

Уважаемые родители

если Вы испытываете трудности с Вашим ребенком, то, весьма вероятно, берете на себя руководство его жизнью. А это является уже не Вашей заботой, но прямой обязанностью Вашего ребенка.

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

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

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

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

ПЕРВЫЙ ШАГ

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

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

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

•Поздно ложится спать. •Лжет: говорит, например, что идет в одно место, а сама идет куда-то еще. Говорит, что сделал уроки, а сам не сделал их. Говорит, что не брала деньги из моего кошелька. •Пачкает на кухне. •Оставляет грязную посуду в гостинной. •Не кормит своих домашних животных. •Не убирает за своей собакой. •Берет без спроса мою одежду. •Гуляет допоздна или даже всю ночь. •Часами занимает телефон. •Не хочет переодеваться после школы. •Имеет дурную привычку скандалить. •Постоянно угрюм и замкнут.

•Водится с нежелательными приятелями. •Слишком много смотрит телевизор. •Валяется целыми днями, слушая музыку или просматривая телепрограммы. •Не делает уроков. •Не ходит в школу. •Плохо учится. •Приводит друзей домой, когда меня нет. •Не моется. •Не делает работу по дому. •Закатывает истерики и угрожает, когда ему перечат. •Не убирает в своей комнате. •Убегает из дома. •Дерется с братьями или сестрами. •Говорит, что не любит меня. •Ругается. •Обзывает меня. •Ничего не хочет делать вместе с семьей. •Требует денег. •Говорит другим, что я плохо с ней обращаюсь. •Крадет у меня или других членов семьи. •Курит. •Пьет пиво с друзьями.

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

ВТОРОЙ ШАГ

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

Возможно, некоторые пункты имеют явные следствия лишь для вашего ребенка и, таким образом относятся к перечню событий его жизни; другие же тесно связаны только с вашей собственной жизнью и, следовательно, к данному перечню не относятся. Но есть и такие пункты, которые вам придется разбить на подпункты, чтобы определить, какой из них влияет на вас, а какой - нет.

Если же вы не можете решить, относится ли данный пункт к перечню событий жизни ребенка, то спросите себя, располагаете ли вы реальной властью над этой ситуацией. Например, если косметика, которую вы одалживаете своей дочери, все чаще не возвращается вам, можно прекратить давать ее. Однако если у вашей дочери есть привычка курить вне дома, то не существует такого прямого воздействия, которое можно предпринять, чтобы изменить положение. В первом случае у вас есть непосредственная власть над ситуацией, а во втором случае такой власти нет.

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

Ниже мы приведем некоторые пункты, которые лучше включить в перечень событий жизни ребенка. Но при этом нужно помнить, что самостоятельность вашего ребенка тесно связана с ответственностью за те поступки, которые он совершает. Доверить ребенку самостоятельно принимать решения не означает полностью освободить его от какой-либо ответственности. Скорее наоборот, вашему ребенку нужно будет научиться самому главному - принимать на себя ответственность за те решения, к которым он пришел самостоятельно. Поэтому в перечне событий жизни ребенка мы будем особо

уделять внимание тем моментам, которые будут влиять и на вашу жизнь, если вы не заключите со своим ребенком договор о их выполнении.

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

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

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

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

Ребенок поздно ложится спать

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

Однако, помещая этот пункт в перечень событий жизни ребенка, учтите следующие его аспекты, влияющие и на вашу жизнь: Ребенок может быть ворчливым и раздражительным на следующий день; не дает вам побыть одному, лишает тишины и покоя вечером; требует, чтобы его разбудили на следующее утро. Составляя договор с ребенком по поводу времени его отхода ко сну, следует точно оговорить это время. Как правило, такой договор можно авторитарно устанавливать с младенческого возраста. В осмысленном возрасте с ребенком можно договориться о времени, учитывая и его интересы. Но если это время ребенком нарушается, то необходимо просто защитить интересы родителей, дополнив договор ответственностью ребенка за эти нарушения. Ответственность лучше всего связать со временем сна. Например, если ребенок не лег в 22 ч, как было оговорено ранее, а лег в 22 ч 15 мин, то на следующий день он должен лежать в постели в 21 ч 45 мин. Таким образом он штрафует себя ровно на 15 мин, на которые опоздал ко сну в первый день.

Слишком много смотрит телевизор

Ребенок напрасно тратит время, он портит осанку и глаза, забивает себе голову ерундой, вместо того чтобы учиться получать удовольствие от творчества. Ничто из этого не влияет на вашу жизнь. Но при этом:

мешает вам смотреть интересующие вас программы;

смотрит телевизор слишком долго и включает его так громко, что шум надоедает и мешает вам.

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

Не моется

Ужасная картина преследует родителей, если ребенок не хочет мыться: через 30 лет вы идете по улице с вашим ребенком: вы - опрятные, а он или она - невымытые и нечесанные взрослые отталкивающего вида. Все знакомые, завидев вас вместе, думают: "Какие ужасные родители, как только они позволили вырасти таким разгильдяям".

Однако, если не думать о стыде такого рода, нежелание вашего ребенка мыться не влияет на вашу жизнь, хотя имеет определенные последствия для самого ребенка: мнение о нем друзей, учителей, родственников и прочее складывается с учетом его опрятности, и весьма вероятно, что окружающие ведут себя по отношению к нему в соответствии с этим мнением. Помещая этот пункт в перечень событий жизни ребенка, следует учесть те его аспекты, которые могут представлять для вас отдельную проблему: от ребенка неприятно пахнет; он пачкает мебель, когда сидит на ней; перед едой отказывается мыть руки. Если вас беспокоят перечисленные последствия, влияющие и на вашу жизнь, то следует включить в ваш договор ответственность ребенка за них. Например, если он не будет мыть руки перед едой, или можете отказаться его кормить.

Небрежно обращается с купленными ему дорогими вещами

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

Чтобы изменить ситуацию и вернуть себе контроль над финансовыми затратами, мы советуем вам провести четкую грань между вещами вашего ребенка и вещами, принадлежащими вам. После этого все, что ребенок делает со своими вещами, со спокойной совестью включить в перечень событий жизни ребенка. Совершенно ясно, что пропажа велосипеда, всякого рода порча одежды, растрата собственных денег, скорее всего, окажут воздействие на его, а

не на вашу жизнь. В то же время следуют помнить о тех аспектах данного пункта, которые имеют последствия и для вас:

ребенок ждет, что родители возместят испорченные или потерянные им вещи.

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

Дерется с братьями и (или) сестрами

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

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

вас может пугать возможность настоящего увечья;

дети так сильно возятся, когда дерутся, что слышен визг и шум от их возни и грохот мебели;

дети так шумят, что приходят жаловаться соседи.

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

Кричит, закатывает истерики, когда ему или ей перечат

Конечно, вам не хочется, чтобы ребенок был недоволен вами или сердит на вас, а соседи или кто-либо еще знали о том, что подобного рода

ненормальное поведение случается у вашего ребенка. Тем не менее вспышки раздражения, которые случаются у ребенка, скорее всего, не имеют реальных последствий для вашей жизни. Что же касается ребенка, то, насколько мы знаем, результатами истерических вспышек бывают воспаление горла, потеря голоса, чувство беспомощности от того, что нельзя получить желаемого, и иногда чувство приятного возбуждения, наступающее после полной разрядки. Таким образом, этот пункт, скорее всего, из перечня событий жизни ребенка.

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

Вспышки раздражения обычно возникают в ответ на ваше поведение, которое может затрагивать как жизнь ребенка ("Нет, ты не пойдешь гулять, пока не сделаешь домашнее задание"), так и вашу собственную жизнь ("Нет, я не собираюсь давать тебе свою косметику"). Вспышки раздражения возникают также тогда, когда вы неоднократно делали уступки ребенку. Тем самым вы как бы натренировали раздражительность ребенка, время от времени подкрепляя ее. Теперь же предстоит переучить сына или дочь.

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

Один из аспектов вспышек раздражения ребенка, который должен быть отнесен к перечню событий вашей жизни, - это шум:

Шум раздражает и мучает родителей. Так что, если вам не нравится, что ваш ребенок кричит, то наберитесь терпения и заключите с ним договор по этому поводу, предусмотрев в нем наказание за истерику, если она все же повторится.

Не убирает в своей комнате

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

Родители иногда полагают, что одна из их обязанностей состоит в том, чтобы научить детей быть опрятными, и что важный элемент такого обучения - постоянное требование поддержания чистоты и порядка в детской. Нам очень хочется убедить вас, что все это следует отнести к перечню событий жизни

ребенка. Нам представляется разумным, чтобы некоторая часть дома была выделена ребенку как его территория.

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

у вашего ребенка нет отдельной комнаты и он занимает угол в комнате родителей;

дверь в детскую окажется приоткрытой, так что нельзя не видеть беспорядка и грязи;

оставленные объедки в комнате привлекают муравьев, тараканов и мышей.

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

Имеет "нежелательных" друзей

Возможность для вашего ребенка самостоятельно выбирать себе друзей - естественная потребность нормально развивающегося подростка. В то же время мы знаем, что заботливые родители часто испытывают чувство ответственности за то, с какими людьми общается и дружит их ребенок, а учителя и администрация школы иногда усиливают у них это чувство. Однако это та часть жизни ребенка, над которой вы также не имеете прямого и непосредственного контроля и которая прямо не влияет на вашу жизнь.

На наш взгляд, этот пункт предоставляет хорошую возможность для того, чтобы, поработав с ним, получить большую свободу для себя и в то же время найти точки взаимопонимания с сыном или дочерью. Данный пункт совершенно определенно относится к перечню событий жизни ребенка. Подумайте, почему именно таких друзей предпочитает ваш ребенок? Какие качества вы воспитали в нем? Какие качества он выделяет в окружающих людях? Может быть, это наведет вас на определенные мысли.". Отложим для последующего обсуждения те аспекты, проблемы, которые могут влиять на вас:

ребенок приводит "нежелательных" друзей домой против вашего желания; позволяет этим друзьям брать вещи дома; приводит этих друзей, когда родителей нет дома; требует, чтобы его друзей возили с ним на разного рода развлечения.

Плохо учится

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

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

родители заставили учить уроки, получали от этого процесса удовольствие. Таким образом, эти "школьные" пункты следует смело отнести к перечню того, что заботит только вашего ребенка. Исключить из этого перечня следует только те аспекты, которые беспокоят вас:

выслушивать телефонные звонки из школы и обвинения в том, что ребенок ведет себя не так, как следует;

живет в доме как иждивенец, не имеет никаких обязанностей.

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

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

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

Наш опыт свидетельствует, что данный пункт представляет собой вторичную проблему. Обычно родитель чувствует себя рассерженным и беспомощным из-за каких-то других проступков ребенка и поэтому его раздражает все, что тот делает. Если вы чувствуете, что какой-то человек вас обманывает, эксплуатирует, отвергает, несправедливо обращается с вами, то, скорее всего, ваша реакция на все в этом человеке будет отрицательной. Как только вы освобождаетесь от названных существенных проблем, становится легче быть снисходительным и добрым к этому человеку. Поэтому мы советуем заняться более значимыми пунктами, а данный проступок без колебаний вписать в перечень событий жизни ребенка, вычленив те его аспекты, которые на самом деле влияют на вашу жизнь: съедает дома все съестное; оставляет за собой неубранную посуду; не дает родителям отдохнуть, побыть наедине. По поводу этих пунктов можно сказать лишь одно: "Родители, научитесь уважать себя!" Об этом мы будем говорить далее и, вероятно, вы сможете вписать в ваш договор с ребенком его ответственность за нарушение спокойствия вашей жизни.

Не хочет ничего делать вместе с семьей

Родители обычно чувствуют себя обиженными, ненужными, отвергаемыми, когда дети избегают ходить куда-либо вместе с ними, явно предпочитая компанию друзей или свою аппаратуру. Далее мы вернемся к этой проблеме, а здесь же просто посоветуем включить эти пункты в перечень

событий жизни ребенка" Попробуйте подумать об этом с такой точки зрения: вы интересный, заботливый и веселый человек, и если ребенок не хочет быть с вами, то это потеря скорее для него, чем для вас. А вот то, что вы можете учитывать:

отказываясь сопровождать родителей, ребенок лишает их возможности выходить из дома, потому что, оставаясь один, он может что-нибудь испортить, впустить чужих людей в дом и пр.

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

Поздно возвращается домой

Ваша главная забота здесь - безопасность ребенка. Вы представляете себе все те опасности, которые могут подстеречь его поздно вечером и ночью: нападения, изнасилования и прочее, и вам хочется, чтобы ваш ребенок был дома, в безопасности. Безопасность сына или дочери действительно важный фактор его или ее жизни, влияющий на вашу, поскольку вы испытываете беспокойство по данному поводу. Поместите, если сможете, этот пункт в перечень событий жизни ребенка, отметив для себя те его аспекты, которые влияют на вашу жизнь:

шумит, когда поздно возвращается домой, нарушает покой родителей, будит их;

разбивает стекла в окнах и ломает дверные замки, когда выбирается из дома или пробирается домой.

Все это может возникнуть лишь тогда, когда вы решили не впускать в дом поздно возвратившегося ребенка. На это решаются немногие родители. Как правило, достаточно договориться с ребенком о приемлемом времени и последствиях, если оно будет нарушено. Закрытая дверь - это тоже последствие, но уж если вы на это решились, то дверь должна быть на самом деле закрыта.

Носит одежду, выглядящую очень неряшливо (Злоупотребляет косметикой)

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

хочет появляться на людях вместе с вами, хотя сам выглядит как настоящий бродяга.

Ну так не ходите с ним "на люди" в таком виде! Только договоритесь об этом заранее.

Убегает из дома

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

Сам побег из дома и ребенок, и родитель рассматривают как некое воздействие ребенка на родителя с целью получить от него что-либо (иногда просто внимание). Драматизируя данное событие и оправдывая этот иррациональный в своей основе поступок, дети часто описывают своих родителей как настоящих чудовищ, да и родителям, скорее всего, придется выслушать о себе нечто подобное, пока их дети не будут найдены. Все это может помешать тому, что данный пункт попадет в перечень событий жизни ребенка. Тем не менее мы убеждены: с воспитательной точки зрения такое решение является самым верным и наиболее эффективным.

Если мы посмотрим на ребенка как на человека, ответственного за свою жизнь, то увидим в его побеге из дома поступок, смысл которого заключается в воздействии не на родителей, а на самого себя. Именно ребенок переживает все связанные с побегом опасности и радости, ощущение свободы и осознание несправедливости, допущенной им по отношению к родителям, всякого рода осложнения

в связи со школой, трудности в поиске друзей, которые приютили бы его, а также все неудобства из-за необходимости проводить ночи на вокзалах, в подъездах и пр.

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

Пьет, курит, употребляет наркотики

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

приходит домой пьяный или невменяемый; хранит дома наркотики, а это может навлечь на родителей ответственность за нарушение закона;

оказывается вовлеченным в расследование, требующее явки родителей в суд.

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

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

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

ТРЕТИЙ ШАГ

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

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

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

Сначала выберите из вашего перечня самый значительный пункт, ответственность за который вы можете без особого труда передать ребенку. Далее мы попросим вас расслабиться тем способом, который помогает почувствовать себя комфортно даже в самых сложных ситуациях.

Представьте, что вы видите, как ваш ребенок совершает конкретный поступок. Возможно, когда вы будете представлять это, вы почувствуете знакомый вам эмоциональный толчок - смесь беспокойства, гнева и беспомощности, означающий примерно следующее: "Я должен что-то сделать, но из того, что я могу предпринять, нет ничего, что было бы эффективным". Затем представьте, что вы припоминаете: теперь ответственны за это поведение не вы, а ваш ребенок. Вы не должны больше испытывать этот неприятный эмоциональный сигнал. Почувствуйте ощущение облегчения и свободы как от сброшенного со спины груза. Пусть это ощущение приятно разольется по всему вашему телу.

И в этом состоянии облегчения и свободы позвольте себе проявить новый для вас интерес, любопытство к поведению вашего ребенка. Как он поступит

теперь, когда сам будет отвечать за тот поступок, который вы передали ему. Пусть это будет так, как будто вы читаете книгу, которая вам очень нравится и вы знаете, что в ней все хорошо кончается, но при этом не имеете никакого представления о содержании очередной главы. Словом, вы готовы к разного рода неожиданностям, зная, что герои книги в безопасности и их ждет благополучное разрешение коллизии. Когда вы почувствуете подобный дружелюбный интерес, представьте, что вы поворачиваетесь к ребенку и видите, что он как раз делает то что относится к перечню событий его жизни. Вы замечаете это с интересом и исходным чувством доверия к тому, что он сможет успешно разрешить возникшую проблему.

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

Приведем обращение, которые мы составили с матерью Влада по поводу его учебы. Это обращение звучало примерно так: "Влад, я беспокоилась и сердилась по поводу того, что в прошлый раз ты не пошел в школу, и пыталась заставить тебя пойти туда.

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

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

С сегодняшнего дня я не собираюсь вмешиваться в эти решения и доверяю тебе: что бы ты ни решил, будет для тебя правильным. Я по-прежнему буду интересоваться твоими делами и всячески помогать тебе, если, конечно, ты об этом попросишь, но в целом все это теперь твое дело".

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

Как вы помните, в каждом поступке, за который отвечает ваш ребенок, есть еще и то, что все-таки влияет и на вашу жизнь. Если в том поступке, который выбрали вы, это присутствует, то мы рекомендуем дополнить договор с ребенком вашими условиями, при которых эти пункты должны выполняться совместно.

Договор Ольги с Владом выглядел таким образом: "Я не собираюсь вмешиваться в твои школьные дела, в то же время есть кое-что, чего я хочу. Я хочу, чтобы во время школьных занятий здесь не было твоих приятелей, Я хочу, чтобы каждый из нас выполнял свои обязанности. Я не хочу содержать иждивенца".

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

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

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

Здесь мы предложим записать подобные обращения к вашему ребенку. Многие родители легко соглашались сделать это, но, когда им нужно было сказать конкретную фразу, складывалось ощущение, что они говорят на чужом языке. Так что новому языку нужно учиться. Поэтому мы и просим вас сначала записать составленные вами высказывания, а затем проговорить их несколько раз вслух.

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

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

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

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

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

Итак, если вы выполнили все это, то вам уже не придется долго ждать результатов.

Вы смогли изменить свое поведение, следовательно тем, кто вас окружает, ничего не остается, как меняться тоже.

Г.Н. Сартан

Из книги Тренинг самостоятельности у детей.

- М.: "Творческий центр Сфера", - 2001. - С. 64 - 86

ЭТАП IV. ОТДАЙТЕ ЧАСТЬ ОТВЕТСТВЕННОСТИ

Г.Н. Сартан

Из книги Тренинг самостоятельности у детей.

- М.: "Творческий центр Сфера", - 2001. - С. 93 - 107

ЭТАП VI. СОБЫТИЯ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ЖИЗНЬ РОДИТЕЛЕЙ

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

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

Когда ваш ребенок совершает все это, он как бы говорит вам: "Я не забочусь о тебе. Ты, как человек, немногого стоишь. Я не обязан уделять тебе внимание. Ты ничего не значишь".

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

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

1. Научитесь удерживать ваши цели в сознании.

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

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

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

2. Постарайтесь сохранять положительное представление о вашем ребенке.

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

Все люди воспринимают мир по-разному. Есть модель восприятия через принятие, так называемая модель "к". А есть модель восприятия через отрицание - "от". Например, придя в магазин, чтобы купить нужное платье, люди, принадлежащие к первой модели, скажут, что им нужно платье определенного размера и для определенных целей. Люди, принадлежащие ко

второй модели, начнут перечислять, каким это платье не должно быть - оно не должно мяться, оно не должно быть коротким и так далее.

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

3. Попробуйте изменить свою установку.

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

4. Позаботьтесь о равных взаимоотношениях.

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

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

Мой ребенок и я - как люди - имеем равные права.

Мой ребенок отвечает за заботу о своих нуждах и своем счастье, а я несу ответственность за заботу о своих нуждах и своем счастье.

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

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

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

5. Определите ваши права

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

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

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

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

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

6. Не бойтесь столкновений.

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

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

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

Теперь можно вернуться к перечню событий, относящихся к жизни родителей, и пересмотреть его. Он мог претерпеть некоторые изменения, а отдельные его пункты могли даже исчезнуть, по мере того как вы передавали своему ребенку ответственность за события его жизни. Оставьте в этом перечне только те проблемы, которые продолжали беспокоить вас в течение последних

1-2 недель после того, как вы перестали контролировать события, затрагивающие только жизнь ребенка.

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

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

7. Постарайтесь быть открытыми.

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

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

Ваша открытость - главное условие установления равноправных отношений с ребенком и благополучного разрешения проблем, относящихся к перечню событий жизни родителя.

Ложь

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

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

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

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

Существуют и вопросы-ловушки, вынуждающие ребенка говорить неправду.

Однажды Ольга рассказала нам, как Влад обманул ее. "Как-то раз мне позвонили из школы, чтобы узнать, болен ли Влад, поскольку он не пришел в школу. В тот же день я спросила его: "Ну, как сегодня в школе? " и конечно спровоцировала на лживый ответ. Что можно было сделать в этом случае?

Простая констатация в сочетании с "Я-высказыванием", по нашему мнению, была бы более эффективной. Мать Влада должна была сказать следующее: "Сегодня звонил директор, чтобы узнать, почему ты не был в школе. Я очень не люблю, когда звонят из школы, и была бы весьма признательна, если бы меня избавили от такого рода телефонных разговоров". Понятно, что в этом случае Владу не пришлось бы врать.

Когда вы перестанете задавать вопросы, количество случаев обмана, скорее всего, резко сократится. Если же ребенок продолжает обманывать вас, убедитесь, что, услышав неправду, вы не концентрируете отрицательное внимание на нем, но ведете себя как-то иначе. Любая ваша реакция, выражающая беспокойство или гнев, будет подпитывать привычку лгать, так что вместо этого сделайте примерно следующее.

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

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

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

Воровство

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

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

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

Во-первых, зная, что в вашем доме существует проблема воровства, убедитесь, что вы лично не провоцируете кражи, оставляя без присмотра вещи, представляющие ценность.

Скажите вашему ребенку в форме "Я-высказывания", что вы собираетесь обеспечить сохранность ваших вещей. Например: "Саша, я заметила, что пропала часть моих денег, поэтому теперь я собираюсь убирать их".

Но этого недостаточно, чтобы разрешить проблему воровства, так как ребенок может воспринять ваши действия как игру или состязание и отыскать тайники, сломать замки. Кроме того вы, возможно, не захотите держать под замком вещи в собственном доме. Поэтому второе, что мы просим вас сделать - это убрать из ваших взаимоотношений с ребенком все проявления

отрицательного внимания. Замените их в тех случаях, когда вы считаете, что вас обокрали, на столь естественную заботу о самом себе.

Зачастую дети крадут для того, чтобы сохранить за собой безопасную позицию плохих и. безответственных. Почти все из того, что они крадут, дети могут получить другими способами, которые, однако, предполагают честность и, возможно, умелость и тем самым характеризуют их как отвечающих за самих себя. Наилучший способ борьбы с воровством заключается в том, чтобы убедительно доказать ребенку, что оно не дает ему желаемых результатов. Одновременно необходимо сделать все возможное, чтобы ребенок перестал чувствовать себя неловко в тех случаях, когда он ощущает себя хорошим и отвечающим за себя человеком.

Каким же образом следует позаботиться о себе, когда ребенок стащил что-либо у вас? Ваша задача сделать что-нибудь, чтобы возместить потерю. Предположим, вы обнаружили пропажу денег из вашей сумочки. Вася - один из ваших детей - брал деньги и раньше, и, хотя у вас нет полной уверенности, вы подозреваете, что и на этот раз это сделал он. Вы говорите детям: "Люся и Вася, я только что обнаружила, что из моего кошелька пропали 10 рублей. Мне бы хотелось получить их обратно". Оба ребенка говорят, что не брали деньги. Тогда вы говорите: "Я понимаю, что вы мне говорите, и тем не менее я хочу получить деньги обратно. Если я не получу их до завтра, то на следующей неделе нам придется есть главным образом овощной суп, поскольку эти 10 рублей были частью продуктовых денег". Затем может случиться так, что вы (или кто-либо еще) "найдете" деньги. Они таинственным образом окажутся в вашем кошельке, или же Вася неожиданно "найдет" их в ящике на кухне, куда вы обычно кладете свой кошелек. Если деньги обнаружатся подобным образом, отнеситесь к этому как ни в чем не бывало и воздержитесь от сарказма. Если же этого не произойдет, то сварите большую кастрюлю овощного супа, чтобы сэкономить пропавшие у вас 10 рублей.

Беспокоящие или пугающие заявления, обзывания, ругань

К этой категории проступков относятся такие действия, как: говорит, что я не люблю его; обзывает меня бранными словами; сквернословит; говорит, что убежит из дома; говорит, что покончит с собой. Все это (и многое похожее) дети говорят родителям в основном по одной из следующих двух причин:

1. При наличии проблемы: ребенок нуждается в помощи и как бы обозначает существование проблемы теми словами, которые он говорит родителям.

2. В силу того, что его слова выводят родителей из себя.

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

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

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

Если ребенок начинает обзывать, убедитесь, что вы не провоцируете данные действия, совершая их первыми. Припомните, что именно вы сказали ребенку непосредственно перед тем, как получили самые последние образчики обидных кличек или ругани. Если обнаружите в своей речи провоцирующие стимулы, постарайтесь удалить их. Спросите себя: "Если бы я захотел, чтобы ребенок ругался или обзывал меня, то что надо было бы мне делать?" Ваш ответ может подсказать, как на самом деле вы добиваетесь всего этого.

Злоупотребление благосклонностью родителей

Ниже следуют примеры того, как ребенок зло употребляет благосклонностью родителей.

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

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

Если ваш ребенок не возвращает деньги, занятые у вас, продолжаете ли вы давать ему в долг?

Если ребенок плохо обращается с вашим имуществом, предоставляете ли вы ему его еще раз после первого нарушения?

Если это так, то ваше попустительство может быть одним из обстоятельств, провоцирующих проступки детей.

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

Сначала ваш ребенок добивается от вас какого-то одолжения: либо выпрашивает его, либо просто принимает его как само собой разумеющееся. Вы делаете это одолжение, либо давая прямое разрешение, либо просто не говоря ребенку "нет". Ребенок начинает злоупотреблять одолжением, но в то же время ждет его от вас снова. Вы при этом чувствуете, что вашей благосклонностью злоупотребили, обошлись с вами неправильно. Вы сердитесь, и тем не менее вы вновь делаете то же самое одолжение.

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

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

Ваше продолжающееся согласие делать одолжения запускает, провоцирует проступки, а ваша неспособность позаботиться о себе, когда

этим одолжениями пренебрегают и злоупотребляют, подкрепляет эти проступки.

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

Прежде всего подумайте о том, как ваш ребенок добивается чего-либо от вас. Что он говорит в подобном случае?

- Эй, мам, у нас кончился хлеб. Ты купишь его?

- Папа, ты разбудишь меня в семь часов? - Могу я занять 20 рублей? - Я хочу завести собаку.

- На новый год я хочу иметь новое платье. Ты купишь мне его?

При этом нужно помнить, что, если вы хотя бы один раз, сказав ребенку "нет", не выдержали и через некоторое время в ответ на его давление сказали "да", ребенок в следующий раз не поверит вашему "нет".

Давление с его стороны будет еще сильнее. Таким поведением вы добьетесь лишь того, что ребенок перестанет доверять вашим словам.

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

Итак, родителям очень важно научиться уважать себя и иметь свою собственную жизнь, независимую от ребенка. Дети начинают больше уважать таких родителей и заботиться о них.

Если ваши отношения с ребенком зашли так далеко, что он уже не видит в вас человека, на которого следует обращать внимание и считаться с ним, то вам следует обратиться за помощью к специалистам: психологу, психотерапевту. Не нужно этого бояться, а нужно действовать в интересах ребенка....ведь наши дети – это наше будущее!!!

Единый общероссийский номер детского телефона доверия

8(800) 2000– 122

**ГУЗ «Специализированная
клиническая больница № 1»**

8 (861) 268 – 55 – 23

**Телефон экстренной
психологической помощи**

8 (861) 224 – 05 – 95