ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ 7

ГЛАВА 1. **Сейчас ненавидишь — потом поблагодаришь** 13

ГЛАВА 2. **Сила близости** 35

ГЛАВА 3. **Смотри, получается!** 61

ГЛАВА 4. **Достигнуть эмоциональной зрелости** 85

ГЛАВА 5. **К черту брань!** 115

ГЛАВА 6. **Дети от Prada** 147

ГЛАВА 7. **Домашняя цензура** 179

ГЛАВА 8. **Сделать остановку, чтобы было что вспомнить** 213

ГЛАВА 9. **Наследие любви** 237

ГЛАВА 10. **Устами младенца...** 255

БЛАГОДАРНОСТИ 275

ОБ АВТОРЕ 279

ВВЕДЕНИЕ

Есть люди — и их не так уж мало, — всю жизнь продолжающие мечтать о любящих, заботливых родителях, которых им не повезло иметь. Я психотерапевт, и меня очень часто охватывает грусть, когда мои пациенты со слезами на глазах вспоминают свое детство, те моменты, которые заставили их страдать, и признаются в том, что это до сих пор влияет на их жизнь. Я много раз мечтала обзавестись волшебной палочкой, вернуться в прошлое и изменить эти ситуации — до того, как они воздействуют на моих пациентов, на их самовосприятие и осознание своего места в мире. Надеюсь, что эта книга станет для вас той самой волшебной палочкой, которая поможет вам превратиться в таких родителей, о которых мечтают дети.

Сама я обожаю детей. Сколько себя помню, они всегда окружали меня. Я была приходящей няней, затем — консультантом в детском лагере, помощником учителя и, наконец, поступила на медицинский факультет, мечтая стать педиатром или детским психиатром. И тут осознала, что здоровые во всех отношениях дети вырастают лишь у здоровых родителей, — и решила, что именно в этой области лежит мое призвание. Если мы будем уделять больше внимания тому, как именно выполняем родительские обязанности, то тем самым избавим своих детей от множества бед в будущем. Подумайте, насколько свободнее и счастливее вы бы стали, если бы ваши родители разумнее подходили к воспитанию и больше заботились о том, что вам по-настоящему нужно.

Когда я писала эту книгу, моей единственной целью было пробудить лучшие чувства в душах пап и мам, чтобы они относились к своим родительским обязанностям со всей

ответственностью. Как врач, я верю в профилактику. И эта книга — прежде всего средство профилактики родительских ошибок. Я искренне надеюсь, что написанное мною поможет вам построить более глубокие и эмоциональные отношения со своими детьми. Мне никогда не были близки традиционные представления о родительстве, сохранившиеся с тех времен, когда ребенка видели, но не слышали, когда наказания были исключительно физическими и не заставляли себя долго ждать, а бить детей считалось вполне естественным. Тогда пристыживание и запугивание воспринимались как действенные методы контроля детского поведения, и я не раз слышала от сегодняшних взрослых, что в детстве они боялись своих родителей или постоянно испытывали чувство стыда. Могу вас заверить в том, что это отнюдь не способствует воспитанию чувства собственного достоинства.

Сегодня поколение вечно отвергнутых детей выросло — и хочет уделять своим детям больше внимания, чем доставалось от родителей им самим. Эти новые родители читают книги, ходят на лекции, усваивают прогрессивные взгляды. Многие из них всерьез заботятся о том, чтобы воспитать в своих чадах самоуважение. Мне нравится их подход. Но, как во время игры в испорченный телефон, по ходу действия теряется его смысл. В итоге вместо того, чтобы просто получить не принадлежавшее им прежде право голоса, дети становятся центром вселенной. Привычная семейная иерархия рушится, и ребенок становится боссом, помыкая старшими, как ему заблагорассудится. Каким-то образом идея воспитания у ребенка адекватной самооценки превратилась в стремление предоставить ему право вести себя как заблагорассудится, трястись над каждым его шагом, осыпать его чрезмерными похвалами, никогда не говорить «нет» — и все это из опасения задеть его чувства.

В попытках удовлетворять любое желание ребенка, чтобы сделать его счастливым, родители добиваются обратного результата. Маятник качнулся в другую сторону — и это

привело к появлению целого поколения принцев и принцесс на горошине, каждый из которых считает себя избранным и при этом пасует перед малейшей трудностью. Стремление привить детям чувство собственного достоинства обернулось своей изнаночной стороной — и все из-за непонимания, из чего, собственно, это чувство произрастает. Родители таких детей больше думают о знаках отличия, чем о результатах учебы, а конкуренцию считают важнее взаимопонимания. Оказавшись в быстро меняющемся мире, мы потеряли способность смотреть вдаль, утратили внутреннюю гармонию и душевный покой. И разве это удивительно, что мы не сумели дать своим детям то, чем не обладаем сами? Маятник качнулся слишком сильно. В результате дети уже не чувствуют себя отверженными — вместо этого они превратились в объекты гиперопеки. При этом их важнейшие глубинные потребности по-прежнему не удовлетворены. Из лучших побуждений мы оставили их беззащитными перед стрессом. В итоге дети и подростки все больше страдают от повышенного уровня беспокойства, от депрессии, наркозависимости и склонности к суицидам. И я считаю, что просто обязана помочь им.

Итак, неужели в воспитании невозможно избежать крайностей и найти золотую середину? Быть может, она в том, чтобы отобрать лучшее из опыта наших родителей и из новейших теорий, отбросив то, что не приносит пользы?

К примеру, в прошлом главным было уважение к родителям, а сегодня мы поднимаем на щит уважение к детям. Но что, если попробовать строить отношения на основе взаимного уважения?

В прежние времена дети боялись родителей, сегодня с успехом эмоционально подавляют их. Быть может, стоит установить границы, внутри которых каждый будет чувствовать себя любимым и значимым?

«Тебе должно быть стыдно!» Прежде эта фраза была привычной мантрой, отравлявшей жизнь многим детям. Сегодня

мы перекармливаем их бесконечными «Отлично!» и «Молодец!». Давайте же попробуем хвалить детей за конкретные достижения, достойные поощрения. А слово «стыдно» лучше вообще выкинуть из своего словаря.

Мы постоянно таскаем детей на разнообразные занятия, возлагаем на них — а заодно и на себя — безграничные надежды и в итоге лишаем себя возможности просто провести время вместе, в семейном кругу. Родительство из близких отношений превращается в профессию. Но все-таки это прежде всего отношения с ребенком, причем чрезвычайно важные для него. Ведь наши представления о себе формируются, по большей части, исходя из того, как к нам относились в детстве. Именно в детстве малыши учатся любви и доверию. В детстве закладываются основы нашего самовосприятия, формируется стержень личности. Прочная эмоциональная связь с родителями дарит чувство безопасности, которое помогает жить в мире с самими собой и смело выстраивать собственную судьбу. Именно поэтому я решилась написать книгу, посвященную этой связи. Работая над ней, я могла руководствоваться исключительно собственным опытом — матери, психотерапевта и ведущего родительских групп. Но все-таки мне хотелось охватить проблему шире, используя знания и опыт моих любимых учителей, талантливых наставников, родителей, замечательных педиатров, опытных врачей общей практики, да и самих детей тоже. Я исходила из того, что идеи, объединяющие столь непохожих людей, наверняка помогут нам взглянуть на проблему по-новому, более эмоционально и вместе с тем более здраво, и, быть может, понять, что она проще, чем кажется. Эта книга — собрание коллективной мудрости. Здесь я поделюсь с вами мнениями людей, с чьей помощью мне удается разрешать свои собственные родительские сомнения. Ведь что может быть хуже, чем разбираться с ними в одиночку! Это слишком сложно,

и всякий раз находить верное решение попросту не удается. Это никому не под силу. Даже если в тот или иной момент вы твердо знаете, что делать, ваши инстинкты легко могут среагировать быстрее разума. Иногда родительство кажется непосильным бременем. И это понятно: ведь вы так переживаете, так любите, так хотите сделать все правильно!.. Что ж, теперь вам на помощь придет опыт многих людей. Вы вольны взять из него то, что кажется вам разумным и подходящим, отбросив остальное. Интервью для этой книги я конспектировала вручную — обычной ручкой на обычной бумаге. Я старалась как можно полнее записать мысли, которыми щедро делились со мной собеседники. Но я не фиксировала их дословно и не проверяла изложенные факты. Я лишь старалась ухватить главное в каждой из рассказанных историй. Многие из них я представляю именно такими, какими услышала, без единой правки. Тем не менее я убрала или изменила те детали, которые могли бы помочь узнать героев. Некоторые из описанных историй разворачивались в течение многих дней или даже лет — я объединила разрозненные эпизоды, чтобы ярче выразить суть происходившего и более четко донести до вас мысли моих собеседников. Здесь есть случаи как из моей собственной практики, так и из жизни моих пациентов, есть также истории, о которых я читала, слышала или наблюдала за их развитием со стороны.

Работа над этой книгой многому меня научила. И главный сделанный мною вывод звучит так: быть родителем — значит, воспитывать, прежде всего, самого себя, а потом уже — своих детей. Они дарят нам возможность расти и становиться более зрелыми личностями — если, конечно, мы позволяем им делать это. Но лишь в этом случае мы можем стать теми замечательными родителями, которыми мечтаем быть. А отдавая детям лучшее, что есть в нас, мы получаем таким образом возможность отблагодарить их за то, что они доверили нам ценнейшую из обязанностей — воспитание их душ.

ГЛАВА 1

Сейчас ненавидишь – потом поблагодаришь

Я часто задаю современным мамам вопрос: «Если бы, зайдя в самолет, вы увидели в кабине четырехлетнего пилота, вы бы чувствовали себя в безопасности?» Помните: самолет ведете вы, а не ваш ребенок.

Иделл Наттерсон, психолог

Если вы хотите узнать, что такое современное родительство, отправляйтесь в кафе Starbucks. Несомненно, вы вскоре встретите там хотя бы одного ребенка. О, а вот и он: очаровательный четырехлетний мальчуган с трогательными светлыми кудряшками. Но все очарование мгновенно пропадает, стоит ему открыть рот и начать ныть, выпрашивая у матери печенье и шоколадный коктейль, — хотя она уже не в первый раз просит его выбрать что-нибудь одно.

Тут уж все стоящие в очереди обращаются в слух: они надеются, что мать все-таки удержит свои позиции, хотя в глубине души отлично знают, что это ей вряд ли удастся. По крайней мере, я всегда болею за спортсмена-аутсайдера, имя которому — мать. Чем громче скандалит ребенок, тем большую неловкость испытывают окружающие. «Я хочу и коктейль, и печенье! Я не хочу выбирать! Ты злая!» Вся очередь закатывает глаза. В этот момент мне приходится взять себя в руки, чтобы не вмешаться. Наконец, я подхожу к прилавку, заказываю латте — и вижу, как мальчик победно улыбается мне с печеньем и шоколадным коктейлем в руках. Я улыбаюсь ему в ответ и думаю: «Что ж, до встречи на моей кушетке через 20 лет!»

Почему в современной культуре воспитания эта сцена воспринимается как нечто совершенно обычное? Почему современные родители позволяют детям эмоционально подавлять себя? Матери и отцы зачастую ощущают себя заложниками своих отпрысков. Раньше детей никто не слушал — зато теперь они стали центром вселенной. Маятник качнулся в другую сторону — и теперь нам предстоит найти золотую середину между этими двумя крайностями воспитания.

Думаю, современные родители слишком легкомысленно относятся к поддержанию собственного авторитета. Когда-то их держали в кулаке и не жалели для них ремня — и они поклялись, что никогда не ударят своего ребенка. Идея замечательная — но не кажется ли вам, что нас занесло чересчур далеко? Структура родительской власти нарушена. Современные родители боятся занять позицию, которая принадлежит им по праву — позицию на капитанском мостике. Но если на корабле нет капитана, он не поплывет или, того хуже, пойдет ко дну.

Меня часто подмывает взять рецептурный бланк и написать на нем: «Я разрешаю вам быть родителем».

Многие врачи предлагают похожие рецепты:

Родительство — это автократия, а вовсе не демократия. Дети должны следовать правилам, иначе они станут неуправляемыми.

Д-р Ли Стоун, педиатр

Дети хотят знать, что кто-то несет за них ответственность, кто-то защищает их. Не бойтесь считать, что ваше мнение хорошо для ребенка. Не бойтесь брать на себя ответственность.

Д-р Дафна Хирш, педиатр

Родитель — это великодушный диктатор.

Д-р Роберт Ландау, педиатр

Нельзя позволять пациентам управлять психиатрической лечебницей.

Д-р Кен Ньюман, педиатр

Сегодня дети, к сожалению, слишком часто оказываются у руля. И учтите: если вы будете потакать их плохому поведению, то неизбежно придете к такому результату.

На праздновании дня рождения семилетняя девочка подошла к хозяйке и спросила, подадут ли к торту мороженое, и если да, то будет ли оно с шоколадной крошкой или нет? Мать именинника, совершенно измученная праздничной суетой, пробормотала в ответ: «Наверное, да». И вот, когда настал момент традиционного песнопения «С днем рожденья тебя!», раздался недовольный требовательный голос Сюзи: «Я хочу мороженое!» Мать именинника явно рассердилась: девочка даже не подумала сопроводить свою просьбу словами «извините» или «пожалуйста». Тем не менее она достала упаковку мороженого с кусочками бисквита и стала наполнять тарелку Сюзи. «Это не с шоколадной крошкой! — закричала Сюзи

еще громче и капризнее. — Это с бисквитом! Вы обещали с шоколадной крошкой! Я не люблю с бисквитом!» Мать именинника ласково обратилась к девочке: «Извини, я ошиблась. Я думала, оно с шоколадной крошкой. Если не хочешь мороженое с бисквитом, возьми фруктовый лед».

Наверняка вы уже догадались, что произошло дальше. Конечно, все было не так, как мы хотели бы. Конечно, в идеале на сцене тут же должна была появиться мама Сюзи, которая мягко объяснила бы дочери, что ее разочарование понятно, но ей предложили на выбор два вида десерта, и если ее это не устраивает, есть и третий путь — встать и уйти с праздника, раз она не в состоянии вести себя подобающе. И все без исключения родители, присутствовавшие на празднике, втайне мечтали бы, чтобы Сюзи выбрала третий путь…

«Я не хочу фруктовый лед! И я не люблю с бисквитом!» — продолжала вопить Сюзи.

Все взгляды устремились на маму Сюзи, которая, встав со своего места, направлялась к дочери. Драматизм этой сцены заставил гостей забыть даже об имениннике: они напряженно следили за тем, как мама пытается успокоить свое дитя. «Дорогая, солнышко мое, ангел мой! Мороженое с бисквитом просто замечательное! Ну попробуй, пожалуйста!» — уговаривала она девочку. Сюзи по-прежнему смотрела на нее исподлобья. «Ты же любишь фруктовый лед! — продолжала хлопотать ее мать. — Хочешь апельсиновый?» «Не-е-е-т! — прорыдала Сюзи. — Хочу с шоколадной крошкой!» Мы все, как завороженные, смотрели на мать Сюзи, вытянув шеи, подобно зрителям на теннисном матче, в надежде, что у спортсмена хватит сил на победный удар. Но мать Сюзи сделала то, чего мы никак не ожидали. Вместо того, чтобы спокойно настоять на своем, утвердив свой родительский авторитет, она начала лихорадочно выбирать из тарелки кусочки бисквита, кидая их себе в рот. Она изо всех сил старалась до конца исполнить роль миротворца. Я почувствовала себя жертвой на телешоу

розыгрышей. Мы ждали, ждали… Но Эштон Катчер[1] так и не появился.

Обладание безграничной властью небезопасно, в первую очередь, для самого ребенка. Родители все отчаяннее выплясывают перед своим чадом, пытаясь умиротворить его, — вместо того, чтобы утвердить, наконец, свой авторитет и установить четкие границы. И если вы все чаще ловите себя на попытках подкупить ребенка или поторговаться с ним, знайте, — вы потеряли власть в семье и больше не контролируете ситуацию.

Для начала поймите: дети, обладающие слишком большой властью, не чувствуют себя в безопасности. Они часто испытывают беспокойство, поскольку считают, что должны сами контролировать собственную жизнь,— понимая при этом, что сделать это они пока не в состоянии. Этот стресс, в свою очередь, запускает настоящую лавину опасных нейрохимических реакций. Своими руками создавать ситуацию, в которой развивающийся мозг ребенка буквально тонет в «гормоне стресса» — кортизоле, — это не самый мудрый шаг со стороны родителей.

Мне не раз приходилось лечить взрослых пациентов, страдавших излишней тревожностью. Один из них очень точно описал эту проблему: «В детстве я чувствовал себя очень неуютно, понимая, насколько легко могу манипулировать родителями. В этом чувствовалась какая-то опасность».

Мне кажется, современные родители не умеют переживать моменты, когда их дети испытывают негативные эмоции. Но вам придется научиться наблюдать за их разочарованиями и другими неприятными чувствами, не бросаясь тотчас спасать их от переживаний. В ином случае вы неизбежно, хотя и ненамеренно, будете уродовать детскую психику. Ведь если вы не в состоянии пережить их негативные эмоции, как им самим этому научиться?

---

[1] Эштон Катчер — ведущий телешоу «Подстава» (Punk'd). — *Прим. пер.*

Ваша задача как родителей — научить ребенка успокаиваться. Вам предстоит помочь ему выстроить свой собственный «эмоциональный иммунитет». Вакцина впрыскивает в нашу кровь микроскопическую дозу бактерий или вирусов, тем самым помогая сформировать иммунитет на случай встречи с реальной инфекцией. Считайте, что, помогая детям справиться с неприятными чувствами, вместо того, чтобы мгновенно пытаться избавиться от них, вы даете им «эмоциональную вакцину», оружие, которое поможет им справляться с эмоциональными проблемами в будущем. Родители, которым и подумать страшно о том, чтобы расстроить свое драгоценное чадо и которые стараются любой ценой оградить его от разочарований, оказывают ребенку медвежью услугу.

Достойно выполняя родительские обязанности, вы можете на некоторое время потерять благосклонность своего отпрыска. Но и в этом случае продолжайте думать: «Сейчас ты меня ненавидишь — зато потом поблагодаришь». Неужели ради того, чтобы вырастить из ребенка уверенного в себе взрослого человека, вы не готовы вытерпеть немного хныканья?

Подумайте, какой стратегии поведения учила Сюзи ее мать? «Если ты недовольна — кричи и капризничай как можно громче, чтобы настоять на своем. Твои капризы важнее, чем желания любого из присутствующих». Попробуйте представить, какой станет малышка Сюзи, когда вырастет. Вы бы хотели встречаться с такой девушкой? Вероятнее всего, после первой же встречи никто не пожелает продолжать с ней отношения.

Наша излишняя доброта способна в итоге обратиться в жестокость. Чтобы действовать правильно, нам необходимы мужество и здравый смысл. Ищите поддержки в осознании того факта, что у авторитетных родителей — тех, кто прислушивается к мнению ребенка, побуждает его к самостоятельности и при этом ясно и последовательно отстаивает свою главенствующую позицию, — в итоге вырастают дети,

отлично приспособленные к жизни. Сегодня испортить ребенка гораздо проще, чем установить необходимые границы, но, в конце концов, помочь ребенку справляться со своими эмоциями и регулировать их — это ваша обязанность. Если родители беспомощны перед чувствами своих детей, те неизбежно вырастут эмоционально уязвимыми людьми.

Моя проблема в том, что дети знают: на самом деле мое «нет» означает «возможно».

Мать троих детей, Нью-Йорк

Невозможно стать настоящим родителем, следуя по пути наименьшего сопротивления.

Марк, разведенный отец

Единственный способ осложнить взрослую жизнь своего ребенка — это сделать его детство чересчур простым.

Бетси Браун,
консультант по вопросам воспитания

Современные родители готовы слишком долго терпеть детские взбрыки и капризы. У некоторых матерей запас терпения, похоже, неиссякаем — они готовы без конца торговаться с детьми и выносить их истерики, чувствуя себя при этом героинями «Степфордских жен»[1]. Их детишки капризничают, ноют, кричат, а родители лишь беспомощно слушают эти вопли.

Мне просто интересно, сколько нынешние молодые родители могут повторять: «Если ты еще раз сделаешь это, то я…»?

Кэрри, бабушка

[1] «Степфордские жены» — популярный роман и снятый по нему фильм, где по сюжету мужчины заменили своих жен на роботов. — *Прим. пер.*

Больше всего меня поражает, насколько услужливыми становятся родители, когда их дитя начинает с ними торговаться. Создается впечатление, что они умиляются тому, каким ловким и сообразительным выказывает себя их чадо, — вместо того, чтобы, наконец, устать от его бесконечных попыток отстоять свои желания. Самые простые задачи — к примеру, лечь спать или уйти из парка, — приводят к спорам на четверть часа. Это по-настоящему выматывает.

Структура власти в семье перевернулась с ног на голову, и в результате множество детей чувствуют себя придавленными этим грузом. Они говорят все больше, все быстрее, чтобы только добиться своего, — и в итоге все оказываются в состоянии стресса. Родители вновь и вновь спрашивают меня: как вернуться к правильному положению вещей?

Наиболее эффективный метод, помогающий остановить маленького говоруна, я называю «переговорами наоборот». Он чем-то напоминает волшебное заклинание. Работает это следующим образом: вы должны заявить ребенку, что больше не собираетесь торговаться с ним. Если вы считаете, что эта задача невероятно сложна, — она такой и окажется. Но погодите, это еще не все! Дальше вы объясняете ребенку, что если он еще раз попытается выторговать что-нибудь для себя, то не получит не только того, на что надеется, но и того, что вы предложили ему с самого начала. Давайте рассмотрим небольшой пример:

РОДИТЕЛЬ: Сегодня ложишься в восемь часов.

РЕБЕНОК: Но я хочу поиграть до половины девятого!

РОДИТЕЛЬ: Нет, ты ляжешь в восемь.

РЕБЕНОК: Но это слишком рано!

РОДИТЕЛЬ: Ляжешь без четверти восемь.

РЕБЕНОК: Ладно, в восемь.

РОДИТЕЛЬ: Нет, теперь только в половине восьмого.

Ваша задача — настоять на этом, последнем времени отхода ко сну. Твердо держитесь своей позиции. Никаких послаблений! И не паникуйте раньше времени. Аааа… и тишина. Все спокойно, все хорошо. Как будто кто-то наконец выключил радио, которое было раздражающим фоном. Если вы сумеете удержать свои позиции, ваш малолетний оратор исчезнет — и на его месте возникнет прелестное дитя в симпатичной пижамке, готовое немедленно улечься в постель. Криблекрабле-бумс! И волшебным образом эта вечная фраза «Если ты еще хоть раз попробуешь…», крутившаяся у вас в голове, подобно заезженной пластинке, мгновенно умолкнет.

Иногда любовь воплощается в слове «нет».

Марианн Уильямсон, писательница

ЧТО ВЫ ДОЛЖНЫ ЗНАТЬ О СЛОВЕ «НЕТ»

Проверено психотерапевтами
Одобрено мамами

Нет.
Нет — законченная фраза.
Нет — это мой окончательный ответ.
Нет — это значит, что торговаться бесполезно.
Нет — не значит «может быть».

ПУП ЗЕМЛИ

Для начала давайте проясним, что не входит в ваши родительские обязанности. Вы не должны быть для ребенка великовозрастным товарищем по играм в песочнице, многофункциональным развлекательным центром в формате 3D и тем более «живой пустышкой», то есть подручным успокои-

тельным средством. Если вы принимаете близко к сердцу любой детский каприз, помните: тем самым вы превращаете ребенка в эгоиста, не способного думать о нуждах других. Давайте остановимся на минутку и разберемся, какое послание мы передаем ребенку, бьющемуся в истерике в кафе Starbucks или на дне рождения. Мы как бы учим его: «Вопи громче, кричи истеричнее — и тогда ты получишь и печенье, и шоколадный коктейль, и все это — в придачу к ванильному мороженому, из которого, смотри, я уже выковыряла все кусочки бисквита!» Учить детей пониманию и сочувствию, объяснять, что мир отнюдь не крутится вокруг них, — значит, давать им куда более ценные жизненные уроки. Честно говоря, мне бы очень хотелось иметь возможность по ходу дела подсказывать матери Сюзи, что ей следовало бы делать:

Шаг 1. Остановитесь на секунду, успокойтесь.

Шаг 2. Признайте чувства ребенка: «Я понимаю, ты расстроена».

Шаг 3. Обозначьте границу: «Так себя вести нельзя».

Шаг 4. Дайте возможность самой выбрать правильную стратегию поведения: «Выбери один из двух десертов».

Шаг 5. Обозначьте последствия дальнейшего непослушания: «Если ты не можешь контролировать свое поведение, мы уйдем отсюда».

Шаг 6. Твердо придерживайтесь своей позиции. Удивите родителей, наблюдающих за вами: действительно уведите ребенка с праздника. Вы увидите: вас проводят громовыми аплодисментами.

Вы должны быть готовы решительно уйти с праздника. Если ребенок ведет себя неподобающе, это необходимо пресечь. Он должен твердо усвоить, что ваши угрозы — не пустой звук. Вы заработаете массу очков в глазах

других мам, если, пообещав увести ребенка с празднества, действительно сделаете это.

Мать троих детей

Что действительно нужно Сюзи — так это четко обозначенная граница, твердое понимание того, что нельзя быть чересчур требовательной и издеваться над окружающими, пытаясь получить желаемое. Ей необходимо понять, как справляться со своим недовольством в случаях, когда ее желания не исполняются, научиться быть гибкой и находить компромиссы. Ее матери, в свою очередь, следует спокойно относиться к разочарованию дочери вместо того, чтобы тут же спешить на помощь.

Всегда думайте о том, что вы внушаете ребенку своим поведением, чему учите его. В разгар конфликта постарайтесь глубоко вздохнуть, взять паузу и взглянуть на происходящее со стороны. А потом загляните вперед и спросите себя: способствуете ли вы воспитанию в ребенке тех качеств, которые сами считаете значимыми? Поможет ли ваше теперешнее поведение развитию ребенка в долгосрочной перспективе, или вы просто стремитесь любой ценой решить сиюминутную проблему? К примеру, если бы мать Сюзи преподнесла дочери урок правильного поведения, он принес бы долгосрочную пользу.

Реакция ребенка не должна влиять на вашу родительскую позицию. Уверяю вас, этот компас заведет вас в никуда. Помните: вы старше, мудрее и адекватнее судите о происходящем. Не позволяйте своим чадам ввергать вас в сомнения, и даже если ваш ребенок скандалит все сильнее, не заводитесь сами.

Однажды дочь закричала: «Мама, если я о чем-то прошу, не надо сразу говорить “да”! Скажи, наконец, “нет”!» Я была потрясена.

Мать единственного ребенка

Сегодня на наших глазах растет поколение эгоистов, не понимающих нужд других людей. Как-то в первый день работы

одна няня попросила мать проинструктировать ее, как ей общаться со своим семилетним подопечным. «Позвольте ему командовать — и день пройдет без проблем!» — ответила мама. Возможно, таким образом няня действительно сумеет обеспечить себе легкий рабочий день — но, несомненно, такой подход обещает в дальнейшем тяжелую жизнь для самого мальчика. В тот же день няня велела ему собрать игрушки. «Я скажу маме, и она тебя уволит!» — заявил он в ответ.

Это нехорошо — нет, пожалуй, следует подобрать более сильное слово, — это просто ужасно, когда у ребенка оказывается столько власти! Житейские воззрения этого мальчика слишком далеки от реальности. Он будет расти, и раздутое до неприличия чувство собственной значимости будет очень мешать ему в школе, а впоследствии оттолкнет потенциальных работодателей. Но если дети научились соблюдать иерархию в семье, потом они без проблем сумеют делать это в школе, на работе и в жизни в целом.

Один из способов дать детям понять, что не все в мире им подвластно, — отказывать им в желаемом, но не входящем в категорию необходимого. К примеру, одна мать как-то выдержала целую баталию при покупке плавок в Bloomingdale's. Ее 13-летний сын активно настаивал на приобретении дизайнерской вещи. Но мать, лишь взглянув на ценник, тут же твердо сказала «нет», объяснив: «Я не буду покупать тебе дорогую вещь, из которой ты очень быстро вырастешь». Мальчик продолжал упрашивать, а потом, видя, что мать твердо стоит на своем, окончательно расстроился. «Ну почему нельзя? — канючил он. — Ты же можешь себе это позволить!» «Да, могу, — ответила мать. — Но не считаю, что эта трата будет разумной. Если захочешь, потом подашь на меня в суд за то, что я научила тебя принципу разумных трат». «Ладно, ты права», — сдался наконец мальчик. В подобных случаях вы должны быть готовы настаивать на своем до конца, поступая не так, как проще, а так, как полезнее для ребенка.

Но если иногда вы будете настаивать на своем, а иногда сдавать позиции, это приведет к катастрофическим последствиям. В психотерапии мы называем это «переменным подкреплением», подразумевая, что подкрепление, получаемое в ответ на определенное поведение, оказывается непредсказуемым. Отличным примером этого явления могут служить азартные игры. Кидая монетку в игровой автомат, вы иногда можете сорвать джекпот, но в подавляющем большинстве случаев этого не происходит. Тем не менее вы вновь и вновь возвращаетесь к автомату и кидаете монетку с одной и той же мыслью: «А вдруг…». Переменное подкрепление может способствовать укоренению дурного поведения. Если дети чувствуют, что ваши угрозы — пустой звук и что вы лишь иногда способны настоять на своем, добиться от них послушания будет почти невозможно. Если вы говорите «нет», но, в конце концов, в четырех случаях из пяти сдаетесь, ваши слова не будут значить ничего.

Лучше всего дети учатся, если вы настаиваете на своем постоянно. Мы называем это «фиксированным подкреплением». Именно такое ваше поведение учит детей тому, что вы говорите, что думаете, и делаете то, о чем говорите. Если же вы не умеете добиваться своего, дети приходят к выводу, что вы не заслуживаете доверия. Способ подкрепления, который мы используем, имеет решающее влияние на то, как действует ребенок, как он на нас реагирует и каким образом себя ведет. Ваши требования воспринимаются лучше всего, если они постоянны. Вы удивитесь, насколько быстро изменится поведение ребенка, если вы научитесь постоянно и неизменно настаивать на своем.

БЕЗ РУК!

В современной семейной практике меня больше всего поражает и ужасает то, что дети бьют своих родителей! Увы, подобное чудовищное и категорически неприемлемое поведение

сегодня — отнюдь не редкость. Конечно, когда предшествовавшие поколения родителей считали нормальным поднимать руку на ребенка — это было не менее ужасно. Родители никогда не должны использовать физические наказания, и из этого правила не может быть исключений. Подобным дурным примером вы учите ребенка тому, что можно решать проблемы с помощью насилия. Вы сами, своими руками, учите его неконтролируемому поведению. Давайте подумаем, какое послание вы передаете таким образом: «Мой ребенок отвратительно себя ведет. Отлуплю-ка я его как следует — и пусть знает, что если он чем-то расстроен, ему нужно лишь пойти и кого-нибудь побить!» Вот что он усваивает, вот чему вы его учите. Да, вам удастся добиться немедленного послушания — здесь и сейчас, но в долгосрочной перспективе вы, скорее всего, породите множество проблем. Исследования показывают, что дети, которых подвергали физическим наказаниям, чаще оказываются неспособными подчиняться требованиям дисциплины, чаще проявляют физическую агрессию, чаще становятся жертвами разного рода зависимостей и испытывают проблемы с психикой. «Меня пороли — и ничего, вырос нормальным человеком!» — это оправдание весьма распространено, но от этого оно не становится менее подлым. Воспоминания о пережитых в детстве физических наказаниях до сих пор мучительны для многих взрослых. И тот факт, что родители пороли детей веками, не делает порку правильным или хотя бы приемлемым методом воспитания.

Однако не менее отвратительно, когда сегодня, при вывернутой наизнанку иерархии власти, дети поднимают руку на родителей.

Сегодня отцы и матери посылают своим чадам такое послание: «Ты расстроен — что ж, иди сюда и отвесь мне хорошую оплеуху!» Вы, пусть и ненамеренно, учите его поднимать руку на близких — делать то, чего, как уже было сказано, делать ни в коем случае нельзя.

В парке мама, болтавшая с компанией таких же молодых родительниц, сообщила своей четырехлетней дочери, что через пять минут им пора уходить. Ребенок, скуксившись, заныл, что хочет погулять еще. Мама ответила, что у них больше нет времени, — и тогда девочка ударила ее по лицу. Смущенная женщина нервно засмеялась — и вернулась к прерванной беседе. Остальные матери были шокированы — и немудрено: ведь если ребенок позволяет себе ударить мать или отца, значит, всякое уважение к родителям потеряно.

Классу необходим учитель, кораблю — капитан, стране — президент, а ребенку — родитель. Ваши обязанности заключаются не в том, чтобы развлекать свое чадо, а в том, чтобы вырастить и воспитать его. То есть — установить правила и границы, оставаясь в рамках которых ребенок будет в безопасности.

СЛИШКОМ МНОГО ИНФОРМАЦИИ

Еще один перегиб, характерный для сегодняшней культуры родительства, — это излишние разговоры и избыток информации. Раньше родителям достаточно было произнести: «Нет, потому что я так сказал». Ну, а сегодня мы, напротив, готовы объяснять каждый свой шаг до посинения.

> *Сегодняшнее поколение родителей говорит, не умолкая ни на секунду. Отцы и матери не в состоянии просто проводить время с детьми — они стараются поддерживать контакт с ними с помощью постоянных разговоров. Но так можно свести детей с ума! Дети отключаются после первых же слов — они просто перестают слушать.*
>
> Специалист по дошкольному образованию

Я наблюдала, как двухлетняя девочка играла на балконе, меж тем как ее мать вела безостановочный монолог: «Эмми,

не подходи близко к краю! Ты можешь упасть и сильно удариться! Это будет ужасно! Когда ты подходишь так близко к краю, я начинаю нервничать. Ты заставляешь маму нервничать! Мне скоро придется пойти к психотерапевту. Я не хочу, чтобы с тобой случилось что-нибудь плохое!»

Слишком много информации. Ребенку всего два года! Маме достаточно ограничиться кратким: «Милая, туда нельзя!» И все!

Говорите с ребенком коротко и ласково. Скармливайте ему небольшие кусочки информации, которые он может легко переварить. Если родитель говорит слишком много, ребенок может перестать воспринимать его слова — или, того хуже, на всю жизнь впитать родительские страхи и комплексы. Сами подумайте, насколько легко и просто, пусть и ненамеренно, мы вываливаем на своих детей собственные проблемы! Не правда ли, детям лучше обойтись без этого багажа?

Врачи, как известно, дают клятву Гиппократа. Было бы здорово, если бы родители давали похожую клятву, в которой, как и у медиков, главным пунктом было бы: «Не навреди!».

Мы должны отучиться проговаривать в беседах с детьми все наши собственные страхи и переживания. Для этого надо сознательно очищать свою речь от подобного мусора. Мозг ребенка постоянно развивается — так что не стоит наполнять его ненужными фактами, информационным шумом или, еще хуже, нашими собственными тревогами. Перед тем, как заговорить, глубоко вдохните и несколько мгновений поразмыслите. Выбросите из заготовленной речи то, что ребенку не стоит слышать. Именно в этом случае чем меньше будет сказано, тем лучше.

Это поколение слишком много говорит. Между тем привычка к излишним разговорам ослабляет вашу позицию как человека, облеченного властью. И дети перестают чувствовать себя в безопасности.

Врач, практикующий в одном из штатов Среднего Запада

Сегодня родители слишком много говорят. Дети от этого просто теряются.

Филис Клейн, специалист по дошкольному образованию

СЛИШКОМ ШИРОКИЙ ВЫБОР

Еще одна проблема, во многом схожая с избыточными разговорами, — проблема слишком широкого выбора, который вы предоставляете детям. Это также нарушает равновесие и может быть непосильно для ребенка. Сегодня родители дают детям возможность принимать все больше решений самостоятельно, тем самым переворачивая с ног на голову систему власти, присущую семье.

За исключением разве что царственных отпрысков династии Минь, сегодняшние юные американцы — самые избалованные дети в истории человечества, наделенные к тому же беспрецедентной властью.

Элизабет Колберт. Испорченные, *The New Yorker*

Ребенку трудно постоянно делать самостоятельный выбор. Я была очень удивлена, когда однажды стала свидетельницей того, как мать советовалась с пятилетней дочерью по поводу своей дальнейшей карьеры: «Как ты думаешь, стоит маме пойти на новую работу, в банк, или остаться на старой работе?»

Внимание, это опасно для детской психики! Мозг малыша пока не готов к принятию столь серьезных решений! Фронтальные доли головного мозга, отвечающие за критическое мышление, у детей пока еще находятся на самой ранней стадии развития и закончат формироваться в возрасте далеко за 20. Так что ваш малолетний отпрыск, с точки зрения неврологии, пока не готов принимать за вас решения. В тот раз девочка, посмотрев на маму, выдала: «Чего?!» Что ж, неплохо сказано.

Детям можно предоставлять право принимать решения — но в соответствии с возрастом. «Ты будешь курицу или макароны?» — нормальный выбор для пятилетней девочки. Но заставлять ее взвешивать плюсы и минусы работы в банке — абсурд.

СМИРИТЕСЬ С НЕДОВОЛЬСТВОМ РЕБЕНКА

Сегодня родители гораздо больше озабочены тем, чтобы дружить со своими детьми, а не тем, чтобы утверждать собственный авторитет. А детям между тем нужен лидер. Им нравится восхищаться человеком, который больше, сильнее и мудрее их.

Элен Бэйсиан, доктор философии, психолог

Пытаясь стать другом своему ребенку, вы играете с ним на равных. Проблема в том, что равенства между вами нет и быть не может. Выстраивая дружеские отношения с детьми, мы вновь нарушаем структуру власти в семье. Если вы — друг, а не родитель, значит, ваш ребенок остается сиротой. Эту проблему очень точно описала психолог и писательница Венди Могел: «Вашему ребенку не нужна дополнительная парочка великовозрастных приятелей. У него уже есть друзья — и все они веселее и прикольнее вас. А вот родители ему необходимы».

Как психотерапевт я часто встречаюсь с пациентами, мечтавшими, чтобы родители взялись, наконец, за выполнение своих обязанностей. Так, мама Джил, одной из моих пациенток, все время стремилась стать для дочери своей в доску. Она угощала ее компанию алкогольными напитками, когда они были еще несовершеннолетними, включала в машине любимую музыку дочери на полную громкость и одевалась по последнему писку молодежной моды. Когда Джил, которой

на тот момент уже исполнилось 25, пригласила мать на совместный сеанс психотерапии, та была потрясена.

«Джил, ты — моя лучшая подруга, — начала ее мать. — Ты оставалась ею всегда, даже когда была еще малышкой. Я не понимаю, что не так?»

Джил взглянула на мать, и у нее на глазах показались слезы. «Мам, ты изо всех сил старалась стать моей подружкой, — ответила она. — Но у меня много друзей, а мама — только одна. Я не хочу, чтобы ты была мне подружкой, — я хочу, чтобы ты была мне матерью!»

Это очень важный момент. Детям нужны родители, дети хотят, чтобы они присутствовали в их жизни. И пусть ваши отпрыски будут время от времени недовольны вами из-за того, что вы грамотно выполняете свои родительские обязанности. В подобных случаях берите пример с величайших президентов США — например, с Авраама Линкольна. Обратите внимание, сколь благосклонна история к правителям, твердо державшимся курса, который почитали верным, — даже если из-за этого они теряли благосклонность своих современников.

Один замечательный отец на своем опыте узнал, как установление границ способствует формированию у ребенка чувства безопасности. Мать его сына умерла, когда тот был младенцем. Джей не знал счастья безусловной материнской любви. Из-за этого его отец очень страдал — и в результате портил сына. Он никогда не наказывал мальчика за плохое поведение. В 10 лет Джей устроил грандиозный скандал в магазине. Он хотел купить фильм, который прокатчики не рекомендовали детям младше 13 лет и который его отец считал неподходящим для сына по возрасту. Джей закатил настоящую истерику, упав на пол и дрыгая ногами. До этого я, работая с его отцом, много раз пыталась убедить его установить для мальчика границы и последовательно заставлять его придерживаться их. Однако до того случая у мужчины не хватало духу последовать моим советам. Но тут, наконец,

его терпение иссякло. Он спокойно сказал сыну, что они отправляются домой без фильма. Джей прорыдал всю дорогу до дома. Но примерно через час мальчик уже выглядел абсолютно счастливым, хохотал и шутил с отцом. И вот в какой-то момент он спросил: «Пап, мы же не купили фильм — так почему мне так здорово?»

Правила дают детям спокойствие и уверенность.

Джуди Мэнсфилд, учительница начальных классов

Дисциплина и установление границ — это способ любить своих детей.

Мать двоих детей

Вы должны делать то, что в глубине души считаете правильным, даже если из-за этого вам придется потерять очки в глазах ребенка. Дети не обязательно должны понимать причины ваших поступков. В отличие от них, вы обладаете опытом, знаниями и способностью видеть перспективу, что детям пока еще недоступно.

Мы должны уметь окружить ребенка любовью в тот момент, когда он испытывает гнев, страдания, разочарование, и дать ему пережить эти чувства в безопасности. Мы должны уметь твердо держать курс, даже если буря эмоций захлестывает наших отпрысков с головой. Так что идите вперед, позвольте себе быть свободным и избавьтесь от страха выглядеть в глазах ребенка «плохим парнем». Спокойно отнеситесь к сегодняшнему недовольству вашего чада — и, я уверяю вас, история будет к вам благосклонна.

Когда мне было 14, отец казался мне настолько бестолковым, что я едва мог терпеть его присутствие рядом. Когда мне исполнился 21 год, я поразился, сколь многому мой старик сумел научиться за семь лет.

Марк Твен

Заметки психотерапевта

СЕЙЧАС НЕНАВИДИШЬ — ПОТОМ ПОБЛАГОДАРИШЬ

1. Родитель — это великодушный диктатор. Правила позволяют ребенку чувствовать себя в безопасности.
2. Не давайте ребенку эмоционально подавлять вас. У эмоционально нестойких родителей вырастают эмоционально нестабильные дети.
3. Ребенок, получивший слишком много власти, чаще всего испытывает из-за этого дискомфорт.
4. Стараясь удовлетворить любой каприз ребенка, вы рискуете вырастить из него эгоцентрика, не способного справляться с жизненными трудностями.
5. Представьте себе, какое будущее ждет ребенка, который ни разу не был наказан за плохое поведение и в результате так и не научился отвечать за свои поступки. Вы хотели бы иметь дело с таким человеком, когда он станет взрослым?
6. Если вы говорите ребенку: «Еще раз сделаешь так — и я…», — сделайте то, что обещали. Настойчивость и умение доводить дело до конца необходимы для сохранения эмоционального спокойствия ребенка и вашего собственного душевного здоровья.
7. Помните о главной цели — вырастить из ребенка хорошего человека. Регулярно повторяйте мантру: «Сейчас ненавидишь — потом поблагодаришь».
8. Говорите меньше, сужайте пространство выбора, выбирайте простые формулировки. В данном случае чем меньше — тем лучше.

9. Говоря «нет», подразумевайте именно «нет».
10. Используйте технику «перевернутого торга»: чем больше ребенок спорит, тем меньше получает. Это работает не хуже волшебного заклинания.