друга. Можете почувствовать, будто, когда вы близки, не удастся быть честными. Если так, начните работать над этим. Хорошие люди станут ближе и будут любить вас еще больше. Плохие, скорее всего, просто уйдут.

Игнорирование и изменение

Кэрол считала терпение одной из своих добродетелей. Она умела сглаживать острые моменты, видеть общую картину и ждать перемен и результатов. Эта добродетель часто подвергалась испытанию в воспитании пятилетней Тесс, которая была наделена сильной волей. Например, в магазине постоянно требовала в повышенном тоне игрушки и мороженое. Мать решила не обращать внимания на поведение, надеясь, что оно пройдет. Однако этого не произошло. С каждой поездкой в супермаркет Тесс вела себя все более громко и вызывающе.

Наконец, подруга Кэрол случайно оказалась в магазине одновременно с ними.

– Твоя дочь, конечно, знает, как добиться своего, – сказала женщина.

Кэрол была подавлена. Когда они сели в машину, девочка снова начала требовать печенье. Кэрол набросилась на дочь:

– Юная леди, вы зашли слишком далеко! Ты постоянно капризничала и играла у меня на нервах, мне надоело твое

поведение! Ты пойдешь прямо в комнату после возвращения домой, а потом увидишь, что сделает отец, когда я ему все расскажу!

Терпение, которым обладала Кэрол, исчезло, и она сорвалась на крик и укоры. Тесс была в ужасе и плакала всю дорогу домой. Мать чувствовала себя одновременно виноватой и беспомощной.

Сама того не ведая, Кэрол использовала то, что мы называем подходом «игнорирования и изменения». Она мирилась с неуместностью, надеясь, что это пройдет. Но ситуация, наоборот, обострялась. В то же время возмущение росло. В конце концов вся правда, которую она не хотела говорить, выплеснулась наружу, и Тесс почувствовала себя обиженной и испуганной. Общая непоследовательность коренится в убеждении, будто плохие вещи просто исчезнут сами собой. К сожалению, мир устроен иначе. Разве можно, например, с таким подходом вылечить болезнь или починить дырявую крышу? Как правило, проблемы, решение которых откладывается на потом, со временем становятся хуже, а не исчезают. vk.com/kinder_landia

С детьми так же. У них нет внутренних тормозов в отношении своего капризного или неподобающего поведения. Они нуждаются в том, чтобы родители были внешней границей, исправляя, ограничивая и контролируя последствия, пока эти внешние рамки не станут внутренними. Вот почему последовательность в противостоянии проблемному поведению на ранних этапах столь важна.

Игнорирование и переключение на что-то другое дают сигнал ребенку: нужно настаивать на желаемом. Он понимает, что ему может сойти с рук и самое страшное непослушание в девяти случаях из десяти, просто надо подождать, пока рассерженные взрослые не успокоятся, да и случается такое расстройство один раз из десяти – прекрасный расклад. Это как инвестировать в акции, которые имеют 90 % шансов на прибыльность. Чтобы избежать подобной ситуации, нужно заранее предусмотреть последствия и попросить друзей помочь организовать «родительские уроки». Это подготовит ребенка

к реальной жизни, где он все равно не получит всего, что хочет, как бы ни старался.

Усталость

Поражает, насколько тонко дети чувствуют, когда мы испытываем слабость и готовы уступить. Многих можно сравнить с хитрым подростком, который часами просит, умоляет, спорит и оправдывает свои действия, чтобы избавиться от определенной ответственности. Пара друзей сказали, что их сын регулярно спорил в течение 45 минут о том, кому выносить мусор. А ведь сделать это можно за 10 минут! Он ничего не имел против потери времени, пока не приходилось выполнять задание самому.

Дети проверяют нас на прочность все время: каждый день и каждый час. Они так просто не сдаются. И чем позже начнете учить их формировать границы, тем энергичнее они будут сопротивляться. Трудно перестать играть в бога, когда ты давно этим занимаешься. Мы сочувствуем родителям, которые думают: «Ну что ж, на этот раз уступлю и дам денег. Это просто не стоит времени и нервов». И это может быть правдой в некоторых случаях. Но каждый раз, когда вы позволяете пренебрегать обязанностями, способность ребенка к самоконтролю разрушается.

Если заметили, что у вас нет сил спорить, это может означать несколько вещей. Во-первых, вы в состоянии депривации либо из-за изолированности от общения и поддержки, либо вам не хватает времени для себя. Мы не можем поддерживать границы в вакууме. Общение должно быть регулярным и конструктивным, или необходим отдых и занятие по душе. Помните, что воспитание – временная работа, а не смысл жизни. Дети тех родителей, у которых есть свои дела, понимают, что не являются центром вселенной и обладают свободой осуществлять собственные мечты.

Во-вторых, вполне вероятно, вы настолько распустили ребенка, что теперь опускаются руки. Как сказал один мой хороший друг: «Хитрость воспитания в том, чтобы за тобой оставалось последнее

слово, когда ребенок пытается склонить тебя к удовлетворению его просьб». Все, что нужно, – еще раз сказать «нет». Вам необходимы понимающие друзья, которые помогут произнести это слово пару тысяч раз. Хорошая новость в следующем: как и вы, дети понимают, что на этот раз мама действительно имеет в виду именно то, о чем говорит, поэтому понемногу отступают и перестают упорствовать.

Помните, невозможно укреплять навык, которого у вас нет. Просто *говорить* о необходимости границ бесполезно. Их нужно *показывать* в действии. Если у вас не так, начните работу над собой. Это полезно и для вас, и для ребенка.

Надеемся, теперь у вас есть мотивация и стимул, вы понимаете важность формирования границ у детей и не меньшую важность наличия собственных. В следующем разделе вы узнаете о десяти законах границ. Эти руководящие принципы помогут применять рамки во многих аспектах семейной жизни и общении с детьми. Используйте их в качестве инструментов воспитания, чтобы привить понятие ответственности и научить ей.

Часть II. Десять принципов формирования границ

4. Что будет, если я это сделаю? Закон «что посеешь, то и пожнешь»

У Салли были большие надежды на семейную поездку в Диснейленд, и женщина наслаждалась мыслью о предстоящем веселье. Планировалось выехать в полдень. За завтраком женщина начала думать о том, что нужно успеть до отъезда. Она хотела, чтобы сын Джейсон поработал во дворе, что он, как всегда, откладывал, но в тот день семья должна была вернуть соседу грабли и кое-какие вещи.

Салли сообщила, что мальчик должен закончить дела до отъезда. И подчеркнула: это «точно» должно быть готово к 11:30, поэтому стоит приступить как можно скорее. Час спустя Джейсон еще не начал, и мать снова напомнила. Через полчаса повторила.

Она занялась другими делами и в 11:30 вошла в гостиную, где увидела сына, смотрящего телевизор.

– Что ты делаешь? – закричала она. – Я же велела привести двор в порядок перед отъездом! Теперь мы опоздаем! Я не могу поверить, что ты опять так отнесся к моим словам!

Салли продолжала сердито ворчать, пока сама, папа, сестра и Джейсон вместе не начали уборку, чтобы, наконец, выехать в 13:10. Поездка в Диснейленд оказалась не слишком приятной, поскольку наполнилась тихим негодованием в адрес сына. Оставшаяся часть дня прошла так же безрадостно.

В соседнем доме разыгрался похожий сценарий, но с другими результатами. Сюзен планировала пройтись по магазинам с тремя дочерьми. Она дала им все инструкции, что нужно сделать перед поездкой, и обозначила временные границы – 13:00. Тот, кто не сделает свою работу, никуда не пойдет.

Примерно за пятнадцать минут до выезда женщина обнаружила, что Джен, средняя дочь, не закончила.

– Похоже, ты решила не ехать, – сказала Сьюзен. – Печально. Нам будет тебя не хватать.

– Ты не можешь так поступить. Это несправедливо! – воскликнула девочка.

– Кажется, я достаточно ясно дала понять, что работу нужно сделать до того, как мы отправимся за покупками. Мне очень жаль, что ты решила ничего не делать. Увидимся позже. Кстати, у меня нет времени думать о последствиях невыполнения твоих заданий до ужина, ведь вполне вероятно, ты закончишь и не появится нового повода для беспокойства. Надеюсь, избежишь еще одного наказания. Будем скучать. Пока.

Сьюзен и две другие девочки провели чудесный день.

Обучение принципу реальности

Родители сталкиваются с большой проблемой, когда не видят разницы между психологическими и реальными негативными последствиями межличностных отношений. Жизнь – это, прежде всего, последствия реальности. Психологические негативные последствия – гнев, чувство вины, обида и нелюбовь – обычно не мотивируют людей на перемены. Если и так, то изменения недолговечны и направлены лишь на облегчение психологического давления на человека. Настоящие перемены происходят лишь тогда, когда чье-то поведение заставляет человека столкнуться с реальными последствиями: болью или потерей времени, денег, имущества, вещей, которыми он дорожит, и людей, которых ценит.

В вышеприведенных сценариях Салли и Сьюзен столкнулись, в принципе, с одной и той же ситуацией, но реакции были противоположные. Салли использовала психологические негативные последствия. Сьюзен избегала их, используя последствия реальности.

В общем, она позволила Джен испытать на себе действие принципа «что посеешь, то и пожнешь». Джен посеяла безответственность и пожинала последствия: потерю чего-то ценного. Разве не так устроен реальный мир? Разве понимание этого закона не понадобится во взрослой жизни?

ПОСЛЕДСТВИЯ ДЛЯ ДЖЕЙСОНА	ПОСЛЕДСТВИЯ ДЛЯ ДЖЕН
• Все утро Салли напоминала, поэтому Джейсону не пришлось следить за временем. • Крики и проявления гнева отвлекли внимание от реальной проблемы — опоздания — и превратили Салли в настоящую проблему для Джейсона. Например, вместо понимания: «Я опаздываю и могу что-то пропустить», было: «У меня сумасшедшая мать». • Принимая позицию жертвы по отношению к поведению ребенка: «Мы можем опоздать. Посмотри, что ты наделал», Салли как бы дает сигнал, что сын контролирует и время, и настроение всей семьи. • Пробуждение в ребенке всех неправильных эмоций (вины, обиды и гнева) вместо единственной, которая помогает измениться, — печали об упущенных возможностях. • Хуже всего: он убеждается, что его поведение не стоило ничего, кроме горя мамы, к которому он давно глух.	• Никаких упрасиваний. Мать предположила, что Джен могла бы ориентироваться по часам, если бы захотела. • Никаких эмоциональных реакций, которые могли бы сделать маму «проблемой» для Джен. • Не следует быть жертвой поведения ребенка. Сьюзен держала ситуацию под контролем, не позволяя поведению дочери разрушить планы или настроение семьи. • Мать не возбуждала никаких эмоциональных реакций в Джен и тем самым позволила ей свободно переживать собственную потерю. • Убеждение в том, что подобное поведение стоит ребенку возможности сделать что-то, что она ценит.

И разве это не правда, что, когда нам позволяют платить за свои ошибки, мы учимся на них? Потери реальности заставляют менять поведение.

Это закон, от которого мы зависим ежедневно как в положительном смысле, так и в отрицательном. При соответствующем поведении случаются хорошие вещи:

- если я буду усердно работать, смогу продвинуться в карьере;
- если я сделаю достаточно звонков, то выполню план продаж;
- если буду откровенен с людьми, которые мне дороги, отношения будут развиваться.

Или плохие вещи:

- если буду есть все, что захочу, то наберу вес или приобрету сердечные заболевания;
- если буду кричать на тех, кто мне дорог, я причиню им боль и увеличу разобщенность;
- если не буду подталкивать себя к профессиональному росту, я застряну на одном уровне, который в итоге не даст мне продвинуться по карьерной лестнице;
- если не буду следить за расходами, то могу попасть в финансовую кабалу и потерять свободу.

Положительная сторона принципа «что посеешь, то и пожнешь» дает разумное чувство власти и контроля над собственной жизнью. Опыт показывает, что усилия, усердие и ответственность окупаются сторицей.

Отрицательная сторона этого принципа прививает здоровый страх перед плохими вещами. Правильное восприятие последствий помогает жить в реальности и двигаться в верном направлении. Например, через последствия неудач в отношениях мы учимся любить так, чтобы не переживать болезненных расставаний.

Но если никогда не познать закон, можно потерять как положительные, так и отрицательные стороны жизни. У нас нет мотивации делать что-то хорошее и проявлять прилежание, и в то же время мы не стесняемся лени, безответственности и других слабых сторон характера. Оба состояния приводят к страданиям: утрате хорошей реальности и столкновению с плохой.

Подумайте, чему научился Джейсон: не нужно делать свою часть работы, поскольку все сделают за него. Ничего плохого не произойдет, если он поленится и просто полежит на диване. Можно забыть об обязанностях и все равно поехать в Диснейленд. Он

ничего не потеряет. Конечно, родители покричат, но это можно игнорировать и таким образом решить проблему. Подобная тактика прекрасно подойдет и для общения с боссом или женой.

И для кого это плохо?

Последствия делают необходимость решать задачи и выполнять задания трудностью ребенка.

Однажды я был в гостях у друга и предложил его девятилетнему сыну выйти на улицу и покидать со мной баскетбольный мяч.

– Я не могу. Я должен оставаться дома, – сказал он.

– Почему?

– Мама говорила по телефону, а я все время перебивал. Вот чем это закончилось.

«Вот чем это закончилось». Это урок: «Мое поведение становится моей проблемой».

Слишком часто дети не видят в своих поступках ничего плохого, они не приводят к потере чего-то ценного, ведь взрослые взваливают проблему на себя. Помните, ребенок должен беспокоиться о последствиях и решать свои вопросы сам. Таким образом, задача родителя – помочь ребенку захотеть сделать это. К тому же последствия обеспечивают нужную мотивацию.

Джен поняла, что несвоевременное выполнение задания – это ее проблема. Наверняка в следующий раз, когда ей скажут, что она пропустит поездку, если не закончит задание к определенному сроку, девочка предпочтет следить за временем. А вот Джейсон не понял, что его поведение – это его проблема. Пока она все еще на плечах матери. Женщине приходилось волноваться, расстраиваться и прилагать усилия. Ему предстояло осознать данную ситуацию.

В процессе воспитания вспоминайте следующие вопросы, когда не уверены в своих действиях:

1. Чья это проблема?

2. Что я могу сделать, чтобы помочь ребенку извлечь опыт из нее?
3. В чем я препятствую, чтобы не дать ему извлечь опыт?

Возраст и содержание меняются, а закон остается

Закон «что посеешь, то и пожнешь» учит детей самоконтролю – одному из основных уроков в жизни. Они начинают понимать, что контролируют качество своей жизни. Осознают, что есть выбор: либо сидеть, надувшись, дома, либо радостно играть на улице с друзьями. Выбрал сделать работу по дому – играешь с друзьями. Выбрал сидеть и лениться – будь готов к последствиям. В любом случае ребенок руководит своей жизнью, а не родители.

Если он еще мал, содержание может быть таким: «Не трогай это или лишишься времени на игру и будешь сидеть на этом стуле». В более позднем возрасте ограничение может звучать так: «Не уезжай на велосипеде дальше того угла, иначе я больше не разрешу кататься». В подростковом возрасте: «Если получишь штраф, за руль больше не сядешь». Конечно, когда они делают правильный выбор, происходит обратное: «Поскольку ты не нарушаешь правила, можешь играть там, сколько хочешь». – «Раз ты так хорошо катаешься на ограниченной территории и соблюдаешь осторожность, можем обсудить варианты более далеких поездок». – «Твое вождение настолько безупречно, что я теперь готов разрешить тебе поехать на концерт в Сан-Диего».

Детали меняются в зависимости от контекста, в котором находится ребенок, а затем и взрослый. Если он не бросается едой, может есть за столом. Если выполнит план продаж, сможет перейти на региональный уровень. Содержание различно, но закон один: если делать правильный выбор, жизнь будет лучше.

Необходимо дать детям свободу выбора, а затем соответствующим образом управлять последствиями. Разумно используйте похвалу и давайте больше свободы, если дети

демонстрируют хорошее понимание ответственности. Убедитесь, что они знают, почему получают привилегии – потому что на них можно положиться.

Когда делают плохой выбор, сопереживайте потере. Избегайте фразы: «Я же говорил». Сочувствие звучит примерно так:

- Как жаль, что ты сегодня не сможешь поиграть.
- Я знаю. Мне жаль, что ты пропустил игру. Я тоже ненавижу, когда не могу сделать то, что хочу.
- Держу пари, ты голоден. И я терпеть не могу пропускать обед.

Сравните приведенные выше утверждения со следующими:

- Не приходи ко мне плакаться. Если бы ты просто сделал, что должен, такого бы не было.
- Не говори мне, что это нечестно. Ты не застелил постель, теперь должен лежать в ней.
- Ну, если бы ты делал работу по дому и вел себя нормально, сейчас сидел бы за столом с нами. Но, может, в следующий раз не будешь таким эгоистом и не заставишь нас садиться ужинать с таким опозданием.

Дети легко обижаются на человека, произносящего второй набор утверждений. Тогда они будут больше концентрироваться на ненависти к родителям, заставившим их чувствовать себя плохо, чем на исправлении поведения, которое привело к подобным переживаниям. Мы не можем переоценить роль сочувствия ребенку, делающему плохой выбор. Оно является мостом, а не барьером.

Баланс между свободой, выбором и последствиями

Цель – не контролировать детей или заставить делать то, что вы считаете необходимым, а дать возможность делать то, что они выбирают, и создать такие последствия плохого поведения, которые

не захочется испытать. Кто жаждет сидеть под домашним арестом весь день? Таким образом, вы не заставляете ничего делать, а позволяете выбирать, делая так, чтобы закон «что посеешь, то и пожнешь» приводил к реальным последствиям. Если они сеют безответственность, то пожнут боль. И если посеют ответственное поведение, получат соответствующие плоды и выберут этот путь.

Маленький Джоуи хочет две несовместимые вещи:

1. Делать все по-своему.
2. Чтобы у него все шло хорошо.

Мать Джоуи тоже хочет двух вещей:

1. Чтобы у Джоуи все было хорошо.
2. Чтобы Джоуи поступал правильно.

Мама знает, что сыну нужно сделать, чтобы вырасти ответственным взрослым, и она контролирует привилегии, свободу, поощрения и наказания. *Если она помнит о своей задаче – убедиться, что Джоуи не получает удовлетворение всех требований сразу, – она поступает правильно.* Мальчик может иметь что-то одно, но не все одновременно. Если решит поступать по-своему, то, скорее всего, ничего хорошего не получится. Когда у него все в порядке, это происходит из-за правильно сделанного выбора. Родители контролируют процесс «сеяния и жатвы».

Кроме того, ни один взрослый не может сразу быть успешным, «каждый день делать то, что хочется». Необходимо выбирать одно или другое, как и детям.

Ребенок должен иметь выбор. В этом кроется суть свободы и корень самоконтроля. Последнего не существует без свободы и выбора. Таким образом, задача родителя – предоставить их, а затем управлять последствиями.

Помните основную истину:

Свобода = Ответственность = Последствия = Любовь

Пока они равны, все хорошо. Если ребенок свободен в выборе и несет ответственность за последствия своих действий, вырастет любящий человек, который делает правильный выбор по правильным причинам. Если какой-либо компонент выходит из равновесия, например предоставляется больше свободы, чем требуется ответственности, мы получим проблемы. Или кто-то несет ответственность, но не свободен в выборе – он раб и робот и будет выбирать не с любовью, а только из уступчивости и обиды. Или кто-то свободен и несет ответственность за что-то, но не страдает от последствий злоупотребления свободой – тогда появляются сложности с характером, он начинает совершать безответственные поступки без оглядки на чувства окружающих.

У ребенка есть небольшое количество свободы, выбор в ее рамках и последствия, в результате чего увеличивается любовь к взрослым. Для нас это не исключение. Дайте свободу, требуйте ответственности, моделируйте последствия и оставайтесь любящими родителями.

Постоянное вмешательство

Родители не всегда готовы к страданиям детей от последствий. Вот вам задача: сколько ночей вы потратили на помощь в выполнении школьного задания, которое нужно сдавать завтра утром и о котором вы узнали поздно вечером? Обычно это выглядит так:

- Мам, мне нужен клей для моего проекта.
- Прости, дорогой. У нас его нет.
- Но он нужен! Проект должен быть готов завтра!
- А когда тебе дали задание?
- Две недели назад.
- Почему ты раньше не подумал о клее?

- Я забыл.
- Ближайший магазин, где можно купить его в это время, находится в двадцати минутах езды. Как ты мог так поступить?
- Прости, мам. Но я должен сделать это задание, иначе получу плохую оценку.
- Ладно, поехали.
- (Бывает, мама расстраивается и сердится, а иногда даже не возражает.)
- Сравните с той, которая смотрит в будущее:
 - Мам, мне нужен клей для проекта.
 - Извини, дорогой, клея нет.
 - Но он нужен! Проект должен быть готов завтра!
 - Ну какой же учитель позвонит и даст тебе задание в такой час, если у тебя недостаточно времени подготовиться?
 - Да ладно тебе, мам. Задание дали в школе.
 - Когда конкретно?
 - Две недели назад.
 - Ой, значит, у тебя было две недели, чтобы найти клей и другие материалы?
 - Да, но я думал, они есть.
 - Ну, это печально. Кажется, я помню, похожее произошло с войлоком, который был нужен для предыдущего задания. Вот у меня нет клея, и мне давно пора спать. Поэтому я надеюсь, ты сможешь придумать что-нибудь такое, что не потребует клея. Спокойной ночи, родной. Я в тебя верю.

Эта мама заглянула вперед, чтобы посмотреть, какой урок для характера могла бы преподать ребенку сегодня, чтобы обеспечить ему лучшее будущее. Она видела, как развивается некая закономерность. Это не первый случай, когда сын в последнюю минуту обращался за помощью. У нас не было претензий к маме, оказывающей помощь в трудную минуту ребенку, который обычно

думает наперед, планирует все с ответственностью и выполняет задания вовремя. Но вторая мама имела дело с иной ситуацией. Женщина видела, как развивается характер, из-за которого в жизни ребенка могут возникнуть различные трудности:

- скоропостижные попытки сделать проекты для босса и потеря работы;
- неприятности с налоговым управлением по причине неуплаты налогов или поздней подачи декларации;
- разрушение отношений из-за тенденции не брать на себя ответственность и всегда искать виноватых.

Поэтому эта мама решила не вмешиваться в закон «что посеешь, то и пожнешь» и позволила ему работать. Ребенок «посеял» откладывание и должен был «собрать урожай» за отсутствие планирования. Это будет урок, и он не такой болезненный, как во взрослой жизни. Любая плохая оценка менее страшна, чем последствия в будущем, возникшие в результате подобного поведения.

Закон работает, если не лезть. Но мы это делаем слишком часто: вмешиваемся, прерывая последствия, прежде чем они могут преподать детям необходимый урок. Слишком часто они не усваивают их до более позднего возраста, когда никто не будет их выручать. Зависимость или шаблон безответственности наложили отпечаток на всех вокруг, и люди устали от этого. Работа родителей состоит в том, чтобы устать сейчас, чтобы другие не устали от этого позже, а затем вылечить собственное чувство усталости, больше не спасая ребенка.

Для этого нужно ощущать себя комфортно, позволяя ему сталкиваться с неприятными последствиями. Греческое слово «болезненный» означает «тяжкое, скупое горе, печаль». Это не воодушевляет. Но чтобы добраться до плода дисциплины, нужно перенести боль. Родители часто сопротивляются принятию

последствий, поскольку слишком отождествляют себя со страданиями ребенка. Однако для них лучше сейчас, а не позже. Страдание неизбежно. И пусть это происходит, когда последствия усваиваются в детском возрасте, а не на потере карьеры или разрушении брака.

Если трудно позволить ребенку страдать от последствий, найдите кого-нибудь, кто поможет преодолеть сопротивление. Возможно, вы имеете дело с собственной болью из прошлого, отсутствием границ или шаблонами зависимости из детства. Получение поддержки от хорошего консультанта или родительской группы может иметь важное значение для принятия позиции, необходимой ребенку.

Баланс между благодатью и истиной

Если вкратце, то рецепт для взрослеющего человека состоит из благодати и истины, сбалансированных с течением времени. Дайте ребенку благодать (незаслуженную милость) и истину (структуру) и развивайте это постепенно. Тогда появится больше шансов на то, что ребенок вырастет в человека с хорошим характером.

Благодать включает поддержку, ресурсы, любовь, сострадание, прощение. Истина – это структура жизни, она говорит, как мы должны жить и как жизнь на самом деле работает. Закон «что посеешь, то и пожнешь» – это основа успешной жизни. Родители могут все время повторять, что хорошо, а что плохо, могут рассказывать, как все должно быть на пути к успеху и хорошей жизни. Но пока разговоры и нотации не станут истинными для ребенка в его переживании последствий, это будет восприниматься лишь болтовней, придирками и родительским бурчанием. Чтобы истина была понятна, она должна стать реальной, а не просто концепцией. Если мама говорит, что для меня хорошо сделать то-то, то-то и то-то, для понимания нужно, чтобы это было реальностью. Ее

работа – сделать последствия реальными. Тогда и только тогда истина *действительно* истинна.

Выполнение закона «что посеешь, то и пожнешь»

Список последствий реальности бесконечен. Единственный помощник в этом – ваша креативность. А вот некоторые предложения.

- Сделайте последствия естественным результатом поведения. Например, если я опаздываю в кино, меня в зал не пустят. Если я постоянно опаздываю к обеду, меня не будут кормить. Если я опоздаю с подготовкой задания, могу получить плохую оценку. Если не буду выполнять работу по дому, мне не разрешат делать то, что могут делать остальные члены семьи. Если я не скажу родителям, куда еду, в следующий раз меня не отпустят.

- Сохраните подход, включающий последствия, для случаев серьезного непослушания. В целом последствия, которые мы обсуждали, относятся к поведению, угрожающему стать системой для формирования плохого характера. Все мы порой нуждаемся в гибкости и понимании. Например, все работодатели принимают больничные листы. Школы оправдывают отсутствие по уважительной причине. Но если кто-то ищет оправдание всему, это уже не оправдание, а обоснование. Мы переходим к стадии последствий, когда рассуждения, предупреждения и разговоры потерпели неудачу.

- Задействуйте приемы последствий сразу. Чем младше ребенок, тем более непосредственным должно быть последствие. С очень маленькими детьми хорошо работают твердые запреты, ограничение игрового времени, общения и отказ играть по его правилам.

- Держитесь подальше от эмоциональных последствий и воздействуйте на те, что в реальности. Гнев, чувство вины и стыд не

научат ребенка поступать лучше. Ощущение боли от потери права на просмотр телевизора, получения карманных денег или разрешения на игры в компьютере образумит гораздо лучше.

- Используйте межличностные последствия только в том случае, если они касаются ваших чувств. Если поведение ребенка причиняет боль вам или другим людям, скажите ему об этом и сообщите, что планируете делать с собственными чувствами. Например, так: «Мне грустно, когда ты так со мной разговариваешь. Мне не нравится, когда со мной так разговаривают, я чувствую, что ты меня отталкиваешь. Так что не буду тебя слушать, если ты дерзишь или проявляешь неуважение. Я не намерен слушать подобное. Когда захочешь поговорить в другом тоне, я буду рад тебя выслушать».

- Думайте о последствиях как о защите себя и остальных членов семьи от поведения ребенка. *Иными словами, ваши собственные границы – наилучшие.* «Мне не нравится, когда люди во время еды пререкаются. Иди в свою комнату и, когда перестанешь пререкаться, сможешь вернуться к столу. Кстати, я уберу посуду в 19:30, и после этого еды больше не будет. Более поздний перекус позволен тем, кто ужинал». Или: «Мы хотели бы иметь возможность использовать общие комнаты для семейного досуга. Мы не любим спотыкаться о ваши вещи, разбросанные там. Я конфискую все игрушки, которые не убраны, потому что мы не любим бардак в гостиной. Вам придется заслужить право получить их снова».

Дочь подруги имела привычку вести бесконечные разговоры с кучей вопросов. Поэтому подруга говорила:

– Время разговоров закончилось.

– Но я еще не закончила, – отвечала дочь.

Ответ был безупречен:

– Я знаю, Сьюзи. Может, так оно и есть. Но время, о котором мы договорились, закончилось.

Ваши собственные границы – лучшие.

- Сохраняйте возможность выбора настолько, насколько возможно. В ситуациях, когда ребенку доступен лишь один вариант, например, пойти вместе с семьей, необходимо все равно дать выбор: «Ты можешь пойти и повеселиться с нами, а можешь пойти и продолжать хандрить. Что выбираешь? И кстати, если будешь портить отдых, мы вспомним об этом, когда в следующий раз соберемся в кино».

- Убедитесь, что нет веской причины, по которой ребенок плохо себя ведет, прежде чем ссылаться на последствия. Убедитесь, что нет страхов, медицинских или эмоциональных проблем. Он может демонстрировать боль, обиду, бессилие или какое-то другое эмоциональное состояние, причины которого нужно выяснить. Нет ничего необычного, когда дети начинают притворяться или регрессировать из-за происходящего в семье, например развода, семейных неурядиц или переезда. Поведение может быть прямым ответом на то, что кто-то из родителей или братьев, сестер причинил ему боль. Дети страдают мириадами способов, и часто плохое поведение является признаком нужды в чем-то большем, чем ограничения. Подробнее об этом вы узнаете в главе об эмпатии.

- Поговорите с ребенком и спросите о причинах происходящего в то время, когда он не ведет себя плохо: «Когда ты делаешь то-то и то-то, я хотел бы понять почему. Ты что-то хочешь мне сказать? Ты сердишься на меня или тебе что-то не нравится? Как думаешь, как лучше поступить в следующий раз, когда это произойдет?»

Еще несколько слов о поощрении и последствиях

Одна мама недавно рассказала, что попросила сына сделать что-то незначительное, например вынести мусор, и тот ответил: «А что я за это получу?» Она хотела знать, как его поощрить. Я попросил передать мальчику, что мама устроит ему тяжелую жизнь, если сын не сделает то, о чем просят. Женщина как-то странно посмотрела на

меня, зато у нас состоялся интересный разговор о поощрении и наказании.

Мы верим в поощрение за две вещи:

1. Приобретение новых навыков.
2. Выполнение с исключительным результатом.

Мы не верим в поощрение за:

1. Выполнение соответствующих возрасту требований цивилизованных людей (жизненные навыки).
2. Выполнение ожидаемого (работа).

Поощрения, такие как похвала, сладости, деньги, поездка в зоопарк или звездочки на холодильнике могут стать мощными проводниками новых навыков. Иногда при изучении нового, требующем больших усилий, нужна мотивация кратковременного удовлетворения путем поощрения на этом пути. Дети любят получать вознаграждение.

Оно может быть хорошим и тогда, когда кто-то выполняет задачу блестяще. Школы признают данный вид результатов, впрочем, как и скауты, спортивные организации и работодатели. Стимулирующая деятельность и различные поощрения – большая часть мотивации сотрудников.

От цивилизованного человека ожидается определенное нормальное поведение. Городские власти, арендодатели, работодатели, школы, друзья, супруги – все ожидают определенного уровня производительности от взрослого, с которым находятся в отношениях. Как только дети овладеют навыками, необходимыми для ответственной жизни, их применение не будет поощряться. Наоборот, если они не захотят их применять, это будет дорого стоить.

Мы поощряем двухлетнего ребенка за пользование горшком, а не взрослого за способность самостоятельно ходить в туалет. Вы же не получили на прошлой неделе вознаграждение за то, что пришли на работу вовремя. Это ожидаемо. Но если бы опоздали больше допустимого количества раз, вы, вероятно, были бы оштрафованы или наказаны каким-то другим образом.

Будьте осторожны, вырабатывая у ребенка ожидания оплаты выполнения обычных задач. Они должны понять: придется заплатить, если не делать этого. Подобное позволяет избежать отношения «права» – чувства, которое многие испытывают сегодня, – они имеют право на что-то, забывая об обязанностях. Детям лучше усвоить, что каждый член семьи должен выполнять свою часть работы. Если делаете больше, можно говорить о дополнительной награде, но мы ожидаем минимума от каждого. В реальном мире никто не устроит званый ужин, чтобы поощрить за выполнение рутинных задач. Но многие наказания налагаются за невыполнение.

Реальность – это друг

Зрелость – это время, когда мы перестаем настаивать, чтобы жизнь отвечала нашим ожиданиям, и начинаем отвечать требованиям жизни. Закон «что посеешь, то и пожнешь» заставляет делать это, иначе мы испытываем боль. Мы меняем поведение, когда страдания оттого, что остаемся прежними, становятся сильнее, чем дискомфорт от перемен. То есть последствия причиняют страдания, которые побуждают меняться.

Реальность – это не враг, а друг. Зрелый человек знает, что правильный путь – лучший путь. Жить мудро, поступать правильно – значит жить хорошо.

Однако в сознании ребенка реальность является врагом. Хотя последствия учат, что она все-таки может быть другом. Внесение

необходимых изменений в поведение и удовлетворение требований реальности означает, что все будет как надо. Мы узнаем, что в конечном счете контролируем большую часть жизни. Если «сеем» для соответствия требованиям реальности, то «пожинаем богатый урожай». Если «сеем», чтобы избежать реальности, она в итоге потребует платы. И это будет не так уж по-дружески.

Сделайте детям одолжение и научите их дружить с реальностью в раннем возрасте. Это проще и безопаснее, а ваши ужины всегда будут начинаться вовремя.

Но дети должны научиться отвечать за свое поведение и совершать правильные поступки. В следующей главе мы расскажем, что это такое.

5. Свой собственный прицеп. Закон ответственности

Когда мои (доктора Таунсенда) сыновья Рикки и Бенни были намного младше, они часто спорили, как это делают братья и сестры. Мы с женой часто выступали в роли модераторов и судей. Кто-то сидел за кухонным столом, а дети попеременно жаловались то одному родителю, то другому на несправедливое обращение. Мы собирали все факты, как могли, решали, кто прав, а кто нет, и предлагали выход из ситуации: вернуть игрушку, извиниться или что-то еще.

Наша система арбитража работала прекрасно, пока я не заметил, что мы тратим на нее все больше времени. Каждый раз, когда я садился читать газету или разговаривать с женой, приходилось бросать все и играть роль судьи. Мальчики все чаще полагались на нашу нестабильную мудрость. Наконец, у меня появилась идея.

– Давайте изменим подход, – предложил я. – С этого момента никто не приходит ни ко мне, ни к маме, пока не потратит некоторое время на то, чтобы решить вопрос самостоятельно. Попробуйте разобраться между собой. И если ничего не получится, можете подойти к нам. Но при этом человек, который был неправ, пострадает от последствий.

Изменить систему получилось не сразу, но мальчики старались. У них было два стимула. Во-первых, нарушитель, желающий решить проблему без родительского наказания, готов к переговорам! Во-вторых, они гордились тем, что не нуждаются в родителях для разрешения мелких ссор.

На самом деле однажды мне пришлось иметь дело с собственной зависимостью, когда я увидел очередной спор. Желая быть полезным, я подошел и сказал:

– Ну, что у вас тут происходит?

Бенни нетерпеливо повернулся ко мне и сказал:

– Пап, мы все решим сами.

Смирившись, я откинулся на спинку стула. Сейчас я был не нужен.

Мальчики усвоили ценный урок, связанный с личностными границами: они несут ответственность за себя и за свои примирения. *Дети должны знать, что их проблемы – это их ответственность, а не чья-то еще.* Их жизнь – это их маленький собственный прицеп, их работа – тащить его, не ожидая, что это сделает кто-то другой. Отсюда следует: хотя дети должны заботиться о своих взаимоотношениях, они не должны брать на себя чужие сложности. Они несут *ответственность за себя и перед другими.* (Подробнее об этом читайте ниже, в разделе «Разница между “любовью” и “спасением”».)

Одним из признаков зрелости является принятие ответственности за собственную жизнь, желания и трудности. Если опоздаем на работу, не будем винить автостраду. Если хотим продвинуться по карьерной лестнице, проходим курсы повышения квалификации. Если злимся, мы имеем дело с тем, что нас разозлило, а не ждем, пока кто-то успокоит наши чувства. Взрослые люди сами решают вопросы вместо поиска виноватых или ожидания, что кто-то разрулит все за них.

Незрелые живут жизнью жертвы обстоятельств и постоянно хотят, чтобы кто-то «жил» за них. К примеру, одним из определений наркомана является «человек, чьи долги оплачивает кто-то другой».

Принятие ответственности далеко не естественно для детей. В течение первого года жизни малыш занят противоположной задачей: учиться зависеть и нуждаться, работает над тем, чтобы принять любовь и ласку матери и научиться доверять. Его жизнь действительно в чужих руках, и он может погибнуть без должного внимания. И даже тогда учится брать на себя ответственность за участие в удовлетворении собственных потребностей. Он плачет, когда расстроен, предупреждая маму, что что-то не так. Он

протягивает руки, чтобы его обняли. Он отстраняется, если хочет обратно в кроватку.

Таким образом, большая часть обучения личностным границам связана с тем, чтобы помочь детям понять: они должны постепенно брать на себя ответственность за собственные проблемы. *То, что начинается как бремя родителя, должно закончиться как бремя ребенка.*

Многим людям, особенно взрослым, эмоционально травмированным в детстве, трудно это осознать. Они не получали того, что им было нужно, например заботу, безопасность или правильное воспитание. Или получали то, в чем не нуждались, например ярость, разобщенность или чрезмерную критику. И они должны исправить то, что было сделано, а не тот, кто вызвал проблему. Подобное несправедливо.

Плохие вещи случаются и с хорошими людьми. Но если ждать справедливости, мы поставим жизнь под контроль тех, кто причинил нам боль. Лучше простить обидчика и извлечь уроки из несправедливой ситуации.

На одном из семинаров кто-то из слушателей спросил: «В какой степени я несу ответственность за то, кто я есть сегодня, и в какой степени это результат моего окружения?» Другими словами, как сильно повлияло на него отношение родителей.

Ради эксперимента мы с Генри записали на отдельном листе бумаги, какой процент ответственности за свою жизнь, по нашему мнению, несет ребенок, а какой – родители. Когда сравнили записи, то увидели одинаковые цифры: ребенок – 70 %, а родитель – 30 %.

Они не являются незыблемыми и тем не менее отражают наш вывод: хотя все мы переживали и подвергались дурному обращению в той или иной степени, собственные реакции на окружающую среду являются главными определяющими силами в нынешнем характере и личности. Ребенок несет большую часть бремени своего развития.

За что дети должны нести ответственность

Аспекты жизни, за которые дети должны взять на себя ответственность, мы называем *сокровищами*, или *вещами большой ценности*. Частью этого сокровища является наш характер – то, как мы любим, работаем и служим. Мы должны защищать, развивать и приспособлять характер, расти не только в этой жизни, но и в следующей. Давайте рассмотрим, чем должен владеть ребенок.

Эмоции

Шерил была на пределе возможностей. 11-летний Натан закатывал истерики, когда был расстроен, а в этом возрасте они могут выглядеть довольно страшно. Мальчик кричал на нее, топал ногами, хлопал дверьми, а иногда швырялся вещами. И все же, думала Шерил, *ему нужно место, где он мог бы выплеснуть чувства, иначе те съедят его изнутри*. Поэтому позволяла выражать их таким образом или пыталась успокоить и утешить. Но со временем поведение становилось все хуже. В конце концов подруга сказала:

– Ты хочешь, чтобы он стал агрессивным алкоголиком?

Ошеломленная, женщина обратилась к профессиональному психологу.

С небольшой помощью Шерил изменила подход к приступам ярости Натана и сказала ему:

– Я знаю, что ты злишься, и сочувствую твоему разочарованию. Такие вещи случаются со всеми. Но твои чувства беспокоят меня и остальных членов семьи. Итак, вот что мы предпримем. Когда ты злишься, можешь сказать нам, что злишься. Мы хотим, чтобы ты был честен. А если дело в нас, мы сядем и попробуем решить проблему. Но кричать, ругаться, топтать ногами и швырять вещи неприемлемо. Если это произойдет, ты отправишься в комнату без права пользоваться смартфоном, компьютером или слушать музыку, пока не придешь в себя и не начнешь общаться вежливо. Затем за все те

минуты, которые нарушали покой семьи, ты должен будешь выполнять домашние дела. Надеюсь, мы сможем помочь тебе справиться с этим.

Поначалу Натан не поверил, но мать твердо стояла на своем. На какое-то время мальчик усилил разрушительное поведение (родители, ожидайте эскалации: дети должны убедиться, что вы приняли серьезное решение изменить ситуацию), а Шерил неотвратимо наказывала сына за такие выкрутасы. Она была чрезвычайно обеспокоена именно этим, так как боялась, что у Натана больше не будет пространства для выплеска эмоций. Не взорвется ли он еще сильнее? Не будет ли его дух подавлен или сломлен?

Ни того ни другого не произошло. Начальный период протеста закончился, Натан успокоился. Истерики становились все менее интенсивными и частыми. Он начал говорить о своих проблемах матери, а не описывать их как кризисы, и решать их вместе с ней. Что происходило внутри Натана: он становился хозяином собственных эмоций, используя чувства в соответствии с их естественной функцией как сигналы состояния души. Он мог злиться, но, вместо того чтобы позволить эмоциям вывести его из-под контроля, определял источник гнева и решал ту проблему, которая привела к подобному состоянию. Натан научился владеть одним из своих сокровищ – чувствами.

Отношение к другим людям

Оно отличается от чувств. Отношение – это мнение или позиция, которую мы занимаем по поводу людей и проблем. Например, у человека могут быть определенные представления о жизни. Эгоцентричное отношение было бы таким: «Я должен получить желаемое благодаря тому, что я – это я». Более зрелый вариант: «Я, вероятно, получу то, ради чего упорно работаю». Отношение является основой для многих важных выборов в жизни, включая

любовь, брак, карьеру и духовное развитие. Вот краткий список того, к чему у детей должно быть правильное отношение:

- собственное я (сильные и слабые стороны, симпатии и антипатии);
- роль семьи;
- друзья;
- Бог (кто он и как к нему относиться);
- школа (интересы и обязанности);
- работа;
- моральные проблемы (секс, наркотики, банды).

Дети должны видеть, что отношение – это то, что они формируют и принимают для себя, и отношение других может отличаться. Мы же обязаны помочь обратить внимание на последствия их отношения и на то, как брать на себя ответственность за него.

Например, отношение ребенка к семье может быть таким: «Семья существует для удовлетворения моих потребностей», вместо: «Я в команде, где потребности каждого так же важны, как и мои». Покажите, как оно может ранить и его, и других. Научите ценить пребывание в обществе и то, как там можно удовлетворить потребности. Продолжайте воспитывать ребенка на практических примерах, способных помочь ему осознать реальность. Например, скажите: «Дорогая, если не можешь дождаться, пока брат закончит говорить, не прерывая его, тебе придется отложить рассказ, как прошел день, до завтра. Мы хотим услышать это, но придется подождать своей очереди». Подобное помогает выработать уважение к чувствам других людей.

Вы окажете детям неизмеримую услугу, помогая ощутить реальность «бревна и соринки»: прежде чем искать соринку в глазу друга, выньте бревно из собственного глаза. *Иными словами, когда у них возникает трудность, сначала необходимо изучить, что можно сделать для внесения собственного вклада в ее решение.* Отношение

касается любого вопроса. Вот несколько примеров:

СИТУАЦИЯ	«СОРИНКА»	«БРЕВНО»
Моя одноклассница плохо ко мне относится	Она такая противная	Чем я мог обидеть ее?
У меня плохие оценки	Учитель какой-то странный	Какие усилия я прилагал к учебе?
Я не получил полную сумму карманных денег	Мои родители несправедливы	Какие задания я не выполнил?
Старший брат побил меня	У меня плохой брат	Я провоцирую его, а потом делаю из себя жертву?

Поведение

Дети учатся вести себя в кругу семьи и в обществе через любовь, воспитание, моделирование и опыт. Они должны понять, что их действия – это их ответственность.

По своей природе дети страдают «расстройствами импульсного контроля». То есть связывают эмоции с действиями без каких-либо дополнительных факторов, таких как мысли, ценности или сочувствие. Существует прямая связь между их эмоциями и поведением. Если это продолжается и во взрослой жизни, они могут стать наркоманами или страдать расстройствами личности. Дети просто выплескивают чувства в поведение. У них нет связи: «Что может случиться, если я буду действовать в соответствии со своими чувствами?» Вот как действует ребенок или взрослый, который никогда не знал границ:

- Причина: я злюсь, потому что ты не даешь мне смотреть телевизор.
- Эффект: я хнычу и впадаю в истерику, и все выходит из-под контроля.

Ребенок с границами действует таким образом:

- Причина: я злюсь, потому что ты не даешь мне смотреть телевизор.
- Мысль: я могу закатить истерику, но тогда потеряю гораздо больше, чем право на просмотр телевизора. Лучше подчиниться.
- Эффект: пойду делать домашнее задание.

Ребенок не рождается с комплектом готовых приемов самоконтроля. Вы просто моделируете более болезненные последствия, если он ведет себя импульсивно. Многие родители недооценивают степень контроля детьми своего поведения (см. раздел о возрастных ограничениях в главе 3). Нормальные здоровые дети, обладающие собственным разумом и волей, могут научиться им управлять.

Вы создаете приемы самоконтроля путем подтверждения, замечаний и опыта. *Подтверждение*: дайте знать, что их чувства реальны и подлинны. *Замечание*: скажите, что действовать в гневе или под влиянием желаний неуместно. Предложите методы, как можно справиться со своими чувствами, например, обсуждать проблему или заменять способ получения желаемого каким-то другим (допустим, ребенку позволяют больше, если он просит с уважением, а не настойчиво требует). *Опыт*: смоделируйте последствия поведения, если оно все еще ненадлежащее, и хвалите ребенка, если он берет на себя больше ответственности за него.

Например, в одной семье, которую я знаю, у сестер была проблема. Более словоохотливая Тэйлор перебивала более спокойную Хизер. Родители сели и сказали:

– Тэйлор, мы знаем, что ты взволнована тем, что можешь нам рассказать (подтверждение). Но это грубо по отношению к Хизер и задевает ее чувства, когда ты все время перебиваешь ее. Мы бы хотели, чтобы ты умерила свой пыл, пока она не закончит говорить. Если не можешь, мы удваиваем время, которое Хизер может говорить, пока ты не научишься сдерживаться. Надеемся, это

поможет тебе обрести самоконтроль, потому что в противном случае эта привычка может заставить людей обижаться (замечание).

Тэйлор выслушала, а затем «проверила систему на прочность», как и положено ребенку. Родители придерживались выбранной стратегии, и девочке было очень грустно, ведь пару вечеров мама и папа действительно не выделяли времени, чтобы послушать ее рассказы о школе (опыт). Затем, как сообщила мне мать Тэйлор, произошло нечто забавное.

– На третий раз Хизер говорила, и я заметила, что лицо Тэйлор стало более напряженным, так как она только что подумала о чем-то важном и захотела рассказать. Дочь сделала глубокий вдох и открыла рот. Хизер даже замолчала на полуслове. Затем в полной тишине лицо Тэйлор изменилось. Мы действительно видели, как она вспоминает все упущенные возможности в предыдущие два дня. Дочь посмотрела на всех нас, улыбнулась и сказала: «О чем ты говорила, Хизер?» Мы чуть не свалились со стульев от смеха.

Ура! Тэйлор начала развивать навык самоконтроля – важный аспект зрелости. Он дает возможность отличаться от животных и помогает детям взять на себя ответственность за собственные действия. Им не нужно разыгрывать чувства. Они могут выражать, отражать, изображать или откладывать удовлетворение. Дети должны понять, что они не всегда способны контролировать эмоциональную реакцию, однако могут контролировать поведенческую.

Что дети должны понимать?

Разницу между «это трудно» и «я не могу»

Другой аспект обучения принятию ответственности заключается в том, чтобы ребенок понял: *неспособность отличается от дискомфорта*. Дети воспринимают их единым целым. Поэтому то, что им не нравится, считается невозможным. И поскольку они не

могут делать неудобное для себя, кто-то другой должен делать это за них. И этот кто-то – родитель, живущий без границ.

Мысль о невозможности делать то, что не нравится, мешает ребенку понять: его жизнь и проблемы – его ответственность. Он либо откажется от трудных задач, так как они слишком трудны, очарует кого-то другого, чтобы тот выполнил их за него, или найдет короткие пути (например, списывание на экзаменах).

Все начинается с мелочей. Недавно я оказался в одной из таких ситуаций с Бенни, нашим пятилетним сыном. Он пролил стакан сока за ужином и с помощью других старательно наводил порядок. Когда, наконец, закончил, Бенни автоматически поднял мокрое бумажное полотенце, чтобы я положил его в мусорное ведро. Так же автоматически я протянул руку его взять. Но тут что-то остановило меня. Думаю, одной из причин была эта книга, которую я писал на тот момент.

Я сказал:

– Бенни, что нужно сделать? Ты можешь встать из-за стола и выбросить бумажное полотенце сам.

И у него действительно не было с этим проблем. Сын не рассердился и не протестовал, а просто встал и выбросил его, и мы продолжили ужин. Думаю, это было новым этапом развития событий для нас обоих.

Мы с Бенни играли в своеобразную игру, когда он что-то передавал мне, а я брал предмет и «забивал гол» за него. В той конкретной ситуации мне и в голову не приходило, что он сам может донести полотенце до ведра. Сын не был беспомощен и не нуждался во взрослых. И что действительно важно – Бенни ни в чем не виноват. Проблема во мне.

Дети используют любую возможность уклониться от обязанностей, пока мы не сделаем принятие ответственности образом жизни. Как мы будем напоминать на протяжении всей книги, вы не просто учите их ограничениям. Словесных инструкций недостаточно. Вы моделируете границы, создаете рамки вместе с детьми. Другими

словами, ваша задача – стать человеком, который строит жизнь вокруг ответственности и реальности. Это и развивает у детей необходимые навыки.

Часть взросления – понимание, за что мы несем ответственность и когда нуждаемся в помощи. Мы не должны всегда самостоятельно решать свои или чужие трудности! Хотя для некоторых именно так выглядит жизнь. Бремя, которое мы несем друг за друга, – это непреодолимые «камни», такие как финансовые, медицинские или эмоциональные кризисы. Бремя, которое мы несем сами, – это «рюкзаки», то есть обычные обязанности по работе, учебе и перед друзьями.

Дети часто принимают собственные «рюкзаки» за «камни» и хотят, чтобы мы решали все за них. Необходимо подавить это желание и создать ощущение, что, хотя можно просить помощи в вопросах, выходящих за рамки возможностей (транспорт, зарабатывание денег, кризисы), они должны справляться со многими вещами самостоятельно (оценки, поведение, задачи).

Это другая сторона ответственности. Конечно, существуют ситуации, когда действительно нужна помощь. Жизнь трудна, и никто не может в одиночку сделать все. На самом деле «одинокое рейнджеры», решающие все проблемы в изоляции, эмоционально больны, а не здоровы. Все мы нуждаемся в поддержке, любви, совете и мудрости других для ориентирования в жизни.

Ребенок должен знать, что можно обратиться за помощью в кризисные моменты, когда чувствует себя подавленным или столкнулся с какой-то проблемой, которую не может решить. Создайте в доме обстановку, где он мог бы спокойно прийти и сказать: «Я скатываюсь по математике, потому что не могу понять материал», или «Меня арестовали», или «Я беременна». В подобных ситуациях семье необходимо окружить ребенка заботой и помочь решить проблемы.

Но даже тогда он должен нести ответственность. Вот его действия:

- Быть достаточно честным и скромным для понимания, что у него есть проблема, а не гордиться ею или отрицать ее.
- Брать на себя инициативу просить помощи у других вместо того, чтобы замыкаться или надеяться, будто все решится само собой.
- Выбирать надежных людей такого склада характера, к которым можно обратиться за помощью.
- Вносить собственный вклад в решение проблемы.
- Ценить и быть благодарным за оказанную помощь.
- Учиться на опыте, чтобы не повторять ошибок.

А вот и плохая новость: даже когда мы не в состоянии помочь себе, у нас все еще есть работа, которую нужно сделать. Если вас сбила машина, вы жертва, но все равно придется ковылять к физиотерапевту и делать упражнения. Если лучший друг переезжает в другое место, это не ваша вина, но ваша задача – найти людей, которым можно доверить свое сердце. В жизни мало «камней», за которые ребенок не несет никакой ответственности.

Разница между «любовью» и «спасением»

Когда я был в восьмом классе, другой учитель заменил нашу учительницу естествознания, миссис Саутхолл, которая заболела. Новенькая была неопытной, и Билл, один из заводил класса, доставлял ей много хлопот. В какой-то момент, когда она отвернулась, тот грубо обозвал ее, и женщина выбежала из класса в слезах.

Когда миссис Саутхолл вернулась на следующий день, она была в ярости и хотела знать, кто обозвал учительницу. Никто не планировал выдавать Билла, хотя все знали, что это он. Итак, она обошла ряды столов и спросила каждого, знаем ли мы, кто это. Невозможно было избежать проблем: мы должны были или лгать,

или говорить правду. Один за другим тридцать детей, включая меня, смотрели миссис Саутхолл прямо в глаза и лгали.

Только один мальчик, Джей, сказал: «Ее обозвал Билл». В результате этого Билла наказали и он очень долго злился на Джея. Он с друзьями устроил Джею травлю, поэтому парню приходилось страдать из-за своего поступка.

Много лет спустя я спросил Джея, почему он выдал Билла, хотя не был любимчиком учителя и не стремился заработать очки. Он просто был не согласен с тем, что одноклассника нужно покрывать.

– Билл был моим другом, – сказал Джей. – Но я думал, что правильно – это правильно, а неправильно – это неправильно. И не думал, что окажу ему услугу, солгав ради него.

Я восхищаюсь убеждениями Джея. Он рисковал вызвать гнев и быть отвергнутым, чтобы не оказать медвежью услугу. Парень знал разницу между помощью и спасением.

Изучение этой разницы является одним из самых важных уроков в курсе вашего ребенка об ответственности. Он отвечает сам за себя. Он несет ответственность перед другими. Он должен заботиться о семье и друзьях и изо всех сил помогать им. Но ответственность требует воздержаться и не защищать их от последствий собственных действий.

Опять же, это не является естественным для детей. Они колеблются между огромным эгоцентризмом и невероятной заботой о друзьях, ибо не знают разницы между ответственностью «за» себя и «перед» друзьями. Особенно в дружеских отношениях дети часто отождествляют заботу с защитой. (Например, ребенок может потребовать, чтобы его друг вступился за него, даже будучи неправым.)

Путаница является частью процесса развития. Когда дети начинают взрослеть и отделяться от домашней жизни, они развивают другие социальные системы и структуры, чтобы подготовить себя к уходу из дома. Особенно в поздние подростковые годы центр жизни находится вне его. Данный процесс

включает в себя связь «с» друзьями и протест «против» родителей. Они чувствуют, что взрослые не понимают их чувств, проблем, страстей – и музыки. Поэтому образуют тесные группы родственных душ и проводят с ними часы, делясь мыслями, эмоциями и секретами.

Это хорошо для них. Однако и вы, как родитель, должны позволить детям иметь собственную жизнь и друзей в разумных пределах, ведь им все еще необходимо узнать, что закон ответственности применяется к друзьям и их семьям. Они должны выдерживать интенсивное социальное давление, чтобы не рассказывать о друге, который увлекается наркотиками или жульничает на экзаменах. И точно так же обязаны научиться говорить «нет» требованиям друзей в отношении решения их проблем, заботы об их чувствах и стремления сделать их счастливыми.

Дети учатся не по книгам, а в семье. Когда ребенок видит, что мама, папа, братья и сестры не нуждаются в том, чтобы он был их «опекуном», приходит понимание: можно любить других, не принимая на себя ответственность за них. Можно свободно вступать в отношения, зная, что стоит подчиняться закону эмпатии, но и сказать «нет» плохим вещам или являющимся чьим-то бременем. Если упадет и разобьет коленку, пусть встанет и возьмет пластырь, не дожидаясь помощи со стороны родителей. Пусть поймет, что у вас сегодня плохой день, но знает, что вы в состоянии преодолеть трудности.

Когда поможете ребенку понять разницу между любовью и спасением, он начнет выбирать тех, кто не передает окружающим свои проблемы, с хорошим характером, кому ваш ребенок может сказать «нет», не боясь потерять дружбу.

Главная трудность «спасения» заключается в заблуждении, словно это единственный способ сохранить друга. Помогите ребенку найти людей получше. Я всегда про себя благодарю Бога, когда вижу, как мои дети общаются с другими на заднем дворе и что они могут

сказать «нет». Большинство друзей, которых они выбирают, не пугаются, когда кто-то с ними не согласен. И наши дети будут вести себя так всю жизнь.

Легко позволить ребенку спасти себя и запутаться в ответственности. Например, одинокий родитель часто превращает его в доверенное лицо, думая: *«Разве не здорово, что мы с дочерью лучшие подруги? Я могу рассказать ей обо всех проблемах, и наоборот»*. На самом деле ребенок учится воспитывать родителя и рискует подойти ко всем отношениям именно так. Мы видели сотни людей в зависимых браках, «тех, кто дает», выбравших в партнеры «тех, кто берет». Во многих случаях детство «дающего» включало одно из следующих событий:

- одинокий, нуждающийся родитель;
- вышедший из-под контроля родитель, который нуждался в ком-то, кто помог бы ему контролировать себя;
- родитель, который путает потребности ребенка со своими.

Дети не являются страховкой в старости, чтобы содержать нас, постоянно быть рядом или ухаживать в случае проблем со здоровьем. Хорошо быть уязвимым вместе с ребенком в отношении собственных слабостей и неудач. Таким образом они понимают: взрослые не идеальны. Другое дело, если хотите, чтобы ребенок отвечал вашим потребностям. Не обременяйте его собственными обидами. Не обращайтесь к нему за утешением и не превращайте его в лучшего друга – найдите для этих нужд взрослых. Прежде всего ребенок должен вырасти, и с этим связано огромное количество задач, требующих решения. В то же время научитесь балансировать между тем, чтобы помочь ему не спастись, а заботиться о подлинных нуждах семьи и друзей. Любовь начинается с эмпатии, а затем понимания долга уважать и заботиться.

Как может ребенок, такой маленький и слабый, иметь подобную власть над взрослым? Если когда-нибудь видели, как маму в

супермаркете мучает неуправляемый ребенок, вы знаете, что это за дилемма. Следующий закон формирования личностных границ касается данного вопроса: помочь ребенку правильно распоряжаться властью, которой он обладает.

6. Я не могу сделать все, но и я не беспомощен.

Закон силы

Когда мне (доктору Таунсенду) было семь лет, я начал читать про Тома Сойера и подумал: пришло время сбежать из дома.

Меня тошнило от родителей, братьев и сестер, я считал, что справлюсь и без них. Итак, однажды в субботу я нашел палку и красный платок, куда сложил основные инструменты выживания: бутерброд с арахисовым маслом, фонарик, компас, мяч и две маленькие зеленые пластиковые фигурки солдатиков.

После полудня вышел из дома и прошел пару кварталов по улице до леса. Я решительно шагал туда, куда еще не ступала нога мальчишки. Тропа кончилась, и кустарник стал гуще. Я съел бутерброд. Потемнело, слышались какие-то звуки. Пора было домой.

Помню, как возвращался, думая, что это действительно паршиво. *Я не хотел никуда идти. Никто не заставлял, но мне нужно домой.* Я жаждал быть сильным и независимым, однако столкнулся с собственным бессилием.

Власть и дети

Рано или поздно большинство детей испытывают подобные переживания. Они думают, будто уже взрослые, сильные и могут делать, что хотят. Дети становятся слишком самоуверенными и нахальными в своем всемогуществе. Затем они сталкиваются с реальностью, где уже не так много власти, как думалось. Детям необходимо изменить отношение к жизни и извлечь уроки из своего опыта. Идет процесс приспособления к реальности, которая является определением психического здоровья, а не требованием, чтобы

реальность приспосабливалась к ним, что и есть определение психического заболевания.

Для выработки соответствующих границ *дети должны обладать силой или способностью что-то контролировать*. Она может варьироваться от решения головоломки до танцев на концерте, от разрешения конфликта до укрепления дружбы. Выживание и развитие в мире зависит от соответствующей, основанной на реальности оценки следующих факторов.

- Над чем они имеют власть, а над чем – нет.
- Степень власти над тем, что можно контролировать.
- Как приспосабливаться к тому, что удастся контролировать.

Тогда я был бессилен перед потребностью вернуться домой. Я должен был приспособиться к отсутствию власти над обстоятельствами и смириться с тем, что все еще маленький. Но у меня присутствовала власть над собственными чувствами. Мне не нравилось нуждаться в своей семье. По крайней мере, в этом вопросе я обладал хоть какой-то силой.

Чтобы понять парадокс «дети – власть», рассмотрим ребенка и его родителей. Сразу после рождения малыш совершенно беспомощен. На самом деле человеческий детеныш беспомощнее любого животного. В то же время он обладает огромной властью над родителями. Они меняют рабочий график, домашнюю жизнь и режим сна ради него. Они осторожно переносят младенца, боятся микробов, устанавливают монитор в детской, чтобы убедиться, что он дышит. На какое-то время ребенок становится центром жизни. И все же, если бы вы могли поговорить с ним, то не услышали бы: «Я управляю этой семьей». Вместо этого он колеблется между неприятными состояниями ужаса, беспомощности, ярости и приятными ощущениями безопасности, тепла и любви. Он, вероятно, сказал бы: «У меня нет ни контроля, ни власти в принципе».

В подобной ситуации ребенок не имеет власти над собой, но родители дают ему власть и многим жертвуют ради него, пока

малыш не вырастет достаточно, чтобы развить чувство личной силы.

Власть, бессилие и границы

Обучение правильному использованию власти помогает детям развивать границы. Зрелые люди знают, над чем имеют власть, а над чем – нет. Они больше развивают первое и отказываются от второго. Ребенок должен узнать и то, и другое, и как определить разницу.

Дети не могут сразу начать с реального понимания власти. Они думают, будто могут перепрыгивать высокие здания одним прыжком. Они весело бегут в океан, уверенные, что им удастся укротить волны. И ожидают, что вы и их друзья видите жизнь так же.

В этом и заключается первая проблема: ребенок постоянно пытается побороть вещи, которые ему неподвластны, но *не может установить границы вокруг того, что не является его собственностью*. И все же попытается, и настоящий владелец в конце концов снесет установленные заборы. Вот что происходит, когда ребенок издевается над друзьями. Если они нормально отреагируют, то начнут протестовать или просто уйдут. Поэтому дети, считающие себя всемогущими, оказываются в безвыходном положении: либо предпринимают бесплодные попытки контролировать то, что не могут, либо находят слабых людей, способных поддерживать их заблуждение. Классический случай взрослой жизни: контролирующий муж и уступчивая жена. Он думает, будто имеет власть над ее жизнью. Она участвует в иллюзии вместе с ним, чтобы не сталкиваться с его собственным бессилием владеть ею. Ребенок, который никогда не смирится с ограничениями своей власти, может стать таким контролирующим мужем.

Вторая проблема: *в попытке контролировать неконтролируемое ребенок отрицает способность осуществлять власть над тем, что имеет*. Он так сосредоточен на первом, что пренебрегает вторым. В приведенном выше примере ребенок, вкладывающийся в попытку

«заставить» друзей делать то, что он хочет, не контролирует себя, не хочет учиться принимать их выбор, приспосабливаться, отказываться от некоторых желаний и т. д. Иногда стоит делать не то, что мы хотим, а то, что хорошо и правильно.

На самом деле обучение принятию бессилия имеет глубокие духовные последствия. Дети, в процессе роста цепляющиеся за свое всемогущество и не способные смириться с абсолютной неудачей, испытывают трудности, ожидая спасения со стороны. Они склонны думать, будто *просто нужно немного больше стараться*.

Что принадлежит ребенку, а что нет

У родителей всегда есть яркие воспоминания о борьбе за власть, которую они вели с детьми. Те утверждают свое всемогущество в миллионах областей, таких как работа по дому, стиль одежды, привилегии и ограничения, а также друзья. Ваша задача: помочь детям разобраться, что они контролируют, а что нет, и где границы их «могущества». Имейте в виду, скорее всего, энтузиазма от них не дождетесь. Как и взрослые, дети не любят, когда им напоминают об ограничениях, желая «пристрелить гонца». Оставайтесь толстокожими, выполняя прямые воспитательные обязанности.

Власть над собой

Во-первых, ребенок должен понимать, что можно и чего нельзя делать в отношении себя. В таблице ниже перечислены некоторые важные аспекты процесса.

У МЕНЯ НЕТ НА ЭТО СИЛ	У МЕНЯ ЕСТЬ ДЛЯ ЭТОГО СИЛЫ
Выжить, не нуждаясь в других	Выбрать, от кого я завишу
Делать все, что пожелаю	Делать то, что я умею
Избегать последствий	Свести последствия к минимуму
Избегать неудачи	Принять неудачу, учиться и совершенствоваться

Отрицание зависимости

Дети не любят напоминаний, что им нужен кто-то, кроме них самих. Они хотят принимать собственные решения, разбираться с трудностями и не желают просить вас о помощи или поддержке. Они так сильно жаждут независимости, что часто попадают в серьезные неприятности, прежде чем сообщают родителям о происходящем.

Здесь часто путают два понятия. *Функциональная зависимость* связана с сопротивлением ребенка выполнять задачи, которые являются его обязанностью: он хочет, чтобы другие заботились об этом. Например, подросток просит взрослых о покупке чего-либо вместо того, чтобы найти подработку. Не давайте ему пользоваться функциональной зависимостью. Позвольте почувствовать безденежье. Это поможет понять необходимость устройства на работу.

Отношенческая зависимость – наша потребность в связи с другими людьми, наше жизнеобеспечивающее топливо. Это заставляет нас раскрывать души друг другу и быть уязвимыми и нуждающимися. Дети особенно зависимы в отношениях из-за того, что им необходимо многое. По мере усвоения важных воспитательных взаимосвязей степень зависимости снижается, понятие любви, которое они впитали от мамы, папы и других, служит поддержкой. Тем не менее до самой смерти мы будем нуждаться в регулярной и глубокой связи с эмоционально здоровыми людьми, которые заботятся о нас.

Необходимо поощрять и поддерживать отношенческую зависимость в ребенке. Объясните, что зрелые здоровые люди нуждаются в других, они не изолируют себя от общества. Он также может путать два типа зависимости, думая, что, если попросить утешения и понимания, все будут считать его «незрелым». Помогите понять, что нуждаться в любви – это не значит быть незрелым. Скорее, это дает энергию, необходимую, чтобы выйти и убить наших «демонов».

Вы видите, что у ребенка проблема, но он может замкнуться в своей всемогущей самодостаточности. Старый как мир диалог:

– Как прошел твой день?

– Нормально.

Нужно противостоять замыканию ребенка в себе. Скажите, что не хотите читать ему нотации, а просто интересуетесь самочувствием. Не создавайте иллюзий, будто он не нуждается в других.

Один из способов, который может помочь в этой ситуации, – ждать, пока вас не попросят. Если примчитесь и поднимете ребенка, который упадет, прежде чем появятся слезы, он легко выработает установку обладания огромной силой, когда *не нужна мама, поскольку нет необходимости брать на себя ответственность за просьбу о помощи*. Пусть поймет, что нужно попросить. Нелегко наблюдать и ждать, пока ребенок разбирается в собственных чувствах. Это разрывает сердце любого заботливого родителя. Но это же единственный способ, которым он может осознать потребность в поддержке и любви, а также неспособность жить без них.

Пока ребенок учится нуждаться в других, помогите ему не ощущать себя беспомощным. Поощряйте выражение желаний, потребностей и мнений тому, с кем он близок. Это особенно верно в отношениях с вами. Его рождение не было его решением, оно ваше. Однако у него может быть выбор, как относиться к родителям. Например, дайте некоторую свободу в установлении собственного ритма, когда ему нужно быть рядом, а когда дистанцироваться. Не будьте навязчивы и слишком нежны, если ребенок чувствует

потребность в отдалении. Но не бросайте в моменты желания большей близости. Другой пример: побудите его поделиться мыслями о семейных делах. Он может высказать свое видение, и оно имеет значение, даже если последнее слово остается не за ним.

Власть принимать решения

Дети думают, будто у них есть власть делать все, что хочется. Никакие поступки не являются выходящими за рамки. У них присутствует иллюзия неограниченного времени и энергии. Например, он может задумать следующий план на субботу:

- 09:00 – футбольный матч;
- 10:30 – просмотр фильма;
- 12:00 – поедание хот-догов;
- 13:00 – катание на скейтборде;
- 15:00 – вечеринка;
- 17:00 – просмотр еще одного фильма.

Ребенок нуждается в вашей помощи в данном вопросе. Дети могут ожидать от себя слишком многого, полагая, что имеют власть над энергией, временем и планированием деятельности. Они способны создавать проблемы, переоценивая себя, имея лишь поверхностный опыт во многих вещах.

Одна моя подруга была такой в детстве. Теперь, став женой и матерью, она все еще пытается растянуть время, как аккордеон. Женщина думает, будто сможет отвести детей в школу, пройтись по магазинам, выпить кофе с подругой и прибраться в доме перед обедом. Вместо этого обнаруживает, что торопится, разочаровывается и хронически опаздывает. Сейчас она пытается преодолеть иллюзию полной власти над желаемым.

В рамках определенных параметров возраста и зрелости помогите ребенку установить временные и энергетические границы,

создав систему, которая разрушается, если он делает слишком много. Например, в качестве эксперимента позвольте запланировать больше, чем вам бы хотелось. Но учитывайте такие требования, как:

- приемлемый средний балл, соответствующий способностям ученика;
- четыре ночи дома с семьей;
- отход ко сну в определенное время;
- никаких признаков усталости или стресса.

Дайте ребенку свободу выбора – пусть он сам возьмет ответственность за свою судьбу. В старших классах я был настолько перегружен учебной, общественной деятельностью и спортом, что начал проявлять те самые признаки стресса и усталости. Однажды вечером родители усадили меня за стол и сказали, что, по их мнению, у меня мононуклеоз. Я совершенно не признавал, что болен, и всегда был благодарен им за разрешение зайти так далеко, чтобы испытать недостаток могущества над временем и энергией.

Избегание последствий

Часть вашего маленького ангела – это преступный ум. Он думает, будто достаточно силен, чтобы избежать последствий своих действий. Он приходит к этому естественно. Дети будут манипулировать, лгать, оправдываться и придумывать, лишь бы избежать наказания.

Они должны научиться предотвращать плохие последствия, контролируя действия. Когда они думают, что могут избежать наказания, то сосредотачиваются не на самоограничении, а на том, чтобы выйти сухими из воды. Результат – не зрелость характера, а его патология.

Сделайте честность нормой в повседневной культуре вашей жизни и установите строгие ограничения на нечестность. Каковы бы ни

были последствия непослушания, установите худшее наказание для обмана. Какова бы ни была награда за послушание, сделайте ее большей для честного признания в чем-либо. Устраивайте небольшой праздник, когда ребенок сообщит правду сам. Он должен испытать реальность того, что жить во тьме обмана гораздо болезненнее, чем жить в свете разоблачения. Это поможет избавиться от иллюзии возможности не пожинать того, что он сеет.

Одна знакомая семья создала правило: если расскажешь правду о плохом поступке, будет одно наказание. Но если кто-то другой расскажет о нем первым, наказание окажется самым суровым. Хотя данный подход имеет встроенную проблему увеличения числа «доносчиков», он соответствует современной правовой системе Америки, в которой нарушителям закона, которые сдаются добровольно, дается больше снисхождения, чем тем, кто пойман.

Избегание неудач

Дети часто думают, что обладают силой избегать ошибок или неудач. Ваш ребенок должен научиться оплакивать утраченное совершенство, принимать провалы, учиться на них и взрослеть. Жизнь не оставляет другого выбора: вы либо отрицаете ошибки и повторяете их снова и снова, либо признаете их и усваиваете уроки.

Разубедите ребенка в том, что он может обойти неудачу. Сделайте ее своим союзником. Поговорите о глупостях, которые делали на работе или дома. Не защищайтесь, когда кто-то из членов семьи указывает на еще один ваш проступок. Будьте осторожны, чтобы не создать у ребенка впечатление, словно вы любите его совершенного, достигающего больших результатов, а не ошибающегося и с посредственными успехами. Когда рассказываете о нем друзьям, научитесь упоминать не только достижения, но и неудачи. Эта информация, как правило, возвращается к детям.

Власть над другими

Содействуйте ребенку в избавлении от иллюзий, что он способен полностью контролировать себя и не потерпит неудачи. А также помогите избавиться от ощущений, будто он властен над окружающими. Помните картину бессильного и в то же время сильного младенца? Так формируется характер, если только вы не вмешаетесь. Цель ребенка: отказаться от мысли, словно он может контролировать других, и сосредоточиться на контроле над собой.

Дети нуждаются в родителях большую часть времени и в значительной степени по требованию. Иначе не выживут. Но с возрастом они развивают в себе достаточно доверия к людям и уверенность в собственных силах, чтобы разобраться с трудностями, не испытывая отчаянного желания иметь власть над мамой и папой. Тем не менее дети придерживаются мысли о возможности заставить других делать то, что они хотят. Им нужна любовь, поддержка, чтобы взять на себя ответственность, и, конечно, границы для их всемогущества. Вы являетесь проводником данных факторов.

В детском саду у Рикки был лучший друг по имени Дэвид. Они целыми днями болтались вместе. Однажды вечером за ужином сын с грустью сообщил, что у Дэвида появился новый лучший друг – Энди. Они теперь проводили время вместе без Рикки. Он чувствовал себя покинутым и одиноким.

– Почему бы тебе не поговорить с Дэвидом о своих чувствах? – предложил я.

– Я могу это сделать.

– Как думаешь, что ты должен сказать?

– Я скажу: *«Ты должен любить меня»*.

Дети видят происходящее именно таким образом. То ли из-за страха, то ли из-за желания быть богом они думают, что имеют власть над семьей и друзьями. Вот несколько примеров, как дети пытаются получить эту власть, и ответы, которые можно использовать в подобной ситуации:

ПОПЫТКА ПОЛУЧИТЬ ВЛАСТЬ НАД ДРУГИМИ	ВАШ ОТВЕТ
Если упрашивать достаточно долго, я получу игрушку	Попроси меня один раз, и я подумаю. Вечное нытье означает автоматический отказ
Я могу помыкать своими друзьями	Теперь они, кажется, избегают тебя. Давай не будем приглашать гостей, пока не пройдем урок и ты не научишься правильно вести себя с людьми

ПОПЫТКА ПОЛУЧИТЬ ВЛАСТЬ НАД ДРУГИМИ	ВАШ ОТВЕТ
Если я буду вежлив и предупредителен, мне не придется сидеть дома в наказание за поздний приход домой	Я рад, что ты исправился, но пока ты на испытательном сроке и будешь сидеть дома
Я могу проигнорировать твои просьбы прибратся в гостиной	Я не буду просить дважды, у тебя пятнадцать минут. В противном случае пропустишь игру с друзьями
Я могу запугать тебя своими криками и гневом	Твоя ярость беспокоит меня, и это очень важно. Так что пока не будешь вести себя подобающе и говорить со мной уважительно, я не разрешу тебе делать то, что ты обычно делаешь
Моя ненависть может уничтожить тебя	Ты можешь поставить меня в неловкое положение и задеть мои чувства. Но твоя ненависть не ранит меня и не заставит уйти

Таким образом, вы помогаете детям отказаться от желания власти над вами и другими людьми. Как и в любом аспекте воспитания, в первый раз, давая подобные ответы, вам, вероятно, не поверят, и ситуация повторится. Во время второй или третьей попытки сопротивления может проявиться ярость. Не отступайте. После того как дети поймут, что граница – это реальность, можете обсудить происходящее более спокойно.

Если подход сработает, ребенок загрустит, поскольку поймет, что не может управлять миром отношений. Это состояние полезно, так как позволяет избавиться от нереалистичных желаний. Помогите ему осознать: хотя он не имеет власти над другими, он вовсе не

беспомощен. Ребенок должен усвоить способность *влиять* на людей в том, что считает важным. Контроль и влияние – это очень разные вещи. Контроль отрицает свободу, влияние уважает ее. Попробуйте сказать:

– Если ты не согласен с каким-то решением, которое я принимаю, я приветствую твое мнение и предложения, если они строятся на уважении. Я выслушаю их непредвзято, но только в том случае, если согласишься принять мое решение, как только я обдумаю твои слова.

Обиженный родитель

Если ребенок направляет гнев или эгоизм на вас, это причиняет боль. Поскольку связь тесная, он может заставить вас чувствовать себя плохо. Однако не поддавайтесь искушению использовать данный факт в качестве способа манипуляции ребенком, заставляя его заботиться о ваших чувствах. Например, некоторые взрослые скажут что-то вроде: «Если ты кричишь, ты огорчаешь маму, и нужно, чтобы ты помог ей быть счастливой». Подобное лишь увеличивает всемогущество ребенка и влечет за собой возникновение ряда других проблем:

- присвоение ребенку родительской роли;
- создание ненужного чувства вины у ребенка;
- внушение ему презрения к уязвимости взрослого;
- превращение проблемы в одно из чувств родителя, а не в последствия для ребенка.

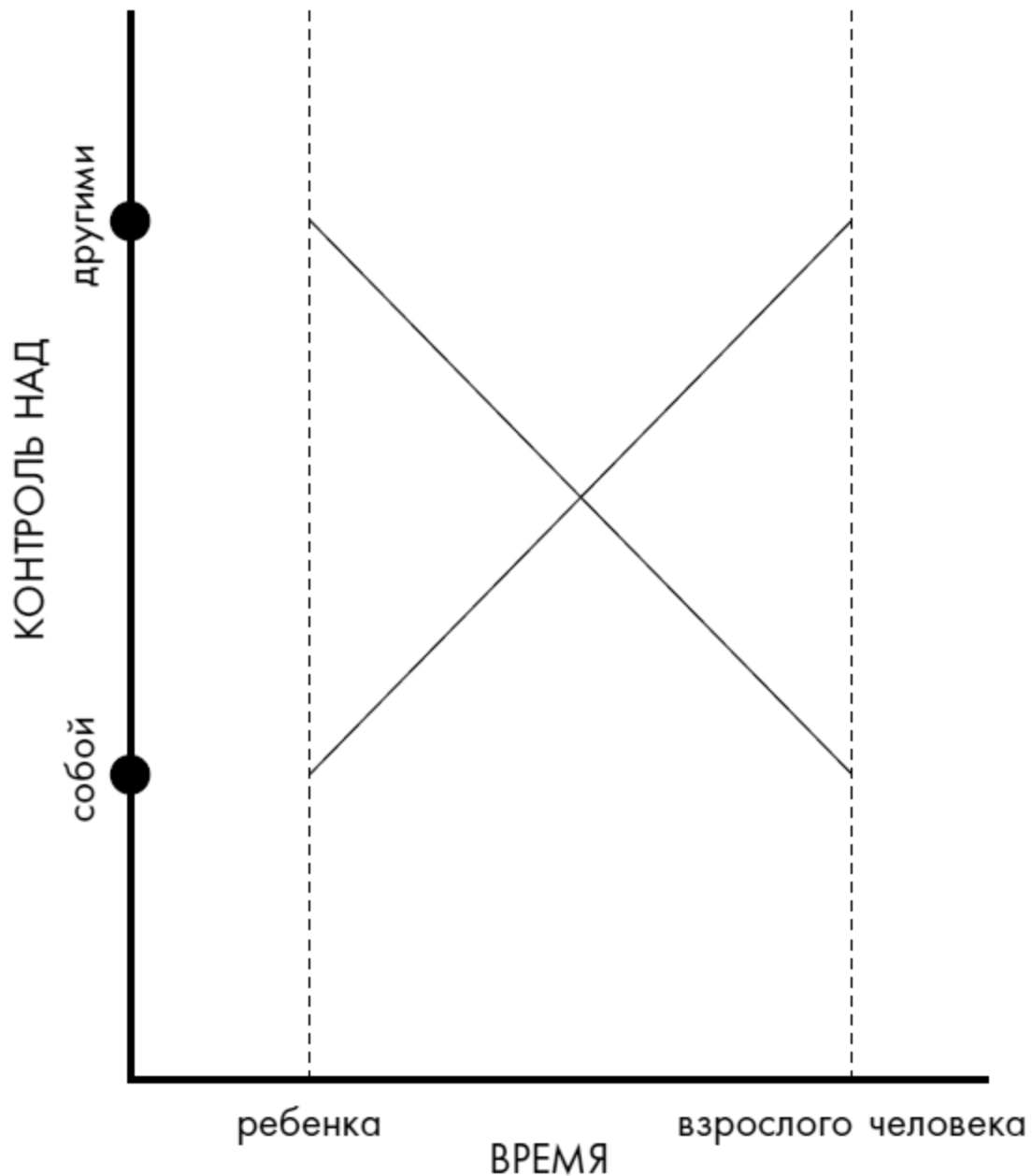
В то же время он должен понимать, что делает больно и родителю это не нравится, – это создаст у ребенка чувство эмпатической ответственности. Мы все должны знать, что можем заставить страдать тех, кого ценим, и, если продолжим в том же духе, возникнут проблемы с формированием и поддержанием хороших

отношений. Подобное подталкивает ребенка брать на себя ответственность за власть влияния, которой он обладает.

Принципы развития власти

Поговорим на тему вещей и возможностей ребенка и окружающих. Все кратко представлено на графике ниже.

Ребенок входит в мир почти без власти над собой. Для компенсации он прилагает огромную энергию, контролируя родителей. Ваша задача постепенно увеличивать его власть над собой и уменьшать попытки контролировать вас и других людей.



Оставайтесь рядом, несмотря ни на что

Вы занимаетесь тем, что лишаете ребенка абсолютной власти, чтобы помочь обрести реальный контроль над принадлежащим ему. Но с его точки зрения, вы как раз забираете необходимое. Чтобы помочь вытерпеть процесс, нужно поддерживать эмоциональную связь. Сопереживайте страхам, связанным с беспомощностью,

разочарованием, невозможностью контролировать реакцию друзей и беспокойством о неудаче. Эмпатия особенно важна, когда имеете дело с попытками ребенка контролировать вас. Скажите: «Я могу рассердиться или обидеться, пока будем проходить через это, но не брошу тебя. Несмотря ни на что, я здесь ради тебя, даже если не согласен с тобой и должен установить границы. А теперь давай поработаем».

Не будьте всемогущим родителем

Помогите ребенку осознать пределы собственной силы, приняв вашу власть. Признайте свою неудачу, слабость и ограниченность. Кроме того, вы должны правильно распоряжаться властью. При этом дайте ребенку как можно больше свободы и как можно меньше контролируйте его. Фраза «я заставлю тебя прекратить» иногда необходима для малышей или чрезвычайных ситуаций. Однако гораздо лучше предупредить: «Я не могу заставить тебя прекратить, но могу сказать, что произойдет, если ты этого не сделаешь». Никогда не угрожайте впустую. Проследите за обещанными последствиями. Вот в чем заключается истинная сила. Вы не можете заставить поступать правильно, но способны структурировать выбор и последствия, которые помогут ребенку сделать правильный шаг.

Будьте родителем, который принимает свободные решения

Будьте «неуправляемым», то есть тем, чей выбор не продиктован реакциями ребенка. Его чувства и желания важны, потому что вы любите его. Но вы босс, вы делаете выбор, который считаете лучшим, поскольку отвечаете перед тем, кто стоит еще выше.

Я видел, как взрослые колеблются в решениях, когда дети слетают с катушек. Они основывают действия не на ценностях, а на управлении конфликтами. Это подталкивает ребенка к выводу, будто он имеет большую власть. И он прав.

Если не уверены в просьбе ребенка, просто скажите «нет», если не можете сказать «да» от всего сердца, без огорчения и принуждения. Кроме того, помните: родитель, который говорит «нет», а затем меняет мнение, является героем, но тот, кто говорит «да», а затем «нет», – предателем.

Быть свободным родителем означает не реагировать на уловки ребенка с целью манипуляции. Если нужно, чтобы он вел себя определенным образом, вы только что дали ему власть над вами. Дети, например, знают определенный тон голоса и слова, которые либо выведут родителей из себя, либо заставят почувствовать теплоту и великодушие. Зачастую это папы, чья решимость не баловать дочь тает, когда она начинает свою игру в «миленькую дочурку и любимого папочку». Главное, не показывать зависимость в демонстрации ребенком признательности, поддержки, уважения или понимания. Необходимо требовать выполнения определенных стандартов поведения не потому, что вам это нужно, а потому, что это нужно самому ребенку. Добейтесь удовлетворения собственных потребностей от других людей в вашей жизни и освободите ребенка, дав ему возможность быть самим собой. Тогда можно вместе трудиться над его развитием и поведением.

Работайте над тем, чтобы ребенок научился управлять собой

Имейте в виду, воспитание – это временная работа. Вы являетесь опекуном, пока ребенок растет под вашим присмотром. Но по мере того как он становится способным брать на себя ответственность, необходимо передать ему бразды правления собственной жизнью. Утверждение «я всегда буду твоим родителем» верно, но не всегда. Ваш ребенок навсегда останется вашим ребенком, но вы не всегда будете нести эту ответственность. Ваша цель – взаимная привязанность между двумя взрослыми людьми, а не постоянное главенство.

Хитрость заключается в понимании, что вы можете позволить ему справиться с тем, что выводит его из зоны комфорта, но не выходит за пределы его зрелости. Можно «тянуть», но не «рвать». Я помню, как звонил родителям в начале первого года учебы в колледже.

– На какие предметы мне записаться? – с тревогой спросил я.

– Какой у тебя был средний балл в школе? – осведомился отец.

– Достаточно хороший.

– Ну, если ты достаточно умен, чтобы поступить в колледж, держу пари, ты сможешь решить, какие предметы выбрать.

Мне потребовался семестр «кройки и шитья» и несколько плохих оценок, чтобы научиться выбирать необходимый предмет и тему курсовой работы, которая имела для меня смысл. Но я учился, мне нравилось в колледже, потому что я взял на себя ответственность за свои решения. Папуля, спасибо за разочарование!

Ограничьте всемогущество, но поощряйте самостоятельность

Дети должны знать, что не могут делать все. Однако это не значит, что они должны быть вашими рабами или кого-то еще. Им нужно развить чувство самостоятельности и свободы выбора. Не делайте ошибку, лишая их всякой власти. Им нужна вся подлинная власть, которую они могут получить. Например, трехлетний ребенок может выбрать определенную игрушку в магазине в рамках конкретных финансовых возможностей и факторов безопасности. Подросток должен выбирать друзей, одежду и музыку также в пределах определенных параметров. Вы лаборатория, где дети постигают разницу между всемогуществом и независимостью. Они будут метаться из одной крайности в другую вместе с вами, и ваша задача – помочь им развить здоровый самоконтроль.

Насколько это возможно, встраивайте ребенка в процесс принятия решений, касающихся его. Поговорите о школе, религии, финансах и проблемах, не нарушая границу между ребенком и родителем (не делайте его сверстником или доверенным лицом для выслушивания

ваших проблем). Попросите его внести свой вклад, особенно в отношении ваших границ и последствий, касающихся его. Слушайте и, если он рассуждает здраво, используйте информацию, чтобы адаптировать позицию, которую приняли сами. Это не подрывает вашего авторитета и помогает ему меньше чувствовать себя ребенком.

Иногда наличие детей, устанавливающих собственные рамки, может быть хорошим опытом обучения. Довольно часто дети строже относятся к себе, чем к ним относились бы вы! Тем не менее всегда оставляйте последнее слово за собой, если ребенок больше любит комфорт, чем ответственность!

Вывод

Власть может либо исцелить, либо навредить. Ребенку нужна сила, исходящая из реалистичного чувства самоконтроля, и он должен отказаться от желания иметь абсолютную власть над собой и своими отношениями. Основанное на реальности понимание истинной власти даст ему основу для уважения, установления и сохранения границ.

Но что делает родитель, когда ребенок использует власть, чтобы вторгнуться в границы других? Мы поговорим об этом в следующей главе, изучая закон уважения.

7. Я не единственный, кто имеет значение.

Закон уважения

Помните, как вы оставили малыша с няней? Сколько раз вы слышали от ребенка: «Ну, мама, папа, я вижу, что вам действительно нужно какое-то время для себя, чтобы отдохнуть. Надеюсь, у вас получится. Вам следует почаще думать о себе. Желаю хорошо провести время и не беспокоиться, ведь мне нужно научиться заботиться о себе и уважать частную жизнь и потребности других».

Или когда-нибудь восьмилетний ребенок говорил: «Мамуля, я все понимаю. Несмотря на то что я действительно хочу мороженое сейчас и хочу, чтобы вы остановились у палатки, я вижу, что возвращение домой важно для вас. Давайте сделаем так, как нужно вам».

Или подростковая версия: «Я понимаю, почему не могу поехать покататься на лыжах. Если вы дадите на поездку денег, это сильно ударит по семейному бюджету. Я найду подработку по соседству и заработаю деньги сам».

Знакомо? Вряд ли. Общим знаменателем во всех ситуациях является уважение к существованию, потребностям, выбору и чувствам других людей. Оно не приходит естественным путем. Этому учатся. Вы когда-нибудь были в отношениях со взрослым человеком, который не уважал ваши границы? Утомительная и трудная вещь, согласитесь. И усвоение данной истины очень важно для детей. Если они вырастут, не уважая границ других, их будущее будет наполнено болью.

Каждый ребенок приходит в мир, желая чего-то своего, и мало заботится о том, что нужно другим. *Он хочет не только, чтобы все было по-его, но и чтобы люди делали все, как нужно ему.* Он жаждет не только устанавливать правила для себя, но и диктовать их относительно жизни, имущества, чувств и свободы других. Короче

говоря, он приходит в мир, думая, словно остальные существуют только для него, не имея собственной жизни. Ваша задача – и предмет этой главы – излечить ребенка от естественного неуважения к границам окружающих.

Уважение чужих границ

Дети должны научиться нескольким вещам:

1. Не причинять вреда другим.
2. Уважать чужое «нет» без мести за отказ.
3. Уважать ограничения в целом.
4. Принимать чужую независимость.
5. Чувствовать печаль, вместо того чтобы злиться, когда границы других мешают получить желаемое.

Ребенок не приходит в мир с готовностью делать все вышеперечисленное, поэтому вы должны осознать необходимость правильного воспитания.

Хорошие уроки: не обижайте других, не вторгайтесь в чужие границы и не наказывайте за отказ

Как мы уже говорили в третьей главе, лучший способ научить ребенка уважать других – это установить четкие личные границы. То есть вы не позволите относиться к себе с пренебрежением. Ваши родительские границы – это те, которые ребенок адаптирует под себя. Если говорите «нет» неуважению ваших личных рамок или ограничений, дети учатся уважать их. Если этого не сделать, они поступят аналогично.

Вот пример неуважения 11-летнего Билли к границам мамы:

– Мам, я иду к Джои играть в хоккей. Увидимся позже.

- Нет, Билли. Ты не можешь уйти. Пора делать домашнее задание.
- Да ладно, мам! Все идут. Я могу сделать работу позже.
- Я понимаю, что ты хочешь пойти, но мы договорились: если ты пойдешь в бассейн, то сделаешь домашнее задание до ужина.
- Да, но я могу сделать его после ужина.
- Ну мы же договорились. Я больше не хочу об этом говорить.
- Ты просто глупая. Ты ничего не понимаешь! Ты большая, толстая и глупая.

Если это звучит знакомо, не выходите из себя. Нормальные дети, безусловно, ненавидят ограничения, когда вы их устанавливаете впервые. Теперь все зависит от ваших действий, когда ребенок выражает неуважение. Это естественно, но если продолжается долго, – ненормально. В качестве противоядия можно рассматривать сочувствие и замечание, а затем наказание.

Сочувствие и замечание

1. Билли, я понимаю, ты действительно разочарован, но так со мной не разговаривают. Называть меня «глупой» нехорошо. Это ранит мои чувства. Нормально быть грустным или злым, но я не позволю обзываться.

2. Билли, я понимаю, ты расстроен. Но когда ты называешь меня глупой, как думаешь, что я чувствую? (Ждите ответа, чтобы он подумал о чувствах другого человека.) Как ты себя чувствуешь, когда тебя обзывают? Ты бы хотел, чтобы с тобой так обращались?

3. Билли, я вижу, ты на взводе. Если ты готов говорить со мной в более уважительном тоне, я с радостью тебя выслушаю. Я не хочу слушать людей, которые называют меня глупой. Если ты чем-то расстроен, скажи мне об этом по-другому.

4. Билли, пожалуйста, подумай о том, что ты только что сказал, и повтори это в другом тоне.

Когда за замечанием следует извинение и раскаяние, ребенок учится уважению. Если он не извиняется, не раскаивается и не исправляет поведение или если это повторяется снова и снова, должно последовать наказание.

Последствия

- Билли, я же просила тебя так со мной не разговаривать. Я не участвую в подобных беседах, потому что они задевают мои чувства. Так что можешь пойти в свою комнату и подумать о лучшем способе сказать то, что ты хотел.
- Билли, пока ты не прекратишь свой сарказм, можешь отправиться куда-нибудь еще, где кто-нибудь захочет его послушать. Я останусь здесь, а ты уходи.
- Билли, если ты всем нам так надоедаешь поведением, я даже не могу себе представить, что говорят соседи после твоих выходов. Тебе лучше остаться здесь на некоторое время, чтобы подумать о том, как лучше разговаривать с людьми.

Заметьте, мы связываем последствия с нарушением границы. В этом случае нарушение основывается на личностном отношении. Людям не нравится, как ведет себя Билли. Таким образом, следствием является потеря доступа к друзьям из-за поведения.

Также обратите внимание, что мальчик не может ничего трансформировать в проблему контроля. Мама просто говорит о своих границах и о последствиях. Она не стыдит сына и не унижает его. Лишь доносит реальные факты поведения без ущемления выбора. Он может быть несносным, если захочет, но мать ясно сказала, чего это будет стоить. Она оберегает его свободу и выбор и при этом проявляет любовь. Данные три составляющие – свобода, выбор и ответственность – сохраняются в отношениях.

Билли уясняет, что важно в плохом межличностном поведении:

- а) причиняет людям боль;
- б) стоит ему хорошего отношения к себе.

Насколько это возможно, убедитесь, что сохраняете контроль над собой, так как именно это и есть границы. Здесь должны произойти три вещи. Во-первых, вы не станете жертвой оскорблений. Поэтому, когда ребенок говорит с вами таким образом, вы как человек с правильными границами устанавливаете ограничения для своего терпения. Тогда ему будет не с кем поговорить, продолжая действовать в данном ключе. (Это также эффективно с младшими детьми, которые любят устраивать истерики. Скажите, что они могут злиться, если хотят, но должны делать это в своей комнате. Вы же готовы послушать в спокойном тоне.)

Во-вторых, ребенок узнает, что его поведение вредит другим. Большинству детей не нравится мысль о способности ранить кого-то. Они борются с правилами и ограничениями, но понимают чувство обиды. Выразите свое мнение, что их слова были обидными. Вы начинаете учить их золотому правилу, которое является моралью, основанной на сопереживании. Чтобы относиться к другим так, как мы хотели бы, чтобы относились к нам, необходимо понять, как наше поведение воспринимается окружающими. Дети очень скоро поймут, что не желали бы подобного обращения. Не добавляйте попутно к нравоучениям чувство вины, а просто спросите: «Как ты себя чувствуешь, когда подобным образом с тобой обращаются в школе?» Пусть ребенок подумает и ответит, а затем продолжайте: «Вот и мне неприятно, когда ты так говоришь. Мне это тоже не нравится».

В-третьих, если такое поведение не прекращается по инициативе ребенка – а вначале так и может быть, – оно должно привести к определенным последствиям в личностных отношениях. Иными словами, поскольку дети причинили боль или проявили неуважение к человеку, последствием должно стать ограничение общения. Отправьте их подальше от себя и не общайтесь, пока они ведут себя неподобающим образом. Скажите, что им понадобится время, чтобы придумать лучший способ говорить с вами, и тогда вы будете готовы слушать. «Несносное поведение» означает «одинокость». «Хорошее

поведение» означает «готовность выслушать». Прислушайтесь к гневу, но не к подлости.

А что же с остальными?

Те же принципы применимы к другим людям, помимо вас. Вообще, по возможности не вмешивайтесь в детские споры друг с другом или с другими взрослыми. Им нужно научиться решать разногласия самостоятельно. Подобное позволяет избежать триангуляции, когда ребенок играет роль одного родителя против другого или роль родителя против других вне дома.

У 13-летнего сына Мэри, Стивена, были проблемы с отношением к окружающим. Однажды он и несколько его друзей играли на заднем дворе, и женщина услышала, как мальчики заспорили. Она боролась с желанием поправить Стивена, когда услышала, что его «отношение» снова прорывалось, и это разбивало ей сердце. Прежняя Мэри вмешалась бы, попыталась сыграть роль миротворца и помочь сыну в его спорах с друзьями или братьями и сестрами. Но на этот раз она решила позволить мальчику разобраться самому.

Вскоре Стивен вошел в дом один. Он молча пошел и включил телевизор. Когда Мэри пыталась завязать беседу, сын казался не очень разговорчивым. Она догадывалась, что дела с друзьями плохи.

– А куда делись ребята? – спросила она.

– Им пришлось уйти, – пробормотал Стивен.

– Еще довольно рано. Почему?

– Просто ушли, и все! – буркнул тот, пытаясь избежать дальнейшего разговора.

– Точно?

Стивен погрузился. Мэри знала, что это был трудный момент для обоих. В прежние времена, когда ее инструментарий состоял только из сострадания, но не имел границ, она постаралась бы подбодрить его и заставить почувствовать себя лучше. Но, изучив формулу

эмпатии и реальности, женщина сделала глубокий вдох и попыталась применить и то и другое.

– Стивен, что-то случилось, что заставило Джастина и Робби бросить все и пойти домой?

Вскоре мальчик начал рассказывать историю, что все должно быть, как он хочет. На самом деле он не признавал собственной ответственности в споре и вместо этого хотел, чтобы мама встала на его сторону в обвинении друзей:

– Это не моя вина! Они не хотели делать прикольные вещи. Мы уже играли в эту игру.

Но на этот раз мать позволила реальности быть реальностью и просто сопереживала его чувствам.

– Стивен, – ласково произнесла она, – ты чувствуешь себя плохо, потому что совсем один. Вот что происходит, когда всегда хочешь, чтобы все было по-твоему. Ты всегда можешь делать все по-своему, однако друзья не захотят терпеть подобное и не будут с тобой общаться. Если прислушиваешься к другим и идешь на компромисс, друзья будут рядом. Тяжело быть одному. Я понимаю. Я сочувствую тебе. Может, стоит подумать, так ли уж важно для тебя постоянно настаивать на своем. Ты всегда можешь делать то, что хочешь, но будешь одинок.

Используя эмпатию и позволяя ему чувствовать боль одиночества, Мэри разрешила реальности ограничений преподать сыну урок уважения границ других. В течение года, после того как Стивен пережил еще несколько похожих инцидентов, он изменился: начал прислушиваться к другим.

Позволяя реальности мира учить ребенка и демонстрируя сопереживание в рамках своих границ, родители поддерживают процесс познания и составляют лучший рецепт для обучения уважению чужих границ. Однако все родители сталкиваются с трудностями. Большинство хочет отчитать или пристыдить ребенка, спасти его, обвиняя школу или остальных детей. Мудрый взрослый позволяет миру преподать детям урок, а затем сопереживает обиде.

Тогда они научатся уважать границы внешнего мира так же, как и родительские. Спросить дочь, как она собирается решить проблему с учителем, – это гораздо лучший подход, чем штурмовать школу и решать все за нее или, что встречается чаще всего, наказывать ее за ситуацию, с которой девочка сталкивается вне дома.

Имейте в виду, бывают моменты, когда – как и в некоторых взрослых спорах – необходимо следовать закону. Иногда мы, взрослые, не можем решить свои проблемы и обращаемся в суд, где помогают прийти к соглашению. Это урегулирование способно повлечь за собой последствия. Для детей «закон» – это родитель. Взрослым приходится вмешиваться и разрешать спор, но только тогда, когда все попытки ребенка не увенчались успехом. Дети должны усвоить, что имеют обязательства уважать чужую собственность, иначе это будет дорого стоить. Они могут столкнуться с последствиями. Но помните: решая все их споры, вы не даете детям усвоить навыки преодоления препятствий, а ведь им это понадобится в ваше отсутствие.

Соблюдение границ в целом

Границы, как правило, с первого раза никому не нравятся – или, если на то пошло, первые несколько раз. Мы протестуем против ограничений согласно своей человеческой природе. Они загоняют в рамки наше желание быть богом. Когда вы говорите «нет» детям, они не только теряют нечто желаемое, но и обнаруживают, что не контролируют вселенную. Это открытие беспокоит их больше, чем запрет смотреть телевизор. Не забывайте, для детей нормально протестовать против ограничений.

Проблема возникает, когда вы попадаете в ловушку протеста и чувствуете, что должны либо защищать ограничения, либо наказывать протестующих. Ни один из вариантов не несет пользы. Помните, *ограничение – это реальность, если вы его соблюдаете.*

Это и есть граница. Дети будут уважать подобное ограничение, поскольку оно реально и никуда не денется. После детского протеста реальность остается реальностью, и протест уступит место печали и приспособленчеству, если не встанете на пути. Чтобы это произошло, дети должны обладать границами и любовью. Когда у них есть и то и другое, они могут адаптировать под себя реальность ограничений, и те становятся шаблонами поведения и самоконтроля.

Но если спорите с ребенком или осуждаете его, реальность больше не является трудностью. Ею становитесь вы. Кроме того, вы перестаете быть любящим родителем, который помог бы ребенку справиться с реальностью, а у него появляются двойные сложности. Он внутренне отвергает реальность и ненавидит вас, поскольку теперь вы – враг.

Давайте посмотрим, как выглядят эти два подхода. Первый – родитель, попадающий в ловушку протеста. Второй – тот, кто отвечает и любовью, и ограничениями.

Первый сценарий

- Нет, Кэти, сегодня ты не можешь пойти в кино.
- Это несправедливо! Марсия ведь идет. Ненавижу твои дурацкие правила.
- Кэти, это плохое отношение. После всего, что я позволила тебе делать, ты, по крайней мере, можешь перестать спорить со мной.
- Это несправедливо! Все остальные дети идут. Получается, Майклу можно, а мне нельзя?
- На этой неделе я много чего тебе разрешала. Только не говори, что я тебе ничего не позволяю. Разве ты не помнишь, как уже ходила туда на днях?
- Но я хочу поехать сегодня. Тебе ведь все равно!
- Мне не все равно. Как ты можешь так говорить? Все, что я делаю, это таскаю тебя с места на место. Как ты можешь говорить, что мне все равно? А теперь измени свое отношение или никуда не

выйдешь в течение недели!

Второй сценарий

– Нет, Кэти, сегодня ты не можешь пойти в кино. Сначала ты должна сделать свою работу по дому.

– Это несправедливо! Марсия ведь идет. Ненавижу твои дурацкие правила.

– Я знаю. Это обидно, когда тебя не пускают в кино.

– Но я хочу поехать сегодня. Тебе ведь все равно!

– Я знаю, что ты расстроена и злишься. Это трудно, сначала сделать свою работу, а только потом веселиться. Я понимаю, что ты чувствуешь, я чувствую то же.

– Ненавижу жить в этом доме! Мне никогда ничего нельзя.

– Я знаю. Обидно пропускать фильмы, когда ты действительно хочешь пойти.

– Ну, если ты это понимаешь, то отпусти меня.

– Я знаю, что ты этого хочешь. Это очень тяжело. Но нет.

– Но я его пропущу, а этим летом не будет еще одного спецпоказа.

– Печально. До следующего лета далеко. Я понимаю, почему тебе так обидно его пропускать.

В конце концов ребенку надоедает спорить, он понимает, что ничего не добьется попытками сдвинуть ограничения или обвинениями родителей, и сдается. Он должен принять реальность.

Обратите внимание, во втором сценарии мама не объясняет, не защищает и не стыдится за «обиду момента». Она сохраняет ограничение и сопереживает тому, что чувствует Кэти. Девочке не из-за чего спорить, и мама не будет ее наказывать. *Только любовь и ограничения.* Эмпатия – это фундамент, на котором действует мама. Во всяком случае, Кэти не интересуют объяснения. Они не помогут, потому что она действительно расстроена и сердита. Если мама понимает, что обязана дочери только любовью и сочувствием, и не отступает от ограничений, тогда они становятся реальностью. Если

не позволить собственному гневу, стыду или оправданию встать на пути, ограничение превращается в настоящего противника, а не мама. Сочувствие удерживает ее от борьбы за власть с Кэти.

Родители ухудшают ситуацию, если не сопереживают ребенку. Они либо слишком отождествляют себя с его болью и сдаются, либо сердятся и «откапывают топор войны». Сопереживание и сохранение ограничений – это ответ на обе крайности. Возможно, вы даже захотите вооружиться подобными эмпатическими фразами:

1. Я понимаю, как это тебя расстраивает.
2. Это реальная засада, ведь другие смогут пойти.
3. Я знаю. Я тоже ненавижу, когда мне приходится работать вместо того, чтобы делать то, что я хочу.
4. Это действительно печально – упустить то, на что ты рассчитывал.
5. Я знаю, я знаю. Это тяжело.
6. Я понимаю. Я лучше буду играть в теннис, чем стирать белье. Разве это не хуже всего?

Довольно скоро ребенок получает представление, что его протест не сдвинет ваше ограничение и не вызовет у вас нужной ему реакции. Это цели ребенка на данный момент, потому что он хочет двух вещей:

- чтобы реальность изменилась;
- чтобы родитель почувствовал ту же боль, что и он.

Итак, ваша задача – не менять ограничений и не расстраиваться. Сохраняйте твердость и сопереживайте, не злитесь и не грозите пальцем. Протест отступит, и ребенок начнет чувствовать самое важное, что научит понимать границы реальности, – печаль.

Печаль и утрата перед лицом реальности

Печаль – это признак того, что протест уступил место реальности и ребенок начал отказываться от борьбы. Каждый из нас должен научиться делать это с ограничениями, с которыми мы сталкиваемся: принять потерю желаемого и двигаться дальше. Человек, способный шагать от протеста к принятию ситуации, усвоил важный урок характера: «Жизнь иногда безрадостна. Ты не всегда получаешь желаемое. Сейчас не получилось, но я должен идти вперед».

Когда вы думаете о знакомых взрослых, втянутых в протесты против ситуации в жизни с невозможностью ее изменить, можете увидеть, насколько несчастны люди, так и не усвоившие урок. Они не могут отпустить определенные вещи, вероятно, потому что в детстве не научились терять желаемое и грустить. Сопереживание вместе с реальностью ведет к принятию ситуации и способности двигаться дальше.

С некоторыми детьми, возможно, придется сесть и поговорить, когда не происходит никаких ссор. «Я замечая, что иногда, когда говорю “нет”, тебе действительно тяжело. Хочешь поговорить об этом? Ты думаешь, я не понимаю или недостаточно позволяю? Если между нами есть недосказанность, я хочу, чтобы мы это обсудили. Я тебя чем-то обидел?» Но в пылу протеста не стоит углубляться в разговоры. Просто сохраняйте ограничения и сопереживайте.

Уважение желания отдаленности

Наша свобода и отдаленность друг от друга – один из самых важных аспектов взаимоотношений. Нужно научиться уважать дистанцию. Этот урок начинается в раннем детстве с возрастающей обособленности мамы и папы от ребенка, и наоборот. Он будет плакать и протестовать, ведь вы его оставили и не отреагировали немедленно. Родители, которые неуместно поддаются ощущению покинутости и позволяют ребенку контролировать их, преподают много плохих уроков.

Если дети получили правильное воспитание и чувствуют родительское тепло и любовь, они должны научиться терпеть разлуку. Когда они кричат и плачут, нужно сопереживать им и уходить. Таким образом происходит обучение восприятию собственной индивидуальности и наслаждению ею, когда придется жить отдельно. Это не значит, что можно оставить действительно нуждающегося в заботе ребенка, особенно в младенчестве. Истинные потребности должны удовлетворяться.

Дети должны также узнать, что иногда будут отделены от любимого человека и это нормальная часть жизни. Если они сопереживают и правильно воспринимают реальность, то поймут, что обособленность – это нормально.

Они тоже нуждаются в обособленности

Позвольте детям побыть в отдалении: чтобы научить их уважать вас, вы должны уважать их. Дайте им соответствующую возрасту свободу и не требуйте все время быть рядом. Независимо от того, идет ли речь о свободе малыша исследовать безопасный район, ребенка школьного возраста ходить в гости к соседям или подростка на свидания, их собственное пространство для жизни и выбор имеют важное значение. Становясь старше, они хотят и нуждаются в большем пространстве, и, пока справляются должным образом, пусть оно будет. Не нарушайте пределы их частной жизни, если нет острой необходимости.

Их пространство

Детская комната – хороший пример такой обособленности. Мы рекомендуем учить и требовать, чтобы малыши убирали и содержали комнату в соответствующей чистоте. Но чем старше становятся, тем больше свободы требуется для управления собственным пространством. Дайте им эту возможность, но не допускайте безответственности в случае, если дети не справляются. Например, если есть трудности с поиском вещей, не спасайте их. Кроме того, не позволяйте быть неряхами в местах общего

пользования, поскольку уважение к данным частям дома обеспечивает основу понимания понятия «хороший сосед». Они могут иметь личное пространство и жить так, как хотят, в определенных пределах. (Ведь будучи взрослым, придется, например, отвечать за несоблюдение правил пожарной безопасности, если служба выдаст предписание. Таким образом, даже если их комната является их местом, дети могут потерять суверенитет, не соблюдая основных правил.)

Их время

Еще один пример обособленности. Пока дети не подвергают себя опасности, они должны иметь возможность контролировать собственное время и выбор в соответствующих возрасту пределах. Дошкольники нуждаются в большем контроле, но в выделенных рамках могут использовать его по своему желанию. Они в основном учатся тому, что время игр заканчивается и начинается, например, время сна. Школьники узнают, что могут играть после того, как уроки готовы. Подростки должны управлять временем, но ограничения подталкивают их к более оптимальному тайм-менеджменту. Как только достаточно подрастут и узнают, как это сделать, им можно доверить контроль времени, чтобы они вовремя приходили в школу, церковь, ужинали и выполняли домашние задания. Если не справляются, дайте им почувствовать последствия.

Когда вы годами уговариваете детей готовиться к чему-то, они никогда не узнают границ, связанных с рациональным использованием времени. Подобные ограничения реальны только в том случае, если вы позволяете им быть реальными для ребенка. Не ворчите! Не напоминайте слишком часто! Вы же не часы! Убедитесь, что дети знают, как определить время, сообщите, в какой час что происходит, и пусть они готовятся вовремя. Если не сделают этого, у них будут сложности: пропуск нескольких семейных ужинов, прогулок или учебных дней. Скоро они узнают, что на самом деле означает время.

Если присутствует привычка не приходить на ужин вовремя, они не получают еды после того, как прием пищи закончен. Уточните границы: «Я буду подавать ужин с 19:00 до 19:30, после этого кухня закроется для тех, кто еще не ел». Пусть дети сами разбираются со своими трудностями: ложатся спать голодными, опаздывают на автобус или не успевают вовремя, куда им нужно. На самом деле не потребуется много примеров, чтобы научиться. Но если ворчать и пытаться контролировать обособленность, не позволяя им самим управлять свободой, они никогда не узнают о реальности временных ограничений.

Их выбор друзей

Если дети общаются с тем, кто вам не нравится, просто поговорите о выборе друзей (если только они не находятся в опасности, как описано ниже). Вот некоторые предложения.

- Тебе нравится играть с Сэмми?
- Тебе нравится, когда с тобой так обращаются? Я бы не хотел быть рядом с кем-то, кто не уважает мое мнение.
- Что тебе в нем нравится? Обычно я не люблю находиться рядом с людьми, которые всегда навязывают свое мнение.
- Надеюсь, ты сумеешь повлиять на него в лучшую сторону.
- У меня есть друзья, у которых тоже другие ценности. Тебе трудно не поддаваться их влиянию? Что ты делаешь, когда они хотят, чтобы ты сделал что-то против воли?

Иногда выбор может быть опасным, и необходимо вмешаться. Но это означает, что происходит нечто более серьезное. Если ребенок выбирает в друзья детей, которые его обижают, приглядитесь к его поведению. Возможно, у него депрессия, уныние или он страдает от безволия. Заметив подобное поведение, обратитесь за профессиональной помощью.

Их карманные деньги

Дети должны иметь деньги, которые смогут потратить на собственные вещи, а если закончатся, «добавки» не будет. Seriously.

Они должны усвоить то, что потребует взрослая жизнь: деньги не бесконечны. Лучший способ узнать это – испытать «конечность» материального ресурса на своем опыте. Но обычно происходит одно из двух: либо детям не дают контролировать личные деньги и требуют жестко соблюдать ограничения, либо родители дают так много, что ограничение теряется само по себе. Взрослые часто испытывают трудности, наблюдая, как ребенок не может купить что-то, поскольку уже все потратил.

Но, как и всегда, не начинайте читать лекции, а учите уважать реальность, сопереживать: «Я знаю. Я чувствую себя паршиво, когда трачу все свои деньги до того, как закончится месяц. К тому же должен обходиться без необходимых вещей. Ненавижу, когда не могу контролировать свои расходы».

Их одежда и внешний вид

Одежда и прически – выбор ребенка, если только он не подвергает его опасности. Например, определенная одежда может означать принадлежность к банде или подразумевать распушенность. Тогда стоит вмешаться. Но до тех пор пусть дети сами выбирают одежду и прическу. Чем скорее научатся управлять собой и своей обособленностью, тем лучше. Как правило, их будут «учить» реальные последствия. Если одежда слишком странная, одноклассники скажут об этом. Если круг общения не подвергает их нападкам за выбор прически, пусть делают так, как хотят. Вашим родителям тоже не нравилось, когда вы одевались или носили прически как Элвис, музыканты The Beatles или Led Zeppelin!

Сосредоточьтесь на более важных вещах: ценности, навыки, любовь, честность и отношение к другим. Пусть дети сами справляются со своей независимостью в вопросах внешности. Один мой друг однажды сказал:

– Когда я понял, что он носит серьгу, чтобы не быть похожим на меня, я позволил ему носить ее. Не хотелось, чтобы ему пришлось выбирать что-то более разрушительное в качестве доказательства, что он был самим собой.

Обычно одежда и внешний вид говорят о двух вещах: «я принадлежу к какой-то группе» и «я отличаюсь от родителей и могу сделать собственный выбор». Пока это соответствует требованиям тех мест, куда они должны ходить, пусть делают. (Не факт, что вам это понравится! У вас тоже есть предпочтения. Только не ругайте. В конце концов, это их волосы.)

Ваша обособленность от них

В дополнение к тому, что дети отделены от вас, вы и сами должны быть отделены от них. Родители, у которых нет собственной жизни, учат детей, что вселенная вращается вокруг них. Не бойтесь проводить вечера вне дома, совершать поездки без детей, когда они становятся старше, иметь собственное время в одиночестве и свое пространство. С самого начала важно, чтобы ребенок понял: прямо сейчас мама хочет читать, а не играть. У меня есть подруга, которая в такие моменты говорит маленькому сыну: «Я читаю и получаю удовольствие. Ты сам отвечаешь за свое удовольствие. А теперь займись чем-нибудь, что тебе действительно нравится». Или: «Я знаю, ты еще не закончил говорить, но мы с тобой договаривались на определенное количество времени. Я очень устала, поиграй сейчас, а в следующий раз еще поговорим».

Родители, которые не отказывают ребенку в желании постоянно быть рядом с ними, учат его, что он не может существовать сам по себе. Позже ему будет неудобно, если любимая или любимый проявит чувство обособленности и возникнет постоянная попытка полного контроля. Удовлетворяйте его потребности, а затем требуйте, чтобы он удовлетворял их сам, пока вы удовлетворяете свои. Сопереживайте разочарованию, но сохраняйте обособленность.

Как дела?

Дети обычно являются зеркалами, в которых вы можете увидеть себя. Они отражают ваше поведение, привычки, отношение и видение жизни. Поэтому, прежде чем сделаете все, что описано в этой главе для обучения ребенка уважению границ, убедитесь, что сами уважаете его границы, как и других. Помните о целях закона уважения:

1. Не обижай других.
2. Уважай чужое «нет» без мести за отказ.
3. Уважай ограничения в целом.
4. Принимай чужую независимость.
5. Чувствуй сожаление вместо злости, когда не получаешь то, что хочешь.

Вот несколько полезных вопросов для понимания, насколько хорошо вы подчиняетесь закону уважения.

- Когда вы обижаете детей, то признаете свою неправоту и извиняетесь? Вы говорите им, что думали только о себе и теперь сожалеете? Вы просите у них прощения?
- Когда супруг (супруга) или дети говорят «нет» тому, чего вы хотите, наказываете ли вы их гневом, манипуляциями или отказом от любви? Могут дети сказать вам «нет» в вопросах, в которых они должны иметь свободу? Даете ли вы им выбор относительно управления их собственной жизнью? Если хотите, чтобы они играли в бейсбол, а они любят футбол, могут ли они сказать вам «нет»? Что происходит, если они не согласны с вашими взглядами?
- Как вы справляетесь с ограничениями? Пытаетесь «обойти» правила и моделируете подобное поведение у детей? Принимаете ли соответствующие ограничения или учите их тому, что правила хороши для всех, кроме вас?
- Вам нравится независимость других людей? Можно ли им жить отдельно от вас? Позволяете ли вы детям развиваться в независимости и отдаленности от вас? Любите ли вы их свободу или ненавидите?

- Когда не получаете того, чего хотите от детей или других людей, вы злитесь или печалитесь? Вы протестуете против их выбора, демонстрируя гнев, или принимаете его с грустью? Когда все идет не так, вы впадаете в истерику или сожалеете, но идете дальше?

Те, кого уважают, имеют больше шансов научиться уважению. Вы не можете требовать от детей того, что не готовы им дать. Моделирование уважения к другим и к границам реальности принесет больше пользы, чем любые методы, которые вы когда-либо узнаете.

Результат

Закон уважения показывает детям, что мир принадлежит не только им и жить надо, учитывая чужие интересы. Дети учатся быть хорошими соседями и относиться к людям так, как хотели бы, чтобы относились к ним. Они не всегда добиваются своего и сильно расстраиваются, если что-то не получается. Могут смириться с невозможностью сдвинуть ограничения. Могут слышать «нет» и спокойно это воспринимать. И могут мириться с тем, что другие живут независимо от них.

Помните, путь выглядит так:

1. Дети протестуют против ограничения.
2. Они пытаются изменить его и наказать того, кто его устанавливает.
3. Вы сохраняете ограничения, задействуя последствия реальности и сопереживание.
4. Дети принимают его и развивают в себе более любящее отношение.

Это не произойдет за один день. Процесс долгий и трудный. Но если не сдадитесь и сохраните любовь и ограничения до конца,

дисциплина, основанная на любви, принесет пользу ребенку. Закон уважения делает будущее вашего ребенка и тех, кто его полюбит, намного лучше.

Но все мы знаем, что существуют хорошие и плохие причины для проявления уважения к окружающим. Некоторые делают это из эгоизма, чувства вины или страха, например. Мы же хотим, чтобы дети учились любить и ответственно вести себя, руководствуясь более позитивными мотивами. Следующая глава расскажет, как это сделать.

8. Жизнь помимо материнства. Закон мотивации

Недавно во время совместной прогулки с сыном я (доктор Таунсенд) подслушал разговор двух пап, который стал для меня наукой.

– В последнее время у меня действительно проблемы с Рэнди, – сказал первый. – Он вынесет мусор или сделает уроки, если я скажу, но потом бесконечно жалуется и ворчит. У него неправильные мотивы.

Наступило молчание. Тогда второй ответил:

– Эд, извини, но найди себе другую жилетку, чтобы поплакаться. Мой Мак вообще не знает, где мусорное ведро.

Два разных папы, две разные проблемы. У одного ребенка неверные мотивы и отношение. Другой вообще не был готов к подобному.

Казалось бы, можно задаться вопросом, какая мотивация нужна, чтобы помочь ребенку развить границы. Это особенно верно, если находитесь в ситуации второго папы. Многие борются с неконтролируемыми, вызывающими, пассивно замкнутыми или спорящими и манипулирующими детьми. Вы не ищете хороших мотивов, а пытаетесь придумать способ заставить детей обращать на вас внимание и быть более ответственными. Мотив воспринимается чем-то очень отдаленным.

Однако он управляет нашим поведением. Мотивы являются внутренними «потому что», которые стоят за внешними действиями. Если проблема заключается в поведении, оно привлекает внимание. Когда в гостиной пожар, вы больше беспокоитесь о его ликвидации, чем о причине возникновения.

Но подождите! Два очень важных вопроса образуются вокруг данной темы. Во-первых, как только завладеете вниманием ребенка, мотивы станут решающими. Он начнет убирать комнату, поскольку

иначе в эти выходные не пойдет в кино. Но когда тому же ребенку исполнится двадцать, ему понадобятся другие причины содержать жилище в чистоте.

Мотивы, как мы увидим, развиваются в характере поэтапно. Незрелые, такие как страх боли и последствий, помогают маленьким детям. Но воспитание включает в себя нечто большее, чем просто помощь в развитии ответственности за собственное поведение. Вы ведь хотите, чтобы ребенок делал правильные вещи по правильным причинам, а не просто избегал наказания.

Предположим, вы хотите, чтобы сын сделал домашнее задание. Он несколько раз встает из-за стола, тянет время и находит способы избежать занятий. Вы сидите рядом и ворчите, пока он все не сделает.

Может, вы выиграли бой, но проиграли войну. Мотив для завершения домашнего задания – избавиться от вас, а не получить достойную оценку. Как думаете, что произойдет завтра вечером, если не стоять у него над душой?

Для многих родителей это неразрешимая дилемма. *Можно разглагольствовать, сердиться и угрожать, а дети продолжают делать необходимое, пока над ними нависают взрослые.* Но не вздумайте оставлять их одних, особенно в подростковом возрасте, на выходные – доверие будет подорвано. У добропорядочных родителей найдутся тысячи печальных историй о том, как их дети, поступив в колледж, начали заниматься тем, что никогда не разрешалось дома. Одни мои друзья были убиты горем, узнав, что их дочь-первокурсница забеременела в христианском колледже, куда ее отправили. Девушка вела себя как маленький ребенок, которому только что дали огромную свободу. Пытаясь выяснить причины, родители осознали свое желание и надежду, что колледж продолжит следить за ней так же, как и они сами. Разумеется, задача невыполнимая. Внешняя сдержанность ее порывов (родительская) никогда не становилась частью ее характера. Поведение, диктуемое извне, воздействует на ребенка, а не на подростка.

Вторая проблема, связанная с мотивами, относится к тактике воспитания. Уставшие, отчаявшиеся мамы или папы часто прибегают к сумасшедшим стратегиям, чтобы заставить непослушного ребенка измениться. Они могут формировать посыл о чувстве вины или угрожать потерей любви. И хотя подобное может принести временную разрядку в «холодной войне», подобная тактика никогда не окупится в долгосрочной перспективе. Апелляции к неподобающим мотивам не только не работают, но и вредят.

Помните ли вы, что чувствовали сами, когда мама или папа молча удалялись из-за вашего отказа подчиниться? Многие сегодняшние родители всю жизнь страдали от плодов этой манипуляции. Они вступали в брак и находились под контролем супругов, порождающих у них чувство вины. Они ощущают бессилие и обиду, будучи пристыженными боссом или друзьями. Родители, которые любят ребенка, хотят избавить его от внутреннего смятения из-за вечных попыток сделать кого-то другого спокойным и счастливым.

Таким образом, мотивация важна для границ. Как взрослый помогает развить правильный мотив любви и добрых дел?

Цель: любовь и реальность

Мы с женой недавно ездили в Швецию, где я выступал на конференции по духовным вопросам. В течение недели мы гостили в доме пастора и его жены, которые были ведущими этого мероприятия. За это время мы познакомились не только с ними, но и с тремя их дочерьми в возрасте от восьми до шестнадцати лет.

Устройство жизни в их семье произвело на нас большое впечатление. После еды каждая девушка выполняла свою часть домашней работы. Не говоря ни слова родителям, они вставали, убирали со стола, мыли посуду или прибирали на кухне. Они были такими тихими и деловитыми, что я с удивлением оглядел чистую комнату, не понимая, как это получилось. Так вот, эти дети ни в коем

случае не были роботами. Их не лишали собственного мнения и права выбора, они все являлись личностями. Но домашняя дисциплина работала как часы.

Я спросил одну из девочек:

– Почему ты делаешь свою работу и не жалуешься?

– Ну, мне нравится помогать, и я хочу, чтобы мои сестры выполняли свою часть!

Прежде чем впасть в панику по поводу того, как трудно заставить детей делать домашнюю работу, посмотрите на ответ моей шведской знакомой. Она говорила о мотивации. Во-первых, ею двигала любовь к семье: нравилось помогать. Во-вторых, повлияли требования реальности: если она выполнит свою работу, то, скорее всего, сестры тоже, и не придется делать дополнительную. Идеальная картина того, что вы хотите развить в душе ребенка: желание делать правильные вещи и избегать неправильных из-за эмпатической заботы о других и здорового уважения к требованиям реальности. Это отличительные черты ребенка, который вырастет во взрослого, способного свободно выбирать свои обязанности в жизни по правильным причинам и с веселым сердцем.

Цель не в том, чтобы ребенок наслаждался своими задачами, работой, обязанностями и самоограничениями. Мать, которая говорит: «Ты будешь есть свою гороховую кашу и любить ее!» – постигнет разочарование. Дети могут протестовать или захотят договориться по поводу ваших ожиданий их действий. В то же время необходимо, чтобы в конечном счете они смогли принять свое бремя добровольно и по правильным причинам.

Этапы развития мотивации

Как вы помогаете детям развивать хорошую мотивацию? Есть несколько стадий влияния, через которые нужно направлять их. Постепенно проходя через них, можно заметить, что ребенок

находится на раннем уровне развития. Это необязательно плохо – просто маркер для задач, необходимых для выведения его на следующий этап. Пропускать не получится. В приведенной ниже таблице представлены все шаги и типичные ошибки, которых следует избегать.

ЭТАП	ОШИБКИ
1. Страх перед последствиями	Наказание в гневе
2. Незрелая совесть	Излишняя или недостаточная строгость
3. Ценности и этика	Посылы о чувстве вины и стыда
4. Зрелая любовь, зрелое чувство вины	Потеря любви, чрезмерная критика

Прежде чем обсудим каждую, поймите: перед детьми стоит огромная задача в росте и усвоении границ; и вы, и реальность, и друзья требуют достаточно много. Корень и основа отношений должны быть в любви. Никто не способен вынести разочарование и боль ответственности вне отношений.

Если вы новичок в идее установления границ и хотите начать развивать их в ребенке, не начинайте с бунта: «Теперь послушай меня! С настоящего момента в нашем доме все будет по-другому». Убедитесь, что обеспечиваете эмоциональный контакт, поддержку и любовь. Установление границ не является альтернативой любви. Это лишь средство. Будьте открыты, поддерживайте ребенка и убеждайте в своей заботе. Будьте с ним в радости и печали, даже когда он злится или разочаровывается в вас. Контакт позволяет ему развиваться.

Отстраненность и любовь «на условиях» – враги этой основы. Родители, испытывающие трудности с формированием близкого контакта с ребенком, могут хорошо заботиться, но часто не способны чувствовать или передавать свои чувства ему. Они любят на расстоянии. Если близкие отношения трудны для вас, вступайте в

поддерживающие, где можете научиться быть уязвимым и открытым. Мы даем только то, что получаем.

Условная любовь непостоянна. Когда родительские чувства имеют условия, ребенка любят, только если он соответствует ожиданиям. Плохое поведение приводит к самоустранению. Ребенок в подобном положении никогда не ощутит себя уверенным в любви. Ему трудно усвоить основы доверия, он рискует потерять все ценное, если совершит ошибку. Никакое формирование правильного мировоззрения не произойдет, если любовь сопряжена с условиями.

Поэтому сначала любовь, а уже потом границы.

1. Страх перед последствиями

В начале установления рамок и моделирования последствий ребенок почти наверняка примется испытывать вас на прочность, протестовать и выражать ненависть. Никто не любит, когда вечеринка заканчивается! Все же придерживайтесь своих границ, будьте справедливы, но последовательны, сопереживайте эмоциональным реакциям. И постепенно ребенок начнет принимать реальность, поймет, что не является богом, а мама и папа больше, чем он, и неприемлемое поведение дорого обойдется в виде болезненных последствий. Это новый мир. Вы завладели его вниманием.

Тем не менее дети будут избегать реальности как можно дольше. Недавно на бейсбольном матче я наблюдал, как шестилетний мальчик громко и непрерывно говорит обо всем, что у него на уме, доставая окружающих. Мама и папа, боясь задеть его чувства, периодически просили вести себя потише. Очевидно, это привычный сценарий для мальчика, он знал: игнорирование просьб родителей заставит их сдаться.

Наконец, мужчина, сидевший в паре рядов от него, подошел и сказал: «Сынок, тебе действительно нужно помолчать». Шокированный строгим взрослым незнакомцем, мальчик стал

гораздо более сдержанным во время оставшейся части игры. Как ни странно, мама и папа не смутились, но получили больше полномочий, чтобы лучше следить за ребенком. Привлечение внимания – это всегда первый шаг.

Если все пройдет достаточно хорошо и вы переживете начальные трудности, у ребенка разовьется здоровый страх перед последствиями. Он начнет анализировать: *«Мне нужно подумать о том, что я собираюсь сделать»*. И свою прежнюю установку *«Я волен делать то, что хочу и когда хочу»* заменит на *«Во что мне это обойдется?»*. Подобная мысль сопровождается предвосхищающим беспокойством – небольшой предупредительный сигнал в голове ребенка, который помогает ему думать о том, как сильно он хочет делать то, что задумал. Весьма полезный навык.

Для многих родителей данное событие является первой значительной победой в воспитании детей с правильными границами. Они начнут думать: *«Это действительно работает!»*. Взрослые взломали всемогущую эгоцентрическую систему и ввели «коэффициент реальности» – все будет не так хорошо, если не проявить должной осторожности. Для определения, какие потери и последствия имеют значение для ребенка, нужны пробы, ошибки и много усилий, а также терпение, чтобы сдерживать напор.

Один отец сказал мне:

– Ты должен придерживаться своего подхода дольше, чем ребенок сопротивляется. Если он нарушит правило десять тысяч раз, придется воспитывать его десять тысяч и еще один, и вы выиграете.

Многие взрослые помнят день, когда, независимо от того, было ребенку два года или шестнадцать лет, они увидели выражение сомнения и неуверенности на его лице после осознания, что родители выиграют битву, придерживаясь границ.

Эми, второклассница, отличалась склонностью к агрессии. Она бросала в людей игрушки во время приступов гнева. Мама установила систему, в которой дочь навсегда теряла возможность с ними играть, если бросит. Их число росло, но женщина не знала,

откладывало ли это в голове Эми сожаление. И вот однажды девочка снова приготовилась швырнуть в нее игрушкой. Мама быстро спросила: «Помнишь прошлый раз?» Впервые в жизни рука девочки замерла, она заколебалась и после уронила игрушку. Мама сказала, что это было так, будто дочь говорила себе: *«Я, кажется, помню, что что-то плохое случилось в последний раз, когда я так поступила»*. Эми начала ощущать решающую связь между собственными действиями и будущим, тем, что некоторые называют «поучительным моментом». Она изучала закон «что посеешь, то и пожнешь».

Опять же, мы должны подчеркнуть: данный страх последствий не должен быть страхом потери любви. Лучше ребенку понимать: вы постоянно и последовательно эмоционально связаны с ним, независимо от поведения. Нужно только беспокоиться о потере свободы и возможности неприятных последствий. Посыл звучит так: «Я люблю тебя, но ты выбрал для себя трудный путь».

Это ранняя стадия мотивации. Некоторые родители-идеалисты могут разочароваться тем, что ребенок отложил игрушку из-за «прошлого раза», а не из-за «это неправильно» или «я не хочу обижать тебя». Однако закон достаточно сдерживает вышедшее из-под контроля «я», чтобы остановиться и прислушаться к посланию любви.

На данном этапе избегайте установления границ в момент гнева или наказания. Ребенок должен контролировать себя, чтобы избежать последствий. Он не поймет взаимосвязи, если обеспокоен возможностью избежать вашего гнева или боится какого-то жестокого наказания. *Основное внимание при изучении последствий должно быть направлено на понимание, что проблема ребенка – это он сам, а не разъяренный родитель.*

Сравните два подхода:

- Дорогой, если ты еще раз возьмешь эти чипсы с полки, мама очень рассердится.
- Дорогой, если ты еще раз возьмешь эти чипсы с полки, мы немедленно уйдем из магазина. А дома я не разрешу тебе играть,

будешь убирать кухню ровно столько времени, сколько я потратила на тебя.

В первом случае проблема мальчика – сердитая мама. Его варианты: успокоить ее (а потом отомстить или развить страх перед гневом других, и тогда он вырастет мягкотелым и угождающим); восстать против, ведь это забавно – провоцировать; игнорировать, зная, что есть еще пара шансов, прежде чем мама разозлится. А если разозлится, но не будет никаких последствий, какая разница? Многие взрослые видели, что их влияние на поведение уменьшается с приближением гнева, поскольку ребенок осознает: способ справиться с родительским гневом – не реагировать.

Во втором сценарии мальчик должен думать о будущем качестве жизни: отсутствие возможности поиграть, обязанности на кухне или веселье и свобода. В данной ситуации можно увидеть проблему в собственном поведении, а не в поведении вышедшей из-под контроля мамы. С этого угла зрения у ребенка происходит следующее:

- Он начинает смотреть на себя, а не обвинять других.
- Развивает чувство контроля и владения собой (может сделать что-то, чтобы определить количество боли, которую испытывает).
- Он не ощущает отсутствия любви во время процесса познания.
- Он понимает, что кто-то большой и сильный – родители, друзья, учителя, начальство, полиция, армия – всегда будет ограничивать его, если он сам отказывается ограничивать себя.

Без встроенных установок и черт характера ребенок может навсегда остаться связанным иллюзией, будто способен получить все желаемое. Если помочь с воспитанием здорового страха последствий, он начнет осознавать реальность и сделает ее другом, а не заклятым врагом. Когда ребенок говорит, что делает свою

работу только из-за нежелания быть наказанным, хвалите его. Затем переходите к следующему этапу.

2. Незрелая совесть

Родители Дрю были встревожены. Они старались поддерживать хороший баланс любви и ограничений со своим трехлетним ребенком, но в последнее время тот начал вести себя по-новому, чего взрослые не совсем понимали.

Мальчик был «бегуном» – то есть носился по дому так быстро, как только мог, опрокидывая мебель, падая и нарушая порядок. Родители долго и упорно работали с ним, говорили с Дрю об этой проблеме, дали ему правильный набор последствий и поощрений, чтобы сын вел себя спокойнее. И увидели прогресс: Дрю стал более осторожным и осмотрительным.

Однажды мальчик вернулся домой после игры на улице, где бегал, и забыл «понизить передачу», начав скакать по полу в гостиной. Когда папа напомнил ему о границе, Дрю сказал: «Стой, Дрю! Это плохо, Дрю!» Родители были обеспокоены подобной суровостью к себе самому.

Дети, у которых начал развиваться здоровый страх последствий, часто начинают говорить резко или критически, как это сделал бы суровый родитель во время плохого поведения ребенка. Это относится в основном к тем, кто уже осознает связь между действиями и результатами.

Дрю был вовлечен в процесс, называемый интернализацией, который происходит на протяжении всей жизни. Он усваивал собственные переживания, связанные с важными отношениями, и адаптировал их под себя. Они существуют в сознании мальчика как эмоционально окрашенные воспоминания. Буквально: влияние «снаружи» проникает «внутри». В некотором смысле ребенок «переваривает» свои переживания, и они частично формируют его взгляд на жизнь и реальность.

Интернализация – это основа нашей способности любить, устанавливать самоконтроль и иметь систему морали и этики. Она формирует совесть и помогает осознавать правильное и неправильное. Вы можете заметить, что, например, в стрессовой ситуации или имея дело с какой-то проблемой, вспоминается человек, который был важен для вас в этом вопросе. Допустим, увидите его лицо, придут на ум слова, когда-то направившие вас в нужное русло. Это ранняя стадия интернализации, когда отношения переживаются не как «я», а как «кто-то другой, кого я ценю».

То есть Дрю прислушивался к словам родителей об опасностях и последствиях бега по дому. И по мере того, как обращал на них внимание, он не только вспоминал маму и папу, но и воспринимал сам тон голоса. Мальчик сформировал внутри «родителя», наставляющего его на путь истинный.

В данном случае он, вероятно, не усвоил точные слова и интонации. Родители говорили с ним твердо, но ласково, без резкости, скрытой во фразе: «Это плохо, Дрю». Но, как часто бывает с детьми, сын добавил к воспоминаниям собственный осуждающий «довесок».

Дети не переносят на себя абсолютную реальность. Некоторые думают, что мозг подобен видеокамере, точно фиксирующей происходящие события. Однако исследования показывают, что память работает иначе. Мы окрашиваем переживания своими мнениями, желаниями и страхами. Одна из целей воспитания детей с правильными границами – формирование внутреннего чувства любви и ограничений, а не нужда в постоянно нависающем над ним родителе, ворчащем или напоминающем о необходимости вытереть ноги при входе в дом.

Итак, по мере того как вы последовательно и с любовью устанавливаете и соблюдаете ограничения с ребенком, он начинает формировать «внутреннего родителя», который делает работу за вас. Первая форма, или ранняя совесть, – ваши слова и установки, все еще воспринимаемые в качестве «кого-то другого», а не своего «я».

Вот почему такой маленький ребенок, как Дрю, иногда разговаривает сам с собой в третьем лице. Он откликается на эмоциональные воспоминания о борьбе с вами по вопросам ответственности.

Иногда родители могут быть слишком строгими, авторитарными или даже жестокими. Это может создать у ребенка очень жесткую и незрелую совесть. Он впадает в депрессию или чувствует себя виноватым; в других случаях реагирует на жестокого взрослого внутри себя, сам проявляя жестокость, будучи подлым или садистом по отношению к окружающим. В этом случае совесть «потерялась». Если обеспокоены, проконсультируйтесь с мудрым человеком, который понимает проблемы детей, не слишком ли вы строги.

По мере того как формируется и развивается совесть, ребенок учится быть мотивированным для любви и внутреннего самоконтроля. Он не хочет выступать против «внутреннего родителя», поскольку он так похож на настоящего. Это хорошая новость. Вы не всегда будете рядом, чтобы помочь ребенку сделать ответственный выбор на игровой площадке, во время экзамена или на заднем сиденье автомобиля. Оставайтесь последовательными, любящими и внимательными к изменениям. Если присутствует достаточно хорошая эмоциональная связь и ребенок принял ваши границы, тогда они станут его границами.

На этом этапе избегайте двух крайностей: чрезмерной строгости или сдвига границ (как считали родители Дрю). Мы упоминали о результатах чрезмерной вялости. Так вот, устранение границ из чувства вины или страха конфликта столь же разрушительно. Ребенок поначалу испытывает облегчение оттого, что мама и папа не занимаются воспитанием, однако может запутаться в ограничениях и шаблонах поведения. Он действует, чтобы спровоцировать «внешние условия» помочь ему чувствовать себя в безопасности или развить ощущение превосходства, думая, будто он либо выше законов, либо может обойти их. Не забывайте быть родителями, которые хотят, чтобы поведение ребенка

соответствовало законам реальности, а не вашим собственным искажениям. Оставайтесь в контакте с людьми, которые знают, как учить детей, и помогите своему ребенку перейти к третьей стадии мотивации.

3. Ценности и этика

Поработав некоторое время с «голосами в голове», ребенок начинает воспринимать переживания и облекать их в более концептуальную форму. Когда он не ведет себя неправильно, то слышит не столько: «Это плохо, Дрю», сколько: «Это неправильно», что является признаком возрастающей структуры поведения и зрелости. Ребенок начинает воспринимать ваши границы как собственные, а не просто как имитацию ваших мыслей. Мы называем подобное «началом зарождения ценностей и этики». Этот важный шаг – основа для большей части системы убеждений и отношения к миру, морали и работе.

В такие моменты он может начать задавать много важных вопросов: «Это плохое слово?» или «Можно ли смотреть это телешоу?» Начинается борьба как с пониманием вашей этики, так и попытка выработать свою. Могут наступить насыщенные объяснениями времена: почему вы верите и во что верите относительно того, как люди должны вести себя в мире. Необходимо помочь ребенку прийти к собственным выводам.

Возможно, все звучит как несбыточная мечта, если вы все еще работаете на уровне страха последствий. Но это работает. Однако не думайте, будто к этому моменту уже закончилась установка ограничений и границ. Ребенок все еще мал и по-своему пытается расти в нескольких измерениях. На одном уровне он задается вопросом о ситуативной или абсолютной этике, а на другом пробирается в дом за полночь с алкогольным запахом. Будьте многозадачны – встречайте его там, где он нуждается в вас.

Избегайте ошибок, пробуждая в ребенке чувство вины и стыда. Поскольку теперь у него есть действующая совесть, которая дает ему обратную связь о мотивах добра и зла, ему приходится ежедневно и упорно работать над собой. Он станет особенно уязвим для таких утверждений, как: «Я переживаю, когда ты не стараешься изо всех сил в школе». Дети на данной стадии легко превращаются в «хороших», потому что хотят избежать чувства вины или стыда за себя. Продолжайте возвращать ребенка к принципам реальности, таким как: «Это противоречит тому, во что мы с тобой верим».

4. Зрелая любовь, зрелое чувство вины

Вы продолжаете быть источником реальности для ребенка, в то время как он движется и растет за пределами этических вопросов добра и зла к высшему мотиву – любви. Он все больше связан с окружающими и начинает думать об абстрактных вопросах, исходя из рамок привязанности. В основе своего существа ребенок был создан для отношений. Забота о них становится его самым глубоким мотивом в жизни. Вопросы правильного и неправильного все еще очень важны, но ребенок понимает их с относительной точки зрения. vk.com/kinder_landia

Вы же хотите, чтобы он определял любовь – величайший мотиватор – эмпатически: относиться к другим так, как мы хотим, чтобы относились к нам. Сопереживание – высшая форма любви, способность чувствовать тяжелое положение кого-то. Ориентированная вовне и основанная на отношениях эмпатия побуждает нас к заботе.

Дети, которые интернализируют границы, должны выйти за рамки правильного или неправильного и начать воспринимать собственные действия как «причиняющие боль другим». Нужно помочь им с формированием данного мотива. Когда они не подчиняются, поговорите о последствиях в отношениях. Тогда готовая оценка: «Нехорошо смеяться над толстым

одноклассником» – становится побуждением к размышлениям: «Как думаете, что он чувствует, когда дети унижают его?» Теперь вы помогаете ребенку быть проводником его собственных внутренних границ.

Избегайте чрезмерной критики или отказа в любви, когда он нарушает рамки. Это приводит к уступчивости, а не способности любить. Такие дети основывают поведение на страхе. Они не свободны в выборе, кого и как любить, поскольку ими движет стремление избежать потери любви или боли от критики. Помогите ребенку свободно выбирать и свободно любить.

Заключительное примечание

В этой мотивационной части построения границ не стоит недооценивать ни один из мотивов хорошего поведения, которые мы обсуждали. Ребенок должен быть обеспокоен неприятными переживаниями, связанными с последствиями безответственности, правильностью и неправильностью поведения, а также тем, какую боль его действия могут причинить друзьям и близким. Будьте родителем, который подчиняется этим побуждениям, смоделируйте целый набор переживаний для ребенка, чтобы он мог усвоить и владеть ими для последующего личностного развития.

Все взрослые должны принять реальность и то, что границы причиняют боль детям. Об этом пойдет речь в следующей главе.

9. Боль может быть подарком. Закон оценки

Я (доктор Клауд) как-то консультировал одну маму по поводу установления ограничений для ее 12-летней дочери. Каждый раз, предлагая их, я натыкался на кирпичную стену. Любое базовое ограничение или следствие не сработает по той или иной причине: график не даст маме довести все до конца, семья будет обременена, на братьев и сестер это повлияет негативно. И так далее и тому подобное. Женщина умело объясняла, почему мои предложения не сработают.

– Почему бы ей не запретить поход на вечеринку, если она не успевает сначала сделать работу по дому? – спросил я.

– Ну, если я это сделаю, придется нанять няню, чтобы присматривать за ней, когда у нас другие планы.

– Тогда пусть она отвечает за то, чтобы нанять и оплатить няню. В конце концов, из-за нее возникла проблема.

– Не думаю, что у нее есть ресурсы. Нам, наверное, все равно не понравится ее выбор.

Вначале я решил, что мама была со мной откровенна. Но так как все предложения отвергались, начал чувствовать полное отсутствие искренности. Ее слова звучали не очень правдиво, поэтому я прекратил поиски «правильного» ограничения для ее дочери.

– Честно говоря, не думаю, что вы сможете что-то сделать. Вряд ли вы сможете занять должную позицию по отношению к дочери, которая должна быть занята. И не думаю, что готовы лишиться ее поощрений и карманных денег.

И потом просто посмотрел на нее.

Сначала женщина начала с утверждений: «Ой, конечно, могу. Нет, правда, я знаю, что ей это нужно, я в этом убеждена». Но я предполагал, что это лишь защитные ответы на мое обвинение. Поэтому просто смотрел на нее и ждал.

А потом это случилось: она начала всхлипывать, не в силах вымолвить ни слова. И, взяв себя в руки, наконец, сказала правду:

– Я просто не могу причинить ей боль. Слишком тяжело видеть ее страдания. Если я откажу во всем, у нее ничего не останется, а я просто не могу так поступить. Она не сможет сделать это сама.

По мере дальнейшего разговора стало ясно, что мать глубоко страдала из-за боли дочери. Проблема, однако, заключалась в том, что она не понимала ее реального значения.

– Почему вы думаете, что мои предложения могут ей навредить? – спросил я.

– Вы не слышали, как я говорю ей «нет». Это ужасно. Она плачет и уходит, иногда надолго. Она чувствует, что я бросила ее и больше не люблю.

– Тот же вопрос. Почему вы думаете, что это будет вредно для нее?

– Я же только что сказала. Я сделала то, что ее глубоко ранит.

– Во-первых, вы никогда этого не делали, – ответил я. – Вы начинали, но так и не доводили дело до конца. И причина, по которой не идете до конца, в том, что не знаете, как оценить ее боль. Вы считаете, будто только из-за ее крика причиняете ей вред. Я не думаю, что это происходит на самом деле. Уверен, вы помогаете ей, просто эмоции говорят о другом.

Это мнение оказалось верным. Женщина не знала, как оценить боль дочери. Короче говоря, не видела разницы между болью и вредом. Границы, которые я предлагал, определенно обидели бы девочку, но не причинили бы вреда. Боль означает, что ребенок, возможно, из-за дисциплины ощущает печаль, уязвленную гордость или потерю чего-то, что ценит. Вред же означает фактическую травму, унижение личности, осуждение, нападки, отчуждение или отказ другим способом обеспечить действительно необходимое. Эффективный родитель должен усвоить это различие, если ребенок когда-либо собирается развивать границы.

Боль и рост

Урок № 1 в воспитании и жизни: рост включает в себя боль. Урок № 2: не всякая боль приводит к росту. Умение отличать одно от другого – ключ к тому, чтобы кто-то остался на дне или вырос с того места, где находится.

Когда я играл в баскетбол в средней школе, у тренера был большой плакат на стене раздевалки, который гласил: «Без боли нет победы»^[2]. Это высказывание стало мантрой команды во время подготовки, тренировки и практики иногда за пределами возможностей, которые казались нереальными.

Я и раньше ощущал реальность данного выражения, но никогда не понимал его так, как сейчас. Если я не борюсь, то не становлюсь лучше в том, что должен делать. Этот урок сослужил мне хорошую службу на всю жизнь. Если вы независимы, вы привыкли делать вещи, которые «причиняют боль», для получения желаемого.

Например, в процессе написания этой главы я очень устал. И от поездок, и от самого процесса. Сегодня выходные, а я не люблю работать по выходным. Кроме того, в последнее время я не очень хорошо управляюсь со своим временем и постоянно опаздываю. Но когда пишу, я также знаю, что продолжать борьбу – это единственный способ получить желаемое. Хочется, чтобы книгу опубликовали. Я хочу, чтобы вы, родители, прочитали ее. И если книга будет продаваться, я смогу купить еду.

Засиживаясь допоздна, я вздыхаю и жалуясь. К счастью, меня никто не слышит. Но что, если позвонить маме и поплакаться о том, как трудно писать, как трудно заставить вещи работать в современном мире, как жестока жизнь? А что, если она сама не имеет понятия границ, сочувствует моей боли и посылает мне чек? Если она «сострадательно» выслушает меня и согласится, что я не должен так загонять себя? (Не волнуйтесь, это не смертельно. Но я хороший жалобщик и могу сделать так, чтобы мои печали достигли

цели в отношении мамы, чувствующей зависимость от заботы обо мне.) Я мог бы успокоиться, избавиться от страданий, чтобы просто отпустить их и чувствовать себя хорошо из-за того, что бросил все на полпути.

Помню день, когда я был в шестом классе и попробовал вести себя подобным образом. У меня был моноклеоз, пришлось пропустить месяц занятий. После возвращения я был ошеломлен объемом уроков, которые предстояло наверстать. Я пришел к маме и сказал: «Не хочу сегодня идти в школу. Это слишком трудно. Я больше не могу этого выносить».

И никогда не забуду ее слова. Я вижу и слышу ее, будто все произошло несколько часов назад: «Иногда я тоже не хочу идти на работу. Но мне нужно». Потом обняла меня и велела собираться.

Мне стало обидно, ведь я очень устал. Было очень больно. Однако мама знала, что это не повредит мне. Она оценила мою боль – боль необходимой дисциплины – и подбодрила меня на продолжение учебы. Сегодня я благодарен ей за это. Без границ моя жизнь была бы полна незавершенных проектов и нереализованных целей. Позже мы поговорили об этом, и она рассказала часть истории, которую я никогда раньше не слышал.

В возрасте четырех лет из-за детской болезни костей я два года не мог пользоваться левой ногой. Иногда приходилось ездить в инвалидной коляске, а бывало, я носил ограничительные шины и ходил на костылях. Я был не в состоянии наслаждаться всем, чем мог бы, и играть с другими детьми.

Можете представить, как тяжело было родителям смотреть на это. Однако когда я просматриваю домашние видео, то вижу активного ребенка, который катается по зоопарку, ходит на вечеринки по случаю дней рождения и носится с шинами и на костылях. Для ребенка с таким диагнозом я делал много.

Но я никогда не знал, через что пришлось пройти родителям, чтобы помочь мне стать самостоятельным. Ортопед сообщил, что они испортят ребенка, если будут что-то делать за него; они должны

позволить мне страдать, учась ходить на костылях, управлять инвалидным креслом и объяснять другим, что со мной не так.

Родителям было больно смотреть на мою борьбу. Они жалели четырехлетнего сына, который потерял способность ходить, как другие дети. Они хотели спасти меня, когда я плакал из-за того, что пришлось носить шину, или когда испытывал боль. Вместо этого меня отшлепали за то, что я пытался ходить на больной ноге (это искалечило бы меня на всю жизнь). После наказания маме пришлось звонить подруге в поисках поддержки и поплакать.

Также мама рассказала об одном дне, когда я с трудом поднимался по лестнице в церковь. Она услышала, как кто-то сказал: «Представляешь, родители заставляют его ходить по лестнице! Как они жестоки!» Но мама умела сохранять границы. На другой день я потерял костыль, поскользнувшись на мраморных ступенях почтамта; я упал и заработал кучу синяков и ссадин. А мама продолжала заставлять меня подниматься по лестнице самостоятельно.

Я плакал, жаловался и пытался всеми уловками четырехлетнего ребенка манипулировать родителями, чтобы не страдать от боли, связанной с обучением самостоятельности. Они же держали границы, и мы справились.

В результате я вскоре смог передвигаться и жить достаточно активной жизнью, играть с другими детьми, а нога в конце концов зажила. Сегодня я благодарен, ведь меня заставили пройти через страдания, которые причинили боль, но не вред.

Взрослый, воспринимающий каждый крик или жалобу как предельную потребность в заботе, никогда не сможет развить в ребенке границы и характер. Когда дети плачут о домашнем задании, делах или упущенной возможности, поскольку не выполнили обязательную часть работы, что вы будете делать? То, как вы ответите на этот вопрос, окажет огромное влияние на ход жизни ребенка.

Четыре правила оценки боли

ПРАВИЛО № 1. Не позволяйте боли (обиде) ребенка контролировать ваши действия

Установление детских рамок начинается с того, что родители демонстрируют собственные правильные границы. Целеустремленные взрослые сохраняют контроль над собой. Если же ребенок контролирует ваши решения, протестуя, воспитание не имеет смысла.

Терри столкнулась с проблемой: 13-летний сын Джош не делал домашнее задание. Мы придумали план, согласно которому мальчик должен был каждый вечер выделять определенное время для его выполнения. В течение этого часа он должен был находиться в своей комнате с единственной целью – делать задание и ничего кроме него. Терри не имела никакой власти над выбором Джоша. Но могла контролировать, чтобы этот час был посвящен только заданию. Таково было наше соглашение.

Когда я увидел ее в следующий раз, она выглядела смущенной – не выполнила свою часть соглашения. (Подсказка № 1: ребенок не будет развивать самоконтроль, если у родителя нет самоконтроля и жесткости в применении правил.)

– Что случилось? – спросил я.

– Ну, он уже собрался делать домашнее задание, как его пригласил друг на бейсбольный матч. Я сказала, что сейчас он уйти не может. Но Джош так расстроился, что я не смогла его отговорить. Он казался таким печальным и обиженным.

– Так вот, – сообщил я, – это то, что он должен делать, помнишь? Он ненавидит дисциплину. Что же ты сделала дальше?

– Я понимала, что это требование слишком огорчает его, и не смогла проявить жесткость. Поэтому отпустила его.

– А что случилось на следующий вечер? – спросил я, уже зная ответ.

– Он снова расстроился. Была похожая ситуация. Появилась возможность, которую было бы очень грустно упустить.

– Давайте я вам объясню. То, как вы решаете, что правильно, а что нет, зависит от того, как сын себя чувствует, когда от него требуется что-то сделать. Если расстроен, вы считаете, что это неправильно. Так?

– Я не думала об этом с такой точки зрения, но, скорее всего, вы правы. Я просто не могу выносить его грусть.

– Тогда придется усвоить несколько важных истин. Во-первых, ваши ценности определяются эмоциональными реакциями незрелого 13-летнего ребенка. Высшим руководящим принципом вашей системы ценностей является то, расстроен Джош или нет. Во-вторых, вы не воспринимаете один из самых важных аспектов воспитания: разочарование – ключевой компонент эмоционального взросления. Ребенок, который никогда не разочаровывается, никогда не разовьет устойчивость к фрустрации. В-третьих, вы учите его, будто он имеет право всегда быть счастливым и все, что ему нужно сделать, чтобы заставить других исполнять его желания, – поплакаться на обстоятельства. Таковы ваши ценности?

Она замолчала и поняла, какие последствия будет иметь подобная мягкость. Чтобы измениться, Терри должна была придерживаться важного правила: протест ребенка не определяет реальность и не отделяет правильное от неправильного. То, что он испытывает боль, не означает, что происходит что-то плохое. Возможно, это хорошее, например, он впервые вступает в контакт с реальностью. И данная встреча не всегда бывает счастливым опытом. Но при сопереживании боли и сохранении ограничения ребенок усвоит их и преодолеет собственный протест.

Это закон вселенной. Разочарование и болезненные моменты дисциплины помогают научиться откладывать получение удовольствия, что является одной из самых важных черт характера человека. Если же вы спасаете детей от их гнева на ваши ограничения, будьте готовы получить еще больше гнева при более

позднем установлении границ. Их протест или боль не определяют, что хорошо или плохо.

ПРАВИЛО № 2. Не отождествляйте свою боль с болью вашего ребенка

Как мы с Терри в конце концов обнаружили, она пыталась избавиться от собственной боли. Когда Джош грустил, она тоже грустила. Женщина *слишком сильно отождествляла* себя с его болью. В детстве ее часто обижали, Терри пережила много горя и утрат в жизни. В результате, когда Джош грустил, она думала, будто его печаль такая же сильная, как ее собственная. Она отождествляла себя с его печалью настолько, что это становилось невозможным: пропуск ее сыном бейсбольного матча по факту не сравнится с той грустью, которую она испытывала в детстве.

Терри постепенно научилась отделять свой опыт от опыта Джоша и позволяла ему взрослеть. Это было трудно, женщина нуждалась в помощи. У нее было несколько друзей, готовых поддержать ее в такие моменты, – данная стратегия часто помогает взрослым без правильных личностных границ. Я вспоминаю, как моей маме пришлось уйти в другую комнату и плакать подруге в телефонную трубку в поисках поддержки, поскольку она требовала, чтобы я ходил везде на костылях вне зависимости от условий, пока не научусь справляться со своим состоянием. Возможно, вам придется сделать нечто аналогичное. Спрячьте печаль, вызванную болью детей, подальше от их собственной. Мы все должны переживать свою боль сами.

ПРАВИЛО № 3. Помогите ребенку понять, что жизнь – это не уход от боли, а превращение «правильной» боли в союзника

Мы меняемся, когда боль оттого, что остаемся прежними, становится сильнее, чем боль от перемен. Мы достигаем больших результатов в баскетболе, когда боль от проигрыша становится сильнее, чем боль от работы над собой и улучшения результатов. Мы

повышаем активность на работе, когда боль от ее потери становится реальнее, чем боль от выполнения своих обязанностей. Мы учимся делать работу по дому, когда отказ от нее влечет больше боли из-за наказания родителей, чем от пересиливания себя и уборки.

Жизнь – это не бегство от страданий. Она состоит в том, чтобы научиться страдать «правильно». Ребенок, которого учат избегать боли вообще, столкнется с гораздо большими страданиями, чем это необходимо. Разрыв отношений – это боль только в том случае, если вы не умеете уважать других. Очень больно никогда не достигать целей по причине отсутствия дисциплины. Финансовые трудности – еще одна боль, но разве причина не в вашем неумении контролировать расходы?

Все эти сложности проистекают из тенденции избегать боли сиюминутной борьбы, боли самодисциплины и отсрочки удовлетворения. Научившись терять желаемое в данный момент, грустить о том, что не добьемся своего, а затем, приспособившись к требованиям реальности сложных ситуаций, мы получим радость и успех. Позволить ребенку страдать сейчас значит преподать ему правильный урок.

Сравните, что происходит в жизни человека, бегущего от боли, с тем, кто принимает ее (см. таблицу на стр. 150).

Место родителей, пытающихся вмешиваться и спасать детей, позже займут другие созависимые люди, наркотики, алкоголь, расстройства пищевого поведения, страсть к шопингу или прочие зависимости. В данной ситуации взрослые учат детей, что разочарование и невзгоды – это не то, с чем нужно столкнуться и справиться, при этом меняясь, а то, что можно заставить уйти в конкретный момент с помощью «матери» или «отца» немедленного удовлетворения.

СИТУАЦИЯ	ИЗБЕГАЮЩИЙ БОЛИ	ПРИНИМАЮЩИЙ БОЛЬ
Супружеская борьба	• Роман на стороне • Вина • Обратно к мамочке • Отступить	• Научиться любить • Испытывать огорчение от неоправданных ожиданий и прощать • Компромисс
Трудная работа	• Бросить все • Управление виной • Алкоголь и наркотики • Смена работы без уважительной причины и укоренение привычки неудачного старта	• Научиться принимать критику • Изменить поведение • Приобретать новые навыки • Подчиняться авторитетам • Решать проблемы
Разочарование в достижении целей	• Потеря времени • Потребление алкоголя, наркотиков, чрезмерного количества пищи, беспорядочные сексуальные связи для разрядки • Опустить руки • Впасть в депрессию	• Использовать как возможность узнать себя • Получить новые знания, необходимые для достижения цели • Столкнуться с собственными слабостями характера • Получать поддержку от других • Развиваться духовно
Эмоциональный стресс, боль и потеря	• Отрицание проблем, вызывающих их • Использование механизмов избегания, таких как наркотики или другие зависимости • Найти людей, которые помогают устранить боль, не требуя перемен	• Принять реальность и работать через чувства • Изучить позитивные методы опоры на веру, поддержку, скорбь и когнитивные изменения • Расширить духовную жизнь

Научите детей, что боль может быть хорошей. Смоделируйте ситуацию столкновения с проблемами. Смоделируйте ситуацию, где нужно испытать печаль, а потом преодолеть ее. Сопереживайте трудностям правильного выбора, а потом требуйте его.

У меня есть подруга, которая обычно отвечает на протест сына-подростка одними и теми же словами:

– Я знаю, Тим. Жизнь тяжела. Но я верю, что ты сможешь с этим справиться.

Когда он станет молодым человеком и жизнь усложнится, вместо мысли: *«Как я могу выбраться из этого?»* парень услышит внутренний голос, подтверждающий и поддерживающий его борьбу: *«Я знаю, Тим. Жизнь тяжела. Но я верю, что ты сможешь с этим справиться».*

ПРАВИЛО № 4. Убедитесь, что боль – это боль взросления, а не потребности или травмы

Мой друг-психолог рассказывал о времени, когда его жена уехала из города на неделю и он исполнял роль обоих родителей для трех девочек. Примерно на второе или третье утро он несколько раз велел четырехлетней дочери собираться в детский сад, но она медлила. Разочарование нарастало, появлялась злость. Наконец, он пригрозил последствиями и уже начал проявлять гнев, когда в голове возник вопрос: *«Что бы я сделал, если бы это был один из моих клиентов?»*

Он отступил на мгновение и задумался. Необходимо было найти причину, лежащую в основе поведения. Его дочь обычно слушалась, поэтому друг предположил, что у нее необычная причина такого поведения. Потом его осенило, и он спросил: *«Ты скучаешь по маме, да?»* И плотину прорвало. Девочка зарыдала и бросилась в его объятия. Он утешал ее, сочувствовал и говорил, что тоже скучает.

После этого она успокоилась, подняла глаза и сказала: *«Папа, пойдем, нам пора».* Затем оделась, и все стало как обычно.

Поведение детей часто посылает сообщение, и родителям нужно оценить боль, чтобы выяснить, является ли она болью разочарования, болью потребности или травмы. В случае с другом боль потребности была движущей силой поведения, и подход *«только ограничения»* привел бы ее в уныние. Проницательный папа оценил ее чувства и решил, что она скорее связана с нуждой в маме, чем с неповиновением отцу.

Подобная оценка особенно важна в младенчестве. Малыши протестуют больше всего из-за боли от голода и одиночества. Фрустрация, ведущая к взрослению, должна быть гораздо сильнее на втором году жизни, когда дисциплина и границы становятся важнее. Мудрая мать способна отличить ребенка, которому нужно поменять подгузник, дать бутылочку или обнять, от переутомленного или сердитого из-за необходимости идти спать. Убедитесь, что маленькие дети получили удовлетворение потребностей, прежде чем просить их справиться с разочарованием.

Старший ведет себя плохо не только из-за неповиновения или уклонения от реальности, но здесь могут быть и иные уважительные причины:

- обида, нанесенная родителями и другими людьми;
- гнев из-за чувства бессилия в отношениях и недостаточного контроля над собой;
- травма – потеря родителя или жестокое обращение, пережитые страдания;
- медицинские и физические причины;
- психиатрические проблемы, такие как синдром дефицита внимания, депрессия или расстройства мышления;
- недавнее изменение состава семьи, графика или образа жизни.

Все это веские причины, чтобы ребенок начал неадекватно себя вести. Крайне важно исключить их, прежде чем предполагать, будто дети нуждаются в реальных последствиях. Данные ситуации не избавляют от необходимости смотреть правде в глаза, как показала история с моей хромой ногой. Но эмоциональные аспекты, лежащие в основе поведения, так же важны, как и само поведение. Возможно, придется отвести ребенка к хорошему педиатру, чтобы убедиться в его здоровье, или к детскому специалисту, если подозреваете, что происходит нечто большее, чем необходимость в границах.

Первый человек, которого вы должны исключить как источник боли, – это вы сами.

Дети плохо реагируют на границы, если раздражены или озлоблены на отцов или матерей. Обратите внимание, делаете ли вы следующее:

- слишком сильно контролируете жизнь детей, чтобы у них не было власти или выбора;
- дисциплинируете с помощью гнева и вины вместо сочувствия и последствий;
- оставляете без удовлетворения их потребности в любви, внимании и времени;
- наплевательски относитесь к их успехам, но жестко порицаете неудачи;
- предвзяты в отношении результатов их действий, вместо того чтобы радоваться усилиям и общему направлению, в котором они идут.

Когда оцениваете боль ребенка, убедитесь, что она вызвана не вами и не реальной травмой, обидой или чем-то другим, кроме реальной потребности в дисциплине. Нормальные родители время от времени причиняют страдания, но видят собственную вину и просят прощения. Делать ошибки – это нормально. Ненормально – избегать ответственности за них и обвинять ребенка в поведении, которое вызывает родительские ошибки.

Пусть будет радость

Обработка драгоценных камней делает их гладкими и блестящими. Нагревание очищает золото. Тренировка делает спортсмена сильным. Отсрочка удовлетворения и страдания от учебы превращают студента в хирурга. Точно так же борьба

совершенствует характер ребенка. Ожидание награды заставляет учиться исполнять свои обязанности. Испытания и боль преподают уроки, которые формируют характер, необходимый для успешной жизни.

Оцените боль ваших детей. Если они испытывают истинную потребность или травму, бегите на помощь. Но если протестуют против требований реальности о переходе на следующий уровень, сопереживайте борьбе, управляйте ею, но позвольте им пройти через нее до конца. Позже дети скажут спасибо.

Когда они учатся ценить боль жизни, а не избегать ее, то готовы преодолевать сложности. Вы хотите, чтобы ребенок был активным в этом процессе? В следующей главе мы покажем, как это происходит.

10. Истерики не должны быть вечными. Закон активности

Я (доктор Таунсенд) живу там, где много семей с детьми. Одно из моих любимых занятий после работы перед ужином – собрать детей и поиграть в бейсбол, рисуя мелом базы на асфальте и используя пластиковые биты с пенопластовыми шариками. Окна домов целы, а все участники получают массу удовольствия.

Во время одной из игр шестилетний Дерек пропустил три страйка. Мальчик бросил биту на землю, закричал: «Вы все глупые, я вас ненавижу!» – и умчался к дому, где сел на ступеньки и сердито посмотрел на нас.

Обеспокоенный обидой Дерек, я покинул игру, подошел к нему и попытался убедить вернуться. Он не хотел и закрылся еще больше, отвернувшись от нас всем телом. В конце концов я сдался и присоединился к игре, расстроенный тем, что Дерек пропускал ее, а его приятели скучали. Через несколько минут мальчик встал, вышел на поле и продолжил, будто ничего не случилось.

Пару вечеров спустя мы снова играли, и, когда Дерек пропустил мяч, произошло то же самое. Он закатил истерику и ушел. Мы продолжали играть, подстраиваясь под ситуацию без одного игрока, и он снова присоединился, когда был готов.

Сначала я подумал, что все в порядке: *мальчику нужно время, чтобы остыть, он просто приходил в себя*. Однако потом кое-что понял. Во-первых, Дерек избегал любых проблем, с которыми сталкивался в ходе игры. Ему никогда не приходилось иметь дело с разочарованием, неудачей или необходимостью совершенствовать навыки. Обучение было вытеснено неожиданной истерикой.

Во-вторых, остальным приходилось приспособливаться к незрелости друга. У него была проблема, а они расплачивались. По взглядам и комментариям я понял, что они возмущены действиями

Дерека. Мне стало грустно, ведь в будущем он испытает сложности в общении с друзьями.

В следующий раз, когда я увидел мальчика, то остановился, чтобы поговорить с ним.

– Дерек, мне очень жаль, что в процессе игры ты так злишься. Нелегко научиться новому виду спорта. Но если не перестанешь все бросать и уходить, не сможешь получить удовольствие, а другим все время придется играть без одного игрока. Так что вот новое правило. Это нормально – расстраиваться при неудачах, мы научим тебя тяжелым приемам, но совершенно неправильно бросать все и уходить. Если ты еще раз так сделаешь, больше не сможешь вернуться до конца игры. Я надеюсь, это поможет тебе остаться частью команды, ведь мы очень любим тебя и скучаем.

Мальчик сделал вид, что не расслышал меня, но я произнес речь достаточно четко.

На следующий день мы устроили еще один матч. К моему ужасу, когда Дерек промахнулся, он закатил истерику и ушел, как уже делал много раз. Остальные возобновили игру. Через несколько минут Дерек тихо подошел к правому полю и остановился там, как обычно. Я перестал подавать, подошел к нему и сказал:

– Прости, Дерек. Но приходи в следующий раз.

Он был в ярости и поклялся никогда больше не играть с нами, а потом ушел домой.

Обеспокоенный реакцией родителей, я позвонил им. Они поддержали мое правило, тоже считая поведение сына проблемой, но не знали, что делать.

Несколько дней спустя, когда у Дерека случился очередной приступ, я держался до предела.

Наконец, в третий раз, поведение изменилось. Когда его выбили со второй базы, он запротестовал, но на этот раз успокоился и продолжил играть. На лице читалась борьба, пока мальчик справлялся с эмоциями. Дети и я подбадривали его за то, что он

остался, и продолжили играть. Можно сказать, Дерек гордился собой. Теперь он лучше себя контролировал.

История с Дерекком иллюстрирует проблему воспитания детей и установления границ, которая существует у всех нас: борьба между *реакцией* и *активностью*, между выплеском протеста или зрелым реагированием на сложности. Дети должны научиться различать незрелые и зрелые границы. Ваша задача – помочь им развить способность устанавливать соответствующие границы, но при этом не взрываться и не быть импульсивными.

Когда дети реагируют

Как правило, дети не совершают намеренных и хорошо продуманных действий. Им сложно принять отказ, и они быстро сдаются, раздраженно вскидывая руки и сбегаая от задачи, требующей постоянных усилий. Они реагируют на стресс, а не на необходимые действия для решения возникшей проблемы. Вы часто будете замечать короткий промежуток времени между сложностью и действием ребенка, который не решает задачу. Реакция Дерекка включала в себя честные чувства, но это не помогало мальчику научиться играть в бейсбол или лучше ладить с другими. Хотя ребенок вполне может протестовать против чего-то неправильного или плохого, реакции все еще незрелы.

Дети способны перенимать следующие виды поведения.

- *Вспышка гнева.* Улыбающийся, счастливый ребенок превращается в кричащего сумасшедшего, когда вы, например, отказываетесь купить игрушку. Покупатели пялятся на вас, и, чтобы они не подумали, будто вы обижаете малыша, приходится быстро покупать желаемое.
- *Оппозиционность.* Ребенок противится всему, что вы говорите или просите. Он игнорирует просьбы убрать в комнате или за собой, сделать домашнее задание или зайти в дом.

- *Нытье.* При встрече с вашей границей или каким-то другим ограничением ребенок немедленно начинает жаловаться. С ним бесполезно спорить, он может «скулить» часами.

- *Импульсивность.* Когда ребенку в чем-то отказывают, он убегает, говорит обидные вещи или начинает резко действовать каким-то образом. Например, делая покупки в супермаркете, вы просите его подойти к вам, а он бросается к следующему ряду товаров.

- *Борьба и насилие.* Гневные реакции приобретают физическую форму. Его легко спровоцировать на школьные драки. Он швыряет предметы дома, мучает младшего брата или сестру, когда расстроен.

Несколько общих элементов описывают реакции. Во-первых, это именно реакции, а не действия, то есть *поведение определяется каким-то внешним воздействием, а не ценностями или мыслями.* Дети находятся в постоянном состоянии протеста против чего-то: родительского авторитета, необходимости откладывать удовлетворение или не выполнять то, что им хотелось бы. Они не проявляют инициативы в решении проблем, удовлетворении собственных потребностей или помощи в удовлетворении потребностей других. Скорее, они зависят от какой-то иной мотивирующей силы.

Во-вторых, реакции детей оппозиционны, то есть противостоят чему-то. *Они занимают позицию против того, что им не нравится, но не за то, чего хотят или ценят.* Это как ребенок, который говорит «нет» на каждое предложение родителей поесть. Дети используют свободу не соглашаться, чтобы расстроить вас. Оппозиционность направлена на то, чтобы помешать желанию родителей иметь контроль над ребенком.

В-третьих, *границы реакций ребенка не зависят от ценности.* Ориентиром духовной и эмоциональной зрелости является способность основывать решения на собственных ценностях. Подобно рефлексу, когда врач стучит по колену резиновым молоточком, действия ребенка не опосредованы когнитивными или

ценностными аспектами ума. Многие взрослые были шокированы тем, как быстро сердитый трехлетний ребенок может выбежать на улицу, полную машин, реагируя на то, что родители зовут его домой. Они действуют спонтанно и неразумно.

Границы реакций: необходимы, но недостаточны

В этот момент вы можете подумать, что границы реакций вредны для ребенка. Однако реальность такова, что они занимают свое место в его развитии. Давайте посмотрим, в чем они состоят.

Необходимость

Границы реакций не так уж плохи. На самом деле они необходимы для выживания и роста. Дети должны уметь протестовать против того, что им не нравится или внушает страх. В противном случае они окажутся не в состоянии позаботиться о себе в серьезной ситуации, не говоря уж о том, чтобы стать самодостаточными и зрелыми.

Протест против плохого – это фундаментальная граница для детей. Им нужна способность отвергать зло и избирать добро. Дети не способны сохранить и использовать получаемую любовь, если не могут избегать того, что им, на их взгляд, не подходит. Умение протестовать помогает определить свое «я», удерживать хорошее внутри и плохое снаружи, а также развить умение брать на себя ответственность за свои «сокровища».

Дети должны научиться протестовать, когда им грозит опасность. Ребенок, на которого нападают хулиганы на детской площадке, должен громко кричать или бежать за помощью. Как и в ситуации, если потребности не удовлетворяются. Трехмесячный младенец зовет маму, когда ему нужна еда или утешение.

Однако не все из того, против чего протестуют дети, плохо. Жизнь приносит много сложностей и препятствий, которые не являются злыми или опасными. Например, ребенок может выступить против

вашего отказа купить ему приставку, или против того, что не попал к учителю, к которому хотел, или против запрета выходить из комнаты. В основном это проблемы, требующие его самостоятельного решения. Ребенку может понадобиться поговорить с кем-то, дать отпор, договориться, подчиниться, быть терпеливым или горевать. Он должен обрести навык решения сложных ситуаций, чтобы стать зрелым взрослым.

Протест выявляет проблему, но не решает ее. В этом разница между границами реакций и действий. В то время как первые сигнализируют о чем-то, с чем нужно иметь дело, границы действий исправляют нарушенное. Границы реакций часто эмоционально обусловлены и импульсивны и не требуют размышлений; границы действий основаны на ценностях, рефлексии и сосредоточены на решении.

В книге о том, как помочь детям контролировать поведение, может показаться безумием поддерживать протест. Однако без этого умения уступчивым типажам часто приходится бороться в жизни. Некоторые вырастают под влиянием агрессивных начальников, супругов или друзей, которые используют неспособных сказать «нет» в своих целях. Другие развивают границы реакций во взрослой жизни и переживают бурные периоды, когда в 35 лет случаются истерики, свойственные двухлеткам. Мы должны проходить через различные стадии роста. Их нельзя пропускать. И если ориентируемся в них более или менее правильно, они приведут к свободе и зрелости.

Когда младшему сыну Бенни было восемь или десять месяцев, я кормил его с ложечки протертой брокколи. Я только что вернулся с работы и не успел снять пиджак. Я и не подозревал, что Бенни не очень-то любил этот овощ. И он по-своему сообщил мне об этой реальности.

Сын не дал мне знать о своем отвращении заранее. Он не сказал: «Папа, я не люблю брокколи. Мы можем сейчас обсудить это? Можем ли решить, какой способ получения необходимых

питательных веществ является для меня более приемлемым?» Он сделал то же, что и многие дети: выплюнул еду. Пиджак принял на себя основной удар. Этот опыт, как и многие другие, помогли Бенни взять на себя ответственность за свои чувства, переживания и «сокровища».

У детей существуют границы реакций по многим причинам. Они чувствуют себя бессильными и беспомощными, поэтому реагируют. У них молодой, несформировавшийся характер, поэтому не удается откладывать удовлетворение и хорошо продумывать конфликты. Они не способны наблюдать за собой и другими, поэтому быстро справляются с разочарованием, какими бы ни были последствия.

Границы реакций ведут к обдуманном границам, основанным на любви, и действиям через последовательность способностей и навыков.

- Ребенок рождается в страхе и беспомощности. Он боится быть обиженным, потерять любовь или умереть. У него нет возможности заботиться о себе и защищаться.

- Ребенок становится послушным из-за страха. Боясь последствий сопротивления, он допускает нежелательные вещи, такие как невыполнение всех желаний, разочарование, отсутствие родителей и даже жестокое обращение.

- Если он достаточно любим, чтобы чувствовать себя в безопасности, выражая свои чувства, он начинает без последствий испытывать гнев в отношении того, что ему не нравится или не хочется.

- Ребенок устанавливает собственные границы реакций и протестует со слезами, истериками или притворством.

- Эти границы позволяют ему определиться и выявить проблемы, требующие решения. Он приобретает свободу говорить не только «да», но и «нет».

- При поддержке и правильных действиях родителей ребенок развивает границы действий, основанных на все более высоких уровнях мотивации (см. главу 6). Ему не нужны истерики, так как он

не чувствует себя беспомощным и управляемым. Он держит себя в руках.

Недостаточность

Как мы видим из приведенной выше последовательности, границ реакций недостаточно для успешной взрослой жизни. Они защищают и помогают отделить ребенка от плохих вещей, но реакция – это состояние, а не личность.

Одной из причин недостаточности подобных границ является то, что дети, которые никогда не выходят за их пределы, развивают личность жертвы. Став взрослыми, они чувствуют себя под контролем и давлением внешних сил, таких как супруги, начальство, правительство. Они не видят выбора и поэтому остаются беспомощными. Они смотрят на большую часть жизненных трудностей как на результат обстоятельств, а не собственного характера. И таким образом теряют способность улучшить собственную жизнь, *потому что ни одна проблема, возникающая под влиянием внешней среды, не найдет решения*. Большая часть боли происходит либо от нашего смешанного отношения, либо от наших реакций на смешанное отношение других. Понимая это, мы станем свободными в выборе.

Другая причина заключается в том, что дети должны расти под влиянием чего-то большего, чем то, что они ненавидят. Границы реакций помогают только в том, против чего человек выступает. Дети, оставшиеся в реакционной фазе, испытывают трудности с созданием и сохранением дружеских отношений, общением с начальством, достижением целей и определением своих талантов, интересов и увлечений. Они настолько погружены в протест, что не могут сказать «да». Дереку, например, было трудно заводить друзей, поскольку у него сложилась репутация человека, выступающего против командной работы, правил и сотрудничества.

Если ребенок молчалив и послушен во всем, могут возникнуть сложности. Как и Бенни, он может опоздать с реакцией на брокколи!

И лучше, чтобы это произошло сейчас, а не в браке, например. Поощряйте его думать самостоятельно, не соглашаться и говорить о своих чувствах, но принимать ваш авторитет. Реакции помогают искать и находить собственные границы. Но как только он нашел их, как только узнал, что ему не нравится, он не сможет потакать своим ощущениям, ища мести, избегая иметь с ними дело или уклоняясь от обязанностей.

Границы действий

Последние несколько осенних сезонов я тренирую подростковую футбольную команду. В первый день тренировки мы встречаемся и начинаем работать над навыками и стратегиями. В течение нескольких минут я могу сказать, какие дети имеют границы реакций, а какие – действий. С одной стороны, люди с границами реакций не любят инструкций, вступают в драки друг с другом, быстро раздражаются и устают от упражнений, которые не сразу им даются. Вы надеетесь, что они улучшат результаты в течение сезона. С другой стороны, те, у кого есть границы действий, внимательны, совершают ошибки, учатся на них и говорят, если им что-то не нравится или что-то нужно. Мальчик с границами реакций, например, устанет и будет кричать, что тренер злой, ведь он слишком многого требует. А ребенок с границами действий попросит сделать перерыв или разрешения попить воды.

Изучим, как выглядят границы действий и как помочь детям развить их.

Подобные границы выходят за рамки идентификации проблем и ведут к их решению. Ребенок должен знать, что протестом он лишь обозначил проблему, а не решил ее. Истерика ни к чему не приведет. Нужно использовать эти чувства, чтобы побудить себя к действию, решить текущую задачу, – необходимо подумать о вариантах и выбрать лучший из доступных.

Чтобы помочь ребенку справиться с данной задачей, используйте границы реакций, которые он испытывает. Сопереживайте гневу и разочарованию, но дайте понять, что единственный способ покончить с проблемой – это разобраться самому. Скажите что-нибудь похожее: «Я знаю, что ты злишься, когда нужно выключить телевизор и начать делать уроки. Работа – это не так весело, как игра. Но если будешь ругаться со мной из-за телевизора, останешься без него на неделю, а я не думаю, что ты этого хочешь. Итак, есть ли способ просто дать мне знать, что ты разочарован требованием выключить телевизор и все равно делать то, что я говорю?» После нескольких попыток он должен убедиться на собственном опыте, что вы серьезно относитесь к своей границе. Скажите, что он может дать знать о своей ненависти к домашнему заданию. В этот момент ребенок успокаивается на стандартном: «Мама, я ненавижу домашнюю работу», встает с дивана и берет карандаш.

Помните, что ваша задача не в том, чтобы заставить его наслаждаться отказом от телевизора и выполнением домашних заданий, а в том, чтобы побудить его взять на себя ответственность за правильные поступки. Ему нужны собственные мнения и чувства для развития личности. Некоторые родители и учителя требуют: «Делай то, что хочу я, и я буду доволен!» Они настаивают, чтобы ребенок соответствовал как в поведении, так и в отношении. Эти люди отвергают опыт ребенка и ожесточают или отбивают охоту действовать.

Границы действий охватывают как то, за что выступает ребенок, так и то, против чего он выступает. Границы реакций помогают детям определить, что такое «не я» и что им не нравится. Зрелость же – это нечто гораздо большее. Дети должны знать, что они собой представляют, что любят и что ненавидят. Развивая близкую дружбу, хобби, задачи и таланты, они подвижны и мотивированы тем, что хорошо и правильно.

Помогите ребенку активизировать позитивные аспекты границ действий. Ситуация, в которой возникла проблема с границами

реакций, часто является хорошей почвой для обучения. Поскольку ребенок чувствует себя в безопасности, протестуя и выражая антипатии, он может быть более открытым для восприятия наставлений. Скажите: «Я понимаю, ты злишься из-за того, что не можешь сегодня вечером пойти куда-нибудь с друзьями. Но мы считаем, для тебя важно проводить определенное количество времени с семьей и делать домашнее задание. Мы говорим “нет” не просто чтобы быть злыми».

В одной семье, которую я знаю, семилетний Тейлор вел титаническую борьбу за власть над матерью. Он боролся с любыми «делай» или «не делай», которые она требовала. Его границы реакций были четкими и последовательными. Наконец, мама зашла к нему в спальню, чтобы поговорить. При открытии двери чашка, стоявшая на верхней части двери, опрокинулась на нее, облив с головы до ног молоком.

Любой родитель впал бы в ярость. Вместо этого, хотя с лица капало молоко, женщина сказала: «Сынок, это действительно серьезно. Мне нужно какое-то время, чтобы понять, что с тобой делать. Я дам тебе знать». Следующие несколько часов были мучительными для Тейлора, пока он находился в подвешенном состоянии. К тому времени мать позвонила мужу и разработала план. Он включал в себя ограничения времени отдыха, например запрет просмотра телевизора, ограниченное время прогулок на свежем воздухе и общения с друзьями, и последствия – чистка ковра шампунем и обучение использованию стиральной машины для стирки маминой одежды.

Еще одно событие помогло Тейлору перейти от границ реакций к действиям. Чтобы не чувствовать себя плохим парнем, он рассказал отцу об этой «шутке», сказав:

– Папа, разве это не смешно?

Отец ответил с серьезным лицом:

– Нет, это действительно подло, сынок. Ты зашел слишком далеко в своем гневе. Для мамы это было очень обидно.

– Но я видел подобное в шоу, и это был хороший трюк.

– Тейлор, – сказал отец серьезно, но мягко, – я действительно не хочу говорить о том, что это поведение может быть смешным. Это далеко не так.

Через несколько часов женщина услышала, как Тейлор сказал младшей сестре:

– Нет, Келли, не смейся! Трюк с молоком не был смешным. Это причиняет людям боль.

Граница Тейлора и Келли сильно отличалась от той, что была у него с мамой. То была любовь, обоснованная и обдуманная. Посредством жестких последствий, организованных мамой, и определенных вербальных границ, установленных папой, мальчик усваивал границы реакций и развивал чувство сопереживания. Он начал проявлять заботу о чувствах других людей.

Подобное изменение часто происходит после того, как вы сопереживаете границе реакций, но не поддаетесь ей. Ребенок примет вашу границу, основанную на любви, и смягчит собственную жесткую границу по отношению к вам. Дети иногда переживают «золотой сезон» после такого инцидента. Они будут делать то, о чем их не просят, помогать другим или повиноваться без особого сопротивления. Если отдалиться от ребенка или отругать его, то в этом «сезоне» может быть предпринята попытка восстановления связи. Но если сохраняете привязанность, подобное поведение может оказаться результатом того, что ребенок достиг вашего предела, чувствует себя спокойнее, боится собственных импульсов и чувствует себя в безопасности. Это приводит к чувству благодарности и теплоты по отношению к семье. Опять же, такова природа границ действий.

Границы действий означают, что другие не могут контролировать ребенка. Дети, у которых существуют границы реакций и которые живут в протесте, все еще зависят от окружающих. Словно шарик в пинболе, они прыгают от родителей к братьям и сестрам, к друзьям, жалуясь на плохое обращение. Их

чувства и действия мотивированы тем, что остальные делают или не делают с ними. В отличие от них дети с границами действий не находятся под контролем кого-то еще. У них есть «внутренний фокус контроля», то есть то, как они смотрят на жизнь. Их решения и реакции на окружающую среду диктуются внутренними ценностями и реалиями.

Вы можете помочь ребенку достичь столь важного аспекта зрелости. Когда он в протестном режиме, не забывайте поддерживать его чувства, но все же придерживайтесь собственных границ и смоделированных последствий. Затем скажите: «Знаешь, чем больше ты борешься со мной, тем меньше у тебя времени на то, что тебе нравится делать. А потом пора ложиться спать. Я готов прекратить спор, если и ты готов, тогда удастся поиграть. Как думаешь?» Если ребенок не готов остановиться, он думает, будто вы не имеете в виду то, что говорите. Не сдавайтесь и не продолжайте спорить. Держите границы. В конце концов придет понимание: отказываясь от всего этого времени, реагируя на вас, он позволяет вам контролировать его драгоценное время.

Часто чувствительный ребенок борется с этим этапом развития границ. Его легко ранит недоброжелательность других, реальная или надуманная. Он ищет утешения у матери, которая делает все возможное для успокоения, затем выходит и снова получает психологическую травму.

Когда он достигнет школьного возраста и пойдет учиться, более наглые дети почувствуют его слабинку и начнут травлю. Появится репутация «легкой мишени».

Чувствительный ребенок часто сильно зависит от других, а не от своих ценностей. Все хорошо в мире, если все добры к нему и согласны с ним. У него есть инфантильное желание полной близости со всеми, без отчужденности или конфликта. Если у ребенка присутствует подобная склонность, необходимо помочь ему использовать границы действий для развития более эффективного внутреннего контроля, чтобы больше не страдать.

У дочери моей подруги Джен была такая же проблема. Девятилетняя Бриттани постоянно приходила домой в слезах, потому что другие плохо с ней обращались. Мать разбирала эти ситуации, и иногда дети правда действовали жестоко, но иногда просто делали то, что обычно. Убедившись в том, что многочисленные заверения и поддержка в решении сложностей с друзьями не решают проблему, Джен обратилась ко мне. Мы обнаружили, что женщина бессознательно действовала не как решение проблемы Бриттани, а как сама проблема.

Она часами внимательно слушала рассказы дочери о каждой маленькой мысли, чувстве или действии. Сколько бы времени ни требовалось девочке, чтобы поведать о своем дне, Джен терпеливо внимала. Хотя это было утомительно, женщина полагала, что Бриттани просто нужно больше времени для установления контакта. Однако ей требовалось гораздо больше времени, чтобы разобраться в своих чувствах к маме, чем сестре или брату.

Снисходительность Джен делала Бриттани очень зависимой от ее понимания. Девочка не ощущала себя уверенной и способной позаботиться о себе, так как мама всегда была рядом. Потом, когда подруги начинали ссориться с ней, у Бриттани не оставалось никаких внутренних ресурсов, на которые можно опереться. Она чувствовала себя нелюбимой и беспомощной, ощущала контроль от друзей. А сама неосознанно контролировала Джен, которая не соблюдала границ с дочерью. Бриттани не контролировала то, что должна была (отношения с друзьями) и контролировала то, чего не должна была (время Джен). Так что девочка оставалась в границах реакций.

Осознав все это, Джен села рядом с дочерью и объяснила:

– Дорогая, я люблю тебя, и мне нравится проводить с тобой время. Но его просто нет на все твои мысли и чувства. И я хочу, чтобы ты тоже взяла на себя ответственность за свои эмоции. Я знаю, ты можешь думать сама и справляться с ними. Так что с этого момента у меня будет двадцать минут в вечернее время для

разговора и ни минутой больше, только если нет действительно серьезной проблемы, которая не может ждать. Так что обязательно расскажи мне все самое важное, что ты хочешь, чтобы я знала.

Конечно, это не все время, которое Джен уделяла Бриттани, но это было единственное действительно организованное время. Девочке идея не понравилась, и она проверяла границу матери на прочность, но Джен держалась. Она видела, как постепенно Бриттани начала больше доверять друзьям и меньше плакать, становилась все более активной в заботе о себе. Пару раз даже забывала, что наступало время разговора с мамой, поскольку была занята чем-то другим. Она была вне контроля других людей, как и ее мать. Есть мудрость в старой поговорке: *«Если вы хотите исправить ребенка, исправьте родителя»*.

Границы действий – это не месть и справедливость, а ответственность. Границы реакций действуют по закону «око за око». Если один ребенок толкает другого, тот толкает в ответ. Данная реакция вызвана желанием справедливости и мести. А границы действий больше связаны с высшими мотивами, такими как ответственность, добродетельность и любовь к другим.

Ребенок должен стараться сдерживать зло, а не мстить за него. Это включает требования справедливости и правосудия.

Мы поддерживаем способность детей заботиться о себе. Например, занятия по самообороне могут помочь научиться защищать себя и обрести уверенность в своей способности взаимодействовать с другими. Но мы не поддерживаем идею, что, когда ребенок злится, он должен ввязываться в драку. Это смешивает границы реакций и действий.

Границы реакций требуют возмездия. Многие агрессивные взрослые, которые сегодня не способны существовать в коллективе или семье без борьбы за власть, никогда в детстве не преодолевали свои позиции, основанные на реакциях. Они не отпускают обиду или огорчение и просто не двигаются дальше. Границы действий функционируют совсем иначе. Ребенок не позволяет использовать

себя в чьих-то интересах или причинять вред, но не выступает в роли крестоносца против каждого хулигана на игровой площадке. Вот хороший способ понять разницу: *с границами реакций вы боретесь с другом, который постоянно обижает вас. С границами действий решаете, что вам не нужен такой друг.*

Требования справедливости – это проблема для родителей. Когда ребенок реагирует на ситуацию словами: «Это несправедливо!» – вы либо чувствуете вину за то, что не были абсолютно справедливы, либо вступаете в союз против плохого друга или учителя. Это удерживает ребенка в фазе границ реакций, побуждает его чувствовать себя жертвой и каким-то образом ожидать справедливости в мире. Вместо этого скажите: «Ты прав – многие вещи несправедливы. Несправедливо и то, что я иногда смотрю на твои шалости сквозь пальцы в то время, как ты заслуживаешь наказания. Твои потребности важны для меня, но к совершенной справедливости я не стремлюсь. В этой семье, пока ты в порядке, это достаточно справедливо для тебя». Подобное помогает ребенку сосредоточиться на удовлетворении потребностей, а не на осуждении мира за несправедливость к нему.

Навыки использования границ действий

Границы действий познаются со временем, они извлекаются как золото из руды границ реакций. Вы должны научить ребенка нескольким навыкам, которые в сочетании с протестной позицией позволят ему вырасти в человека с хорошим самоконтролем и системой ценностей. Некоторые перечислены ниже. Подходите к вопросу в той мере, в какой сами обладаете данным знанием. Если у вас подобных навыков нет, дайте ребенку знать об этом и работайте над ними вместе.

Здесь важно время. Не переходите к ним, находясь в состоянии войны. Подождите, пока ребенок не окажется в удобной для

обучения ситуации, как правило, после нескольких неудачных атак на ваши границы.

- **Пауза.** Притормозите вместо мгновенной реакции. Если ребенок отреагирует сразу в момент протеста, заставьте его совершить правильное действие несколько раз, повторяя при этом слова, пока он не увидит, что агрессивная реакция сходит на нет. Ребенок, который сердито хлопает дверью, должен видеть, что способен на двадцать или тридцать спокойных уходов, даже если сильно разозлен.

- **Наблюдение.** Помогите ребенку стать учеником самого себя. Пройдите через эту ситуацию, помогая ему обратить внимание на другие реальности, помимо разочарования.

- **Перспектива.** Ребенок нуждается в вашем участии в его реакциях гнева и ярости. Он думает, будто его чувства – абсолютная истина. Помогите смотреть на них лишь как на чувства: они не всегда показывают абсолютную реальность. Эмоции других людей тоже важны.

- **Решение проблем.** Помогите ребенку заметить альтернативы решения проблемы или удовлетворения потребностей. «Если Бобби не хочет играть с тобой, как насчет Билли?»

- **Реальность.** Помогите ребенку найти компромисс и согласовать результаты, которые лежат не только в черно-белой плоскости. Он должен знать, что его потребности могут быть удовлетворены не идеально, но и не плохо. Например, у него может не быть главной роли в школьном спектакле, но доставшаяся тоже хорошая.

- **Инициатива.** Ребенок должен понимать, что для решения проблем надо проявлять инициативу, иначе они будут постоянно преследовать его. Послушайте радио: почему люди каждый день жалуются на одно и то же? Не напирайте, а лишь подтолкните ребенка к тому, чтобы справлялся он сам.

- **Другие люди.** Если вы сделали все возможное и не знаете, как двигаться дальше, обратитесь за советом к тем, кому доверяете. Не будьте одиноким рейнджером.

Вывод

Родителям приходится беспокоиться о самых разных вещах. Стоит переживать, если у ребенка никогда не было истерик, а также если их слишком много и он застрял в стадии реакций. С твердой позиции, основанной на любви, вы можете помочь ему развить границы реакций и реальности границы действий, помогая взять под контроль жизнь, характер и мораль.

Если и есть что-то, что разрушает честность и самоконтроль в вашем ребенке, так это сплетни, или то, что психологи называют «триангуляцией». В следующей главе вы узнаете, как помочь ему раскрыть границы в свете взаимоотношений.

11. Я счастливее, когда благодарен. Закон зависти

- А вот у Сюзи есть!
- Мне скучно.
- Мне надоела эта игрушка. Я хочу вон ту.
- Это несправедливо. Ведь у Джоуи такая!

Если какое-то из этих утверждений кажется вам знакомым, значит, вы имели дело с завистью. Это самая низменная человеческая эмоция, и в какой-то степени завидует каждый. Но, как вы заметили, не все обладают ей в одинаковой степени, и она не управляет жизнью всех. Посмотрите на окружающих вас взрослых и попробуйте понять, какую роль играет это чувство в существовании некоторых самых несчастных знакомых. Завистливые люди:

- жаждут все больше и больше материальных благ;
- устали от своего супруга (супруги) и хотят кого-то получше;
- не могут чувствовать себя удовлетворенными и наслаждаться тем, что имеют;
- хотят быть не хуже, чем все;
- переоценивают важность должности, власти, социального статуса и денег;
- постоянно недовольны работой или карьерой;
- критически относятся к людям, которые обладают властью, статусом, талантами или другими вещами;
- завидуют людям, которые находятся на более высокой ступени;
- постоянно чувствуют себя вправе претендовать на особое отношение и заставлять мир видеть в них особенных людей;
- думают, будто выше критики или сомнений в их способностях.

Однако самым печальным аспектом зависти является пустота, которую постоянно ощущают такие люди. Для них нет ничего

достаточно хорошего, ничто не воспринимается ими как достаточное. Независимо от того, чего они достигают или получают, что-то с этим не так, и удовлетворенность всегда отсутствует.

В переводе на детский язык зависть – это постоянное «желание большего». Нормальное в какой-то степени явление должно исчезать по мере того, как ребенок развивается в принятии границ. Цель этой главы: научить вас превращать обычную детскую зависть в принятие, благодарность и удовлетворение.

Должное против благодарности

Указать одну черту характера, которая вызывает больше страданий в жизни людей, чем любая другая, было бы трудно. Но составить список финалистов несложно! Безусловно, одна из главных деструктивных черт – чувство, что вам все должны. Подобное восприятие означает ощущение, словно люди обязаны человеку вещами или особым отношением просто по факту его существования.

Люди с такой чертой характера считают, что имеют право на привилегии, особое отношение, вещи, которые есть у других, уважение, любовь или что-то еще, что хотят получить. И когда не получают, чувствуют, будто тот, кто не дает им желаемого, «неправ». Они протестуют, как если бы были жертвой плохого обращения со стороны другого человека, организации, Бога или того, кто имеет желаемый объект. Они несут в себе понятие «ты мне должен» и всегда чего-то от кого-то требуют.

В зрелом возрасте эти люди предполагают, что имеют право на продвижение по службе, повышение зарплаты или особые привилегии, которых не заслужили. В браке критикуют супругов за то, что те делают для них недостаточно или не дают желаемого. Через некоторое время работодатели и супруги устают от жалоб и обвинений – и в итоге – от самого человека.

Дети в первую очередь ощущают себя вправе контролировать ситуацию. Они хотят того, чего хотят, когда хотят, и протестуют, не получая этого. В раннем возрасте младенцы действительно нуждаются в немедленном внимании и заботе. Но по мере того, как они получают ее и становятся старше, чувство права и неспособность адаптироваться к потребностям реальности и других людей в семье, на детской площадке или в школе становится неприятной чертой.

Далее дети считают, что имеют право не страдать, не работать и не приспосабливаться к правилам и границам.

Позже считают себя вправе иметь то, что есть у других. Отсюда и знакомые рефрены: «Но ему же разрешили, должны разрешить и мне». – «Но у нее это уже есть. Почему мне не покупают?» – «Если это есть у кого-то другого, то и у меня должно быть». Все это они носят в себе и пытаются навязать остальным. Нет ничего необычного в том, что ребенок радостно играет с игрушкой, наслаждаясь занятием, пока не увидит что-то, что есть у другого. Внезапно та игрушка становится более желанной. Дети завидуют тому, что есть у соседа, и то, что есть у них, превращается в совсем неинтересное. А потом протестуют, если не могут получить желаемую вещь. Они уверены, что имеют на это право.

Противоположностью зависти и восприятия как должного является благодарность. Она исходит из чувства свободного получения вещей не потому, что мы их заслуживаем, а потому, что кто-то одарил нас. Мы испытываем благодарность, основанную на любви, и дорожим тем, что получили. Но что еще важнее, мы ощущаем: «Нам так повезло иметь то, что мы имеем». Это резко контрастирует с необоснованным и завистливым чувством: «Нас обманывают в том, что мы заслуживаем только то, что имеем». Благодарный человек счастлив и полон радости, завистливый несчастен и полон негодования. Нет ничего хуже, чем быть рядом с завистливым и недовольным, – намного лучше общаться с благодарными.

Эти два состояния – зависть и благодарность – имеют мало общего с тем, что человек на самом деле получает, а больше с характером. Если дадите что-то завистливым людям, это ничего не даст ни им, ни вам. Они просто ощутят, будто вы, наконец-то, заплатили им свой долг. Если даете благодарным людям, они чувствуют себя подавленными тем, насколько им повезло и насколько вы добры. Родители должны помочь детям преодолеть недовольство и зависть и перейти в позицию благодарности.

Проблема двух мам и двух пап

Когда дети появляются на свет, они путаются в природе взаимоотношений. Они не думают, что имеют дело с одним человеком. В их сознании есть две мамы, а не одна. Или два папы, а не один. Есть хорошая мама или хороший папа и их плохие копии. Хороший – тот, кто удовлетворяет потребности. Чувствуя голод или нужду, они протестуют, тогда мама приходит и помогает. Будучи удовлетворенными, они видят эту маму как «хорошую». Но если что-то, чего они хотят, не происходит, мама игнорирует желание, она считается «плохой». Возможно, вы даже помните, что это произошло буквально. Нет ничего необычного в том, что ребенок слышит «нет» и говорит: «Плохая мамочка». Данное разделение универсально.

Некоторые взрослые до сих пор не решили данную проблему. Если делаете то, что дети хотят, они видят в вас хорошего человека, которого очень любят. Но если скажете «нет», они сочтут вас плохим родителем, ведь вы не дали желаемого. Затем, когда удовлетворяете их, снова становитесь хорошим.

Это происходит в головах. Получив необходимое, дети считают, будто имеют право на то, что получают; когда случается разочарование, они видят себя жертвами «плохого родителя». Таким образом, есть не только две мамы или два папы, но и два «я»: наделенное правом и лишенное его. Вы, вероятно, помните, что

наблюдали подобное у маленьких детей. Когда они счастливы, то очень счастливы, а когда злы или печальны, то очень злы или печальны.

Однако по мере того как дети испытывают удовлетворение потребностей и разочарование в ограничениях, они постепенно сливают вместе два образа, медленно осознавая чрезвычайно важные вещи:

- мои потребности постоянно удовлетворяются;
- не все мои потребности и желания удовлетворены;
- один и тот же человек дает мне что-то и лишает меня чего-то – тот, кого я люблю, тот, кого я ненавижу;
- иногда мне везет, а иногда приходится иметь дело с разочарованием.

Поскольку подобное сочетание удовлетворения и разочарования происходит несколько миллионов раз, дети получают надежное ощущение, что мир «несовершенен» в моменты неудовлетворения, но «достаточно хорош», ведь предоставляет необходимое. Они постепенно отказываются от желания быть с «вечно хорошим взрослым», который в совершенстве удовлетворит все потребности, и учатся любить того, кто одновременно любит их и разочаровывает. И решают, что люди не идеальны, но достаточно хороши. Дети терпят приличное количество разочарований, чтобы стать благодарными за получаемое, когда обнаруживают, что имеют право не на все.

Итак, для выполнения этой задачи от вас нужны две важные вещи: удовлетворение и разочарование. Те, кто никогда не получает удовлетворения, находятся в постоянном состоянии нужды и никогда не почувствуют себя благодарными, ведь они почти никогда не получали достаточно. В этом заключается опасность систем воспитания, чрезмерно подчеркивающих лишения в раннем возрасте из-за страха, что ребенок начнет контролировать семью. Дети должны удовлетворять потребности, чтобы развивать доверие

и благодарность. Мы должны быть готовы в первую очередь отдавать.

Однако дети, которые никогда не разочаровываются, не поймут, что не являются центром вселенной, что не должны делать все желаемое и что другие существуют не только для их нужд. Баланс смягчает крайности. Как выразились The Rolling Stones в своем альбоме Let It Bleed: «Ты не всегда можешь получить то, что хочешь. Но если постараться, ты поймешь, что получаешь то, что тебе нужно». Ребенок, испытывающий разочарование, отказывается от представления, будто имеет право на все и другие должны выполнять все за него. Кроме того, он не считает себя жертвой в ситуации лишения и не считает других плохими. Он вырабатывает сбалансированный взгляд на себя и других.

Давать, ограничивать и сдерживать

Чтобы дать ребенку сбалансированное представление о себе и других, вы должны удовлетворять одни потребности и желания и отказываться от других. Для этого необходимы три действия: давать, ограничивать и сдерживать.

Давать

Означает удовлетворение потребностей и желаний. Самое важное – потребности в любви, связи и заботе. Это крик младенца, когда он голоден и одинок. О нем нужно заботиться, лелеять и поддерживать с ним связь. По мере того, как ребенок принимает пищу и заботу, тепло и безопасность, формируются строительные блоки благодарности. Большая часть зависти, которую испытывают взрослые, – это очень глубокое стремление к удовлетворению потребностей, к тому, чтобы о них заботились.

С возрастом дети начинают нуждаться в утешении. Страхи необходимо успокоить, чувства нуждаются в понимании.

Беспокойство по поводу перехода к следующему шагу требует поощрения. Жизненный путь становится шире, им нужно знать, что они путешествуют не одни.

В более старшем возрасте стоит удовлетворять потребность в свободе, пространстве и в некотором контроле и выборе. Это строительный блок независимости. Дети хотят иметь определенный выбор, и он должен быть. Им необходимо немного пространства, и они должны иметь его. Дети хотят контролировать жизнь, и такую возможность надо предоставить. Научиться хотеть и просить – важные навыки, которые понадобятся в жизни. Они должны иметь потребность (в свободе, пространстве, определенном контроле и выборе), удовлетворенную знанием, что это хорошо, что это работает и мир жаждет помочь (то есть поможет попытаться удовлетворить данную потребность).

Тогда дети захотят активных действий, пожелают иметь вещи, ресурсы, такие как деньги и возможности, чтобы учиться и исследовать собственные навыки и таланты. Становясь старше, они, безусловно, должны принимать участие в получении и обеспечении некоторых ресурсов, но нельзя отвергать их навыки и таланты.

Дальнейшее стремление к независимости и свободе становится более осмысленным и также должно удовлетворяться. Проявляя ответственность и делая правильный выбор, им лучше знать, что последует.

По мере взросления дети несут все большую ответственность за обеспечение и использование денег, возможностей и талантов. Однако им надо знать, что мир – место для реализации всего этого. Также они осваивают необходимость быть ответственными и мудрыми. Древнееврейское слово, переведенное как «отнятый от груди», буквально означает «получивший от щедрот». Дети должны получать «щедроты», прежде чем их «отнимут от груди» на всю жизнь. Дайте необходимое, удовлетворите потребности в любви и привязанности, дайте возможность расти и навыки, требуемые для

выполнения жизненных задач.

Ограничивать

То есть следить, чтобы дети не получали слишком много или не получали неуместных вещей. Это, как мы уже говорили, неудовлетворение их желания контролировать все. Кроме того, ограничение – дисциплинирование и управление их выбором и последствиями, связанное с тем, как вы переживаете слово «нет» и делаете его реальностью.

В младенчестве установление ограничений играет небольшую роль. Они уже ограничены физическим существованием. Им нужно много, и не удастся просить об этом, ибо не обучены говорить; они не способны сами взять это, потому что не могут ходить. Ограничения играют определенную роль, когда ребенок получил все, что нужно, и теперь ему просто стоит поспать. Мудрая мать может отличить каприз от зова. Первый заканчивается, и ребенок засыпает. Если же игнорируется важная необходимость и ребенка заставляют спать, развиваются проблемы – вот почему мы рекомендуем родителям «ошибаться» в сторону удовлетворения потребностей в младенчестве.

Однако в раннем детстве ограничения превращаются в норму. Малыши становятся все более мобильными, хотят все больше контроля. Они впервые узнают ограничения, когда слово «нет» начинает обретать смысл, и обнаруживают, что не имеют права на все желаемое. Дети протягивают руку и впервые слышат «нет», учатся принимать отсутствие контроля над ситуацией. Они хотят, чтобы ты остался, а ты все равно уходишь на вечер. Они учатся, что не всегда имеют права на то, чего желает сердце. Они постигают пределы желания управлять реальностью. Они хотят конфет, но не могут их получить. Иногда есть законная потребность, но она не удовлетворяется по первому требованию. Возможно, придется сделать что-то для получения желаемого, например попросить и использовать слова вместо нытья или манипуляции.

В более позднем возрасте все замыкается на игрушки, которые хочется, но не удастся получить. Ведь нужно самое новое и лучшее, когда то, что уже есть, ничуть не хуже. (Подумайте, как это отразится на расходах по кредитным картам позже!) Услышав «нет», они узнают, что мир не собирается просто так давать все.

Иногда приходится осознавать, что цель и желание – это вещи хорошие, но вы все равно их не осуществляете по щелчку пальцев. Дети должны это заслужить. Родители, которые просто дают отпрыскам все и не учат что-то делать для получения, усиливают восприятие вседозволенности.

Кроме того, если у брата, сестры или другого ребенка есть нечто желаемое, далеко не факт, что он тоже сможет это получить. В подобных ситуациях взрослые часто слышат протест: «Это несправедливо!» Мы отвечаем: «Ну и что?» Так будет всю оставшуюся жизнь. Лучше узнать об этом сейчас.

В подростковом возрасте ограничений меньше, но они не менее важны. Подросткам необходимо больше свободы, выбора и возможностей определять свою ответственность, однако не меньше четких и принудительных ограничений, которым придется подчиняться. Подростковые годы – последний шанс показать детям, что они не контролируют вселенную. Если их не научат родители, то, скорее всего, научат правоохранительные органы. Поэтому лучше пусть ими займутся мама и папа. Комендантский час, финансовые ограничения и соблюдение границ дозволенного выбора – все это дает возможность ограничить желание подростка контролировать окружение и быть выше закона.

В этом возрасте требуется большая корректировка отношения к жизни. Дети постепенно берут на себя роль опекуна и менеджера (см. главу 1), и не всегда хорошо, если они начали ощущать вкус свободы и вести себя соответственно. Они могут стать напыщенными, высокомерными и злыми. Хорошие ограничения на то, как вы позволяете детям относиться к вам, показывают, что они не имеют права обращаться с людьми так, как захотят.

Во всем спектре развития ограничение имеет важное значение в преодолении зависти и права. Не стоит усиливать ощущение, будто они вправе иметь все. Если находите баланс между правильными границами и поощрением, дети обнаружат, что не владеют миром.

Вот некоторые мысли о роли ограничений.

- Ограничения начинаются в младенчестве, когда, удовлетворив потребности, малыши временами переживают отчужденность.
- Они формально начинают действовать в раннем возрасте, когда дети узнают, что не являются главными, затем продолжают в подростковом.
- Ограничения учат детей, что те не имеют права на все, что хотят, даже если желания могут основываться на чем-то хорошем; одного желания недостаточно – необходима работа для достижения цели.
- Они также учат детей, что жизнь несправедлива, если те определяют справедливое как равное, и у них не будет того же, что и у других: у кого-то больше, у кого-то меньше.
- Границы помогают детям понять, что их чувства не являются абсолютной реальностью.
- Важны для выражения детского протеста, чтобы родители могли сопереживать и сдерживать их чувства, сохраняя при этом границы.
- Ограничения и дисциплина показывают детям их плохую сторону, чтобы те не считали себя невинными жертвами вселенной.
- Вселяют уверенность, благодаря чему дети обнаруживают способность отказаться от некоторых желаний и научиться удовлетворять другие.
- Дают систему построения отношений с другими. Дети, которые испытали границы любви, могут установить их.
- Границы помогают пережить сожаление о невозможности контролировать все, поэтому можно отпустить это и решить возникшую проблему.
- Не лишайте детей ограничений, иначе они всю жизнь будут думать, что являются богами. В этой роли они обязательно потерпят

неудачу.

Сдерживать

Сдерживание – это помощь ребенку в преодолении чувств, связанных с установлением границ. Границы могут казаться жестокими, подлыми, враждебными, бессердечными. И никто не может их налагать насильно, если только они не основаны на любви.

Таким образом, сдерживание добавляет любовь, понимание и систему к ограничениям, чтобы ребенок мог их усвоить. Когда он сталкивается с ограничением, то реагирует гневом. Мы все отзываемся бунтом и яростью, впервые сталкиваясь со словом «нет», воспринимая его как врага. Так что в некотором роде протестуем.

Если из-за этого ограничение снять, мы решаем, будто являемся большим, чем само ограничение. Лучше, если бы их вообще не было, поскольку тогда мы бы примерили на себя роль бога. Наше представление о контроле над ситуацией укрепляется. (Лучше вообще не иметь никаких ограничений, чем иметь те, которые не собираетесь применять.)

Если же оно сохраняется, ребенку необходимо объяснить его важность. Это ломает напыщенность ребенка, принося тяжкую обиду. Кто-то должен превратить ярость в печаль, горе и решимость. Нужно применить утешение, заботу, сочувствие и теплое отношение. Вы сохраняете ограничение, демонстрируя сочувствие:

- «Я знаю, дорогой, это тяжело».
- «Согласен, это несправедливо».
- «Я тоже ненавижу, когда не могу делать то, что хочу».
- «Я это понимаю. Но ты все равно не можешь пойти туда».
- «Жизнь – тяжелая штука, да?»

Данные эмпатические утверждения показывают ребенку, что кто-то на его стороне, даже когда ограничение кажется несправедливым. В процессе взросления он может использовать его, чтобы познать

важное. Любовь помогает усвоить необходимость и эффективность данного ограничения.

Многим родителям в этот момент трудно позволить детям обижаться, злиться и использовать сочувствие как единственное противоядие. Избегайте высказываний, направленных на то, чтобы вы сами чувствовали себя лучше:

- «Это ранит меня больше, чем тебя». (Теперь у ребенка не только родитель, который не позволяет ему что-то делать, но и тот, кто не понимает его.)
- «Я делаю это, потому что люблю тебя, и ты поблаговаришь меня за это позже». (В то время как ребенок думает только о настоящем.)
- «Все не так уж плохо. Подумай обо всех хороших вещах, которые ты сделал в последнее время».
- «Это продлится совсем недолго».
- «Перестань плакать, или я действительно дам тебе повод поплакать».

Больше всего ребенку в данный момент нужно сочувствие и понимание, что жизнь нанесла ему тяжелый удар. Это сочетание любви и ограничений превратится во внутренние ограничения и будет ударом по отношению ко всему как к должному. Помните, дети теряют больше, чем хотели бы: свой взгляд на жизнь. Они учатся, что не контролируют все вокруг и себя. Ожидайте, что на некоторое время они возненавидят это.

Мужество терпеть ненависть

Родитель, который не может терпеть, когда его ненавидят, не сможет показать ребенку реальность, необходимую для преодоления восприятия всего как должного. Любовь и ограничения – самые важные качества для взрослого. Способность терпеть, когда тебя ненавидят и считают плохим, – следующее по важности

качество. Вы должны уметь сдерживать протест, сохранять отношения, не наносить ответных ударов и быть родителем.

Запоздавшая благодарность

Учить благодарности необходимо с пеленок. «Что нужно сказать, милая?» – обычный родительский вопрос, когда ребенок что-то получает. Дети, которых любят и дисциплинируют, развивают чувство благодарности естественным образом из-за следующих факторов:

- их права ограничены дисциплиной;
- последствия бунтов и проступков учат их, что они не невинные жертвы;
- они вынуждены просить прощения;
- испытывают смирение;
- родители моделируют такие ситуации, говоря спасибо ребенку и друг другу.

Выражение благодарности – важный аспект развития. Если его нет, необходимо обратить на это внимание. С ребенком, который не выражает благодарности, нужно разговаривать и вводить ограничения. Он принимает все как должное. Пусть знает, что другим это не нравится. Только не навязывайте вину, используйте ту же формулу обмена чувствами и ограничениями:

- «Если будешь пытаться мной командовать, то получишь еще меньше».
- «Когда скажешь: “Спасибо”, получишь больше».
- «Я сделаю для тебя еще что-то, когда почувствую, что ты ценишь уже сделанное».
- «Я не делаю ничего для людей, которые этого не ценят. Если для тебя это не имеет значения, я просто не буду прилагать усилий».

- «Похоже, ты считаешь, что мы должны сделать это для тебя. На самом деле это не так, и, если это не настолько важно и не стоит благодарности, мы не будем ничего делать».

Вы транслируете ограничения, не позволяя принимать свои действия как должное. Если действительно чувствуете себя мучеником или человеком, который много страдал и заслуживает жалости, убедитесь, что справитесь с этим чувством, чтобы дать ребенку знать о его поведении без обвинений.

Различие между завистью и желанием

Одна из приятных вещей в родительстве – помощь ребенку в достижении желаемого. Это замечательное ощущение! 19-летний сын моего друга недавно купил машину. Он работал и копил деньги в течение трех лет, каждое лето и после школы трудился и откладывал. Все это время родители поддерживали его планы, и, наконец, настал день, когда сумма была достаточной.

Автомобиль, который он купил, был спортивным внедорожником, соответствовавшим всем его требованиям. Он возил детей прихода на пляж, увлекался спортом. Машина отвечала его реальной личности. Это была одна из причин, почему они с родителями были так увлечены достижением цели. После получения желаемого настал отличный момент для благодарения и празднования.

Другая знакомая девушка-подросток получила новую машину по непонятным причинам, не приложив никаких усилий. Это не имело никакого отношения к тому, кем на самом деле она являлась. Родители купили машину, чтобы потешить собственное эго и дать дочери возможность быть в школе не хуже других. Вскоре автомобиль потерял всякую ценность, и девушке захотелось купить новый.

Первая машина была куплена в ответ на заветное желание, а вторая – из зависти. Родителям не мешало бы определить, какие желания исходят из зависти, а какие – от чистого сердца. Пусть первые навсегда пропадут, а вы должны помочь ребенку достичь того, что исходит от сердца. Это основано на истинном терпении, а результат не забывается сразу после достижения. Желания, основанные на зависти, сродни вожделению, нездоровому соревнованию и недолговечны в своей способности удовлетворить ребенка. Вожделение имеет постоянное стремление к большему.

Это твой двор

Когда ребенок смотрит на окружающий мир и видит то, что хочет, это может быть хорошо. Желание заставляет его работать. Когда смотрит на способности, имущество или навыки и грустит о том, чего не хватает, это тоже может быть хорошо. Недостаток побуждает к целенаправленной деятельности. Таким образом, он узнает разницу между завистью и желанием. Последнее заставляет работать. Первое просто выжигает изнутри.

Установив правильные ограничения, вы будете соперничать стремлению ребенка, помогать планировать и поощрять на пути к достижению цели. Если не поддадитесь зависти, то преподадите важный урок: то, чего нет, – это его проблема. Если ребенку не нравится его жизнь, он должен упорно работать, чтобы сделать ее лучше. Необходимо осознание: если вкладываться в таланты, удастся приумножить их.

У человека, не охваченного завистью, мыслительный процесс протекает следующим образом: «Я вижу то, что хотел бы иметь. Мне не нравится мое нынешнее положение. Это моя проблема. Что мне делать, чтобы добраться из пункта А в пункт Б? Мне необходимо оценить помехи на пути к этой цели и спланировать конкретные шаги для ее достижения».

Ключевой сдвиг, произошедший в ребенке, заключается в том, что его хотелки являются его ответственностью. Он может просить о помощи, учиться, работать или делать все, что нужно. Но отсутствие желаемого и решение проблемы – его задача. Никто не должен разбираться за него в его проблемах. Если это происходит, вы воспитываете ребенка, который поймет свои истинные желания.

Парадокс

Зависть – это огромный парадокс в жизни. Завистливые люди думают, что заслуживают всего, но в итоге не имеют ничего. Они не способны владеть вещами, которыми обладают, ценить их и быть за них благодарными. То, чем они не обладают, владеет ими.

В основе зависти лежит гордыня – чувство, что весь мир принадлежит вам. Но оно в конце концов проигрывает. Смиренные люди – те, чьи права были нарушены. Они смирились, приняли ситуацию и благодарны за то, что имеют. В подобной позиции другие, скорее всего, дадут им больше. Вот в чем парадокс. Завистники хотят больше, а получают меньше. Благодарные признательны за то, что у них есть, и получают еще больше.

Помогите ребенку стать скромным, благодарным человеком. Но помните: проглотить сэндвич гордости сложно, потому что он велик, и только родительская любовь станет напитком, помогающим справиться с такой пищей. Тогда ребенок сможет заняться активным решением проблем, о чем и пойдет речь в следующей главе.

12. Подзарядка от внешнего источника. Закон инициативы

После окончания колледжа я (доктор Таунсенд) работал несколько лет в детском доме в Техасе. Около шести-восьми детей школьного возраста жили с воспитателями в коттедже. Мы, воспитатели, подменяли друг друга, чтобы была возможность отдохнуть в течение очень напряженной недели. Поскольку все жили рядом друг с другом, мы довольно близко познакомились.

Как новый воспитатель я заметил различия между нами. В принципе, было две крайности. «Лучший друг» больше всего на свете хотел понравиться детям. Он проводил много времени, разговаривая с ними и отвозя их в развлекательные заведения на машине. Ему было трудно сохранять твердость, так как человек не желал рисковать положительными отношениями с детьми. Когда приходило время проверки, в его коттедже всегда царил беспорядок. Домашние дела, вроде мытья посуды и уборки, выполнял он сам. Воспитанники были вежливыми, дружелюбными и ленивыми. Они проводили много времени на диване перед телевизором.

«Помешанный на контроле» действовал как армейский инструктор по строевой подготовке: отдавал приказы с самого первого дня, устанавливал правила и системы наказаний еще до того, как возникали какие-либо проблемы, и обычно контролировал деятельность. Его коттедж всегда был ухоженным и опрятным. Дети часто ворчали, но выполняли то, что им говорили. Время от времени какой-нибудь подросток бунтовал и убегал. Остальные были довольно активны и заняты делами.

Лучшие воспитатели находились где-то посередине: сохраняли добрые отношения, требуя при этом соблюдения правил. Эмпирический секрет успеха был таков: когда уважение

предшествовало дружбе, результатом была активность. В отношениях, начавшихся с дружбы, возникает пассивность. Дружба приносила положительные чувства, но наряду с ними и лень. Когда приходило время работать, дети без конца возмущались требованиям воспитателя. Те, кто начинал серьезнее, получал больше активности от детей. Потом, когда они ослабляли требования и участвовали в играх, дети начинали испытывать огромное уважение.

Дар инициативы

Один из величайших подарков, который вы можете сделать своему ребенку, – помочь развить склонность к активности. Быть активным – значит проявлять инициативу, делать первый шаг. Ребенок должен понимать, что решение проблем и удовлетворение потребностей всегда начинается не с кого-то другого, а с него самого.

Жизнь требует активности, чтобы выжить и преуспеть. Первый крик, который ребенок издает при рождении, – то, что никто другой не может сделать за него. Когда слышите этот крик, вы проявляете заботу и отвечаете на потребность. На протяжении жизни ребенок несет ответственность за то, чтобы взять на себя инициативу в решении своих задач, хотя в ранние годы сильно зависит от опекунов.

Не путайте зависимость с пассивностью. Мы созданы, чтобы всю жизнь активно зависеть от других людей. *Точно так же не путайте активность с самостоятельностью.* Активные люди не пытаются делать все самостоятельно. Это означает делать, что возможно, а затем настойчиво развивать в себе то, что пока еще не является полноценной способностью. Ребенок должен активно сообщать о своих потребностях, протестовать против плохого, поддерживать дружеские отношения, выполнять домашние и школьные задания и

постепенно по мере взросления брать на себя все больше и больше груза ответственности за собственную жизнь.

Активные дети обладают прекрасной возможностью научиться правильно реагировать на границы. Как неукротимые мустанги, они используют волю для противостояния вашим ограничениям и наказаниям, пока не научатся обращать внимание на реальность, отличную от их собственной. Они сталкиваются с несколькими «овечками» в жизни. Затем, наконец, преклоняют колени перед реальностью и начинают учиться укрощать агрессию, удерживая ее в приемлемых пределах и используя в конструктивных целях.

Дар активности имеет много преимуществ для ребенка. Он помогает:

- учиться на ошибках и их последствиях, как правильно себя вести;
- ощутить, что его проблемы и потребности – это его работа;
- развивать чувство контроля и господства над собственной жизнью;
- полагаться на себя, чтобы позаботиться о себе;
- избегать опасных ситуаций и отношений;
- стремиться к отношениям, чтобы найти утешение и помощь;
- структурировать свою любовь и эмоции таким образом, чтобы поддерживать значимую и продуктивную связь с другими людьми.

Родителям иногда трудно понять преимущества. Часто, когда мы говорим на тему детей и границ, какая-то мама обращается за помощью: «Я устанавливаю границы поведения для ребенка. Но он продолжает их нарушать. Что же мне делать?» Ответ таков: «Это то, что должно произойти. Вы родитель. У вас есть работа. Она заключается в установлении границ и моделировании последствий, основывая процесс на любви. Он просто ребенок. У него тоже есть работа. И она состоит в том, чтобы много раз проверить на прочность границы посредством активной агрессии и таким образом

узнать о реальности, отношениях и ответственности. Это упорядоченная система обучения».

Проблема пассивности

Пассивность, или инертность, невосприимчивость, противоположна активности и инициативе. У детей она является главным препятствием для развития правильных границ. В жизни они придерживаются определенного шаблона, ждут кого-то или чего-то. *Когда дети пассивны, они учатся не быть хозяевами своей жизни, а отдавать управление кому-то другому, действующему вместо них.*

Пассивные дети не в состоянии извлечь пользу из процесса обучения ограничениям. Они никогда по-настоящему не подходят к делу, не терпят неудачи и не взрослеют. Это хорошие дети, но, когда находитесь рядом с ними, трудно понять, кто они. Им часто тяжело заводить друзей, формировать интересы и увлечения, они легко поддаются влиянию или контролю со стороны более агрессивных друзей. Они идут рядом с кем-то, чтобы быть причастным к чему-либо. У них нет собственной жизни.

Мне всегда грустно, когда я думаю о тех, кто позволяет существованию утечь сквозь пальцы из-за пассивности. Они растут, стареют и умирают, никогда по-настоящему не почувствовав вкус жизни и не став частью чьей-то жизни. Пассивность держит их в «сумеречной зоне». Какое непомерное растрачивание дней!

Пассивная позиция – не добродетель, а недостаток. Зло растет при отсутствии границ действий. Такой человек является невольным союзником зла, он не сопротивляется ему.

Вот почему при прочих равных активные дети учатся и взрослеют быстрее, чем пассивные. То есть родителю предстоит еще много с чем работать.

Что можно сделать с пассивным ребенком?

Родители сталкиваются с двойной проблемой. У этих детей есть те же сложности с границами безответственности или сопротивления контролю, но их труднее вовлечь в обучение. Вот несколько способов проявления пассивности.

- *Прокрастинация.* Ребенок реагирует на вас в последний момент. Он допоздна сидит с домашними заданиями, заставляет вас ждать в машине, пока соберется в школу или на другие встречи. Когда просите выключить музыку или накрыть на стол, обычно энергичный и подвижный ребенок неизмеримо замедляет темп. Ему требуется длительное время на то, что он не хочет, и очень мало на выполнение желаемого.

- *Игнорирование.* Ребенок закрывается от наставлений, делая вид, что не слышит, либо просто игнорируя вас. Он продолжает играть, читать или просто мечтает, отстранившись от реальности.

- *Отсутствие инициативы и склонности к риску.* Избегает новых впечатлений, таких как встречи с друзьями, занятия спортом или искусством, и остается в привычных видах деятельности и шаблонах.

- *Жизнь в мире фантазий.* Ребенок, как правило, больше ориентирован на себя, чем на реальный мир. Он кажется более счастливым и живым, когда погружен в собственные мысли, и уходит в них при первых признаках проблем или дискомфорта.

- *Пассивное неповиновение.* Сопротивляется просьбам, тупо или угрюмо глядя на вас, а затем просто ничего не делает. Он явно сердит или не воспринимает ваш авторитет, но демонстрирует отношение без слов.

- *Изоляция.* Ребенок избегает контактов с другими, предпочитая оставаться в комнате. Вместо того чтобы противостоять вам, спорить или бороться, реагирует на какую-то проблему, которую вы собой представляете, просто покидая помещение.

Пассивные дети не плохие и не злые. У них просто особый подход к жизни, который мешает им обрести самостоятельность и самоконтроль. Не все проблемы пассивности схожи по своей природе. Дети испытывают трудности в данной области по нескольким причинам. Ниже приведены некоторые из основных, а также способы, которыми можно помочь детям развить активность, необходимую для достижения их собственных границ.

Страх

Дети могут не реагировать из-за скрытых боязней или тревог, которые парализуют инициативу. Непреодолимый страх заставляет занимать защитную позицию по отношению к жизненным вызовам.

- *Близость.* Некоторые дети боятся сближаться с другими и чувствовать уязвимость. Они ощущают себя застенчивыми, сдержанными, им неловко рядом с другими. Они избегают социальных ситуаций, в которых чувствуют себя незащищенными. Не стоит списывать все на «стиль познания» или «тип личности». Хотя некоторые от природы более застенчивы, чем другие, им все же нужно научиться устанавливать контакт с окружающими. Сделайте школу, церковь, спорт, искусство и другие общественные мероприятия нормальной и ожидаемой частью семейной жизни. Не становитесь между ребенком и его друзьями, но будьте с ним, чтобы он мог рассказать о своем опыте.

- *Конфликт.* Некоторые дети активно участвуют в происходящем, когда все идет хорошо, но становятся боязливыми и пассивными в конфликтной ситуации. Они могут бояться чьего-то гнева или физического вреда. Не обещайте им отсутствия боли в жизни. Но заверьте, что, насколько это возможно, не позволите им пострадать. Нормализуйте конфликт и боль. Один из моих друзей каждую неделю водил дочь на уроки карате. Первые несколько недель ему было неловко, потому что она плакала и цеплялась за его ногу в начале каждой тренировки. Однако он сказал: «Ты должна отзаниматься три месяца. У тебя нет выбора. Я приведу тебя вне

зависимости от того, плачешь ты или радуешься. Через три месяца можешь выбрать, хочешь заниматься дальше или нет». К концу третьего месяца она заработала пояс следующего уровня и решила остаться. Научите ребенка, что конфликт – это нормально, его можно пережить.

- *Неудача.* Многие дети в наши дни страдают от перфекционистских конфликтов. Боясь совершить ошибку, они не проявляют инициативу и тем самым уменьшают вероятность потерпеть неудачу. Они также теряют возможность учиться на провалах. Опять же, скажите, что это нормально, и дайте понять: риск потери вашей любви отсутствует. Вы сами можете сделать что-то не так перед ними – и посмеяться над собой.

Семья моих знакомых – хорошая «неудачная» семья. Когда мы ужинаем с ними, то не слышим грандиозных историй о достижениях каждого. Вместо этого они говорят о тех временах, когда рисковали и терпели неудачу на работе или не могли сохранить с кем-то дружеские отношения. И дети – часть этого сценария. Неудача – их друг.

Неспособность структурировать цели

Сталкиваясь с конфликтами, дети часто впадают в пассивное состояние. Они не ленивы. Скорее, проблемы с тем, чтобы продумать, какие шаги предпринять для получения желаемого. Их терпимость к фрустрации, как правило, низка. Они могут быть перегружены заданиями по исследованиям в рамках первой курсовой работы, поэтому сдаются. Или могут прекратить дружбу, когда возникает конфликт, предпочитая оставаться дома.

Не спасайте ребенка от познания взаимосвязей в жизни, позволяя ему избегать ее. Дом не должен быть местом, где ребенок прячется от жизни. Требуйте усвоения навыков и выполнения домашних заданий. Скажите, что будете во всем помогать. Домашние дела, представляющие определенную сложность, такие как приготовление

пищи, уборка в доме и во дворе, покупка продуктов, даже ремонт помогут развить уверенность в своих силах. Затем он может начать работать над целями, которые его интересуют. Нет ничего лучше, чем выбирать между чисткой духовки и разработкой научного проекта!

Ожидания ясновидца

Ребенок может чувствовать, что не должен просить о том, что ему нужно, исходя из предположения, будто вы всегда все знаете еще до того, как он попросит. И расстраивается, когда не задаете ему правильные вопросы, забываете что-то, чего он хочет, или не понимаете, почему он несчастен. Это признак как очень маленьких детей, так и детей постарше, которым трудно отделить ощущения себя от родительского. Младенцы нуждаются в маме, способной предвидеть их потребности, в противном случае их существование находится в опасности. Но по мере взросления они должны четко осознавать собственные нужды.

Дайте ребенку понять, что действительно хотите помочь удовлетворить их и решить проблемы. Но также скажите: «Хотя я очень сильно люблю тебя, я не могу читать твои мысли. Если не используешь слова и не говоришь, чего хочешь, ответа не будет. И это огорчительно. А если приложишь усилия, я сделаю все возможное, чтобы помочь тебе».

Конфликтная агрессия

Некоторые дети от природы не пассивны. Они агрессивны в одних областях и невосприимчивы в других. Например, мальчик может быть функционально активным, он получает хорошие оценки и понимает домашние обязанности. И тем не менее может быть относительно пассивным и изолированным от поддержания теплых отношений. Или даже в рамках функциональной арены: отличник иногда и пальцем не пошевелит для помощи в работе по дому.

У таких детей есть необходимая активность и напористость, но они окружают себя барьером в определенных вопросах. Они нуждаются в помощи в использовании своей инициативы в тех областях жизни, с которыми у них возникают конфликты. Не верьте фразе «я такой, какой есть». Взросление – необходимость работы над всеми важными областями развития и жизни, а не только над теми, в которых мы одарены.

Эмпирическое правило таково: «Ты не получишь никаких положительных результатов, пока не приложишь реальных усилий в проблемных областях». Жизнь такова, что мы должны сначала есть салат, а потом только получать десерт.

Лень

Иногда дети пассивны из-за инертной жизненной позиции. Они могут быть заботливыми, добрыми, но у них мало «предвосхищающей тревоги», воодушевления, которое подталкивает идти на работу, заботиться об отношениях и ремонтировать машину. Будущее не внушает страха. Они знают, что кто-то позаботится о любых возникающих проблемах. И не боятся последствий.

В целом в основе поведения большинства ленивых детей находится заботливый родитель. На каком-то уровне вы расплачиваетесь. Иногда и неосознанно, вы можете требовать слишком мало по отношению к их уровню зрелости и ресурсам. Предоставление комфортной жизни не дает им никакой пользы в подготовке к трудностям реального мира. Например, является ли ведение домашнего хозяйства командным усилием или символическим со стороны детей? Связаны ли их карманные деньги с успеваемостью в школе и прилежным выполнением домашних обязанностей? Не ждите, пока ребенок добровольно пойдет на это. Установите систему и проследите за последствиями.

Одна моя подруга, выросшая в богатой семье, рассказала, что теперь, когда стала матерью троих детей, содержать дом в чистоте –

это настоящая борьба: «Я никогда не думала об этих вещах. Я снимала одежду в комнате и оставляла на полу. Когда возвращалась, горничная уже забирала вещи. Но теперь, когда у меня дети, одежда каждого остается на полу. Жаль, мне пришлось усвоить этот урок так поздно».

Трудно быть одновременно ленивым ребенком и хорошим, активным и ответственным учеником. Поговорите с другим родителем и спросите, не считает ли он, что вы делаете слишком много, а ребенок слишком мало. Будете удивлены, на что способны дети.

Помните, они будут такими же пассивными, какими вы их приучаете быть. Данная фраза о личностном росте особенно применима к ленивым детям: *ничего не происходит, пока боль от того, что ты остаешься прежним, не становится сильнее боли от перемен.* Установите ограничения и последствия сегодня, избавьте ребенка от печали в будущем.

Восприятие всего как должного

Основной причиной пассивности является восприятие всего как должного, потребность в особом обращении. Они чувствуют, что заслуживают «услужения» в силу их существования. Ждут, пока другие удовлетворят их потребности и желания, редко бывают благодарны за полученное, потому что, по их мнению, этого следует ожидать, учитывая, кто они такие.

Все дети в определенной степени воспринимают что-то как должное. (См. главу 11, посвященную подробному обсуждению вопроса о восприятии.) Но когда вы уступаете подобному отношению, то воспитываете детей, не готовых к реальному миру. Они могут либо полностью разочароваться и испытывать трудности с приспособляемостью, либо найти супруга или супругу, который будет ласкать их эго и защищать от реальности.

У меня есть друзья – Синтия и Шон, ее 16-летний сын, в котором она видела признаки пассивности. Он красив, IQ достигал 140, и у

него много друзей. Но его отчислили не только из средней школы, но и из профессионального училища из-за плохой посещаемости и успеваемости. Синтия думала, что пассивность объясняется тем, что он недостаточно хорошо учился в школе, а может, и ленью.

К ее большому удивлению, мнение Шона о том, что ему все должны, однажды прозвучало как гром среди ясного неба. Он опоздал на автобус, и его нужно было отвезти в новую школу. Синтии пришлось взять отгул на работе. В машине она поделилась с ним опасениями по поводу хронической пассивности сына и того, чего это стоило ему и всей семье. Мать пожаловалась, что ей пришлось менять график, чтобы отвезти его в школу. Внезапно Шон повернулся и заявил:

– Эй, ты должна отвезти меня! Я же ребенок. Это твоя работа. Я заслужил!

Синтия остановила машину и открыла пассажирскую дверцу.

– Ты и есть ребенок, – ответила она. – Но это не значит, что ты заслуживаешь того, что получаешь. Мы поговорим об этом, когда вернешься домой.

Ошеломленный Шон вышел из машины и прошел последний километр пешком. Он был в ярости. Но к моменту возвращения домой в тот день был готов говорить.

Женщина пожалела, что поддалась гневному порыву. Но даже притом что ее поступок, возможно, был неуместным, это помогло сыну понять: потребительское отношение к другим было выставлено напоказ и не очень хорошо сработало на него. Маленький первый шаг к преодолению.

Ребенок должен знать: у него есть законные потребности, но нет полного права на все вокруг. Он нуждается в определенных вещах, как и другие дети. Однако он несет ответственность за обеспечение этих вещей для себя. Если пассивность вызвана чувством собственного достоинства, нужно помочь, понизив грандиозное самомнение и одновременно удовлетворив реальные нужды. Хороших во всех отношениях людей невозможно любить, потому что

любовь требует, чтобы нас знали как с плохих, так и с хороших сторон. Ими можно только восхищаться ради их блага. Ребенок должен отказаться от требований восхищения им, чтобы быть любимым.

Не переусердствуйте в восхвалении необходимого поведения. Но не переусердствуйте, когда ребенок признается в чем-то, честно рассказывает, рискует и любит открыто. Хвалите развивающийся характер, проявляющийся в активном, любящем и ответственном поведении.

Клинические проблемы

Иногда детская пассивность может быть симптомом скрытого эмоционального расстройства. Некоторые виды депрессии, например, заставляют детей уйти в пассивность, чтобы справиться с внутренней болью. Проблемы с наркотиками и алкоголем также приводят к пассивным ролям. Если подозреваете, что такое имеет место, обратитесь к психотерапевту, имеющему опыт работы с детьми нужного вам возраста, и получите клиническую консультацию.

Принципы развития активного ребенка

Независимо от того, является ли ребенок от природы пассивным, вам нужно взять на себя роль помощника в развитии активности. Вы являетесь главным решением в обеспечении соблюдения закона активности. Он не может сделать это сам и, вероятно, не оценит ваши усилия. Однако это окупится развитием характера. Вот что можно сделать.

Станьте активным человеком, а не просто родителем

Ребенок должен усвоить модель человека, у которого есть собственная жизнь. Взрослый, сосредоточенный лишь на детях,

заставляет их думать, будто жизнь состоит либо в том, чтобы стать родителем, либо в том, чтобы быть вечно обслуживаемым родителем. Пусть он знает: у вас есть интересы и отношения, которые не касаются его. Отправляйтесь в путешествие отдельно. Покажите, что берете на себя активную ответственность в удовлетворении своих нужд и решении собственных проблем.

Проработайте любую возможность пассивности вашего ребенка

Не путайте любовь со спасением ребенка от самого себя. Подумайте и спросите людей, которым доверяете, достаточно ли «растягиваете мышцы» его развития. Избегаете ли установления ограничений в учебной, трудовой, социальной, духовной и поведенческой сферах? Бойтесь ли обсуждать проблемы из-за возможного конфликта? Является ли ваш дом убежищем от ответственности или местом движения и развития?

Мой 40-летний друг, профессиональный консультант, муж и отец, становится пассивным ребенком, когда приходит навестить мать. Он сидит на диване и смотрит телевизор, пока та подает ему напитки и еду. Когда жена увидела это, она поняла, почему возникли сложности с мотивацией супруга дома. Его «новая мама» – жена – не соответствовала старой. Любовь и благодать бесплатны. Почти все остальное нужно заслужить.

Требуйте инициативности и решения проблем

Ребенок склонен позволять вам делать всю работу, и это ваша вина, особенно если вы смирились. Начните говорить что-то вроде: «Мне очень жаль, но это твоя ответственность. Я надеюсь, ты решишь эту задачу. Это звучит трудно, но я верю в тебя». Очень многие проблемы, представленные ниже, можно решить подобным образом с детьми от 4 до 18 лет.

- «Мама, ты не видела мои ботинки?»
- «О нет, я опоздал на школьный автобус!»

- «Мне не хватает карманных денег. Можно получить аванс до пятницы, чтобы сходить в кино?»
- «Я так злюсь на тебя за то, что ты меня никуда не пускаешь!»
- «Извини, что опоздал, а что у нас на ужин?»
- «Мне завтра сдавать реферат, а я не умею печатать».

Обратите внимание, как много времени и энергии можно вернуть себе простым ответом: «Это твоя ответственность». Ваша чрезмерная активность, возможно, стала причиной пассивности ребенка. Помощь по взятию на себя инициативы решения собственных проблем укрепляет характер и дает взрослеть. Это помогает и вам не вваливать на себя больше, чем нужно.

Научите ребенка стремиться к отношениям

Одним из плодов пассивности является то, что ребенку не только не дают решать проблемы, но и запрещают получать нужные ресурсы, чтобы помочь жить своей жизнью. Пассивные дети часто избегают отношений вообще, так как либо ждут, что кто-то другой все сделает, либо не хотят просить о помощи.

Дайте ребенку увидеть, что отношения могут дать:

- утешение эмоциональной боли;
- чувство любви, а не одиночества или чего-то плохого;
- основу напористости и развития на протяжении жизни;
- информацию для решения задач;
- структуру для роста.

Донесите, что отношения приходят только к тем, кто активно просит. Не пытайтесь понять его по шаблонной форме: «Что случилось?» – «Ничего». Скажите: «Похоже, у тебя возникли проблемы, но я подожду со своей помощью, пока ты не попросишь». Я знаю одного папу, который понял, что играет в эту игру. Он увидел, что попытки прояснить ситуацию ни к чему не приводят, поэтому в следующий раз, когда ребенок был расстроен, произнес подобную

фразу. Дочь прошла мимо, когда он читал газету, и тихонько всхлипнула, но достаточно громко, чтобы тот услышал. Он продолжал читать. Девочка буквально обошла вокруг стула 12 раз! И, в конце концов, поняла – никакого разговора не будет, пока сама не начнет, поэтому сказала: «Папа, сегодня кое-что случилось в школе». Только тогда он отложил газету.

Сделайте пассивность более болезненной, чем активность

Родители часто поддерживают пассивное поведение, так как такие дети кажутся менее проблемными, чем активные, и это дает больше времени на более шумных братьев и сестер. Однако не позволяйте ребенку комфортно чувствовать себя в этой роли. Он рискует потеряться в суматохе. Дайте понять, что предпочитаете активные ошибки пассивному поведению. Скажите: «Если попытаешься, но не все получится, я помогу, чем смогу. Если не попытаешься, я все равно буду любить тебя, но ты останешься без помощи». Хвалите и вознаграждайте ребенка, когда он старается накрыть на стол и все проливает. Но если уклоняется от этой работы, лишайте вечернего десерта.

И пусть этот процесс займет определенное время

Дети, которые борются с пассивностью, как правило, нуждаются в большом терпении при переходе к деятельной жизни. Ведь до сих пор они боялись и избегали риска, неудачи и боли. Их напористость необычна для них самих и не воспринимается полезной для жизни.

Не ожидайте, что ребенок в одночасье станет динамо-машиной в решении проблем. Поощряйте мельчайшие результаты, даже если он потом отступает. Как правило, приходит момент, когда, при условии правильной работы, активные черты характера становятся более интегрированными. Подобно заволакуемому двигателю, уровень активности будет возрастать. Но первые шаги, вероятно, окажутся нерешительными.

Вывод

Ребенок нуждается в том, чтобы вы были любящим родителем, который устанавливает ограничения и моделирует события для пробуждения его активности. Он начнет сопротивляться и злиться. Но точно так же, как птица знает, когда вытолкнуть птенца из гнезда, используйте опыт, оценку и помощь других, чтобы подтолкнуть ребенка взять инициативу в свои руки.

В следующей главе, посвященной закону разоблачения, вы узнаете, как помочь четко и ясно проецировать границы, а не становиться жертвой сплетен и игр родителей друг с другом.

13. Честность – лучшая политика. Закон разоблачения

Я (доктор Клауд) до сих пор помню, что произошло в мой восьмой день рождения. Я совершил большую ошибку, но в тот момент не понимал этого. Я думал, будто отомстил сестре, которой в то время было шестнадцать. Возможностей было немного, и я не собирался упускать эту.

Шэрон и ее подруга дурачились в комнате, когда кто-то из них бросил подушку и разбил лампу. Они быстро придумали способ развернуть ее таким образом, чтобы не было видно урона. Девушки считали, что прекрасно все замаскировали. Сестра и не подозревала о наличии младшего брата-социопата, у которого созрел план.

Когда отец вернулся домой, мне не терпелось поделиться с ним новостью. Я сказал, что они разбили лампу, и он попросил показать. Я повел его в кабинет, не зная, что Шэрон и ее подруга все еще там. Меня раскрыли. Вот он спрашивает о разбитой лампе, а девочки смотрят, как я тихонько сливаюсь как ябеда. Не помню, что он сделал с ними, но помню, что они сделали со мной, и это было не очень приятно.

Пройдут годы, прежде чем я пойму принцип, связанный с этим инцидентом. Но в тот день я осознал реальность: *когда доносишь на кого-то, общение с этим человеком уже никогда не будет беспроблемным.*

Один из самых важных принципов в отношениях – это прямая коммуникация и полное раскрытие происходящего. Я никогда не говорил сестре, что именно думал о ее поступке, собирался ли давать ей шанс признаться самой или хотя бы узнать, намеревалась ли она поведать папе о разбитой лампе позже. Мои действия имели две главные мотивации: я хотел, чтобы сестра получила по заслугам, и боялся поговорить напрямую. Я был достаточно глуп, чтобы

считать, будто смогу рассказать все «по секрету» и не придется иметь дело с ее гневом.

С тех пор как я стал психологом, многое узнал о деструктивности непрямого общения. Вот как это происходит. У меня проблема с человеком А, и я говорю об этом человеку Б. Теперь у меня есть три проблемы: первая, о которой я рассказал человеку Б, вторая – у человека Б есть определенные чувства к человеку А, о которых человек А не знает, и конечная проблема – человек А узнает, что я сказал Б, и чувствует себя преданным.

Дальше человек А рассказывает мне что-то о человеке Б, а затем я передаю это человеку Б. Б сердится на А, и тот не знает причины. Позже А злится на меня за то, что я сказал Б, или отрицает, что вообще что-то говорил.

Непрямая коммуникация способна показать, что мы глупы, сделать нас частью проблемы, ответственными за ее существование и заставить попасть в ловушку дьявола в попытках избежать гнева и борьбы.

Прямое общение – лучший способ идти по жизни. Однако многие общаются совсем по другим принципам. Вместо этого люди практикуют избегание (игнорирование человека или проблемы), триангуляцию (привлечение третьего лица) или пренебрежение.

Закон разоблачения говорит: жизнь лучше прожить «на свету» – открыто – и говорить правду даже о тех вещах, которые считаются плохими. Отрицательные это новости или нет, мы обязаны придерживаться такого подхода. Конфликт или обида разрушают связь между людьми, а восстановить отношения можно только при честном общении.

Это не значит, что необходимо обсуждать каждую мелочь или все, что нас беспокоит. В половине случаев наше раздражение – это исключительно наша проблема, независимо от обстоятельств. Мало что бесит больше, чем человек, который постоянно говорит: «Нам нужно поговорить».

Но там, где нарушаются ценности, или кто-то обижен, или ведет себя неприемлемо, игнорирование, избегание и триангуляция вызывают больше сложностей.

Кроме того, люди должны активно сообщать о потребностях, желаниях, устремлениях и чувствах. Детям, которые стесняются или пассивно просят о чем-то, нужно научиться использовать инициативу (см. главу 12). Замкнутый ребенок, желающий, чтобы его заметили или утешили, должен научиться активно привносить эти чувства в отношения.

Давайте рассмотрим некоторые принципы, которые помогут детям быть открытыми и честными в отношениях.

ПРАВИЛО № 1. Сами живите по закону разоблачения

Недавно я был в гостях у коллеги, и его 12-летний сын, казалось, был сильно занят уборкой: пылесосил, собирал свои вещи, разбросанные по всему дому, и складировал их в ванной. Я никогда раньше не видел его таким трудолюбивым, поэтому спросил, что происходит.

– Кажется, у меня неприятности, – ответил он. – Так что я прибираюсь. Может, в этом все дело.

– Что ты имеешь в виду?

– Ну, когда мама говорила по телефону, я понял, что она сегодня находится в определенном настроении. Так что лучше проявить осторожность.

– Ты что-то натворил?

– Даже не знаю. Но знаю, что что-то ей не понравилось.

– Откуда?

– Ну, просто знаю. Она не такая, как обычно.

Оказалось, мать действительно была расстроена, но не из-за него, а из-за мужа. Печально, что ребенок жил с большим беспокойством, думая, будто что-то натворил, но не знал, что именно. Я подумал о

неправильности данной ситуации и решил спросить об этом его отца.

Я узнал, что жена не говорила людям напрямую, что хочет, и не объясняла, что они сделали не так. И в результате могла изменить атмосферу в доме. Все, что окружающие знали, – она в «каком-то определенном настроении». Дальше им предстояло выяснить, кто и что натворил.

Подобное поведение подтолкнуло сына к очень вредным привычкам. Во-первых, он не уверен в собственном поведении и не знал, когда все хорошо, а когда плохо. Во-вторых, не мог любить маму без страха. Он слишком беспокоился о ее чувствах и настроении, пытаясь расшифровать не прямые реакции. В-третьих, видел и создавал модели общения, которые в конечном счете были бы вредны для его способности самостоятельного формирования правильных.

То, как родители общаются друг с другом и со своими детьми, является отправной точкой для закона разоблачения. Живите тем, чему хотите научить детей. Когда расстроены или есть конфликт, идите к ним и скажите, с любовью, честно и прямо.

ПРАВИЛО № 2. Пусть границы будут понятными

Ребенок не может развить структурированную личность в семье, где правила и ожидания четко не определены. Когда транслируете ожидания и устанавливаете правила для детей, убедитесь, что они их понимают. Это даст возможность для «тренировочных моментов».

Они возникают, когда и родители, и дети выполняют свою работу. Задача родителей – установить правило. Задача ребенка – правило нарушить. Затем родитель исправляет ребенка и устанавливает границы дисциплины. Ребенок снова нарушает правило, и родитель управляет последствиями и соперечивает, чтобы превратить правило в реальность и внутреннюю систему.

Но воспитание невозможно, если правила размыты. Процесс буксует. Убедитесь, что дети знают о понятии «плохо», чтобы научить понятию «хорошо».

ПРАВИЛО № 3. Избавьтесь от страхов и сделайте общение безопасным

Основная причина, по которой мы не говорим правду напрямую, заключается в страхе. В общем, два понятия мешают быть честными: страх потери любви и страх возмездия. Мы боимся, что, будучи честными в своем гневе или обиде, другой человек отстранится либо рассердится. Кроме того, дети думают, словно их гнев гораздо сильнее, чем он есть на самом деле, что он способен уничтожить вас. Они должны узнать, что вы больше их чувств, и тогда они тоже смогут ощутить свое превосходство над чувствами.

Эти два страха универсальны, но укрепляются в тех семьях, где есть почва для реализации. Я работал со многими взрослыми, которые, когда находятся на грани честности в чувствах, съеживаются в панике и страхе. На самом деле данная динамика лежит в основе многих взрослых депрессий и проблем с повышенной тревожностью.

Как родитель вы можете либо вылечить эту болезнь в ребенке, либо усилить. См. таблицу на следующих страницах для примера.

В этом помогут ключевые принципы общения с детьми.

- Все чувства приемлемы, и это хорошо – выражать их.
- Выражение чувств имеет пределы. Например: «Я зол на тебя. Я тебя ненавижу», – это нормально. Но обзывать кого-то «идиотом» – это ненормально. Бить и бросать вещи тоже нехорошо.
- Сначала сопереживайте, чтобы установить связь. Сдерживайте, принимайте и любите чувства детей, а затем стремитесь понять их.
- Самоконтроль – это самый важный элемент. В этот момент дети выходят из-под контроля и им нужна ваша система поведения.

- Остерегайтесь раздробления любви и ограничений. Сохраняйте доброту и любовь, но оставайтесь достаточно сильными, чтобы дать понять: чувства ребенка не разрушили вас и не прогнали прочь.

- Оставьте гордость, эго и нарциссизм где-нибудь в другом месте. Реакция этих частей вашего существа усилит самые примитивные страхи детей.

- После конфликта проведите время вместе, чтобы продемонстрировать привязанность и просто пообщаться. Это позволит детям понять, что, несмотря на конфликт, общение с вами безопасно.

- Соедините слова с чувствами. Дети несут ответственность за свои чувства, использование слов для их выражения придает структуру и делает их не такими значительными, как кажется. Если мы можем назвать и объяснить чувства, это просто чувства. Они больше не являются глобальными реалиями. Чувство печали отличается от ощущения наступления конца света.

СИТУАЦИЯ	КАК УСИЛИТЬ СТРАХ	КАК ВЫЛЕЧИТЬ СТРАХ
Ребенок злится на ограничение	• Злитесь в ответ • Атакуйте его выражение гнева • Заставьте его чувствовать себя виноватым за то, что он злится • Накажите его своим молчанием • Продемонстрируйте, что вы подавлены его чувствами • Сравните его с хорошими детьми	• Сопереживайте гневу • Сопереживайте разочарованию от того, что он должен следовать ограничениям и отказаться от желания • Помогите ему выразить словами гнев • Оставайтесь добрыми и любящими, но твердыми в своих ограничениях • Сохраняйте ограничения • Ограничьте выражение, которое является агрессивным или неуместным (в более позднее время, когда чувство прошло)

СИТУАЦИЯ	КАК УСИЛИТЬ СТРАХ	КАК ВЫЛЕЧИТЬ СТРАХ
Ребенок расстроен из-за того, что вы сделали что-то плохое в отношении него	• Покажите, что вас обижают обвинения • Скажите что-то вроде: «Как ты смеешь меня допрашивать?» • Обвиняйте в ответ • Скажите, что больше его не любите • Разозлитесь и подавите ребенка реакцией	• Сопереживайте боли, которую чувствует ребенок • Слушайте внимательно и будьте открыты для отзывов ребенка о вашем поведении • Помогите ребенку выразить словами то, что ему не понравилось в ваших действиях • Если действительно ошиблись, признайте это и извинитесь • Попросите ребенка дать вам знать, если сделаете это снова. (Он поймет, что жалоба была воспринята всерьез.) • Если не сделали ничего плохого, скажите, что понимаете чувства ребенка, но на самом деле не знаете, что сделали не так. Поблагодарите ребенка за то, что он вам сказал

Ребенок обижен жизненной ситуацией	• Скажите, чтобы перестал ныть, и назовите плаксой • Скажите, чтобы перестал плакать, или вы действительно дадите ему повод поплакать • Посмейтесь над ним • Сравните его с сестрой или другом • Назовите его неженкой	• Сопереживайте тому, что он чувствует • Выразите понимание и утешьте его • Помогите выразить словами свою боль и рассказать о случившемся • Не торопитесь исправлять или объяснять реальность. Это может произойти после того, как эмоции пройдут • Попросите его решить свою проблему с другом. Не становитесь буфером между ним и внешним миром, утешая его и позволяя ему избегать конфликтов с другими • Сопереживайте и понимайте, но не удовлетворяйте желание использовать боль как предлог для избегания реальности, не выполняйте его требования. Самовыражение — это хорошо, уход от реальности — нет. В какой-то момент помогает старый добрый совет: «Упал? Вставай и садись обратно в седло!»
------------------------------------	--	--

- Пусть ваши воспитательные приемы не затрагивают общение, пока не узнаете, что дети справились со своими чувствами. В противном случае они не будут вас слушать.
- Главный руководящий принцип заключается в следующем: *отношения важнее, чем данный конфликт, чувство или опыт*. Наша связь и привязанность останутся, конфликт закончится.

ПРАВИЛО № 4. Не усиливайте безынициативность

Я лечил четырехлетнюю Сюзю от детской депрессии и травм. Ее родители были обеспокоены постепенным уходом дочери в мир фантазий. Иногда ее задевало то, что я говорил во время игры, или она чувствовала что-то и не хотела это выражать. В такие моменты девочка отдалялась и просто играла с игрушками. Но в то же время я мог сказать, что она наблюдала за мной, за моими действиями. Я также чувствовал, как Сюзю пытается заразить меня своим настроением.

Когда подобное случалось дома, мама обычно спрашивала, что случилось, та не отвечала, и женщина пыталась догадаться, что не так, а затем давала Сюзю что-нибудь:

– Ты выглядишь грустной. Пойдем возьмем печенье.

Однажды я решил разобраться с чувствами девочки напрямую и был удивлен ее яростным сопротивлением.

– Сюзю, ты что-то притихла. Что происходит? – спросил я.

– Ничего, – ответила она.

– Ну, я тебе не верю.

Пожимание плечами.

– Тогда я просто посижу здесь, пока ты мне не скажешь, – сказал я.

– Хорошо. Теперь я могу идти?

– Нет.

Затем последовал интенсивный обмен репликами. Я не отпускал ее, и она злилась все больше и больше. Потом поймала себя на том, что выдает свои чувства, и снова попыталась стать безразличной. Но я не отступил, собираясь держать этот предел до тех пор, пока один из нас не состарится и не умрет.

– Я посижу здесь, пока ты не заговоришь со мной, – сказал я и просто уставился на Сюзи.

Наконец, девочка начала плакать, но плакала не по-настоящему.

– Ты выглядишь грустной, – сказал я.

Она заплакала еще сильнее. Я утешил ее, и слова пришли сами собой. Она рассказала о тех ужасных вещах, которые с ней случились.

В тот день был построен мост между мной и ее закрытым внутренним миром. Но что более важно, Сюзи испытала необходимость быть честной и прямой в своем рассказе, вместо того чтобы пассивно действовать и желать, чтобы кто-то ее спас. Вскоре родители научились требовать от дочери прямооты и честности, и поведение изменилось.

Вообще, замкнутые и дерзкие дети испытывают страх. Оставаясь мягким и любящим, но в то же время не поддаваясь безынициативности, вы дадите им понять, что вы на стороне их страха и боли, но не на стороне их способа справиться с ними. «Используй слова» – это фраза, которую некоторые родители находят полезной для маленьких детей, не выражающих собственных чувств. Поведение ребенка не изменится за один день. Помните о двух составляющих: проявление привязанности и потребность в общении.

В моем примере я ждал Сюзи, и предел, не позволяющий ей уйти, наконец нарушил тишину. Иногда вам, конечно, придется более активно вызывать это ощущение. Помогает стремление расшифровать молчание или наводящие вопросы: «Мне кажется, ты сейчас сильно злишься. Или?» – «Тебе грустно?» – «Я думаю, ты можешь быть расстроена из-за меня». Хорошие результаты могут

дать просьбы пояснить, что их беспокоит, и требование выражения чувств.

Другие дети общаются с помощью таких действий, как истерики, крики, оскорбления и бегство. Хитрость в том, чтобы запретить данную форму выражения эмоций и поощрять вербальное общение: «Я хочу знать, что ты чувствуешь, но хочу услышать, как ты говоришь, а не показываешь».

ПРАВИЛО № 5. Не будьте промежуточным звеном

Как мы уже говорили, при триангуляции прибегают к посредничеству вместо того, чтобы иметь дело с человеком, с которым имеются сложности. Не позволяйте детям делать из вас промежуточное звено. Можно использовать ситуацию, когда один брат наговаривает на другого, в качестве прекрасной возможности научить этому правилу. Еще вариант, когда ребенок конфликтует с одним родителем, но жалуется на него второму, или спрашивает одного, получает отказ, а затем спрашивает второго.

В общем, за исключением тех случаев, когда это небезопасно, дети должны сами решать свои конфликты. Например, так: «Не знаю, зачем ты мне это говоришь. Тебе нужно обсудить это с братом. На него ты злишься». Или: «Сначала поговори с сестрой. Если вы не можете решить вопрос, тогда я присоединюсь». Делайте все возможное для сохранения ситуации между ними, чтобы дети научились необходимым навыкам разрешения спорных моментов.

Тот же принцип применим и ко взрослым. Если это безопасно, пусть они разбираются с матерью или отцом. Если конфликт происходит с друзьями, пусть сами решают. Это то, что им придется делать в жизни. Говорить с ними на тему разрешения конфликтов – это нормально, но необходимо требовать самостоятельных действий. То же касается сложных ситуаций со школой и другими учебными заведениями. Конечно, есть время для конференций и

встреч. Но сделайте все возможное, чтобы дети могли решить свои трудности. Если мама и папа всегда будут рядом, чтобы вмешиваться в обстоятельства и «исправлять» их, ребенок так и не поймет, почему, например, первый работодатель недоволен его работой.

ПРАВИЛО № 6. Научите их использовать отсекающие слова

Мы с трудом подбираем слова, когда вступаем с кем-то в конфликт. Со временем мы находим нужные аргументы, но хорошо бы научить детей, что и как говорить для установления ограничений (даже применяя ролевые игры). На игровой площадке они имеют дело с давлением сверстников, вредными и подавляющими других детьми. Если они подготовятся, им будет легче прокладывать дорогу в этом мире. Вот несколько примеров, которыми их можно вооружить.

- «Нет. И точка».
- «Нет, мне это совсем не нравится».
- «Нет, не хочу».
- «Нет, я этого не сделаю».
- «Нет, мои родители этого не позволяют».
- «Нет, я точно знаю, что трогать интимные места друг друга – это плохо».
- «Нет, я не люблю наркотики. Они убивают людей».

Эти слова звучат просто и несколько банально. Однако некоторые дети должны знать подобные ответы заранее и иметь опыт в их использовании. Поиграйте в ролевые игры или найдите какую-нибудь обстановку или группу, которая будет способствовать укреплению границ.

Самое важное – наши отношения

Конечная граница – это любовь. Наша связь друг с другом – это нить, скрепляющая жизнь. Истина, с которой мы живем и общаемся, придает структуру этой связи и любви. В конечном счете все сводится к отношениям. По этой причине ребенок должен научиться переносить собственные чувства, страхи, мысли, желания и другие переживания в отношения. И если конфликты связаны с конкретным человеком, они должны решать их с ним по мере возможности.

Отношения исцеляют, утешают и формируют опыт. Нужно понять, что любовь, в которой мы нуждаемся, больше наших чувств, и единственный способ выяснить это – перенести чувства в отношения. Будьте тем человеком, с кем дети могут выражать эмоции открыто. Требуйте подобного поведения и в отношении других людей. Тогда они станут гораздо меньше бояться как своих переживаний, так и самой любви.

Часть III. Формирование границ у детей

14. Закатайте рукава. Шесть шагов формирования границ у вашего ребенка

Если вы являетесь родителем, родственником, учителем или другом детей, мы надеемся, вы получили представление о важности помощи детям в развитии собственных границ и уважении границ других. Однако заботы и проницательности, хотя они необходимы, недостаточно. Если положите эту книгу на журнальный столик или под подушку ребенка, это не принесет ему пользы. Пора приниматься за работу.

В этой главе вы узнаете о шести шагах формирования границ у ребенка. Однако вы должны понимать это в контексте. Данная глава бесполезна, если сами не устанавливаете границы. Как мы уже неоднократно говорили, детям необходимо нечто большее, чем просто родитель, который рассказывает о границах. Им нужен родитель, который их демонстрирует. Это означает, что в любой ситуации вы станете реагировать на проблемы ребенка, демонстрируя сочувствие, твердость, свободу и приверженность соответствующему наказанию.

Большая часть воспитания включает в себя реагирование на просьбы или проблемы детей:

- говорить «нет» требованиям вещей, которых они не должны иметь;
- обсуждать школьные проблемы;
- разрешать конфликты «кто главный» с вами или с братьями и сестрами;
- бороться с опозданиями и беспорядком;
- помогать в решении проблем сверстников;
- разбираться с опасными ситуациями, такими как пьянство, наркотики, секс или криминал.

Тем не менее зачастую формирование структуры для активного устранения сложностей с границами ребенка может быть полезным. Использование следующих шагов поможет не тратить время и энергию, спускаясь по кроличьим тропам в попытке понять, что делать дальше.

Помните, вы не устанавливаете партнерские отношения со сверстником. Вы готовитесь к битве с кем-то, кто не заинтересован в сотрудничестве. А ведь никто и не говорил, что воспитание сделает вас популярным!

Поэтому, с одной стороны, не начинайте процесс, спрашивая разрешения ребенка или убеждаясь, что он одобряет план. С другой стороны, не начинайте действовать в реакционной или авторитарной манере.

Некоторые родители сами загнали себя в ловушку из-за отсутствия системы у ребенка. Затем, когда взрослые понимают, что можно руководить, они теряют ощущение реальности и стараются наверстать потерянное время. Мама и папа усаживают ребенка перед собой и зачитывают правила поведения, совершая роковую ошибку, говоря: «С этого момента ты будешь делать это и не будешь делать то».

Формирование границ не направлено на совершение конкретных действий. Люди, которые вынуждены что-то делать, не имеют свободы на зрелый или моральный выбор. Границы – это система существования ребенка, чтобы он испытывал последствия собственного поведения и был более ответственным и заботливым.

ШАГ 1. Нужно увидеть три реальности

Необходимо примириться с тремя реальностями. Во-первых, *проблема в том, что ваш ребенок несовершенен*. Эта реальность может проявляться в малой степени, включая «тонкую настройку» поведения или отношения к миру, или в большой степени, когда в

дело вступает полиция. Некоторые родители испытывают трудности с первым шагом. Они отрицают негативное поведение ребенка, оправдывают возникающие сложности. Грубость становится милым чувством юмора. Лень превращается в усталость. Навязчивость – в высокодуховность. Если кто-то другой дал вам эту книгу и вы не знаете почему, спросите пятерых самых честных друзей и посмотрите, какие ответы получите. Есть такое выражение: «Если кто-то один называет тебя лошадей, скажи ему, что он чокнутый. Если это сказали пятеро, купи себе седло!»

Родители оправдывают поведение ребенка по многим причинам. Некоторые делают это, чтобы избежать чувства вины. Другие не хотят, чтобы их собственный перфекционизм подвергался сомнению. Кто-то чувствует, что ребенок становится жертвой, или не хочет попадать в неловкую ситуацию, или не готов проходить через усилия по формированию дисциплины. Родители должны принять вероятность, что жертвуют благополучием ребенка для защиты собственного чувства комфорта и благополучия.

После признания проблемы вторая реальность, с которой нужно бороться, – тот факт, что *проблема на самом деле не является таковой*. Поведение или отношение, сводящие вас с ума, – это не настоящая проблема, а симптом другой трудности, которая во многих случаях является вопросом формирования границ. Поведение бывает обусловлено чем-то ненормальным или неразвитым в характере. Подобный симптом предупреждает вас о внутреннем кризисе. Просто реакции недостаточно, в противном случае вы гарантированно столкнетесь с более серьезными сложностями в будущем. У родителей часто возникает реакция «коленного рефлекса» в кризисной ситуации, а затем они бросают процесс формирования границ, как только кризис разрешится. Ребенок без рамок будет демонстрировать симптомы, пока у него не появятся правильные границы.

Вот несколько примеров проблем, которые не являются таковыми.

ВНЕШНЯЯ ПРОБЛЕМА	ПРОБЛЕМА ГРАНИЦ
Плохие оценки	Отсутствие заботы о последствиях
Контроль над другими детьми	Неуважение к чужим границам
Непослушание	Отсутствие страха перед последствиями
Вызывающее отношение	Отсутствие границ в отношении восприятия всего как должного

Третья реальность заключается в том, что *время лечит далеко не все*. Многие родители избегают решения проблем с границами, поскольку кто-то сказал им: «Просто подождите. Они станут старше». Да. Но сколько вы знаете 42-летних людей, которые продолжают взрослеть и все еще не имеют границ? Время – это лишь контекст для коррекции, а не сам процесс коррекции. Инфекции просто временем не вылечить, здесь нужны медицинские препараты.

На самом деле избегание проблем просто лишает ребенка возможностей развиваться. Время – необходимое, но недостаточное условие для развития и восстановления границ. Вам также нужно много любви, милосердия и истины. Примите участие в процессе восстановления. Если уповаете только на время, то столкнетесь с тем, что ситуация не только не улучшится, а зайдет в полный тупик.

ШАГ 2. Включитесь в процесс

Убедитесь, что поддерживаете хорошие отношения, основанные на взаимной помощи, с окружающими, помимо супруга (супруги). Поддержка ребенка в процессе установления границ провоцирует эмоциональный и духовный рост, но это никогда не происходит в вакууме. Данная работа изматывает и расстраивает, может даже свести вас с ума. Просто информации недостаточно – понадобится много любви и помощи от других.

Родители проигрывают битву за правильные границы просто потому, что измотаны активно сопротивляющимся ребенком, который понимает, что может потерять, и ставит всевозможные препятствия. Он будет использовать уловки, чтобы заставить вас почувствовать, будто вы несправедливы или наносите ему обиду. Ваша реальность и решимость подвергнутся суровому испытанию. Если не у кого искать поддержки, погрязли в рабочих и семейных обязанностях, вы просто разведете руками и скажете: «Ты победил». Но с людьми, которые не осудят вас, которые пойдут с вами через огонь и воду, которые не дадут вам отступить от ответственности и необходимости делать правильные вещи, можно смело продолжать путь воспитания. Если бы вы могли сделать это в одиночку или только со вторым родителем, вы, вероятно, уже сделали бы это.

Найдите или создайте родительскую группу, которая занимается вопросами личностных границ, или соседей-единомышленников. Используйте ее для обмена советами, секретами, техниками, повествованиями о победах и неудачах.

ШАГ 3. Родители тоже должны развивать свои границы

Прежде чем начнете формировать границы для ребенка, встаньте сами на путь формирования. Дети удивительно хорошо чувствуют обман. Они еще не прожили на планете достаточно, чтобы лгать самим себе о том, что видят. Они знают, когда вы лицемерите или говорите им сделать что-то, чего сами не делаете. И более того, все мы должны развивать и четче формулировать собственные границы.

Мы знаем многих, кто практиковал с детьми конфликты из-за личностных границ и доведение до отчаяния в качестве способа собственного духовного и эмоционального развития. Мало что может поставить нас на колени быстрее, чем вышедший из-под контроля ребенок.

Именно этот шаг призывает вас работать не только над своими границами, но и над жизнью. Вам необходимы друзья, которые утешат, поддержат и смогут противостоять вашим слабостям и эгоизму. Детям трудно развиваться, если родители не развиваются сами. Не уподобляйтесь тем, кто обращается за помощью к детским садам, школам, чтобы там их детей научили быть осознанными. Ребенок ждет, чтобы вы стали образцом ищущего, честного человека, активно участвующего в познании мира.

Некоторые взрослые, начав «разбор полетов» в отношении собственных личностных границ, обнаруживают: им трудно сказать «нет» супругу, боссу и друзьям. Они понимают, почему дети не слушаются. Эти родители попадают в группу поддержки или в хорошую общину и начинают укреплять слабые места. Они принимают больше контролировать свою жизнь и перестают бояться конфликтов и чувства вины. Внезапно и с детьми все налаживается. Возможно, вы захотите прочитать нашу книгу «Формирование личностных границ», которая фокусируется именно на личностных границах, а не на конкретных проблемах воспитания.

Или можете обнаружить, что вам трудно уважать границы других. Может, вы сами – активный, агрессивный человек, который не слышит чужих «нет». Примите свою беспомощность, работайте над влиянием, а не над контролем, относитесь к другим так, как вы хотите, чтобы относились к вам.

Однажды я (доктор Таунсенд) работал с отцом и его сыном-подростком, который выбирал не тех друзей, бросал школу и употреблял наркотики. Отец, имевший военное образование, не мог понять, почему его тактика контроля не сработала.

Однажды они появились в моем офисе, и светлые волосы мальчика, которые он обычно носил до плеч, оказались коротко острижены. Отец под влиянием импульса отвел его к парикмахеру.

– Я устал от всей этой психологической болтовни и решил разобраться сам, – сказал он. – Теперь он не такой, как те плохие дети.

Сын был взбешен и унижен.

– Этот шаг только усугубил истинные проблемы, – сообщил я.

Прошло много времени, в течение которого мальчик попал в еще большую беду, прежде чем отец понял, что должен перестать контролировать и начать позволять подходу «свобода выбора + последствия» работать. Этому папе пришлось много трудиться над собственными границами. Тем самым он позволил выгнать сына из школы, которую очень ценил, и даже привлечь его к суду по делам несовершеннолетних за употребление наркотиков. Мужчина поддерживал и чувства сына, и ограничения, установленные властями. Не придираясь к парню, отец установил домашние правила с разумными последствиями, которым следовал. Со временем сын стал более ответственным, менее импульсивным и более продуктивным в учебе и работе.

ШАГ 4. Оценка и планирование

Оцените свою ситуацию и ресурсы и разработайте план решения проблемы.

Ребенок

Узнайте, в чем проблема с личностными границами, расспросите его, узнайте его взгляд. Составьте список из нескольких важных факторов:

Возраст. Малыши смотрят на жизнь иначе, чем подростки, хотя большинство проблем с границами универсальны. Соберите информацию о характерных сложных ситуациях необходимой возрастной группы, особенно о том, на что способны дети. Основная хитрость – вытолкнуть ребенка за пределы его уровня комфорта, но не за пределы способностей. Например, младенцы в возрасте до двенадцати месяцев должны получать больше заботы, ожидания

следования границам со стороны родителей должны быть минимальны. В один год вы должны начать обучение со слова «нет» такому поведению, как ползание по мебели и засовывание пальцев в электрические розетки. Эмпирическое правило состоит в следующем: чем старше ребенок, тем большее разочарование он может вынести.

Уровень зрелости. Варьируется от ребенка к ребенку, некоторые 6-летние дети более взрослые, чем некоторые 17-летние. Посмотрите на такие аспекты, как базовое доверие, способность заводить и сохранять хороших друзей, отзывчивость, способность не соглашаться и протестовать, терпеть лишения, принимать потери и неудачи в себе и других, а также отношение к родителям, учителям, воспитателям. Обратитесь за помощью к тем, кто знает вашего ребенка, например к учителям, друзьям по общине, соседям, родственникам и психологам. Ниже приведены две наиболее важные черты характера, которые, по нашему мнению, необходимы для взросления. Если они есть, ваша работа пойдет гораздо легче. Если присутствуют трудности, работайте над ними по мере решения конкретных задач в отношении личностных границ.

- *Привязанность.* Способен ли ребенок установить эмоциональную связь с вами? Он видит в вас кого-то, кто заботится о нем? Или ведет себя отстраненно и постоянно демонстрирует эмоциональную холодность?

- *Честность.* Говорит ли ребенок правду? Или пытается лгать и обманывать?

Контекст. Какова его жизненная установка? Вы разведены или брак трещит по швам? Есть ли у него клинические проблемы (неврологического характера, расстройства обучения, синдром дефицита внимания)? Есть ли проблемы с братьями и сестрами? Проанализируйте влияние окружающей среды.

Специфический конфликт личностных границ. Выделите конкретную проблему с границами в его жизни. Есть ли трудности с семейными правилами, домашними делами, школой или друзьями? Объясните в простых выражениях.

Строгость. Определите, насколько глубока проблема. Может, самая большая заключается в том, что нужно трижды сказать ему что-то сделать, прежде чем он услышит. Вам необходимо принять иной подход к такому ребенку, чем к тому, кто не может сидеть спокойно и является вечным нарушителем школьной дисциплины, а вы получаете регулярные звонки. Не переживайте из-за мелочей. Решайте вопросы, связанные с честностью, ответственностью, заботой и моралью. Дайте больше свободы в вопросах прически, музыки и неряшливости комнаты.

Ваши ресурсы

Теперь, когда вы получили более полное представление о проблеме ребенка, связанной с личностными границами, откуда она берется и насколько серьезна, оцените, что находится под рукой для работы с ней.

Ваши трудности. Как мы уже говорили, самое главное – не то, что вы делаете, а то, кем вы являетесь для ребенка. Понаблюдайте, как реагируете на него, избегаете, уговариваете или игнорируете. Работайте над собственными психологическими проблемами, которые заставляют вас реагировать неадекватно. В той мере, в какой вы воспринимаете себя как внешнюю границу ребенка, которую он превращает в собственную, вы являетесь либо ключом к решению, либо разжигателем трудностей.

Ваш жизненный контекст. Посмотрите на реалии собственного существования, такие как эмоциональная борьба, семейные конфликты, финансы, давление на работе и другие дети. Находясь в кризисе, необходимо немедленно обратиться за помощью. Мы сталкивались со многими родителями с хаосом в браке, чьи дети

имели проблемы с личностными границами. Сначала о главном. Продемонстрируйте, что у вас хорошо отработанный порядок и система, прежде чем воспитывать внутренний порядок и формировать систему у ребенка.

Позвольте здесь сказать кое-что одиноким родителям. Воспитание детей двумя обычно считается более целостным, потому что, во-первых, ребенок любим двумя людьми, которые любят друг друга; во-вторых, каждый родитель привносит различные аспекты взросления, которых у другого может не быть; в-третьих, они служат системой контроля и баланса для воспитания, в которой каждый исправляет другого, когда он или она выходит за нормальные пределы в каком-либо вопросе.

Одинокие родители не имеют такой поддержки и взаимной ответственности. Многие служат детям и матерью, и отцом и берут на себя огромную ответственность. Кроме того, они имеют собственные проблемы – бывшие супруги, финансы, работа, время, новые знакомства, одиночество и другие факторы стресса. Если вы одна или один, то не сможете сделать все, особенно не обладая энергией, необходимой для решения вопросов, связанных с границами ребенка.

Проявите инициативу, чтобы найти помощь и ресурсы. Обратитесь к общине, соседям, родственникам и друзьям. Ребенок нуждается в участии и конкретных функциях, которым могут научить другие: например, полные семьи, которые будут брать одного из ваших на бейсбольные матчи и ужины, или люди, способные помочь с домашним заданием, личными проблемами, спортом, духовным ростом и творческими занятиями.

Мы видели, как многие одиночки с неуправляемыми детьми направляют их по правильному пути с любовью и поддержкой, оказываемой окружающими.

Супруг, сопротивляющийся границам. Вы можете быть женаты (замужем), но в то же время одиноки в своей решимости помочь ребенку узнать личностные границы. Выявится трудность, когда

ребенок ставит одного родителя в центр конфликта с другим. В данных условиях родитель, который «за» границы, часто воспринимается как злой, лишаящий чего-то, а родитель, который «против», считается хорошим и приносящим удовлетворение. Ребенок раздваивается внутри себя по поводу ответственности и контроля и часто подыгрывает «хорошему», чтобы решить его проблемы.

Если супруг не поддерживает формирование границ, обсудите это, прежде чем приступать к серьезной работе. Если он или она получает удовольствие, а вы в итоге платите за безответственность, переставьте вещи так, чтобы родитель, выступающий против, пожинал последствия. Например, если супруг не хочет настаивать на том, чтобы ребенок занимался домашними делами, не делайте их самостоятельно. Пусть разбирается второй родитель. Если не хочет, чтобы ребенок оставался дома и делал домашнюю работу, пусть сам отвечает на звонки из школы по поводу несносного поведения. Если сопротивление сильно, вам, возможно, придется обратиться за помощью к специалисту по семейным отношениям. В большинстве случаев трудности супруга с границами влияют больше, чем воспитание детей. Рассматривайте это не как проблему воспитания, а как проблему брака.

План

Придумайте структуру, которую будете использовать для себя, и представьте ее ребенку. Основываясь на проделанной работе, описанной выше, включите следующие аспекты и запишите их. Это очень важно. Многие родители попали в ловушку «это не то, что ты говорил». Записанное невозможно с такой легкостью подвергнуть сомнению. Может, стоит вначале решить одну или две проблемы с границами, если еще не работали. Помните, вы переворачиваете правила реальности с ног на голову (но в правильном направлении)

для ребенка. Поначалу ему может показаться, что он живет на чужой планете.

Проблема. Сформулируйте ее в конкретных терминах. Школьные оценки ребенка неприемлемы. Сложности с поведением: не слушает замечания, опаздывает, дерется, не выполняет задания. Или у него есть трудности с формированием отношений: возражения, оскорбления, приступы ярости, истерики, нытье. Формулируя проблему, держитесь подальше от атак на характер, от которых ребенок должен защищаться, например: «Ты неудачник и бездельник».

Ожидания. Вы хотите, чтобы оценки были не ниже 4? Хотите, чтобы он отвечал с первого раза, когда вы обращаетесь к нему? Не хотите ругаться? Несогласие – это нормально, оскорбления – нет. Сделайте ожидания измеримыми. То, что измеряется, имеет тенденцию улучшаться больше, чем то, что не измеряется.

Последствия. Напишите, что произойдет, если ребенок не оправдает ваших ожиданий. Он потеряет такое-то количество привилегий, будет иметь такое-то количество ограничений: например, вы не разрешите ему гулять по вечерам или выходным с друзьями, запретите смотреть телевизор или использовать компьютер. Организуйте все так, чтобы, насколько возможно, наказание соответствовало проступку. Придумайте методы для поощрения успехов и соответствия ожиданиям. Однако будьте осторожны с положительными реакциями. Некоторые родители перегибают палку, поощряя все, что не является поведением дикаря. Вы же не хотите, чтобы ребенок думал, будто он получает печенье или новую машину каждый раз, когда чистит зубы. Иначе очень разочаруется, когда появится на первой работе и никто не устроит в честь него вечеринку за то, что он пришел вовремя. Устанавливать минимальные стандарты поведения в доме без вознаграждения – это нормально.

ШАГ 5. Представьте план

Вы и ваш ребенок должны быть частью процесса. Чем больше вовлекаете его, чем больше времени, помощи и информации он получает, тем больше вероятность, что он возьмет на себя ответственность за это и начнет сотрудничать в вопросах собственного воспитания и развития. Предложите ребенку стать партнером, хотя план все равно будет выполнен, если он откажется. Включите следующие элементы.

Представьте план в момент отсутствия открытых конфликтов и обид. Выберите подходящее время и место, где сможете откровенно поговорить. Не вытаскивайте бумаги в разгар разборок и крика. Это только обострит поляризацию вещей, и ребенок почувствует себя вынужденным еще сильнее реагировать против вас для сохранения дистанции.

Примите позицию «за» вместо «против». Пусть ребенок знает, что процесс не связан с принуждением его к чему-то или с тем, что вы сердитесь. Скажите, что видите проблему, которая причиняет боль ему и другим людям, с которыми он общается. Вы хотите справиться с этим, ведь любите его и предлагаете сделать все вместе.

Представьте проблему. Как мы уже говорили, необходима конкретика. Пообщайтесь о пагубном влиянии поведения на него и других: «Твои крики и беготня – это проблема. Это мешает и дома, и в школе, и улучшений пока не видно».

Опишите свои ожидания. Как сказано выше, сделайте ребенка частью процесса. Дайте четко понять, чего вы ждете.

Расскажите о последствиях. Сделайте глубокий вдох и будьте прямолинейны. Не бойтесь плохих новостей. Вы не причиняете ребенку боль, вы освобождаете его от самого себя! Подчеркните его свободу в удовлетворении ваших ожиданий. Ничего не нужно делать, он может вести себя так, будто вас не существует. Ключ в том, что, если он решит сопротивляться, последствия станут

реальностью. Помните: вы можете контролировать не поведение, а последствия. Сохраняйте контроль над тем, что подвластно вам, и поощряйте свободу выбора ребенка.

Договаривайтесь о том, что является предметом переговоров. Пусть ребенок внесет вклад, в пределах параметров, в ожидания и последствия. Уступка в чем-то незначительном может хорошо окупиться, так как ребенок ощутит себя менее беспомощным и более вовлеченным в собственную судьбу. Дайте знать, что можете исправить что-то позже, если он проявит себя в течение некоторого времени. Однако не поддавайтесь на уступки, не подлежащие обсуждению. Наркотики, алкоголь, беспорядочный секс, насилие, неуспеваемость и прогулы – это не серые зоны.

Помните, что правила взрослых отличаются от правил детей. Много раз ребенок будет протестовать: «Вы не делаете этого, почему я должен?» Подобное происходит во многих аспектах, включая время сна, финансы и свободное время. Нужно быть достаточно сильным, чтобы признать это, если действительно преступаете правила в какой-то области, а затем изменить поведение. Однако реальность такова, что взрослые имеют больше свободы, потому что (как мы надеемся) более ответственны. Это приносит свободу. Расскажите ребенку. Используйте понимание в качестве стимула принятия границ. Взросление имеет свои награды.

Сделайте ожидания и последствия понятными и часто используемыми. Блокнот, доска объявлений или вывеска на дверце холодильника – хороший способ напомнить об ожиданиях и последствиях. Как и в случае с любым договором, вам обоим, возможно, придется часто обращаться к нему.

ШАГ 6. Постепенно следуйте до конца

Последний шаг является наиболее трудным и важным. *Вся идея плана развалится, если вы лично не будете действовать как пример*

границ. Все зависит от того, как будете делать то, что обещаете. Перефразируя известную поговорку, можно сказать: «Дорога в ад без границ вымощена благими намерениями». Вот кое-что, с чем придется столкнуться.

Ожидайте неверия и проверок на прочность. Вы внедряете новый способ познания вселенной, где поведение и страдания непосредственно связаны друг с другом. Родители не ворчливые и разъяренные взрослые, которых можно не слушать, игнорировать или не замечать. Они просто наблюдают со стороны и позволяют делать свободный выбор, который может показать ребенку, насколько жизнь способна становиться сложной или радостной. Тогда нужна корректировка.

Хотя он может спорить, когда вы представляете план, это, как правило, не настоящий тест. На данном этапе ребенок может воспринять его как упрасивание и «отключиться». *Именно тогда, когда применяете наказания в виде последствий после преступления границы, вы увидите сопротивление.* Можете ожидать таких реакций, как шок, недоверие, гнев, выражение боли и обиды, отстраненность, обвинения, попытки настроить вас против другого родителя и даже эскалацию плохого поведения. Ребенок находится в центре титанической борьбы за интеграцию реальности в свою душу. И хотя он может сделать вас несчастными, он будет несчастлив и сам. Война внутри него гораздо хуже, чем война с родителями.

Невозможно переоценить, насколько важно на данном этапе придерживаться методики применения последствий. Вы можете чувствовать себя виноватым, плохим, жестким, ненавидимым, игнорируемым, подавленным и нелюбимым. Все равно придерживайтесь границ! Звоните друзьям в поисках поддержки, делайте все возможное, чтобы быть рядом.

В этот момент воспоминания о собственной жизни способны оказаться полезными. Подумайте о временах, когда отсутствие системы и последствий стоило вам многого; вспомните, когда чрезмерный контроль, отсутствие возможности выбора мешали

принимать решения. Дайте ребенку шанс извлечь пользу из тяжелых уроков, которые вы узнали об ответственности и жизни, не защищая его от реальности.

Будьте терпеливы и разрешите ему ошибаться и исправляться. Ребенок находится на дороге обучения, а оно влечет множество испытаний. Ожидайте, что ребенок не только нарушит границу, но и будет протестовать против последствий множество раз. Будьте терпеливы и к себе. Если границы для вас новы, вы не можете соблюдать их все время. Будьте рядом, идите по дороге обучения настолько последовательно, насколько можете. Если обнаружите, что не способны, обратитесь за помощью к друзьям, которые, возможно, смогут вместе с вами разобраться, является ли трудность проблемой ресурсов, способностей, характера или нереалистичных ожиданий. Затем вносите коррективы.

Хвалите прогресс. Если процесс работает правильно, вы начнете видеть меньше плохого поведения и больше хорошего, которое ищете. Ребенок может грустить, поскольку испытывает собственные ограничения и чувствует уязвимость. Будьте мягким, проявляйте уважение. Он сильно старается, хотя все время жалуется, поскольку интегрировать границы и приспособиться к вашим ожиданиям трудно. Не сосредотачивайтесь на любви, поскольку это должно быть постоянно. Переключите внимание ребенка на то, что его жизнь стала приятнее без последствий и люди вокруг выглядят счастливее. Помогите понять, что все для его же блага, а не чтобы завоевать вашу любовь. Соберите группу поддержки и устройте вечеринку в честь успехов в формировании границ.

Вопросы «тонкой настройки» и отклонений. Когда чувствуете, что ребенок овладевает границами и лучше контролирует себя, можете увеличить ожидания. Или сосредоточиться на другой проблеме. Однако ребенок не должен чувствовать, что вся та связь, возникшая между вами, была создана исключительно для решения задач с границами. Пусть будет много радостных, веселых и беззаботных моментов, наполненных любовью. Но ребенку нужно знать, что

задачи взросления продолжаются на протяжении жизни. Вы вместе должны быть вовлечены в процесс.

Неужели слишком поздно?

Важный вопрос, который родители задают нам, звучит так: «Не слишком ли поздно начинать?» Родители, которые борются с серьезными трудностями у подростков или взрослых детей, могут испытывать отчаяние и беспомощность. Мы говорим, что никогда не поздно начать делать правильные вещи. Больше честности и ясности в отношении ответственности, проявление большей инициативы в решении проблем и привнесение чувства структурированности в дом – все это важнейшие составляющие собственного духовного и личностного роста.

В то же время чем младше ребенок, тем легче установить границы как нормативные. Чем дольше ребенок живет с иллюзией, что он всемогущ, тем больше сопротивляется тому, чтобы расстаться с этой счастливой мыслью.

И все же дети остаются детьми, даже в подростковом возрасте. Ребенок – это тот, кто не является взрослым, то есть кто-то без необходимых навыков и инструментов для навигации в реальной жизни. Это означает, что, независимо от слов, они многого не знают и потерпят неудачу, кроме единственного ориентира существования: они нуждаются в вас как в проводнике взросления. Этот наглый и протестующий ребенок нуждается в вас!

Какая-то его внутренняя часть требует вашего вмешательства и, несмотря на все протесты, взваливания на себя ответственности как родителя. Ребенок часто боится собственных неконтролируемых эмоций и поведения и хочет, чтобы кто-то помогал сдерживать и структурировать его существование. Работа с сопротивлением и неповиновением является фундаментальной частью воспитания, и на каком-то уровне ребенок это ощущает.

Думайте о сложностях как об одном из ресурсов. Если ребенок – подросток, особенно с серьезными проблемами, нужно привлечь больше ресурсов, чтобы разобраться с ситуацией. Возможно, потребуется больше времени, усилий, денег и хождений по разным учреждениям, таким как школа, церковь, консультационные службы и суды. Родитель семилетнего ребенка может затрачивать меньше усилий, в то время как родитель подростка потратит много месяцев и много энергии, разрешая эти вопросы.

Возможно, придется довольствоваться частичными результатами. 16-летний подросток, у которого всю жизнь проблемы с поведением, не может поступить в Гарвард. Но может пережить некоторые важные моменты (когда вы будете рядом), которые помогут развиваться в течение последних лет детства. Он также может понять, как вести жизнь и справляться с трудностями, что пригодится и во взрослой жизни.

Многие подростки, чьи родители вмешались в их жизнь слишком поздно, вынуждены самостоятельно искать пути развития и помощь в дальнейшем. Когда вы живете в гнезде, то обладаете защитой от любых обстоятельств. Самая большая проблема – это невежественные родители. Но когда начинаете сами платить за жилье, покупать еду и беспокоиться о контрацепции, вы можете увидеть жизнь в ином свете. Многие подростки начинают понимать старания сумасшедших родителей и делают границы частью своей жизни.

Не отказывайтесь от ребенка – даже в последние годы подросткового возраста. Вы единственная мама или единственный папа, которые у них когда-либо будут. Никто в мире не имеет такого влияния на их сердца, как вы.

Ваша надежда

Слова «воспитание» и «проблемы» иногда кажутся излишними. Возможно, вы просто препятствуете возникновению сложных ситуаций у ребенка или можете переживать неприятную ситуацию, которая разбивает ваше сердце.

**ЛУЧШИЕ КНИГИ О БИЗНЕСЕ
С ЛОГОТИПОМ ВАШЕЙ
КОМПАНИИ? ЛЕГКО!**

Удивить своих клиентов, бизнес-партнеров, сделать памятный подарок сотрудникам и рассказать о своей компании читателям бизнес-литературы? Приглашаем стать партнерами выпуска актуальных и популярных книг. О вашей компании узнает наиболее активная аудитория.

ПАРТНЕРСКИЕ ОПЦИИ:

- Специальный тираж уже существующих книг с логотипом вашей компании.
- Размещение логотипа на супер-обложке для малых тиражей (от 30 штук).
- Поддержка выхода новинки, которая ранее не была доступна читателям (50 книг в подарок).

ПАРТНЕРСКИЕ ВОЗМОЖНОСТИ:

- Рекламная полоса о вашей компании внутри книги.
- Вступительное слово в книге от первых лиц компании-партнера.
- Обращение первых лиц на суперобложке.
- Отзыв на обороте обложки вложение информационных материалов о вашей компании (закладки, листовки, мини-буклеты).



У вас есть возможность обсудить свои пожелания с менеджерами корпоративных продаж. Как?

Звоните:

+7 495 411 68 59, доб. 2261

Заходите на сайт:

eksmo.ru/b2b



ВОСПИТАНИЕ

С ЛЮБОВЬЮ И ПОНИМАНИЕМ

ГЕНРИ КЛАУД
ДЖОН ТАУНСЕНД

КАК ВОСПИТАТЬ В РЕБЕНКЕ ЧУВСТВО ОТВЕТСТВЕННОСТИ

10 ПРИНЦИПОВ, КОТОРЫЕ
ДОЛЖЕН ЗНАТЬ КАЖДЫЙ
РОДИТЕЛЬ

«Эта книга помогает дать
нашим детям навыки, необходимые
для того, чтобы жить полноценной
жизнью, сознавая ответственность
перед собой и другими людьми».

ЭЛИЗА МОРГАН,
глава организации
по поддержке матерей



 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Примечания

1

Дриблинг – в ряде видов спорта маневр с мячом, смысл которого состоит в продвижении игрока мимо защитника при сохранении мяча у себя. – *Прим. пер.*

[Вернуться](#)

2

No pain, no gain – Без боли не будет результата (*англ.*).

[Вернуться](#)