

ОГЛАВЛЕНИЕ

Выражение благодарности	7
Обращение к родителям подростков	9

ЧАСТЬ I. ПРОБЛЕМА И РЕШЕНИЕ

Глава 1. Почему хорошие родители порой выбирают неправильную тактику	13
Глава 2. Подход, основанный на контроле: его суть и причины несостоятельности	23
Глава 3. Подход, основанный на взаимоотношениях: что это такое и в чем его польза	57
Глава 4. Первые шаги в освоении подхода, основанного на взаимоотношениях	73

ЧАСТЬ II. ПОДХОД, ОСНОВАННЫЙ НА ВЗАИМООТНОШЕНИЯХ

Глава 5. Как оказывать влияние на подростка	83
Глава 6. Подход, основанный на взаимоотношениях, в действии	111
Глава 7. Как соблюдать свои интересы	127
Глава 8. Как защитить подростка	143
Глава 9. Переход к подходу, основанному на взаимоотношениях	169

ЧАСТЬ III. КАК ПОНЯТЬ ПОДРОСТКА, КАК ПОНЯТЬ РОДИТЕЛЕЙ

Глава 10. Почему не стоит беспокоиться о подростке	189
Глава 11. Внутренний мир родителей подростков	217

ЧАСТЬ IV. РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ

Глава 12. Если вам трудно уживаться друг с другом	253
Глава 13. Новое отношение к правилам и наказанию	279
Глава 14. Наркотики	303
Глава 15. Секс	313
Глава 16. Другие проблемы	329
Глава 17. Родители с партнерами и без них	359
Глава 18. Как вы поступаете, когда ваш ребенок вырос	367
Приложение. Что делать, если вы подозреваете наличие у подростка серьезных проблем	377

ОБРАЩЕНИЕ К РОДИТЕЛЯМ ПОДРОСТКОВ

Итак, он перед вами — последний шанс стать по-настоящему хорошими родителями. По большому счету, переходный период — это наилучшая возможность стать таковыми. Прежде считали (Фрейд и другие), что именно раннее детство определяет, каким вырастет человек. Но в настоящее время появляется все больше доказательств того, что ни один период не оказывает такого мощного влияния на становление личности, как подростковый.

Это ваш последний шанс сделать кое-что полезное и для себя. От методики воспитания, которую вы выберете сейчас, зависят ваши будущие отношения с подростком. Более того, от нее зависит то, останетесь ли вы со своим ребенком друзьями на протяжении тех тридцати или сорока лет, когда оба будете взрослыми людьми.

Подростковый период — это время, когда у вас есть возможность заложить счастливое и радостное будущее для вас обоих. Мы написали эту книгу для того, чтобы это будущее стало реальным.

ПРОБЛЕМА И РЕШЕНИЕ

Часть **I**

ПОЧЕМУ ХОРОШИЕ РОДИТЕЛИ ПОРОЙ ВЫБИРАЮТ НЕПРАВИЛЬНУЮ ТАКТИКУ

Если вы похожи на большинство родителей подростков, то наверняка не раз задумывались над тем, как воплотить на практике свое желание добиться положительных результатов в общении с детьми и их воспитании. Скорее всего, вам хорошо знакомы следующие ситуации:

- Ваш тринадцатилетний сын бесцельно бродит по дому, мрачный и угрюмый. Вы пытаетесь его подбодрить и вызвать на откровенный разговор. Поначалу говорите спокойно, рассудительно, но вскоре раздражаетесь и срываетесь на крик. И что происходит? Сын начинает на вас кричать, будто во всем виноваты вы.

- Вы замечаете, что четырнадцатилетняя дочь совсем перестала заниматься, и пытаетесь убедить ее взяться за ум. Она, мол, должна получать высокие оценки, иначе не сможет поступить в колледж. И что происходит? Дочь уходит в свою комнату. Вроде бы все нормально, но вы уверены, что девочка опять валяет дурака, и когда спрашиваете, чем она занимается, то слышите в ответ, что все уроки уже сделаны.
- Вы установили в доме комендантский час, не желая, чтобы пятнадцатилетний сын по вечерам болтался на улице. И что происходит? Разгорается яростная ссора, но сын все равно продолжает поздно возвращаться домой.
- Вам кажется, что шестнадцатилетняя дочь общается с ребятами, которые употребляют наркотики, и запрещаете ей с ними дружить. И что происходит? Вы понятия не имеете, потому что она ничего вам не рассказывает.
- Ваш восемнадцатилетний сын поступил в колледж, но вы постоянно думаете о том, была ли так уж неизбежна та эмоциональная пропасть, которая разделяла вас последнее время. Вам хочется снова сблизиться с сыном. И что происходит? Юноша пишет вам, звонит, он всегда предельно вежлив, но теплота отношений между вами, кажется, утрачена навсегда.

Нет ничего удивительного в том, что родители с ужасом думают о подростковом возрасте своих детей, приравнивая его к неизбежному злу, справиться с которым им поможет только время и сила духа.

РАДОСТНЫЕ ВЕСТИ

Так быть не должно.

Будучи семейными врачами, нам приходится работать с сотнями подростков и их родителями. Мы внимательно следим за исследованиями в данной области. Более того, мы сами являемся родителями двух подростков. Все это время мы искали способ помочь взрослым избавиться от пессимистичного настроения и начать налаживать хорошие отношения с детьми.

Мы понимали, что начинать следует с поиска ответа на вопрос: «В чем состоит разница между родителями, которые успешно выполняют свои обязанности, и теми, кому это не всегда удается?» Более того, принимаемое решение должно основываться на:

- *действенной практике*, а не на теориях и не на постороннем мнении о правильном подходе;
- *легком в применении инструменте*, к которому каждый родитель может обратиться в разгар сумятицы и ежедневной неразберихи.

Мы разработали новый подход к воспитанию подростков, благодаря которому вы сможете избавиться от преследующих вас кошмаров и начать уважать себя, выполнять свои родительские обязанности и выстроить доброжелательные и доверительные отношения с ребенком, который вступает во взрослую жизнь.

Применение данного подхода поможет вам:

- справляться со сложностями воспитания подростков, возникающими ежечасно и ежедневно;
- подготовить подростка к тому моменту, когда ему придется начинать самостоятельную жизнь;

- выстроить доброжелательные и доверительные отношения, которые сохранятся на всю жизнь.

И вы увидите, что намного проще сделать именно это, чем то, что вы делали до сих пор.

В ЧЕМ ЗАКЛЮЧАЕТСЯ ОСНОВНАЯ ПРОБЛЕМА НА СЕГОДНЯШНИЙ МОМЕНТ

Воспитание подростка сопряжено с такими трудностями потому, что с ним что-то не так? Скорее всего, нет. Наверняка в какие-то моменты мысли о его поведении и поступках пугали, тревожили и возмущали вас, однако это не является свидетельством каких-либо отклонений в его психике.

Все дело в том, что нормальное поведение подростков охватывает гораздо больше аспектов, чем считают многие взрослые. Поэтому не переживайте напрасно, а радуйтесь тому, что вам выпало счастье быть родителем, и гордитесь собой, даже если считаете, что ваш ребенок далек от совершенства.

А может быть, проблема в вас? Да нет, маловероятно. Мы пришли к выводу, что большинство родителей способны положить конец ежедневным перепалкам и скандалам и стать для своих детей лучшим другом. Для этого вполне достаточно тех навыков и талантов, которые вы используете в других жизненных сферах.

Возможно, проблема в том, что вы не располагаете нужными средствами и методиками. Знай вы, что сказать и как сказать, сумеи выбрать правильное место и время, то, может быть, все изменилось бы в лучшую сторону? Исключено! Воспитание детей — это не наука. Когда ребенок своими словами или поступками доводит вас до белого каления, эмоции бьют через край, то

решение нужно принимать быстро и у вас просто нет времени на обдумывание или анализ сложных методов.

Тогда остается последний вариант: родителям и детям просто предопределено судьбой вместе проходить через эти ужасные испытания? Что за глупости! Многие родители — не святые и не гении — прекрасно справляются со своими обязанностями и отлично ладят с детьми.

Так в чем же заключается основная проблема на сегодняшний момент? Почему умные и здравомыслящие люди тратят драгоценное время на бесполезные и душераздирающие скандалы с детьми-подростками?

В ЧЕМ ИСТИННАЯ ПРИЧИНА ПРОБЛЕМЫ

Рут — мать подростка. Обратите внимание на слова, которыми она описывает свои отношения с сыном: «я не могу его контролировать», «надо наставить на верный путь», «направлять», «держат в узде», «следить за каждым его шагом». «Именно так я и поступала, когда он был маленький, — говорит Рут. — Тогда мне это удавалось, почему же сейчас я должна отказываться от своих методов?»

Как и всем родителям, Рут свойственна убежденность в том, что подростку необходимо «вправить мозги», пока не поздно. Только тогда он станет успешным. Все, что бы ни говорила Рут, имеет самое непосредственное отношение к этому «вправлению». Но разве это достойное решение?

Несмотря на убежденность Рут в правильности своего метода воздействия на сына, она терпеть не может, когда ее собственные родители ведут себя по отношению к ней аналогичным образом. Она взрослый самостоятельный человек, но почему-то ее родители «из

лучших побуждений» постоянно пытаются «наставить ее на правильный путь» и «учить уму-разуму».

Зачастую они идут окольными путями: «Милая, тебе не кажется, что ты чересчур ярко красишься?» или «Думаю, современные родители слишком много работают и совсем не уделяют внимания детям». А иногда они действуют открыто: «Ты просто бездумно разбазариваешь деньги» или «Если ты не разведешься с этим ничтожеством, то больше ни с какими просьбами ко мне не обращайся».

От таких заявлений Рут приходит в бешенство. Она понимает, что родители желают ей добра, но подобное отношение ей не нравится. И тем не менее Рут обращается со своим сыном так же, как ее родители — с ней. Стоит ей выйти из роли дочери и войти в роль матери, как она всеми силами и способами пытается «вправить мозги» сыну и «делать так, как лучше для него».

Если вы спросите у Рут об этом противоречии, то в ответ услышите: «Да, верно, но я-то знаю, что у меня никаких проблем нет. А вот о своем ребенке я этого сказать не могу».

Философию «вправления мозгов», проповедуемую Рут и многими другими родителями, можно кратко изложить в нескольких постулатах:

- типичное подростковое поведение зачастую обобщается серьезными проблемами;
- подобное поведение является отклонением от нормы;
- единственно верным способом корректировки данных отклонений является жесткий родительский контроль.

От непримиримой борьбы за контроль родители ожидают тех же результатов, как и от того, что их ребе-

нок носит ортодонтические скобы, чтобы потом с гордостью показывать его ровные зубы и говорить: «Мы истратили тысячи долларов, но это стоило того». Им точно так же хочется рассказывать о безупречной жизни ставшего уже взрослым ребенка, с гордостью заявляя: «Сколько сил и нервов нам пришлось потратить, заставляя его делать то, что он делать не хотел, хотя было бы гораздо проще махнуть на все рукой и пустить на самотек. Но вы только посмотрите на него сейчас!»

Однако подростки — это не кривые зубы. С ними такой номер не пройдет. Не стоит и пытаться. И вот почему.

Вы прекрасно понимаете: чтобы исправить кривые зубы, одного только желания недостаточно. Независимо от того, в чем заключается проблема, в кривых зубах или в непокорном нраве, в любом случае «вправление» требует применения силы. Поэтому в попытке стать хорошим родителем вы определяете правила и выдвигаете требования. Вы критикуете, читаете нотации, умоляете, внушаете и заставляете. Иногда запугиваете, угрожаете и наказываете. Пытаетесь быть непреклонным или дипломатичным. Но, как бы вы ни поступали, все сводится к попыткам контролировать ребенка.

Итак, большинство родителей в качестве главного метода воспитания выбирают строгий контроль. На первый взгляд такой подход кажется вполне разумным. Задайте себе вопрос: в чем состоит самая большая трудность в процессе воспитания подростка? Разве не в том, что его невозможно контролировать? Или в том, что вы не можете заставить его делать то, что вам нужно, и быть таким, каким хотите его видеть. Если бы вы могли подчинить подростка, то не было бы ни проблем, ни волнений, ни ссор.

А теперь спросите себя, что делать, если вы утратили над подростком контроль? Обрести его вновь, так?

Сегодня это верно более, чем когда-либо. Родители из кожи вон лезут, чтобы не дать своим детям свернуть с правильного пути, независимо от того, касается это наркотиков или поступления в колледж.

Но можно ли считать тотальный контроль приемлемым и разумным решением? Нет! Даже если на первый взгляд кажется, будто без серьезного вмешательства не обойтись (видит Бог, глядя на некоторых молодых людей, так и хочется что-нибудь подкорректировать), подростки — это совсем не то, что кривые зубы. Вместо того чтобы покорно принимать ту форму, которую вы хотите им придать, подростки дают яростный отпор. Так уж их запрограммировала сама природа. Попытки контролировать и «вправить мозги» влекут за собой лишь сопротивление, которое, в свою очередь, порождает новые проблемы.

Так что контроль — это не решение. Контроль — это главная проблема.

Контролирование хорошо лишь на словах, а на деле контролирование и сопротивление превращаются как бы в порочный круг. Чем сильнее вы «закручиваете гайки», тем большее сопротивление вызываете со стороны подростка. Злость порождает вражду, после чего следует новый виток злости и вражды. Наказание влечет за собой новые проступки, за ними следуют новое наказание и новые проступки. Критика ведет к скрытности, та — к новой критике, а та — к еще большей скрытности.

Нет ничего удивительного в том, что стремление контролировать подростка напоминает попытки намазать мягкий хлеб замороженным маслом: хлеб только крошится и ломается. Но ведь вы не пытаетесь при этом давить на хлеб сильнее.

Вот почему родители, похожие на Рут, жалуются на то, сколько сил и нервов уходит на воспитание под-

ростка. И стоит ли удивляться тому, что Рут и ее дети постепенно отдаляются друг от друга, что она боится отчужденности, которая может возникнуть между ней и детьми, — той самой отчужденности, которая уже давно установилась между ней и ее родителями. Поэтому не следует удивляться и тому, что Рут чувствует себя беспомощной. Подход, основанный на тотальном контроле, — это действительно серьезная проблема.

Многие родители выбирают путь наименьшего сопротивления, предпочитая махнуть на все рукой и плыть по течению. Но это не выход из положения. Разве можно закрывать глаза на дерзкий тон, грубые слова, позднее возвращение домой, плохие отметки?

Подход, основанный на вседозволенности, не решает всех имеющихся проблем. Он не поможет выстроить доверительные отношения с ребенком.

Что же делать родителю, уставшему от бесконечных ссор, криков и тревог за будущее ребенка? Сдаться или продолжить борьбу за главенство в семье? Этот вопрос наверняка мучает многих из вас.

Неудивительно, что родители подростков чувствуют себя как в ловушке.

Не вешайте нос! Выход есть! И первым шагом к спасению является понимание истинной сути подхода, основанного на контроле, и причин его несостоятельности.