

СОДЕРЖАНИЕ

Вступление. Почему мы написали эту книгу 7

ЧАСТЬ I

Почему детям нужны границы

1. Будущее начинается сейчас 13
2. Что же такое характер? 24
3. Детям нужны родители, понимающие значение границ 39

ЧАСТЬ II

Десять принципов формирования границ

4. Что будет, если я это сделаю? 59
Закон «что посеешь, то и пожнешь»
5. Свой собственный принцип 76
Закон ответственности
6. Я не могу сделать все, но и я не беспомощен 91
Закон силы
7. Я не единственный, кто имеет значение 108
Закон уважения
8. Жизнь помимо материнства 127
Закон мотивации
9. Боль может быть подарком 141
Закон оценки

10	Истерики не должны быть вечными	155
	<i>Закон активности</i>	
11	Я счастливее, когда благодарен	173
	<i>Закон зависти</i>	
12	Подзарядка от внешнего источника	189
	<i>Закон инициативы</i>	
13	Честность — лучшая политика	205
	<i>Закон разоблачения</i>	

ЧАСТЬ III

Формирование границ у детей

14	Закатайте рукава	219
	<i>Шесть шагов формирования границ у вашего ребенка</i>	

Вступ ление

Почему мы написали эту книгу

— **О** чем новая книга, которую вы пишете с Генри? — спросил мой семилетний сын Рикки.

— О границах для детей, — ответил я (доктор Таунсенд).

— Определять границы мне нравится, но соблюдать их не очень, — задумчиво произнес он.

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

Откуда пришла идея

Несколько лет назад мы стали соавторами книги *Boundaries: When to Say Yes, When to Say No to Take Control of Your Life* («Границы. Когда говорить “да”, а когда “нет”, чтобы взять под контроль свою жизнь») (Zondervan, 1992). В ней излагается концепция, согласно которой уста-

новление ограничений помогает лучше контролировать свою жизнь и принять других. Ее неизменная популярность говорит о том, что подобное необходимо многим людям, сталкивающимся с безответственностью, манипуляциями, тотальным контролем в отношениях, эмоциональными проблемами, конфликтами на работе и т. п.

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

Кому следует прочитать эту книгу?

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

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

Да, можно не быть родителем, но испытывать желание стать проводником чувств ответственности и справедливости в жизнь тех, кто вам не безразличен. Книга призвана помочь реализовать данные принципы, независимо от того, какую роль вы играете в жизни детей.

Для чего необходимо прочитать ее?

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

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

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

Это лишь небольшая часть вопросов, рассмотренных на страницах книги, однако в целом она ориентирована не на частную проблему, а скорее на принцип. Здесь мы говорим о ключевых навыках, которые помогут детям взять на себя ответственность за собственную жизнь. Книга включает в себя десять законов границ, где подробно рассматриваются вопросы по этой теме. Каждому закону посвящена глава с непосредственной привязкой к воспитанию.

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

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

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

Общее описание книги

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

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

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

Часть I

**ПОЧЕМУ ДЕТЯМ
НУЖНЫ ГРАНИЦЫ**

Будущее начинается сейчас

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

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

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

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

— Что ты делаешь? — спросил я.

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

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

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

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

— Мне жаль будущую жену Кэмерона.

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

— Я никогда не думала об этом в таком ключе.

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

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

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

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

данные качества не привиты, неудача неминуема. Характер — это почти все.

Его понимают по-разному. Для некоторых он обозначает моральные устои или целостность личности. Мы же используем это слово с целью дать наиболее полное описание того, что человек собой представляет. *Характер* относится к способностям и неспособностям, моральному облику, стилю общения в отношениях и выполнению задач. Что человек делает в определенных ситуациях и как? Когда нужно показать результат, насколько он сможет отвечать требованиям? Может ли любить? Способен ли нести ответственность? Может ли сочувствовать другим? Может ли развивать свои таланты? Готов ли решать проблемы? Способен ли справиться с неудачей? Это лишь часть вопросов, раскрывающих характер.

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

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

Но Эллисон была не только матерью, но и взрослой женщиной и женой. Заглянув в будущее и увидев время, когда сын начнет перекладывать ответственность на других, она забеспокоилась. То, что матери считают нормальным, может осуждаться другими. Эллисон