

Кэмпбелл Росс

"Как любить своего подростка"

Предисловие

Это очень серьезная книга, но и помощь подросткам в переходный период их жизни — тоже серьезное и непростое дело, особенно в наше время. В своей книге автор рассматривает реальные трудности, с которыми сталкиваются сегодня родители.

Нас, взрослых, не учили быть родителями, поэтому и воспитание подростков обычно происходит само собой. Кажется, что даже "успехи" приходят как-то вдруг, случайно.

Эта книга способна указать родителям путь, который приведет к успеху.

Автор книги, доктор Кэмпбелл, эмоционально, но очень доступно пишет о депрессии подростков и о наиболее распространенных способах, которыми они выражают свое раздражение. Он заставляет нас задуматься над тем, действительно ли мы, родители, отдаем нашим детям "безусловную любовь", уделяем ли мы им достаточно времени и внимания. Все, о чем пишет автор, пронизано духом христианского понимания проблемы. Но при этом он не стремится дать точные ответы, а направляет нас на поиски реальных путей для создания глубоких отношений между родителями и детьми в трудный подростковый период. Особенно привлекает в этой книге честность, с которой автор пишет не только об основных принципах воспитания, но и о том, как они воплощались в его собственной семейной жизни. Он не уклоняется от реальных проблем, а, наоборот, предлагает пути их решения, используя при этом в качестве примеров свои собственные успехи и неудачи. Задача этой книги не в том, чтобы осудить нас за ошибки, а в том, чтобы помочь нам увидеть и исправить их. Через всю книгу проходит мысль о том, что иметь ребенка — это и великая радость, и великая ответственность.

Доктор Кэмпбелл пишет как врач-психиатр, но его язык почти лишен профессиональных терминов и вполне понятен. Мы бы рекомендовали вам прочитать эту книгу до того, как ваши дети станут подростками. Это действительно полезная книга, и вам захочется перечитать ее не раз, когда вы вместе со своими детьми будете проживать трудный подростковый период.

Рой и Фиона Кастл

Введение

Воспитание подростка — нелегкая задача, и сегодня большинство родителей, а число таких родителей увеличивается год от года, сталкивается с огромными трудностями. Количество самоубийств среди подростков так сильно возросло, что это стало сейчас второй по важности причиной смертности людей в возрасте от 14 до 20 лет. В последние несколько лет уровень подростковой преступности, детской беременности, наркомании и заражения болезнями, передаваемыми половым путем, невероятно увеличились. Чувство отчаяния все сильнее овладевает сердцами.

В чем же дело? Причиной такого положения является неподготовленность родителей, они не имеют четкого представления о том, как надо обращаться со своими подростками. Большинство родителей неправильно понимают, что такое подростковый период и чего им следует ожидать в это время от своих детей.

Хотя практически все родители действительно любят своих детей, тем не менее они не знают, как выразить эту любовь, чтобы подростки чувствовали, что их любят и понимают. Но те, кто по-настоящему хочет дать своим подросткам любовь, в которой они так нуждаются, могут научиться этому.

Я обнаружил, что родители, применявшие на практике методы, предлагаемые этой книгой, добились больших успехов, они научились правильно строить свои взаимоотношения с подростками и сумели помочь им стать полноценными взрослыми.

Некоторые основные моменты этой книги заимствованы из моей первой книги "Как по-настоящему любить своего ребенка". Но так как запросы подростка выше запросов детей младшего возраста, то и подход к нему необходим иной.

Когда вы соедините идеи этих книг в единое целое и начнете применять их, вы будете приятно удивлены, обнаружив, что по-настоящему любить своего подростка — это чрезвычайно интересно и к тому же вполне осуществимо.

На страницах этой книги в качестве иллюстраций использованы многие случаи из моей практики, но настоящие имена и обстоятельства изменены, чтобы сохранить анонимность моих клиентов.

1. Переходный возраст

— “Я не могу поверить, что она сделала это, — начинает печальную историю своей семьи миссис Баттен. — Она была такой хорошей девочкой, никогда не жаловалась, никогда не создавала нам проблем. Мне казалось, мы давали Дебби все, в чем она нуждалась: одежду, домашний уют, религиозное воспитание. Почему она вообще захотела покончить с собой? Как она могла принять эти таблетки? Действительно ли она хотела умереть или просто пыталась привлечь к себе внимание? Я так запуталась. Она стала такой злобной и угрюмой. Я не могла поговорить с ней, да и сама она не желала разговаривать со мной. Ей хотелось просто сидеть в своей комнате одной. И отметки ее в школе становились все хуже”.

Миссис Баттен сидела на стуле, плечи ее были опущены, в глазах не было обычного блеска. Пока она рассказывала о проблемах своей дочери, я понял, что она сейчас так же одинока и в таком же замешательстве, как и Дебби. Это типичный пример беспомощности родителей, которые не знают, как обращаться с подростком.

— Когда вы заметили в Дебби эти перемены? — спросил я.

— Около 2 или 3 лет назад, — ответила миссис Баттен. — Но это происходило так постепенно. До недавнего времени мы не придавали этому серьезного значения. Я хочу разобраться. Сейчас ей пятнадцать. Когда она заканчивала первый учебный год в старших классах, мы заметили, что она стала безразличной, и прежде всего — к школе. Ее отметки оставляли желать лучшего. Учительница жаловалась, что она витает в облаках, не работает на уроках. Она была очень обеспокоена поведением Дебби. Жаль, что мы не прислушались к советам миссис Коллинз. Она очень хорошая учительница.

Постепенно Дебби становилась безразличной и к жизни. Одно за другим бросила она все свои любимые занятия и, казалось, потеряла интерес ко всему, даже к церкви. Начала избегать своих лучших друзей и все больше и больше времени проводила одна. Мало разговаривала. Но год назад все стало еще хуже. Она полностью отдалилась от своих старых друзей и начала общаться с ребятами с улицы. Характер ее ухудшался, и она все больше походила на своих новых дружков, из-за которых часто попадала в неприятности, и порой — большие.

— Мы перепробовали практически все, — продолжает миссис Баттен. — Сначала в качестве наказания мы били ее. Потом запретили ей выходить на улицу и лишили некоторых других развлечений. Наконец мы пытались дарить ей что-нибудь в награду за хорошее поведение. Мы разговаривали со всеми, кто, как нам казалось, мог бы помочь. Мне действительно думается, что мы перепробовали все. Можно ли помочь Дебби?

— Мы в отчаянии, — вмешивается мистер Баттен. — Неужели мы плохие родители? Мы ведь действительно очень старались. Может быть, это наследственное? А может, связано с физическим здоровьем? Может быть, нужно проверить кровь на сахар или сделать электроэнцефалограмму? Может быть, помогут витамины или минералы? Мы любим Дебби, доктор Кэмпбелл. Что можно сделать, чтоб помочь ей? Неужели все безнадежно?

Я встретился с Дебби после того, как ее родители ушли. Она оказалась симпатичной, приятной девочкой. Дебби была, без сомнения, умна, однако говорила мало и невнятно и отвечала на все вопросы каким-то мычанием или “агаками”. В ней не было той непосредственности и энтузиазма, какие нам хочется видеть в пятнадцатилетней девочке. Было очевидно, что она несчастна, с ней было тяжело разговаривать.

Но, однако, когда Дебби почувствовала себя более раскованно, она стала говорить свободней и перестала избегать моего взгляда. Всем своим поведением и словами она показывала, что потеряла интерес ко всему, что когда-то ее заботило. В конце она сказала: “Все бессмысленно в жизни. Никому нет дела до меня, и мне нидо чего нет дела. Всем все равно”.

По ходу беседы стало ясно, что Дебби страдает от депрессии — серьезной и довольно широко распространенной проблемы подростков. Было заметно, что девочка редко бывает довольна собой и своей

жизнью. Многие годы Дебби мечтала о близких, теплых отношениях со своими родителями и, но за последние несколько месяцев она постепенно потеряла надежду. Все чаще обращалась она к своим сверстникам, которые, как ей думалось, принимали ее с большей любовью. Но, несмотря на это, она чувствовала себя все более и более несчастной.

Печально это констатировать, но Дебби оказалась в положении, которое переживали многие девочки-подростки. В течение всех предыдущих лет Дебби лишь казалась счастливой и довольной. Она считалась благополучным ребенком, который мало требовал от своих родителей, учителей или от кого бы то ни было. И никто поэтому не подозревал, что она не ощущает себя по-настоящему, то есть искренне и безусловно любимой своими родителями. Хотя родители Дебби действительно искренне ее любили и заботились о ней, она не чувствовала этой любви. Да, разумом Дебби все понимала и никогда бы никому не сказала, что они не любят ее. Но самого важного — живого чувства и сердечного отношения к себе — ей доставало.

Понять эту ситуацию непросто, потому что родители Дебби любили свою дочь и старались, как только могли, обеспечить ее всем необходимым. Мистер и миссис Баттен использовали все имеющиеся у них знания и прислушивались к дельным советам специалистов. Кроме всего прочего, их брак был на редкость крепким: они любили друг друга и уважали.

И все же супругам Баттенам, как и многим родителям, не хватало опыта в воспитании дочери, они плохо понимали, как помочь ей пройти этот период от детства к юности. Учитывая груз проблем, который лежит сегодня на каждой семье и который увеличивается день ото дня, легко впасть в уныние и депрессию. Растущее число разводов, экономический и финансовый кризисы, падение уровня образования и недоверие к политикам — все это не может не волновать нас. А так как мы, родители, страдаем от постоянного физического и эмоционального напряжения, нам все труднее и труднее заботиться о наших детях. Но я уверен, что ребенок, особенно подросток, страдает больше всех в наше сложное время. Подростки — самые уязвимые члены общества и больше других нуждаются в любви.

Родители Дебби выполняли, как могли, свои родительские обязанности по воспитанию дочери, но чего-то всё-таки доставало. Как уже было отмечено, Дебби не чувствовала себя любимой. Была ли в этом вина ее родителей? Стоит ли их обвинять? Я думаю, что нет. Мистер и миссис Баттен всегда любили Дебби, но они просто не знали, как выразить это. Подобно большинству родителей, они имели лишь слабое представление о том, что нужно ребенку. Защита, кров, еда, одежда, образование, любовь, поддержка и тому подобное — все необходимое они давали. Кроме искренней и глубокой безусловной любви.

ПОДРОСТКИ - ЭТО ЕЩЕ ДЕТИ

Подростки — это дети, которые находятся на пути к взрослой жизни. Это еще не юноши и девушки, и их потребности, в том числе и духовные, — это еще потребности детей. Одна из самых распространенных ошибок окружающих (родителей, учителей) состоит в том, что они считают подростков взрослыми людьми (молодыми, но взрослыми).

А ведь подросткам, как и всем детям, необходимо знать, что их любят и принимают такими, как они есть, что о них заботятся, что они кому-то безразличны. Этого часто не понимают даже те, кто призван заниматься вопросами воспитания молодежи.

Сегодня слишком многим подросткам кажется, что они никому не нужны. Отсюда и ощущение собственной ненужности, незащищенности, безнадежности, а также низкая самооценка.

Современных подростков иногда называют “апатичным поколением”. Эта апатия лежит на поверхности, а под ней — озлобленность и смятение. Почему это так? Да потому, что большинство подростков недооценивает себя, считая ненужными и ни к чему не пригодными. Такая точка зрения — естественный результат дефицита любви, тепла и нежности.

У апатии есть два самых страшных последствия — депрессия и преступность. Равнодушные ко всему окружающему, подростки легко становятся жертвами бесчестных людей, использующих их в своих интересах. Такие дети особенно подвержены влиянию тех, кто не в ладах с законом.

В результате общество становится все более озлобленным, а раздражение людей подчас направляется не только против молодежных авторитетов, но и против властей. Для демократического общества, где безопасность опирается на доверие и чувство личной ответственности, это может быть опасным. Однако

возможность уберечь наших подростков от равнодушия и вырастить здоровое, энергичное и созидательное поколение все же есть (мы будем говорить об этом позже).

ВЛИЯНИЕ СЕМЬИ

Сегодня воспитывать подростка очень трудно. Ведь большую часть времени они находятся под влиянием других людей: школьных учителей, сверстников, соседей, телеведущих развлекательных программ.

В этом кроется одна из важнейших причин всех наших трудностей.

Многие родители чувствуют, что их некомпетентность, неподготовленность к выполнению родительских обязанностей сводит на нет любые их усилия. Но, с другой стороны, очевидно, что семья все еще оказывает огромное влияние на детей.

Именно семья может создать для подростка атмосферу душевного комфорта, помочь ему почувствовать свою защищенность, уверенность в себе, научить его правильно относиться к взрослым, сверстникам и маленьким детям и правильно реагировать в нестандартных ситуациях. Несмотря на множество людей и обстоятельств, оказывающих влияние на подростка, самым серьезным является влияние семьи.

Подросток может быть выше, красивее, сильнее своих родителей, он может перерасти их еще в каких-либо отношениях, но внутренне, по эмоциональному складу, он остается ребенком и ему по-прежнему необходимо чувствовать себя любимым своими родителями. Если же у него нет неоспоримых доказательств этой любви, он перестает стремиться быть лучше и в результате становится неспособным реализовать себя, то есть выявить свои лучшие качества.

Очень немногим подросткам действительно повезло, и они получают эту настоящую, безусловную и полную любовь своих родителей. Несомненно, большинство родителей по-настоящему любят своих подростков и полагают, что им отлично удается выражать эту любовь. И это, конечно же, самое большое их заблуждение, потому что почти все они вообще никак не проявляют ее. Они просто-напросто не знают, как это делается.

Когда я говорю с подростками, которые приходят ко мне со своими проблемами, выясняется, что очень часто причиной конфликтов и непонимания (или обстоятельством, усугубляющим эти ситуации) является именно ощущение, что родители их не любят.

Вот об этом-то и пойдет речь в нашей книге, мы постараемся помочь родителям понять, что значит любить своих подростков так, чтобы они стремились к лучшему, стремились вырасти хорошими людьми. Я молюсь, чтобы эта книга стала не только книгой ответов для измучившихся и вконец запутавшихся родителей, но и книгой надежды.

Лично я очень люблю подростков. Они очень дороги и близки мне, потому что, получая то, что им необходимо, они дарят нам столько радости и сердечной открытости, что иногда мое сердце разрывается от благодарности и любви к ним.

Да, разумеется, порой подростки доставляют нам и мучительные минуты, становясь серьезным испытанием нашей выдержки и терпения, заставляя нас терять хладнокровие и душевное равновесие. Тогда нам кажется, что мы просто не в состоянии удовлетворять их потребности, и хочется все бросить и убежать.

Дорогие родители, забудьте об этом, держитесь. Будьте стойкими! Ваше упорство поможет вам одолеть все невзгоды.

К тому же какое это глубокое, ни с чем не сравнимое наслаждение — видеть чудо превращения наших подростков в приятных и достойных юношей и девушек. Но надо быть реалистами — само по себе это не происходит. Приходится платить дорогую цену.

Я действительно хочу, чтобы эта книга стала для вас источником надежды, и далек от желания пробудить в вас чувство вины.

Мы все совершаем ошибки, и как не существует идеальных детей, так нет и идеальных родителей. Нельзя, чтобы чувство вины за прошлые ошибки мешало вам в воспитании ваших детей.

Большинство подростковых проблем может быть частично или полностью решено, если исчезнет натянутость во взаимоотношениях детей и родителей. Однако причиной или поводом к возникновению некоторых из проблем могут являться заболевания нервной системы, к примеру депрессия. В этих случаях проблемы со здоровьем должны быть устранены прежде, чем вы начнете исправлять ваши взаимоотношения.

Чаще же для разрешения проблем подростков не требуется профессиональной медицинской помощи, так как все может быть улажено, если родители научатся правильно выражать свою любовь к детям. Именно о том, как это делается, вы узнаете из моей книги.

2. Семья

Главная задача родителей — создать дружную и счастливую семью, на первом месте в этом деле должны быть отношения между супругами и только потом — отношения родителей с ребенком. Успех в достижении контакта с подростком во многом зависит от отношений между родителями. Супругам надо понимать, как важна сердечность и доверительность во взаимоотношениях между ними, ведь именно это и будет основой для достижения такой же духовной близости с подростком.

ЧАК

Родители Чака привели его ко мне, потому что его поведение — прогулы в школе, воровство и непослушание — стали постоянной проблемой семьи. Супруги Харгрейвы говорили о своем сыне с раздражением и злостью, сила их отрицательных чувств по отношению к мальчику обеспокоила меня.

Слушая обвинения своих родителей, Чак сидел молча, опустив глаза. Когда же он наконец заговорил, его голос звучал мягко и кротко, речь состояла по большей части из коротких простых предложений.

Я провел еще некоторое время наедине с Чаком после того, как родители покинули кабинет. Он был рассержен, но не мог толком сказать почему. Вскоре стало ясно, что Чак просто в крайнем замешательстве. Он сам был сбит с толку своим поведением и отношениями с родителями. Он не мог объяснить, почему он так ведет себя, ведь раньше он всегда был отличником и у него никогда не было проблем с учебой. Сверстники относились к нему очень хорошо, да и учителя тоже. Он сам удивлялся тому, что ворует, ведь эти вещи были вовсе не нужны ему. Скорее всего, ему хотелось быть пойманным.

Случай с Чаком не так уж необычен. Воспитывая его, родители допустили несколько ошибок, несмотря на желание сделать все как можно лучше. Их брак был очень неустойчивым, и в основном оттого, что они так и не научились делиться друг с другом своими мыслями и переживаниями. Миссис Харгрейв никогда не могла выразить открыто, “здравомысленно” свой временами возникающий гнев на мужа; вместо этого она мстила ему не совсем обычными способами, например, транжирила деньги.

Мистер Харгрейв тоже не был полностью искренним со своей женой и выражал свой гнев упорным молчанием, тем, что не замечал ее и уклонялся от выполнения домашних обязанностей.

Чак учился на их примере. Так как в семье Харгрейвов не умели открыто выражать свои чувства и выяснять отношения в честном разговоре, Чак, не зная, как это сделать правильно, демонстрировал свой гнев поступками, поражающими и приводившими в недоумение его родителей.

Из-за отсутствия нормального сердечного общения мистер и миссис Харгрейв сами не понимали, чего они хотят от Чака. Они никогда не обсуждали друг с другом, как правильно воспитывать его, в чем нужно ограничить, а в чем нет.

И Чак не знал, чего ожидают от него его родители, поэтому тоже был в растерянности. В глубине души он всегда хотел быть хорошим. Но как это сделать, не знал. И он оставил свое стремление понравиться им, потому что не понимал, какие они и чего хотят от него.

Причиной всех этих проблем было, конечно, неумение обсуждать возникающие разногласия и приходить к единому мнению.

РОДЖЕР

Вот еще один пример, свидетельствующий о важности добрых отношений между родителями. Четырнадцатилетний Роджер был пойман на краже. Родители привели его ко мне, жалуясь на плохое отношение к учебе, вызывающее поведение и постоянное угрюмое расположение духа. В ходе нашей беседы выяснилось, что проблемы с сыном преследуют их уже в течение нескольких лет. Он непослушен, упрям и, чтобы добиться своего, настраивает родителей друг против друга. Эта тактика приводит к конфликтам между матерью и отцом, они без конца воюют друг с другом и не могут решить, как обращаться с Роджером, в то время как он делает все, что ему вздумается.

Оценивая ситуацию, я пришел к выводу, что у мальчика явные признаки пассивной агрессии, неадекватного восприятия и глубокой депрессии (см. главу 7). Когда я дал родителям рекомендации, они, как обычно, стали спорить, что стоит выполнять, а что нет. Эти горе-родители, даже получив совет профессионала, были не в состоянии прийти к единому мнению.

Конечно, в этом случае главной моей задачей было помочь родителям нормализовать их собственные взаимоотношения, чтобы они были едины в своих действиях. Ведь только тогда мальчик станет уважать их, перестанет восстанавливать их друг против друга и научится владеть собой.

РОЛЬ ВЗАИМОПОНИМАНИЯ В СЕМЬЕ

Эти случаи из моей практики показывают, что неотрегулированные взаимоотношения между супругами становятся причиной возникновения проблем у подростков. Каждому подростку необходимы родители, чей брак надежен, полон взаимоуважения и любви.

А умение выражать свои эмоции, особенно отрицательные, имеет решающее значение в супружеских отношениях. Честный, откровенный разговор особенно много значит в трудные моменты стрессовых ситуаций и может даже определить, будет брак прочным или нет.

В течение своей собственной семейной жизни я не раз осознавал, насколько важно взаимопонимание в семье. Однако это осознание, как правило, давалось мне нелегко. Наиболее тяжелым было для меня время после рождения нашей второй дочери, Кэти, которая появилась на свет с несколькими физическими недостатками. Мне было очень трудно с этим смириться. Но когда ей исполнился год, стало очевидно, что у нее не только церебральный паралич и тяжелая форма эпилепсии, но что и умственно она тоже серьезно отстает. Мне тогда было 24 года, я был мужем и отцом, но вдруг испытал такие чувства, которые раньше считал просто невозможными для себя. Меня обуревали ярость, раздражение, мне было нестерпимо больно, я чувствовал себя виноватым и абсолютно неполноценным как мужчина, отец и муж. Нести этот груз не было сил, и мне хотелось просто убежать, спрятаться, особенно когда я видел, что состояние Кэти не улучшается. Она абсолютно не развивалась, ничего не могла сделать самостоятельно.

Уход за Кэти представлял собой сплошной кошмар. Когда она наконец научилась с трудом передвигаться, стало еще труднее, потому что она постоянно тянула в рот все, что попадалось под руки, тянула руки к горячей плите, почти не ощущая боли. Каждую секунду за ней нужно было следить — ее неудержимо влекло ко всему, что представляло опасность.

Все это началось в первый год моей учебы в медицинском институте. Расходы на уход за Кэти и другие финансовые проблемы сделали наше материальное положение очень тяжелым. Вспоминая все это, я удивляюсь, как наш брак вообще не распался.

Пэт, моя жена, всегда была эмоционально более зрелой, чем я. Боль за Кэти и нехватка средств были для нее так же мучительны, как и для меня, но она реагировала на все совсем по-другому. Хотя сердце ее тоже разрывалось от боли, тем не менее она не опускала рук, заботилась о Кэти с вниманием, терпением, мягкостью и безграничной любовью. Она почти никогда не поддавалась тем паническим чувствам, которые так изводили меня. Ее любовь, мягкость и терпение были выше моего понимания. А хуже всего было то, что я не мог оценить всего этого, потому что ее поведение так контрастировало с моей неспособностью справиться с ситуацией. По сравнению с ней я чувствовал себя и плохим мужем, и никудышным отцом. Я даже обижался на нее за это и старался отстраниться от нее и Кэти под любым благовидным предлогом.

Однако я любил Пэт и понимал, что, вместо того чтобы помогать ей, я создаю ей новые трудности. Я мучился от сознания своей вины и полной беспомощности. В поисках выхода я обращался к другим, но никто не мог понять меня.

Наши дела пошли особенно плохо, когда стал популярен “метод образцов” в воспитании таких детей, как Кэти. Нужны были 5 человек, чтобы одновременно двигать ее руки, ноги и голову, имитируя ползание. На несколько часов таких каждодневных занятий уходили почти все деньги, а безрезультатность наших усилий заставила нас все-таки сдаться.

В конце концов мы поняли (как, впрочем, и многие другие, увлекавшиеся этим методом), что он оказался пустой и бессмысленной тратой времени. Но прежде чем мы пришли к такому заключению, наш семейный бюджет оказался на нуле.

Тем не менее даже в самые мрачные минуты Пэт продолжала ухаживать за Кэти с любовью и нежностью и поразительным терпением. Она не утратила ни внутреннего мира, ни душевной красоты.

А я? Я едва справлялся. Днем и ночью внутри все болело за Кэти. Я не мог сосредоточиться на учебе и не знал, как справиться с финансовыми проблемами. Короче говоря, я был жалок и боялся, что долго не выдержу. Я спрашивал себя: “Сколько трудностей могут вынести супружеские отношения? Испортятся они после всего этого, или брак вообще распадется?”

К тому времени Кэти было уже 5 лет. В целом все оставалось по-прежнему, но ее приступы становились сильнее и справляться с ними было все сложнее и сложнее. Дошло до того, что малейшая перемена окружающей обстановки вызывала новый приступ. После приступа Кэти не могла есть в течение 3-х дней. Когда приступы стали повторяться по нескольку раз в день, приходилось насильно кормить ее. В конце концов мы поняли, что Кэти не выживет, если ее не положить в больницу. И наконец пришел день, когда нам пришлось принять самое тяжелое, самое мучительное решение в нашей жизни: мы вынуждены были поместить Кэти в клинику для умственно отсталых. Представьте себе — отдать нашу драгоценную пятилетнюю крошку абсолютно незнакомым людям. Я вообще не был уверен, что переживу это. И вновь я смотрел на свою жену, на мою дорогую Пэт. Борясь с той болью, которая мучила ее не меньше, чем меня, она, тем не менее, знала, что нам делать, решала разные вопросы, находила в себе мужество принимать все таким, как оно есть, и не утратила при этом мягкости и душевной красоты.

К сожалению, меня трудно чему-либо научить. Но тогда, вместо присущего мне стремления до последнего пытаться поправить непоправимое, вместо негодования на жену, которая так спокойно относится к самым невыносимым жизненным обстоятельствам, я решил, что должен учиться у Пэт. И она научила меня (что способна сделать только лишь женщина), как продолжать жить и смиряться с самыми тяжелыми потерями.

В каждом типе личности есть свои достоинства и недостатки. В ситуации с Кэти Пэт была сильнее меня и мне приходилось учиться у нее, а иногда даже искать ее поддержки. В других ситуациях, с которыми легче справиться мне, я помогаю Пэт.

Главное во всем этом — понять, что подобные испытания могут постигнуть каждую семью, а разрушат они брак или укрепят его — зависит от того, как муж и жена будут реагировать на удар. Моя первоначальная реакция на то, что случилось в нашей семье, была неправильной. Я старался уйти от реальности, оставив Пэт справляться совсем в одиночку. Но своим примером она показывала мне, как надо выполнять обязанности мужа и отца и брать на себя ответственность. Я научился этому, и с тех пор моя признательность и любовь к Пэт все возрастает. Только потому что я научился справляться с душевной болью, а не бегать от нее, мы с Пэт смогли многие годы стойко встречать жизненные невзгоды и преодолевать мучительные удары судьбы.

Дорогие родители, если мы справимся с проблемами, которые способны расшатать брак, то как супруги мы вырастем. Если мы будем смотреть на свои супружеские обязанности как на обязательство всей жизни, мы будем жить в любви, взаимопонимании и уважении. Мы должны думать и поступать так, будто других путей, кроме ответственного исполнения своих супружеских обязанностей, просто не существует. Да, это труд, и труд тяжелый. Он требует выполнения обязанностей обоими супругами. Многие браки сейчас основаны на принципе “поживем-увидим”: “Мы попытаемся жить в браке, а если не получится — расстанемся”. Но ни один брак, основанный на таком принципе, не может быть удачным. Вы скажете, что браки на всю жизнь с безоговорочным исполнением всех супружеских обязанностей так редки, что реже и не бывает. Но вся наша жизнь держится на дружной и крепкой семье. Если это не возрождать и не поддерживать, семья как социальный институт просто обречена.

НЕПОЛНЫЕ СЕМЬИ

В ходе опроса, проведенного в Америке в 1989 году, выяснилось, что 26% детей, не достигших 18 лет, живут с одним родителем. И эта цифра быстро растет. Более 50% новорожденных проведут по меньшей мере часть своего детства в неполной семье.

Сегодня многие уверены, что мать или отец в одиночку не могут так же успешно воспитывать ребенка, как может сделать это полная семья. В статье Дэвида Клевенжера “Родители 90-х”, опубликованной в журнале Американского медицинского сообщества “Фацет” за сентябрь 1992 года, доказывается обратное. Как утверждает Клевенжер, десятилетия исследований показывают, что “ничто не мешает родителю-одиночке быть хорошим родителем. Хотя, безусловно, личные и общественные предрассудки в некотором смысле снижают его шансы”.

В своей статье Клевенжер также цитирует слова Бэрри Бразельтона, одного из самых известных и уважаемых педиатров Америки: “Огромная разница — один вы растите ребенка или нет. Но даже если вы одни, я все же думаю, вы можете с этим справиться. Просто сделать это труднее, и вам придется несладко. Быть родителем-одиночкой очень и очень сложно, потому что вам придется быть одновременно и воспитателем, и добытчиком, кормильцем семьи”.

Такому родителю приходится не только зарабатывать на жизнь, но и вести хозяйство. Элвин Посмент, психиатр из Гарварда, говорит: “Мать-домохозяйка выполняет множество разных дел, очень важных для семьи. Она встречает детей, когда те возвращаются домой, она готовит их к школе, ходит на родительские собрания, водит детей к врачу. Ну а если вы одиноки и вынуждены целыми днями работать, чтобы содержать себя и ребенка, кто будет делать все это? Вот это и есть трудности неполных семей”.

Дэвид Клевенжер же в своей статье приводит такие факты:

“В сущности, самой серьезной причиной, снижающей возможности родителей в неполных семьях, является бедность, которая особенно серьезно сказывается на матерях-одиночках. Сегодня около 80% неполных семей Америки живут в бедности, и 45% семей, где только одна мать (а такие семьи составляют большинство всех неполных семей), находятся вообще за чертой бедности”.

Почему низкий уровень благосостояния и другие специфические проблемы так негативно влияют именно на неполные семьи? Мать и отец в полной семье знают, что у нее или у него есть супруг (супруга), на которого (которую) они всегда могут опереться; они поддерживают друг друга психологически, морально и материально, чего лишен родитель, который растит ребенка один.

Отсутствие такой поддержки — веский аргумент в пользу мнения, что неполная семья не может считаться оптимальным социальным институтом, способным дать хорошее воспитание ребенку. Но те, кто так считает, упускают один важный момент: у родителей-одиночек тоже есть поддержка. Они не могут обратиться к супругам, но могут положиться на других людей, окружающих их, — на своих родственников, друзей, коллег, могут обратиться в различные специальные общества и организации.

И эта поддержка, откуда бы она ни исходила, чрезвычайно необходима одиноким родителям. Наиболее удачливыми оказываются те неполные семьи, которые научились обращаться за помощью и, пользуясь ею, справляться со своими проблемами. А научившись преодолевать свои трудности, одинокие мать или отец вполне могут стать прекрасными родителями.

СМЕНА РОЛЕЙ

Сейчас довольно часто происходит то, что называется сменой ролей, когда родители ждут от ребенка, чтобы он заполнил их эмоциональный вакуум, недостаток искреннего сердечного общения. Хотя это может случиться в любой семье, чаще всего встречается в неполных.

Некоторые родители-одиночки устанавливают со своими подростками отношения, подобные доверительным отношениям между друзьями или коллегами. Это происходит оттого, что им не с кем поделиться своими взрослыми проблемами.

Из-за одиночества, неудовлетворенности, депрессии или других проблем одинокие родители порой просто не могут относиться к своим подросткам не как к ровесникам. Им хочется доверить своим детям личные проблемы, которые те еще не готовы осмыслить. Такие родители стремятся стать “лучшими друзьями” своих детей, вместо того чтобы установить нормальные для них отношения.

Мне приходилось наблюдать крайние проявления такого стремления. Джиму было 16 лет, но он частенько напивался в баре вместе со своим отцом. Хотя это происходило оттого, что у отца не было друзей, сам отец при этом думал, что таким образом “делает из сына настоящего мужчину”.

Мать Джулии, чтобы иметь возможность чаще встречаться со своим приятелем, просила его приводить друга и для дочери. Это, конечно, крайности, но, тем не менее, подобные формы взаимоотношений с подростками далеко не редкость. Например, часто родители жалуются подростку на то, как они одиноки, несчастны, подавлены, как с ними несправедливо обращаются. Тогда они перестают выполнять свою роль, потому что именно родители должны удовлетворять психологические потребности ребенка или подростка, а не наоборот. А если происходит смена ролей, это приносит только вред, мешая естественному развитию подростка.

Мы, родители, независимо от того, есть ли у нас жена (муж) или нет, должны всегда быть именно родителями, то есть быть опорой для наших подростков. Если мы изменим это естественное положение вещей и будем требовать от них эмоциональной поддержки, мы причиним им вред и разрушим наши отношения. Нам нужно искать поддержки для себя где угодно, но только не в наших детях.

Мне самому никогда не нравилось быть образцом для кого-либо, а особенно для моих детей. Когда они были подростками, меня так и подмывало обращаться с ними как с друзьями-ровесниками, но я не осмеливался. Да, я был с ними ласков и дружелюбен, мне нравилось играть, развлекаться с ними. Иногда я даже говорил с ними о некоторых личных проблемах, но только с целью развития их интеллекта, а не для собственной выгоды, не для того, чтобы переложить на них свои проблемы. Я не забывал, что я их отец и им необходимо, чтобы я был авторитетом для них, направляя их в жизни, чтобы им было на кого равняться. Если бы я перестал выполнять свои отцовские обязанности и не подавал бы им примера, впрочем, как и Пэт (ведь она тоже должна была быть для них образцом), то мои дети не были бы счастливы. А в таких случаях они чувствуют себя незащищенными и легко поддаются дурному влиянию.

Как родители, мы не имеем права использовать наших детей или подростков в качестве той самой жилетки, в которую можно поплакаться, то есть как советчиков или коллег. Конечно, мы можем спрашивать их мнения или совета, если это делается не с целью переложить на них принятие решения или получить от них эмоциональную поддержку. Мы не можем просить их, чтобы они облегчили наши страдания. Также нельзя быть постоянно строгими с подростками, особенно если мы психологически зависим от них и нуждаемся в их эмоциональной поддержке.

Наша первая родительская обязанность состоит в том, чтобы наши дети чувствовали себя нежно любимыми; вторая же обязанность — быть для них авторитетом и воспитывать их с любовью.

3. Безусловная любовь

В основе прочных взаимоотношений с подростком лежит безусловная любовь.

Только такая любовь способна помешать развитию у подростка обидчивости, предотвратить возникновение чувства страха, оградить от ощущения собственной ненужности и неполноценности.

Когда ваши взаимоотношения с подростком основаны на безусловной любви, можете быть уверены — вы хорошие родители. Ведь без этого фундамента невозможно правильно понять подростка, чтобы установить с ним верные отношения (а именно это и отличает хороших родителей от плохих).

Если нет безусловной любви, ваши дети становятся для вас обузой, они мешают и раздражают. Безусловная же любовь станет путеводной нитью, благодаря которой вы поймете, каковы ваши отношения с подростком сейчас и что вам нужно делать дальше.

Руководствуясь безусловной любовью, вы научитесь правильно обращаться с подростком и удовлетворять его каждодневные потребности. Более того, вы поймете, когда вам удастся это, а когда не очень.

Вы хотите быть хорошим родителем? Многие спрашивают, возможно ли это вообще. Я вас уверяю, что вполне возможно и быть таковым, и чувствовать себя уверенным в этом.

ЧТО ТАКОЕ БЕЗУСЛОВНАЯ ЛЮБОВЬ?

Безусловная любовь — это такая любовь, когда вы любите своего ребенка вне зависимости от его качеств и особенностей.

- Не важно, как он выглядит.
- Не важно, каковы его склонности, достоинства и недостатки.
- Не важно, как он себя ведет.

Но это вовсе не значит, что вам всегда должно нравиться его поведение. Безусловная любовь — это когда вы любите подростка, даже если не одобряете его поступков.

Безусловная любовь, конечно, идеал. Вы не можете постоянно испытывать к подростку — или к кому бы то ни было — абсолютную любовь. Но чем ближе вы будете подходить к этому идеалу, тем спокойнее и увереннее вы будете чувствовать себя. И тем спокойнее и увереннее будет ваш подросток, тем лучше он будет.

Оглядываясь на то время, когда мои дети были подростками, я понимаю, что отнюдь не всегда я чувствовал себя любящим отцом. Но я старался достичь этого прекрасного идеала безусловной любви. Я помогал себе, держа в голове следующие положения, которые вы тоже можете учитывать в ваших взаимоотношениях с подростком:

- Подростки — это еще дети.
- Подростки обычно ведут себя как подростки.
- Много в поведении подростков для нас неприятно.
- Если вы любите подростка без всяких условий, он будет чувствовать себя хорошо и будет доволен собой. Он научится держать себя в руках, сдерживать досаду и раздражение, и по мере взросления его манеры и стиль поведения будут улучшаться.
- Если вы любите подростка, только если он оправдывает ваши ожидания и отвечает вашим требованиям, он будет чувствовать себя неудачником. Он будет уверен в бесполезности любых стараний быть хорошим, потому что их всегда оказывается недостаточно. Его будут мучить чувство незащищенности, тревоги, низкая самооценка, и все это станет препятствовать его духовному росту. Поэтому мы вновь приходим к выводу, что развитие подростка во многом зависит от его родителей.

Мы с Пэт всегда старались следовать этим положениям и молились, чтобы наша любовь к нашим детям была настолько искренней и безусловной, насколько это возможно. Мы понимали, что на этой библейской основе зиждется все их будущее.

“ЛЮБИШЬ ЛИ ТЫ МЕНЯ?”

Вы знаете, какой вопрос постоянно держит в голове ваш подросток? Не осознавая этого, он все время спрашивает: “Любишь ли ты меня?” И ваш ответ на этот вопрос, ответ, который вы даете своим поведением, жизненно важен. Если вы отвечаете “нет”, ваш подросток не будет стараться ни поступать лучше, ни быть лучше. На этот вопрос нужно отвечать “да”, но немногие родители делают это. И дело не в том, что родители не любят своих подростков — дело в том, что большинство из них не знает, как ответить “да”, они не знают, как выражать свою любовь.

Если вы любите своего подростка безусловно, он чувствует, что вы отвечаете ему “да”, а если вы любите его с оговорками, он чувствует неуверенность и беспокойство. Ваш ответ на этот важный вопрос “любишь ли ты меня?” определяет отношение вашего подростка к жизни. Жизненно важный ответ, не так ли?

Одна из основных причин неумения родителей выразить свою любовь к детям заключается в незнании разницы в восприятии мира взрослым и подростком. Дело в том, что подросток оценивает людей по их поведению. Взрослые же в первую очередь ориентируются на слова.

Например, уехавший в командировку мужчина может легко обрадовать свою жену, позвонив и сказав ей: “Дорогая, я люблю тебя”. Она будет на седьмом небе от счастья. Однако если он позвонит к телефону своего четырнадцатилетнего сына и скажет: “Я только хочу сказать, что люблю тебя”, — тот скорее всего пожмет на это плечами и ответит: “Да, но все же, папа, почему ты звонишь?”

Видите разницу? Подросток оценивает поступки, взрослый — слова.

Любить своего подростка и хранить эту любовь в сердце — это прекрасно. Но этого мало. Говорить подростку о своей любви — это замечательно, и это нужно делать. Но и этого мало, чтобы подросток знал и чувствовал, что он любим. Вы должны выражать свою любовь еще и своими поступками, так как он ориентируется в первую очередь именно на них. Только тогда подросток поймет, что на его самый сокровенный и самый главный для него вопрос “любишь ли ты меня?” вы отвечаете “да”. Подросток видит вашу к нему любовь и в том, что вы говорите, и в том, что вы делаете, но действия имеют для него первостепенное значение. Внимание он обращает на поступки.

Также важно помнить о том, что у вашего подростка есть некая “эмоциональная емкость”. Это, конечно, образное выражение, но оно точно передает суть. У подростка есть определенные эмоциональные потребности, и от того, удовлетворяются ли они (с помощью любви, понимания, дисциплины и т. д.), зависит его самочувствие — счастлив и доволен ли он или подавлен и раздражен. А это, в свою очередь, отражается на его поведении — послушен он или нет, плачет он или смеется, общается со сверстниками или замыкается в себе. Обычно, чем полнее эта емкость, тем лучше он себя чувствует и ведет.

В этом месте, пожалуйста, остановитесь и тщательно обдумайте одно из самых важных утверждений этой книги: только когда эмоциональная емкость вашего подростка полна, вы вправе ожидать, что он сможет проявить свои лучшие качества. И на нас, родителей, лежит ответственность за то, чтобы эта емкость была полной всегда.

ЗЕРКАЛА, ОТРАЖАЮЩИЕ ЛЮБОВЬ

Подростков можно рассматривать как зеркала: они скорее отражают любовь, нежели являются ее источниками. Если они получают любовь, они ее и отдают; если они ничего не получают, они отвечают тем же. Любовь с условиями отдается с условиями, безусловная любовь возвращается безусловно.

Как пример зеркальной любви давайте вспомним Дебби, о которой говорилось в главе 1. Любовь между Дебби и ее родителями ~ образец “условных” отношений. К сожалению, родители Дебби думали, что, лишая дочь похвал, теплоты и любви (кроме, конечно, тех особых случаев, когда они могли гордиться ею), они тем самым будут побуждать ее вести себя хорошо. Во всех других случаях они не показывали своей любви, считая, что чрезмерные одобрение и любовь испортят ее и охладят ее стремление стать лучше. Дебби же, становясь старше, все чаще думала, что родители не любят ее по-настоящему и не ценят ее такой, какая она есть, а заботятся о ней только потому, что они ее родители.

Будучи подростком, Дебби научилась у своих родителей любить с условиями. Она вела себя так, как нравилось ее родителям, тоже только тогда, когда они делали для нее что-то особенное. И конечно, пока и Дебби, и ее родители поступали так, ни один из них не мог выразить своей любви открыто и искренне, потому что каждый ждал этого сначала от другого.

Это классический пример любви с условиями. Сердечность в таких семьях проявляется только тогда, когда кто-нибудь из них сделает что-то особенно приятное. А если этого не происходит, все испытывают разочарование, приходят в недоумение и растерянность. И в результате в семье воцаряются уныние, обиды и озлобление. В случае с Баттенами это вынудило их обратиться за помощью.

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ЕМКОСТИ

Как уже упоминалось раньше, подростки — еще дети по своему эмоциональному складу. Чтобы наглядней представить это, покажу, до какой степени подросток похож на двухлетнего ребенка. У обоих есть стремление к независимости и некие эмоциональные емкости, и каждый пытается достичь независимости, используя энергию этих емкостей. Когда же она иссякнет, и подросток, и двухлетний ребенок будут делать одно и то же — они вернуться к родителям на “заправку”, чтобы наполнить свою эмоциональную “тару” и снова вести борьбу за свою независимость.

Например, представьте, что мать привела своего двухлетнего ребенка в незнакомое место. Вероятнее всего, сначала он уцепится за мать в поисках эмоциональной поддержки. Когда его эмоциональная емкость наполнится, он станет использовать свою независимость, чтобы исследовать обстановку. Поначалу он может просто стоять рядом с матерью, глядя по сторонам. Когда опустеет его эмоциональная емкость, ребенок снова бросится к матери; ища возможности заполнить пустоту, он будет заглядывать матери в глаза, хватать ее за руку, всячески стараясь привлечь и удержать ее внимание. Вскоре он снова готов демонстрировать независимость. Теперь он уже может убежать в другой конец помещения или к последнему ряду сидений и находиться там, пока не иссякнет эмоциональное “топливо”. Он может даже заговорить с незнакомым человеком.

Вы понимаете? Ребенку необходимо постоянно возвращаться к своим родителям за эмоциональным пополнением, чтобы опять вступать в борьбу за независимость. То же самое происходит и с подростком, особенно в начале подросткового периода. Он может по-разному выражать свое стремление к независимости (иногда его способы смущают или раздражают), и для этого ему постоянно необходима нерасстраченная эмоциональная энергия. А где он получает новые запасы этой энергии? Правильно, у родителей. Подросток может выражать свою независимость типично подростковыми способами — сделать что-нибудь самостоятельно, уехать куда-нибудь без родителей, игнорируя их родительскую волю, — но в конце концов, когда иссякнут запасы эмоционального “топлива”, он всегда возвращается к ним за поддержкой — эмоциональной заправкой, так необходимой для него родительской любовью. А это как раз то, что нам, родителям, и нужно. Мы хотим, чтобы наши подростки могли прийти к нам за этой эмоциональной поддержкой всегда, когда им это необходимо.

Есть несколько причин, по которым такая эмоциональная подзаправка любовью очень важна:

- Подросткам нужно достаточно много этого эмоционального “топлива”, если мы хотим, чтобы у них все было в порядке и они росли хорошими людьми.
- Подросткам крайне необходимы наполненные эмоциональные емкости, чтобы чувствовать себя в безопасности, быть уверенными в себе, чтобы преодолевать дурное влияние сверстников и многие другие трудности их возраста. А без этой уверенности они легко поддаются различным влияниям и с большей готовностью нарушают нравственные и этические нормы, чем придерживаются их.
- Эмоциональная поддержка так важна потому, что пока она существует, существует и связь между родителями и подростками; ведь когда пустеет эмоциональная емкость подростка, он ищет родительской любви, а значит, общение между ними устанавливается гораздо легче.

Многие родители не понимают, насколько важно для их подростка иметь возможность прийти к ним за эмоциональной поддержкой. Когда подросток устремляется к независимости, он иногда до такой степени огорчает своих родителей, что они начинают очень бурно на это реагировать, часто чрезмерно раздражаясь.

Такая бурная негативная реакция, особенно если она повторяется не один раз, приводит к тому, что подростку становится все труднее, а порой и просто невозможно прийти к родителям за эмоциональной поддержкой. Связь между ними разрывается, и подросток будет искать поддержки в других местах, чаще у своих ровесников. Это очень опасная, порой ведущая к серьезным последствиям ситуация! Ведь в этом случае подросток может легко поддаться влиянию сверстников, религиозных сект или беспринципных людей, увлекающих неопытных ребят на преступные стези.

Если жажда независимости у вашего подростка выражается неприемлемыми с вашей точки зрения способами, будьте осторожны и не реагируйте на это слишком эмоционально. Это совсем не значит, что нужно закрывать глаза на дурное поведение. Вы должны выражать свое отношение и свои чувства честно, но подобающим образом, то есть без лишнего раздражения, без криков, словесной агрессии или оскорблений — в общем, не теряя над собой контроля. Поставьте себя на место вашего подростка: если кто-нибудь будет слишком бурно реагировать на ваше поведение, каждый раз взрываясь от негодования, каковы будут ваши чувства к этому человеку? Вы начнете уважать его все меньше, особенно если это происходит с ним часто.

Так и подросток тем меньше уважает своих родителей, чем чаще он видит их потерявшими контроль над собой. Поэтому вы должны быть более уравновешенными, не терять терпения, в какой бы форме он ни выражал свою независимость и стремление к свободе. Ни в коем случае нельзя перекрывать тот путь, по которому ваш подросток возвращается к вам, чтобы пополнить свой эмоциональный запас. Это чрезвычайно важно, если вы хотите видеть его полноценным человеком и цельной личностью.

4. Безраздельное внимание

Безраздельное внимание — это не только зрительный или физический контакт. И то, и другое (о них мы будем говорить в главе 5) не требуют от родителей особых усилий. А безраздельное внимание требует. Безраздельное внимание требует времени, и подчас много. Порой это означает, что вам придется отложить свои дела, когда подростку крайне необходимо такое внимание. Родители же, как правило, менее всего склонны идти на подобные жертвы.

Безраздельное внимание — это такой момент, когда ваше внимание полностью и безраздельно принадлежит вашему ребенку и он ощущает себя искренне любимым, осознает свою значимость и чувствует заботу, одобрение и уважение с вашей стороны. Такое внимание приносит вашему подростку ощущение, что для вас, его родителей, он самый важный на свете человек.

Мы знаем, какое серьезное место отводится детям в Священном Писании. Царь Давид назвал их наследниками Господа. Иисус велел не препятствовать детям приходить к Нему и говорил, что тем, кто “соблазнит одного из малых сих, верующих” в Него, лучше будет умереть. Он сказал, что если мы “не обратимся и не будем как дети, то не войдем в Царство Небесное” (см. Пс. 126: 3-5; Мф. 18: 1-10; Мк. 10: 13-16).

Подросткам обязательно нужно показывать, что они особенные. Это очень редко делается, но если бы вы знали, как меняется подросток, когда он чувствует себя особенным! Это повышает его самооценку и улучшает взаимоотношения с окружающими. А помочь ему почувствовать себя таковым может только наше безраздельное внимание.

Я думаю, что больше всего в жизни подростку необходимо именно безраздельное внимание со стороны родителей. Немногие вообще знают о существовании такой потребности, удовлетворяют же ее — и того реже. Есть множество причин, объясняющих это. Например, родителям кажется, что того внимания, которое они уделяют своим подросткам, поощряя их, даря подарки и уступая их странным желаниям, вполне достаточно. Все это, конечно, тоже необходимо. Но было бы большой ошибкой считать, что этим можно заменить искреннее и безраздельное внимание. Хотя такая замена очень привлекательна для родителей. Ведь гораздо проще похвалить или подарить что-нибудь, и это отнимает не так уж много времени. Однако дурное поведение подростков, плохие поступки, чувство неполноценности — все это результат отсутствия самого ценного и важного для них — полного и безраздельного внимания к ним со стороны их родителей.

ПРИОРИТЕТЫ

Я не могу выполнять все обязанности в своей жизни так, как мне бы того хотелось. На это просто не хватает времени. Но можно ли как-нибудь решить эту проблему? Выход только один, и он не так уж прост: нужно определить свои приоритеты, цели, придерживаться их, четко рассчитывать свое время. Я должен постоянно следить за временем, чтобы успевать сделать хотя бы самые важные дела.

Каковы приоритеты вашей жизни? На каком месте стоят ваши дети? На первом? На втором? Третьем? Вы должны определить это, в противном случае ваши дети вообще отойдут на задний план и будут страдать от недостатка внимания. Никто не может решить за вас, что в вашей жизни для вас важнее.

Жизнь непредсказуема, и вы не можете рассчитывать на то, что у вас еще будет время заняться воспитанием детей. Поэтому вы должны использовать и те возможности, которые вы спланировали заранее, и те, которые появляются неожиданно. Их будет меньше, чем вы думаете, — этот период так короток!

НЕОБХОДИМОСТЬ БЕЗРАЗДЕЛЬНОГО ВНИМАНИЯ

Безраздельное внимание нужно уделять подростку, не только когда есть время. Это нравственная потребность. От того, в какой мере удовлетворяется эта потребность, зависит его самооценка и самовосприятие. Если родители не уделяют подростку полного и безраздельного внимания, он будет постоянно неудовлетворен, раздражителен, так как ему будет казаться, что все остальное для его родителей важнее, чем он. Отсюда чувство незащищенности, неуверенности, что, без сомнения, негативно отразится на эмоциональном росте, замедлит его психологическое возмужание.

Такого подростка довольно легко заметить. Как правило, он менее уверен в себе по сравнению с теми, чьи родители все же находят время для своих детей и уделяют им полное и безраздельное внимание. Он часто замкнут, и у него возникают трудности в общении со сверстниками. Ему сложнее справиться с проблемами, и, как правило, он не в состоянии постоять за себя. Он слишком зависим от других, в том числе и от сверстников, и более подвержен влиянию с их стороны.

Однако иногда кажется, что некоторые подростки, особенно девочки, лишённые внимания отцов, ведут себя абсолютно по-другому. Они довольно общительны, разговорчивы и часто даже обольстительны. Иногда они кажутся не по годам развитыми. Но проходит время, они становятся старше, а их поведение не меняется и все менее соответствует их возрасту. И тогда их общество часто становится невыносимым и для их сверстников, и для взрослых. Однако даже в последний период подросткового возраста безраздельное внимание, особенно со стороны отцов, может во многом помочь подросткам избавиться от саморазрушающего поведения, ослабить их беспокойство, раскрепостить их, дать им возможность спокойно продолжать взрослеть.

КАК ЭТО ДЕЛАТЬ?

Я убедился, что лучший способ отдать себя в полное и безраздельное владение своему ребенку — это установить определенные часы, которые вы будете проводить наедине с ним. Возможно, вы уже задумывались над тем, как это сложно. И это действительно сложно. Найти время, чтобы побыть наедине с подростком, отключаясь от всех забот, — это я считаю самой сложной из родительских обязанностей. Ее нельзя игнорировать — требуется много времени, чтобы быть хорошим родителем.

Однако найти свободное время в наш гипердинамичный век нелегко еще и потому, что у подростка множество других интересов, с которыми родителям приходится конкурировать. Все это только подтверждает тот факт, что безраздельное внимание родителей крайне необходимо для подростков, особенно учитывая дурное влияние извне, которое сегодня сильно, как никогда прежде.

Понятно, что выкроить время из наших загруженных рабочих графиков чрезвычайно трудно. Но если вы все же сделаете это, вы будете вознаграждены сполна, ибо нет ничего прекрасней, чем видеть своего подростка счастливым, знать, что он в безопасности, что он умеет ладить со сверстниками и взрослыми, что он хорошо учится и хорошо ведет себя. Но все это не приходит само собой, родители должны платить за это. Нам следует выделять время, чтобы побыть наедине с каждым из наших детей.

Я знаю, как трудно правильно распределять время. Что касается меня, я всегда старался оставлять его для детей как можно больше. Например, когда вечером по понедельникам у моей дочери Кэрри были уроки музыки неподалеку от моего офиса, я так планировал свои деловые встречи, чтобы иметь возможность забирать ее после этих уроков. Обычно мы шли в какой-нибудь ресторан и вместе ужинали, и за такими ужинами, когда времени было достаточно и никто нас не прерывал, я был полностью предоставлен ей и выслушивал все, что она хотела мне рассказать.

Только при подобных обстоятельствах, один на один, без посторонних, могут возникнуть те особые близкие отношения, которые так нужны каждому ребенку, чтобы справиться со всеми жизненными неурядицами. Дети очень дорожат такими моментами и вспоминают о них, когда им приходится трудно, особенно в полные конфликтных ситуаций подростковые годы.

Родителям также важно знать, что, предоставляя своим детям безраздельное внимание, они должны стремиться и к физическим, и к зрительным контактам с ними, потому что именно в такие моменты эти контакты приобретают особое значение для ребенка.

Также важно не упускать возможности использовать и другие, непредусмотренные обстоятельства, чтобы побыть со своим подростком. Например, вы очутились с ним наедине. Воспользуйтесь этим, чтобы пополнить его эмоциональную емкость и тем самым предотвратить сложности, которые могут возникнуть из-

за эмоционального вакуума. Пусть этот период будет очень коротким — даже минутка-две безраздельного внимания могут творить чудеса!

Здесь на счету каждое мгновение, так как ставки слишком высоки: что может быть хуже строптивного и своенравного сына или дочери? И что может быть лучше уравновешенного, гармонично развивающегося подростка!

Без сомнения, постоянно уделять детям безраздельное внимание трудно, на это расходуется много времени, а подчас это становится и невыносимым для измотанных проблемами родителей. Но такое внимание — самое лучшее средство для поддержания эмоциональной емкости вашего подростка в хорошем состоянии.

По мере взросления ваших детей время, которое вы уделяете им, тоже должно увеличиваться. Детям более старшего возраста необходимо больше времени, чтобы расслабиться, разомкнуться и почувствовать себя готовыми делиться самыми сокровенными мыслями, особенно теми, которые внушают беспокойство.

Когда дети входят в подростковый возраст, их тяга к семье возрастает, а не наоборот. Обычно считается, что, как только наши дети становятся независимыми, они хотят как можно больше находиться вне семьи, и, значит, родители могут проводить с ними все меньше времени. На самом же деле это одна из самых грубых ошибок родителей. Когда их дети превращаются в подростков, родители все чаще используют свое свободное время в личных интересах. Между тем, все подростки, с которыми я имел дело, истолковывали это так, будто родители отталкивают их и становятся безразличными к ним.

Как видите, в этот период внимание родителей необходимо подросткам как никогда. Ежедневно они подвергаются различным влияниям, чаще всего, к сожалению, вредным и даже пагубным. Если вы хотите, чтобы ваш подросток сумел выстоять в сегодняшнем мире, вам надо больше бывать с ним, наполняя его положительными эмоциями; особенно это важно, когда в его душе смятение. Если вы все же найдете время, чтобы удовлетворить все его эмоциональные потребности, он обретет уверенность и мужество и найдет для себя те ориентиры, которые помогут ему в жизни. Он станет сильнее и сможет преодолеть влияние тех, кто хотел бы использовать его в своих интересах.

Все это может показаться неисполнимым, особенно если ваш ребенок погружен в себя и не расположен общаться, что очень часто встречается среди подростков младшего и среднего возраста. Нужно запомнить один секрет: защитные реакции подростка крайне обострены, и ему требуется *время*, чтобы их преодолеть, настроиться на искреннюю беседу и поделиться тем, что накопилось в душе. Вы уловили, что здесь самое главное? Время.

Я вспоминаю, когда нашей Кэрри было 14 лет. Что за возраст! В ней происходили типичные для подросткового периода перемены, и она частенько общалась только с помощью мычания типа “угу”, “у-у”, “у?”.

За это время я сделал два замечательных открытия. Первое: бесполезно и даже вредно пытаться заставить ребенка говорить. Хотя меня так и подмывало засыпать ее вопросами, я понял, что это было бы ошибкой и только ухудшило бы ситуацию. Второе: если я проводил с Кэрри хотя бы 20 или 30 минут без какого-либо давления на нее, не заставляя ее поддерживать разговор, ее защитные реакции мало-помалу ослабевали, и тогда мы действительно начинали беседовать, делиться мыслями и чувствами.

Одним из самых эффективных способов достичь этого было пойти с ней в ресторан. Обычно я выбирал тот, где было самое медленное обслуживание, и вел туда Кэрри в такое время, когда клиентов было больше всего и нужно было долго ждать своей очереди. Порой я по нескольку раз просил официантов вернуться попозже: “Мы еще не готовы заказывать”. Ел я медленно, потом заказывал десерт, чего я не делаю обычно, потом не спеша выпивал чашку кофе.

Вы, конечно, понимаете, что моей целью было продлить время, когда никто не понуждает Кэрри говорить и она чувствует себя комфортно в моем присутствии. Ожидание своей очереди в общественном месте как раз то, что нужно. Другой подходящей обстановкой может быть рыбалка, охота, поход, прогулка (долгая или короткая, все равно), какая-либо игра, просмотр спектакля, слушание музыки. Когда подросток находится в обществе своего отца или матери, не испытывая давления с их стороны, его защитная реакция постепенно ослабевает и он сам начинает разговор — сначала о ничего не значащих пустяках, а затем о все более серьезных вещах.

К тому времени как мы заканчивали еду, Кэрри обычно говорила уже почти свободно и рассказывала — однако еще на поверхностном уровне — о спорте, учителях, школьных делах. Потом я оплачивал счет, и мы шли к машине.

Позвольте мне вставить здесь интересное наблюдение. Когда вы сидите за рулем, а ваш подросток — в качестве пассажира, но рядом с ним находятся другие ребята, в этой ситуации вы в некотором смысле перестаете быть личностью и на вас смотрят, как на часть машины, как на продолжение руля. Мне и моей жене чрезвычайно нравится эта способность подростков — просто удивительно, насколько она облегчает разговор. Не менее удивительно и то, как много мы узнаем за это время.

Но вернемся ко мне и Кэрри. Мы садились в машину, и, как правило, на расстоянии около мили от дома она наконец начинала говорить о том, что ее по-настоящему очень волновало. Это были, например, отношения в семье, различные проблемы со сверстниками, их предложения попробовать наркотики. Конечно, тема не могла быть исчерпана в течение пути к дому. Дело в том, что подросткам нужно чувствовать, что у них есть возможность “сбежать”, когда будет открыто слишком много. Они должны знать, что всегда могут ретироваться, если родители реагируют неверно или чрезмерно. Больше всего они боятся не несогласия, а гнева, насмешки, неодобрения или неприятия их как личности. Они хотят держать ситуацию в своих руках, чтобы, если почувствуют дискомфорт, можно было оборвать разговор.

Поэтому-то Кэрри, прежде чем поделиться своими сокровенными мыслями, и ждала, пока мы подъедем ближе к дому. Таким вот образом и проходили наши самые душевные беседы. Иногда она маскировала свои собственные проблемы, рассказывая или спрашивая о ком-нибудь, у кого были похожие затруднения. Это излюбленная манера подростков говорить о неловких, смущающих их вопросах и ситуациях.

Иногда подростку хочется поговорить с родителями о какой-либо проблеме, но он не знает, как начать разговор. Тогда он пускает в ход намеки, которые могут принимать самые разные формы. Он может начать с чего-либо менее значительного, чем то, что его на самом деле тревожит. Например, спросить о том, что надо сделать по дому. Или поинтересоваться, как прошел ваш день. Или расскажет, как у него прошел день.

Родители должны быть настороже, когда слышат подобные ненавязчивые разговоры, потому что именно таким образом подросток обычно просит уделить ему время и внимание. Этим они как бы “прощупывают” нас, проверяя, в каком мы настроении, чтобы понять, можно ли сейчас заговорить с нами о том, что их беспокоит.

Иногда подростки проверяют, в хорошем ли мы настроении, с помощью того, что я называю “отвлекающим маневром”, или “ложным следом”. Суть в том, что они сообщают нечто, что, как им заведомо известно, расстроит нас или приведет в раздражение. Превосходный способ узнать, можно ли нам доверить нечто очень важное для них в настоящий момент. Если мы реагируем слишком бурно, а особенно если злимся или начинаем критиковать, наш подросток решает, что мы точно так же отреагируем и на волнующий его вопрос. А если мы сдержимся и воспримем все спокойно, то вполне можем рассчитывать на искренность и доверие с его стороны.

Такие моменты поистине бесценны. Если мы не замечаем их или каким-либо иным образом закрываем для ребенка двери нашего сердца, ему будет казаться, что его отталкивают. Если же мы будем начеку и сумеем расслышать его робкий стук в эту дверь, мы сможем помочь ему, а заодно и показать, как любим его и насколько неравнодушны к его проблемам.

Я могу вспомнить множество подобных случаев в то время, когда Кэрри только вступала в подростковый период. Чаще всего она выбирала момент, когда я и ее мама были наверняка одни, и вероятность, что кто-то нас потревожит, была наименьшей. Можно догадаться, когда это было — как только мы с Пэт собирались гасить свет и ложиться спать. К этому времени младшие братья Кэрри уже давно спали, так что соперников у нее не было. Сперва медленно открывалась дверь, и Кэрри входила со словами, что ей нужно кое-что взять из ванной, смежной с нашей спальней. После того как она брала это и уже собиралась уходить, она поворачивалась к нам и говорила: “Ой, кстати...”.

Невозможно преувеличить, насколько важно понять значение таких знакомых нам слов — “ой, кстати...” или иного их эквивалента. Вы знаете, что обозначают обычно эти слова, произнесенные подростком в подобной ситуации? Их перевод может быть примерно таким: “Я как раз хотел/хотела поговорить о том, зачем я на самом деле сюда пришел/пришла. Но сперва я хотел/хотела бы знать, расположены ли вы выслушать меня? Могу ли я рассказать вам об этой деликатной ситуации в моей жизни? Поймете ли вы меня и поможете ли мне или обратите мои слова против меня? Могу ли я вам доверять?”

Если мы не готовы предоставить себя в полное и безраздельное владение нашему ребенку, он воспримет это как отрицательный ответ на свои вопросы. Если же мы сосредоточим все свое внимание на ребенке, спокойно и внимательно выслушаем его, он поймет, что можно свободно рассказывать о том, что его гнетет. Иногда нужно быть готовым услышать те знаменитые два слова и после “отвлекающего маневра”.

Насколько я помню, в такой ситуации я и сам иногда глупил и говорил Кэрри в ответ что-то типа: “Проверь, везде ли в доме выключен свет”, и тогда моя жена легонько толкала меня под одеялом. Она-то сразу понимала, что стоит за словами Кэрри, и видела, что дочь пришла к нам с чем-то очень серьезным для себя.

Когда мы правильно вели себя, Кэрри всегда сама продолжала разговор, сначала говоря о пустяках, а потом шаг за шагом касалась того, что было важным для нее.

Вскоре она садилась на краешек, а еще через некоторое время уже лежала поперек в ногах кровати, говоря без умолку. В конце концов она добиралась до того, что ее беспокоило. Однажды, помнится, она сказала: “Не знаю, нравлось ли я еще Джиму. Он стал совсем другим”. Как тяжело было Кэрри заговорить об этом! Она должна была убедиться, что ситуация вполне благоприятна для этого. Ей пришлось говорить о стольких ненужных вещах, прежде чем она поняла, что может открыть свою проблему.

Когда затрагивается сфера чувств, родители оказываются перед соблазном все упростить, ответить небрежно или шутя, как о чем-то обыденном и незначительном, тогда как следует серьезно воспринимать своих подростков. Надо вместе с ними тщательно разбираться в их проблемах помогать им прийти к логичному и разумному решению. В этом случае мы не только поможем им справиться с их трудностями, но и, что более важно, укрепим отношения любви и доверия между нами.

Помогая подросткам решить их проблемы, мы одновременно учим их логично, здраво и последовательно мыслить. Ведь только научившись мыслить правильно, они станут способны различать хорошее и плохое и смогут выработать для себя прочную систему ценностей.

ЧУВСТВА ВИНЫ И ЗАВИСТИ

Чтобы понять истинную причину большинства подростковых проблем, важно представлять себе, что такое подростковое общество. Подростки похожи на выводок цыплят: в нем каждый цыпленок занимает свое определенное место в очереди за кормом. Общество подростков устроено сложно, но основывается главным образом на популярности и принципе лидерства. Важно знать хотя бы примерно, на каком месте стоит ваш ребенок в этой “очереди за кормом”, потому что самые болезненные из подростковых проблем связаны, как правило, со взаимоотношениями со сверстниками, в которых депрессия и такие чувства, как зависть, вина, гнев играют большую роль. Позже мы обсудим более подробно гнев и депрессию, а сейчас давайте остановимся на чувстве вины и зависти.

В отношениях со сверстниками у подростков часто возникают ситуации, которые заставляют их испытывать чувство вины или зависть. К сожалению, большинство подростков не умеют распознавать эти чувства в себе и из-за этого страдают и/или приходят в смятение.

Если данная проблема затрагивает подростка и его сверстника, стоящего ниже на подростковой общественной лестнице, то первый скорее всего будет испытывать чувство вины. Если же он вступает в конфликт с кем-то выше себя, им будет владеть зависть. Причем, чем серьезнее конфликт, тем зависть подростка, стоящего ниже, сильнее будет побуждать его внушить своему сопернику чувство вины.

Для родителей важно понять, какую позицию занимает в конфликте их подросток, и определить, какие чувства он испытывает. Если родители объяснят ему ситуацию, это во многом ему поможет, а именно:

- даст ему возможность понять, что именно происходит и почему;
- позволит проанализировать, сделал ли он что-либо не так;
- поможет ему справиться с этой и подобными ей ситуациями в будущем.

Например, если ваш подросток испытывает чувство вины, после разъяснения он может обнаружить, что в действительности он ни в чем не виноват и истинная проблема как раз в том, что другой подросток завидует ему.

Если же ваш подросток страдает от зависти, ему будет полезно признаться себе в этом и разобраться, почему это так. После этого вам необходимо помочь ему исправить положение — сделать так, чтобы он понял, что для зависти нет никаких оснований (если это действительно так) или научить его преодолевать ее (если для этого чувства все-таки имеются основания).

Когда Кэрри выиграла юношеский театральный конкурс, почти все ее сверстники были искренне за нее рады и гордились ею. Но через некоторое время мы заметили, что она чем-то обеспокоена. Как оказалось, кто-то из тех, кто ей завидовал, заставил ее почувствовать себя виноватой в том, что она победила. Фраза, которая вызвала в Кэрри чувство вины, была примерно такой: “Вы только посмотрите на эту восходящую звезду! Она, наверное, воображает себя крутой!”

Кэрри чувствовала себя несчастной, что вполне типично для подростка в подобных обстоятельствах, и не могла от этого избавиться. Ее мать помогла ей понять причину этого чувства — она не сделала ничего дурного, просто абсолютно необоснованное чувство ложной вины заставляет ее страдать.

Пример с Кэрри наглядно изображает достаточно частую среди подростков картину. Для эмоционального развития наших подростков крайне важно, чтобы мы помогли им увидеть и понять причину их зависти или чувства вины и подсказали, как справляться с этими состояниями. Если они не научатся этому, может случиться так, что с помощью этих чувств нашими детьми будут управлять все, кому вздумается.

УПРАВЛЕНИЕ С ПОМОЩЬЮ ЧУВСТВА ВИНЫ

Это стало сегодня серьезной проблемой подростков. Чем более раним подросток, тем больше вероятности, что им будут управлять, используя его чувство вины. С другой стороны, чем подросток более тверд душой, тем он более склонен управлять таким же образом другими.

Механизм здесь довольно прост: тот, кто управляет, находит средства заставить товарища почувствовать свою вину перед ним. Самый типичный и наиболее опасный пример таков: мальчик, пытаясь заставить девочку вступить с ним в интимные отношения, говорит: “Если ты меня по-настоящему любишь, ты сделаешь это”.

Родителям следует объяснить своему подростку действие этого механизма и рассказать об опасности и вреде, который он наносит. Подросток должен:

- уметь распознать ситуацию;
- знать, что такое средство вредно, губительно и неэтично, что это попросту плохо;
- и что нормальная и вполне оправданная реакция на такое управление — гнев.

В истории столкновения Иисуса с торговцами и менялами в храме я усматриваю попытку управления с помощью чувства вины как одну из причин, вызвавших гнев Иисуса. Людям, пришедшим к храму, необходимо было принести жертвы, чтобы исполнить свой религиозный долг, и они бы почувствовали себя виноватыми, если бы не смогли сделать этого. Когда же Иисус говорит, что храм превратился в вертеп разбойников. Он фактически заявляет, что, подменив жертвоприношение покупкой, торговцы манипулируют людскими душами с помощью чувства вины (см. Мф. 21; Мк. 11; Лк. 19; Ин. 2).

В моей практике был случай, когда ко мне на консультацию пришла красивая 16-летняя девушка по имени Клаудиа. Эта чрезвычайно ранимая девушка была в глубокой депрессии. В ходе беседы я обнаружил, что ее парень использовал чувство вины для манипулирования ею. Как это обычно и происходит у подростков, Клаудиа не вполне осознавала, насколько она ранима, подавлена и что ею управляют посредством чувства вины. Сначала я объяснил ей, что она очень ранима, что ее легко обидеть и легко заставить чувствовать себя виноватой. Затем я объяснил, каким образом окружающие, особенно ее приятель, управляют ее поступками, заставляя ее чувствовать свою вину, если она не делает того, что от нее хотят.

Так как Клаудиа не сразу поняла, что я пытался растолковать ей, я решил привести пример из другой области. Я сказал: “Клаудиа, я тоже ранимый человек, и только несколько лет назад я понял, как некоторые люди управляют мной посредством чувства вины. Тогда я только что закончил медицинское училище и захотел продать свой дом. Самому мне было трудно сделать это, и я нанял агента по недвижимости. Спустя несколько дней мой товарищ-однокурсник, который собирался остаться в городе, чтобы работать здесь в больнице, предложил мне определенную сумму за мой дом. Но он хотел оформить сделку без посредничества агента, чтобы не платить лишних денег. Я ответил, что не могу сделать этого, что нам придется оформлять покупку через агента. Через день агент по недвижимости обратился ко мне с более выгодным предложением от другого клиента, и я принял его. Мой однокурсник, узнав, что я продал дом, пришел в ярость и пытался уговорить меня изменить мое решение и продать домему. Его аргументы основывались на том, что мы с ним

однокурсники, что я все равно заработаю больше денег, чем он, что моему дому уже 5 лет и он не стоит той суммы, которую предлагает другой покупатель”.

Затем я сказал девушке: “Клаудиа, ты видишь, что этот человек пытался управлять мной, сделать так, чтобы чувство вины перед ним заставило меня продать дом ему”.

Лицо Клаудии просветлело. Она поняла, почему имела так мало власти над своей собственной жизнью. Когда я встретился с ней в следующий раз, от ее депрессии не осталось и следа, ее глаза сверкали. Она училась управлять своим поведением и своими мыслями, чтобы не быть игрушкой ни в чьих руках.

И родителям тоже следует быть осторожными, чтобы не начать управлять своими подростками подобным образом. В эту западню попасть особенно легко, если ваш ребенок чрезвычайно раним. А когда собственные родители управляют тобой, то и другие смогут с легкостью делать то же самое.

Как предотвратить подобную ситуацию с вашим подростком? Только обеспечив ему вашу безусловную любовь и безраздельное внимание, вы, родители, сможете и научить его распознавать управляющее поведение, и не попадаться в его сети.

5. Зрительный и физический контакт

Мы живем в такое время, когда очень многое оказывает влияние на наших подростков, и многие из этих влияний вредны, разрушительны и даже губительны. Особенно уязвимым становится подросток, который не чувствует любви своих родителей к себе. Беспринципные личности завлекают изголодавшихся по любви ребят, предоставляя им и свое время, и внимание, и ласку, чтобы потом использовать их.

Время не ждет. У родителей не так уж много возможностей дать своему подростку почувствовать себя безусловно любимым, и нужно следить за тем, чтобы эта его потребность в любви, эта эмоциональная емкость была всегда наполнена. Тогда у него появится способность трезво оценивать себя и контролировать свое поведение. Только в том случае, если ваш подросток действительно чувствует себя безусловно любимым, вы сможете оказывать на него должное воздействие. Говорите ему о своей любви, но кроме этого он должен видеть и чувствовать вашу любовь на деле, в поступках и поведении, о чем я уже говорил раньше.

Зрительный и физический контакты должны входить в ваше ежедневное общение с детьми. Но надо, чтобы это происходило естественно, свободно, здесь нельзя сфальшивить, переиграть. Ребенок или подросток, выросший в доме, где были такие отношения и контакты, всегда будет чувствовать себя комфортно как в одиночестве, так и в обществе людей. Ему будет легче общаться с людьми, он будет приятен окружающим, и в результате — высокая самооценка как признак душевного здоровья.

Частые, но естественные и соответствующие обстановке зрительные и физические контакты — самое ценное, что вы можете подарить своему подростку. Эти контакты плюс безраздельное внимание — самые эффективные способы наполнить его сознанием собственной значимости, дать ему уверенность в себе и возможность проявить свои лучшие качества.

ЗРИТЕЛЬНЫЙ КОНТАКТ

Одна из главных причин, почему любящие родители не могут донести свою безусловную любовь до подростка, заключается в недостатке зрительных контактов. Когда вы часто и с любовью смотрите в глаза своему подростку, вы не только облегчаете ваше общение, но и удовлетворяете его эмоциональные потребности. Глядя в глаза, вы, даже не осознавая этого, можете выразить самые разные чувства: печаль, гнев, ненависть, ярость или любовь. В некоторых семьях зрительный контакт родителей и подростков на удивление редок. А когда он и имеет место, то чаще всего несет отрицательные эмоции. Обычно это происходит, когда родители отчитывают подростка или дают какие-то приказания. Чем чаще вы будете использовать зрительный контакт как средство выражения любви, тем полнее ваш подросток будет насыщаться любовью.

Сам подросток может по-разному использовать зрительный контакт. Возможно, сначала он будет с нетерпением искать ваших взглядов, потом вдруг начнет избегать их. Такое непостоянство дает ему возможность изучить различные модели поведения, присматриваясь к поведению в вашей семье.

Несколько лет назад у меня на приеме был семнадцатилетний Брюс. Высокий, хорошо сложенный, симпатичный, с легким характером, он прекрасно учился и делал успехи в спорте. Как ни странно, несмотря на

все это, его самооценка была крайне низкой, и заметить это можно было уже по тому, что он избегал зрительного контакта. Почти всегда он смотрел в пол, а когда наши взгляды все же встречались, это длилось не более доли секунды. Я объяснил Брюсу, что такая манера усложняет его взаимоотношения с людьми, так как они чувствуют себя с ним неловко, думают, что не симпатичны ему, и поэтому он игнорирует их. Они ждут конца разговора, а он, Брюс, понимает это по-своему — что он не интересен им. В такие минуты ему особенно плохо и его самооценка резко падает. Поскольку это продолжается уже в течение многих лет, не удивительно, что в результате у мальчика сложилось в корне неверное представление о себе. К счастью, помочь Брюсу наладить зрительный контакт с людьми оказалось не сложно.

Если у вашего подростка сложилось неверное представление о зрительных контактах с людьми, объясните ему, в чем он не прав, и помогите исправить положение, так как от выбора той или иной модели зрительного контакта могут зависеть его успехи или неудачи практически во всех жизненных ситуациях.

Да, смотреть с любовью в глаза своему подростку подчас трудно, особенно тогда, когда он вообще не расположен общаться. Иногда с ним крайне тяжело разговаривать, ведь нередко он отвечает на вопросы только “ага” или “не-а” или чем-либо подобным.

Такое нежелание общаться происходит по трем причинам:

- Первая причина — регресс в психологическом и половом развитии. Подросток начинает заново решать проблемы, которые имел в прошлом. Об этом будет рассказано в 6 главе.
- Вторая причина в том, что чрезмерное стремление подростка к независимости приводит к желанию отгородиться от своих родителей.
- И третья, когда у подростка какие-либо проблемы со сверстниками и он чувствует себя обиженным.

Такие периоды мрачного настроения, замкнутости и молчания обычно также сопровождаются сопротивлением родительской любви.

И будет ошибкой давить на подростка в такие моменты или расспрашивать его. Родители же часто раздражаются, испытывают беспокойство или даже отчаяние, пытаются вызвать подростка на разговор настойчивыми вопросами типа: “Как прошел день? Что с тобой сегодня случилось? Хорошо ли ты провел время? А кто еще там был?” Такие расспросы способны вывести из равновесия любого, кто не в настроении разговаривать.

Что же делать? Попросто не замыкаться в ответ. Это означает, что вместо того, чтобы заставлять подростка говорить, нужно быть готовым выслушать его тогда, когда ему будет удобно или когда он сочтет это возможным.

Поскольку на поведение подростка влияют многие факторы, в том числе и сексуальные влечения, он должен уметь защищаться от негативного воздействия всего этого. К сожалению, часто подростки используют довольно примитивные и неприятные для нас средства защиты: уходят в себя, замыкаются, отказываются разговаривать.

Преодолеть эти защитные реакции без ущерба для ваших отношений с ребенком невозможно. Единственный приемлемый и разумный выход — ждать, пока ваш подросток сам преодолет их. А вы лишь должны быть всегда готовы к тому, чтобы выслушать его, когда он будет в состоянии прийти к вам.

Однако существует ряд способов, с помощью которых мы можем помочь подросткам преодолеть защитные реакции. Мы будем говорить о них позже. Сейчас же важно понять, что попытки “атаковать” эту крайне прочную стену абсолютно нецелесообразны.

Способность подростка к зрительному контакту зависит от того, насколько сильна его защита. Когда ребенок еще маленький, он почти всегда может ответить на ваш взгляд. Становясь подростком, он часто избегает его. Не позволяйте себе раздражаться из-за этого. Попробуйте просто принимать это как должное и помните, что если вы сами не будете отгораживаться от него, то он обязательно придет к вам, когда опустеет его эмоциональная емкость. И в это время с ним будет легко и обмениваться взглядами, и разговаривать. Для правильной самооценки и нормального психического развития подростку очень важно знать, что при необходимости он всегда может обратиться к вам за помощью.

ФИЗИЧЕСКИЙ КОНТАКТ

Когда ребенок становится подростком, ему необходимо, как и прежде, знать, что его любят и принимают таким, какой он есть. Проблема многих любящих родителей состоит в том, что они не представляют, как удовлетворить эту потребность.

Некоторые пытаются делать это, чрезмерно балуя подростков, обеспечивая их такими вещами, как машина, музыкальный центр или спортивное оборудование, чтобы те чувствовали себя не хуже своих сверстников. Все эти материальные блага сами по себе хороши, но они не заменят подросткам того, что им нужно больше всего, а именно, безусловную любовь. Некоторые родители во всем потакают своим подросткам, позволяя, а то и поощряя посещение вечеринок, где алкоголь или наркотики пробуждают сексуальные влечения. Подростки вряд ли могут устоять перед искушением в подобной ситуации, а между тем этот вид давления на молодежь становится все более распространенным. И тем не менее, немногие родители помогают своим подросткам. Почему? Потому что они не умеют показать им, что любят и принимают их, что заботятся о них.

Частые физические контакты — верный способ дать вашему подростку чувство уверенности в том, что он вам действительно небезразличен. Этот способ особенно подходит, когда подросток необщителен, упрям, капризен или упрям. В это время добиться зрительного контакта трудно, а порой и невозможно. Но физический контакт возможен и доступен почти всегда. Вряд ли подросток будет отрицательно реагировать на легкое, мимолетное прикосновение к плечу, спине или руке. Предположим, к примеру, что подросток сидит и смотрит телевизор. И коснуться его плеча, когда вы проходите мимо — это ведь так легко. Обычно он даже не замечает этого, но это фиксирует его мозг. Такими малыми, но частыми порциями физического контакта вы можете показать свою неизменную любовь. Увеличив продолжительность физического контакта, вы обеспечите подростка большим запасом эмоционального “топлива”.

Даже когда ваш подросток не расположен к общению, физический контакт может стать средством сообщить ему о вашей любви. Так, пока внимание подростка сконцентрировано на чем-либо постороннем, вы можете обеспечить ему длительный физический контакт независимо от его настроения и желания. Предположим, что ваш подросток находится в очень тяжелом душевном состоянии, и это беспокоит вас. Найдите возможность поговорить с ним о чем-нибудь, что отвлечет его от самого себя и привлечет его внимание к чему-то другому, например, к иллюстрации или фотографии. Воспользуйтесь этой ситуацией, чтобы прикоснуться к его руке, погладить по спине. Но хорошо зная своего подростка, вы должны чувствовать, как долго он сможет воспринимать это.

Иногда подросток спокойно относится к физическому контакту, а иногда он просто не в состоянии выносить ваших прикосновений. В такие периоды неприятия нужно идти на физический контакт, только когда подросток чем-то увлечен и не заметит его. Даже если его сознание не зафиксирует вашего прикосновения, оно отложится в подсознании и впоследствии поможет ему почувствовать себя уверенным: “Да, мои мама и папа любят меня и небезразличны ко мне, даже когда мне трудно общаться с ними”.

Есть и другие способы установить физический контакт с вашим подростком. Наш тринадцатилетний сын Дэвид, занимаясь спортом, часто растягивал мышцы. Когда такое случалось, он без колебаний просил меня сделать ему массаж. Я с благодарностью брался за это, ведь это была прекрасная возможность для физического контакта.

Однажды наша дочь Кэрри неудачно прыгнула на батуте, и ей нужно было растереть мышцы шеи. Это также стало дополнительной возможностью физического контакта.

К счастью, все наши дети любили, чтобы им массажировали и поглаживали спину. Для меня это тоже было настоящим удовольствием, так как давало поразительный эффект — повышался уровень психологической защиты ребят, их эмоциональная емкость была всегда наполненной. Однажды, когда Дэвид вернулся из летнего лагеря, о чем бы вы думали он попросил меня в первую очередь? Чтобы ему погладили спину, чтобы я и мама поговорили с ним и почитали ему.

Хотя некоторые родители и неохотно выполняют свои обязанности, особенно если речь идет о физическом контакте, мне радостно сознавать, что большинство из них все же любят своих подростков и дают так необходимую им ласку и нежность.

В определенных ситуациях не лишним будет и обнять и поцеловать своего подростка. Не следует делать это слишком часто, чтобы он/она не почувствовали неловкости. Но все же есть моменты, когда это вполне уместно: например, при прощании или по возвращении подростка из поездки; когда случается что-либо, чем ребенок особенно гордится, как, например, получение приза; когда ваш подросток приходит к вам, будучи

глубоко оскорблен или мучаясь угрызениями совести; или когда его беспокоят какие-либо другие проблемы. И, конечно же, бывает так, что подросток, без всякой видимой причины, отчаянно нуждается в ласке. Если вы готовы дать ему это, вы проведете с ним чудесные мгновения. Однако вы всегда должны быть начеку и уметь распознавать такие ситуации, хотя порой очень сложно понять, когда подросток ждет внимания и ласки.

Часто он делает чрезвычайно тонкие намеки. Он может подойти к вам и заговорить на какие-то поверхностные и ничего не значащие темы. Как правило, это и есть ключ. В эти моменты он выглядит очень серьезным, сосредоточенным и заинтересованным в теме разговора, но на самом деле он далек от нее. В это время важно быть терпеливым. Ваш подросток пытается выиграть время и преодолеть свои защитные реакции, чтобы решиться заговорить о важных и значимых для него вещах. Будьте осторожны, не спешите и не обрывайте разговор, так как это обидит его и нанесет вред вашим отношениям. Если вы запасетесь терпением и предоставите ему столько времени, сколько ему требуется, разговор “ни о чем” постепенно перерастет в серьезную беседу о том, что его действительно волнует. Вы непременно должны быть внимательным слушателем, а это, согласитесь, требует терпения.

На конференциях, где я встречаюсь с родителями, чаще всего они спрашивают меня: “Если я редко использовал зрительный и физический контакты в общении с моим подростком, как я могу наверстать упущенное?” Это хороший вопрос. Таким родителям не следует смущать своих подростков, начав вдруг слишком часто прибегать к этому виду взаимоотношений. Перво-наперво им нужно установить границу: какое количество таких взглядов и прикосновений их подросток может воспринять. Начав с минимально возможного, они могут постепенно увеличивать время контактов в течение последующих недель и месяцев. Чем менее заметно будет это возрастание, тем лучше и тем уютней будет чувствовать себя подросток.

Кто-то однажды сказал: “Слава Богу, подростковый возраст — болезнь, которая проходит со временем”. Мы, родители, должны всегда быть рядом со своими подростками в этот тяжелый и напряженный период. Чем спокойнее и уравновешеннее мы будем, тем вероятней, что он пройдет гладко и без осложнений, и тогда наши дети выйдут из него более зрелыми. А когда они станут взрослыми, наши с ними отношения будут складываться легче.

Когда мы остаемся открытыми для наших подростков и готовыми давать им ту любовь, которая им так необходима, мы делаем то, что делает Бог по отношению к нам. Он всегда готов помочь и поддержать нас, если мы являемся истинными Его детьми, даже тогда, когда мы отвергаем Его. “Если мы неверны, Он пребывает верен, ибо Себя отречься не может” (2 Тим. 2: 13).

6. Самоконтроль родителей

Мистер и миссис Оливер посмотрели друг на друга и в недоумении покачали головами. Менее 10 минут назад их шестнадцатилетняя дочь Элис подробно рассказывала о том, как ей удалось получить очень выгодную работу, произведя впечатление на работодателя своей взрослостью. Сейчас же она безудержно рыдала из-за того, что ее брат попользовался ее шампунем.

Родители подростков знают, что этот возраст — время таких непредсказуемых перемен и срывов, когда подросток может выглядеть то совсем как ребенок, то как взрослый, может быть то ласковым, то сердитым, то рассудительным, то абсолютно неразумным и вновь рассудительным, и все это — на протяжении одного дня или даже часа. Такие изменения бывают внезапными и частыми, и почти никто из родителей толком не знает, почему они происходят.

А дело в том, что в этом возрасте дети возвращаются сердцем и переживают заново все конфликты, которые когда-либо были в их жизни, особенно конфликты с родителями. И хотя сами они не осознают того, что эти неразрешенные конфликты так угнетают их психику, окружающие чувствуют это и думают, что подростки нарочно ведут себя столь злонамеренно.

Таким образом, из-за погруженности в проблемные ситуации прошлого для подростков 12—15 лет характерны частые и непредсказуемые перемены настроения. Сначала подросток может показаться вам уже взрослым, а через минуту он будет вести себя как маленький ребенок. Это происходит оттого, что, перед тем как он начнет свою отдельную от родителей жизнь и станет независимым, он должен, так сказать, очистить свое прошлое от проблем и конфликтов, особенно с родителями.

Когда Кэрри было 13 лет, однажды я заметил, что она относится ко мне с раздражением и какой-то враждебностью. Я спросил у нее: “Дорогая, скажи мне, что я сделал, что расстроило или обидело тебя?” Без колебаний она напомнила мне о случае, который произошел 6 лет назад! Мы ехали в небольшом фургоне: я и моя жена на переднем сиденье, Кэрри с друзьями на заднем и остальные дети на среднем. Все они швыряли друг в друга поп-корном. Так как я был за рулем и они мешали мне, я прикрикнул на них, чтобы прекратить

это. Кэрри заявила, что я поставил ее тогда в неловкое положение, когда “заорал на ее друзей”. Да, я помнил этот инцидент, но никогда не предполагал, что он так сильно ее задел.

В тот момент Кэрри психологически перешла в семилетний возраст, чтобы разрешить этот конкретный конфликт. Когда она рассказала о нем мне (я заметил гнев в ее голосе), я дал ей честное слово, что не подозревал, какое смущение и боль доставил ей. Затем я попросил у нее прощения, и она тут же сбросила с себя бремя этого конфликта и стала вновь тринадцатилетней.

Такие психологические перепады — одна из причин, почему подростки ведут себя так непредсказуемо, что их бывает трудно понять. Родители должны отвечать им в соответствии с тем возрастом, в котором они находятся в данный момент. Предположим, ваш ребенок младшего подросткового возраста подходит к вам с таким глубокомысленным вопросом: “Папа, что ты думаешь по поводу кризиса на Среднем Востоке? Интересно, нужно ли предоставить изгнанным палестино-арабским семьям право вернуться на родину и стать частью еврейской нации?” Закройте раскрывшийся от удивления рот и ведите беседу на том высоком уровне, который вам задан, и всесторонне обсудите проблему.

Но спустя полчаса этот же подросток может начать капризничать, будто двухлетний. Что вы тогда будете делать? Правильно, отнесетесь к нему так, как если бы ему на самом деле было 2 года. Как видите, требуется большая гибкость, чтобы быстро менять уровень общения. Вот почему хороший, гибкий подростковый психолог, приняв несколько подростков в день, к концу рабочего дня бывает абсолютно измотанным.

- Чрезвычайно важно, чтобы вы, родители, умели контролировать свои эмоции. Слишком бурная эмоциональная реакция нанесет вред вашим отношениям с подростком.
- Чрезмерный неконтролируемый гнев приведет к тому, что вашему подростку будет трудно прийти к вам, когда его эмоциональная емкость будет пуста. Бурная эмоциональная реакция обычно заставляет подростка меньше уважать вас — совершенно естественное отношение к тому, кто теряет над собой контроль.
- Если вы теряете хладнокровие, ваш подросток частенько попадает под влияние других, особенно сверстников.

КАК ВЫРАБОТАТЬ САМОКОНТРОЛЬ?

Но как же сохранить эмоциональное равновесие? Как выработать самоконтроль? Наиболее распространенные явления, негативно влияющие на способность взрослых контролировать свой гнев, — это депрессия, усталость и беспокойство. Большинство людей не умеют предотвращать депрессию, потому что не знают, как тесно это состояние связано с тем, сколько времени они проводят с людьми и сколько в одиночестве, иными словами, с балансом времени. В этом отношении у каждого человека свои потребности. Некоторым нужно больше времени проводить в общении с людьми, некоторым меньше. К сожалению, я не могу вспомнить ни одного человека из тех, с которыми я когда-либо был знаком, кто бы действительно осознавал, что это жизненно важно. Большинство людей отвечает следующей модели: они проводят все больше и больше времени с людьми, и затем наступает социальное пресыщение. Они становятся легко подверженными депрессии, потому что эмоционально истощены и устали от общения. Депрессия многих заставляет замкнуться в себе и искать уединения. Это, вместе с усталостью от людей, приводит к перекосу в другую сторону — они начинают слишком много времени проводить в одиночестве, но затем чувствуют, что им вновь не хватает общества, и стремятся быть на людях. И все повторяется снова. Вот почему мало кто ведет правильно организованную жизнь.

Конечно, существуют несчастные, у которых мало власти над собственными жизнями и поэтому они не могут достичь в этом равновесия. Одни из них бывают вынуждены проводить очень много времени в обществе, потому что у них нет возможности уединиться. Другие, наоборот, вынуждены проводить слишком много времени в одиночестве, потому что они стары, больны или не могут бывать у друзей по каким-либо причинам. В обоих случаях люди эти страдают от депрессии и чувствуют себя несчастными.

Ради собственного психического здоровья и здоровья вашего подростка вам нужно определить, сколько времени вы будете проводить с людьми и сколько — наедине с собой. Это соотношение у каждого человека разное, и даже ваше собственное может варьироваться в соответствии с конкретным периодом вашей жизни, сезоном или обстоятельствами.

Качество проводимого времени — особенно времени в одиночестве — тоже очень важно. Одиночество должно давать отдых нервной системе. Вы можете проводить это время за чтением хорошей книги, или в походе, на прогулке, занимаясь физическими упражнениями (обязательно в одиночку), в молитве или раздумьях. Телевизор для этой цели не подходит. Он, скорее наоборот, только эмоционально изматывает нас.

Эмоциональная стабильность и самоконтроль не приходят сами собой. Вы должны подготовить себя к тому, чтобы справляться с эмоциональным напряжением и нервными срывами. Ведь обычно подросток провоцирует и то, и другое. Вам надо уметь хорошо контролировать себя, особенно свой гнев, если вы хотите построить и поддерживать здоровые отношения с вашим ребенком. Сильные эмоциональные реакции разрушительны, если происходят слишком часто и не подавляются. Мы все порою срываемся, но если это случается не часто, то, возможно, и неблагоприятную ситуацию обратит в плюс: такой срыв приведет вас к необходимости извиниться перед сыном или дочерью: “Дорогой (дорогая), извини, что я вчера не выдержал и накричал на тебя. То, что ты сделал, конечно, плохо, но и я отреагировал слишком бурно, мне следовало вести себя сдержаннее. Ты простишь меня?” Такие слова не только предотвращают многие несчастья, но и улучшают и укрепляют взаимоотношения родителей и подростков. Однако, если вы реагируете на действия вашего подростка неадекватно или слишком часто срываетесь, простая просьба о прощении не поможет, а иногда даже уронит вас в глазах подростка.

Чем более сдержанны и доброжелательны вы к нему, тем более строгую дисциплину и жесткие “границы дозволенного” можете установить. И наоборот, чем чаще вы сердитесь, тем меньше ваш авторитет, а значит, и ваши возможности. Почему? Во-первых, как мы уже выяснили, чем чаще вы срываетесь, тем меньше подросток уважает вас и тем сильнее стремится поступать наперекор вашим требованиям. Во-вторых, чем чаще вы раздражены, тем большее количество энергии вы растрачиваете на себя, чтобы справиться со своим собственным гневом, и тем меньшее количество ее остается на детей. Чем более вы терпимы, тем более авторитетны, чтобы руководить поведением вашего подростка. А это как раз то, что вам нужно — контролировать его поведение! Действительно, как вы можете требовать выдержки от него, если сами этого не умеете? Вам необходимы энергия, подготовленность, самодисциплина и самоконтроль, если вы хотите сохранить спокойствие в течение неизбежно беспокойного подросткового периода.

А гнев трудно контролировать в том случае, если ваша духовная жизнь не в порядке. Неправильно организованная духовная жизнь может привести к раздражительности и депрессии. Это, в свою очередь, может повлиять на ваши мысли, то есть вы будете принимать неправильные решения и делать неверные выводы, в том числе и выводы о том, что движет поступками других людей. Все это помешает вам духовно утвердиться и научиться справляться с гневом.

Я уверен, что только при здоровой духовной жизни возможно ваше свободное общение с Богом. Как этого достичь? Сперва убедитесь, что ваше сердце чисто, для чего попросите Бога приблизиться к вам и показать вам все то зло, которое Он увидит в вашем сердце. Затем покайтесь во всем и получите у Бога прощение и очищение. Только после этого раскроется канал, соединяющий вас с Богом, и тогда вы будете готовы приблизиться к Нему, и Он к вам. Только теперь Господь сможет наполнить вашу эмоциональную и духовную емкость. Он делает это, находясь рядом с вами, слушая, направляя, успокаивая и ободряя вас Своим милосердием и любовью.

Требуется достаточно много времени, чтобы сблизиться с Богом и по-настоящему узнать Его, как, впрочем, и для того, чтобы Он дал вам силы и подготовил к роли родителя и той ответственности, которую эта роль налагает на нас.

Для меня очень сложно найти время, чтобы побыть наедине с Богом, не отвлекаясь ни на что. Обычно для восстановления моих эмоциональных и душевных сил и общения с моим Небесным Отцом я выбираю время, когда все дети уже легли спать, то есть между 9 и 9.30 часами вечера. Чтобы не отвлекаться, я обычно прогуливаюсь или просто сижу во дворе, если позволяет погода. Если нет — то в пустой комнате. Обычно мне требуется от 10 до 20 минут одиночества, чтобы почувствовать близость к Богу, чтобы внутренне успокоиться после сумасшедшего дня. Бог не торопится и не подгоняет. Он всегда спокоен и продолжает говорить ровным тихим голосом.

На нашу способность сдерживать гнев влияет множество причин, большинство из которых мало или никак не связаны с детьми. Одна из них — наше физическое состояние. Питаетесь ли вы так, чтобы это улучшало ваше самочувствие? Я знал многих людей, которые были уверены, что их диета приносит им пользу, тогда как на самом деле все было не так. Многие считают, что завтрак — самая важная еда. То, что вы едите на завтрак, во многом определяет, как вы будете себя чувствовать весь предстоящий день. Большинство людей потребляют слишком много углеводов на завтрак, а белков и калорий мало. Это обычно ведет к недостатку энергии и заставляет людей прибегать к таким стимуляторам, как кофе или другие безалкогольные напитки (многие из них содержат кофеин). Кофеин по-разному воздействует на людей, но еще никому он не обеспечивал эмоциональной устойчивости, которая особенно нужна в общении с подростком. Поэтому

здоровый высококалорийный завтрак с преобладанием белка и низким количеством углеводов, а также исключение кофеина — хорошее начало для обретения самоконтроля.

Многие считают, что они, не завтракая и пропуская даже ланч, помогают своему организму. Но такие пропуски вовсе не снижают вес и не улучшают самочувствие. Во время ланча важно не употреблять слишком много углеводов и избегать употребления кофеина. Если вы получаете избыток углеводов, вы теряете больше энергии, а кофеин повышает раздражительность. Я чувствую себя гораздо лучше, если за ланчем ем зеленый салат вместо бутербродов или гамбургеров.

За обедом же большинство людей переедает. Чтобы этого избежать, важно получать здоровый завтрак и ланч. Если вы пропустили завтрак или ланч или если ваша пища была слишком богата углеводами, вы не сможете умеренно питаться в течение дня, особенно когда вы подавлены или встревожены чем-либо. И естественно, если вы переели за обедом, вечером вы будете плохо себя чувствовать.

Регулярные физические упражнения, хорошее питание, прогулки и ведение здоровой духовной жизни во многом помогают предотвратить депрессию. Хотя, к сожалению, не всякую депрессию можно предотвратить. Многие люди предрасположены к ней по биохимическим свойствам организма или наследственно. Если человек сделал все, что в его силах, чтобы избежать депрессии и тем не менее впал в это состояние, ему следует обратиться за профессиональной помощью не только ради себя, но и ради своей семьи. Родитель, находящийся в состоянии средней или сильной депрессии, просто не может заниматься воспитанием подростка. В результате страдают как отношения родителя и ребенка, так и сам ребенок.

ВСПЫЛЬЧИВЫЙ ОТЕЦ

Семнадцатилетний Боб впервые попал ко мне из-за употребления наркотиков, низкой успеваемости в школе и вызывающего поведения. Когда я встречался с ним наедине, это был спокойный, вежливый мальчик, с которым очень легко общаться. Когда он говорил, что ему самому не нравится его поведение и он хочет стать другим, я понимал, что это правда. Он рассказал, что пытался измениться, но после стычек и споров с отцом, происходивших ежедневно, он снова злился до такой степени, что только и думал о том, как отомстить ему, и вновь принимался за то, что так не нравилось отцу, впрочем, как и самому Бобу. Конечно, мне захотелось проверить, правильно ли он обрисовывает ситуацию, и я пригласил его родителей.

Отец Боба был чрезвычайно вспыльчивый человек. С порога он недоброжелательно высказался по поводу “ужасного и неприемлемого” поведения Боба. В ходе разговора злобность и язвительность его комментариев все возрастала. Боб не отвечал, но было очевидно, что и в нем разгорался сильный гнев, причиняющий ему боль. В конце концов мать Боба попыталась вступить за сына, сказав мужу, что в последнее время поведение мальчика стало лучше и она не понимает, почему тот так злится. Кроме того, я заметил, что поведение Боба, на которое его отец так жаловался, вовсе не заслуживало столь сурового порицания. Отец же не только проигнорировал заступничество жены, но и оправдывал свой чрезмерный гнев дурным поведением сына. Когда я поговорил с ним наедине, я понял истинную причину его гнева. У него были серьезные проблемы на работе, он был чрезвычайно подавлен, плохоспал, почти не ел, быстро уставал и чувствовал себя неудачником. Боб был тем единственным, на ком он мог выместить свою обиду и боль. И я даже не знаю, кого мне было жаль больше в этой ситуации — Боба, его мать или его отца.

Очень часто происходит так, что подростки принимают на себя не нашедший иного выхода гнев родителей. Подростки нередко склонны давить на нас, держать в напряжении, расстраивают и сердят нас, и поэтому нам порой кажется справедливым выплеснуть на них весь скопившийся гнев. Будьте осторожны! Частые и бурные вспышки гнева недопустимы для родителей, если они хотят найти подход к своим подросткам. Ничто так не разрушает взаимоотношения родителей и подростков, как плохо контролируемый гнев.

Большинство родителей думает, что подростки уже не так нуждаются в любви и ласке, как маленькие дети. Но это неверно. Подросткам как никогда нужны и любовь, и ласка, и поддержка, и забота, хотя из-за их естественного стремления к независимости они иногда ведут себя так, будто им это ни к чему.

Я и сам поддался этому заблуждению в случае с Кэрри. Ее восемнадцатилетие практически совпало с окончанием школы. Я подсознательно связал это и с окончанием детства, с превращением ее в независимого взрослого человека. К счастью, моя жена Пэт заметила эту перемену во мне: я стал не таким любящим и заботливым отцом по отношению к Кэрри, каким был раньше. Это ранило ее, потому что она думала, что сделала что-то не так. Пэт все объяснила мне, и, слава Богу, я сумел восстановить прежние отношения с дочерью.

На самом деле мы никогда не вырастаем так, чтобы нам были не нужны любовь и забота. Просто эти потребности постепенно начинают удовлетворять другие люди. Но в те годы, когда наши дети зависят от нас, мы, родители, должны быть каждую минуту готовы подпитывать их своей любовью, а особенно — в подростковом возрасте.

7. Гнев подростка

Многие родители считают, что гнев подростка — нечто ненормальное, и его проявления надо подавлять и пресекать. Это очень опасное заблуждение. В Священном Писании нам говорится: “Наставь юношу при начале пути его: он не уклонится от него, когда и состареет” (Прит. 22:6). Одна из самых важных вещей, которым надо учить подростка, это как справляться с гневом.

Само по себе чувство гнева не может быть плохим или хорошим. Гнев — нормальное явление и может возникнуть в любом человеке. Проблема заключается не в самом гневе, а в том, как управлять им. Вот в чем большинство людей испытывает затруднения. Я уверен, что нужно *обязательно* знать, какие есть способы справляться с гневом и какие из них самые лучшие.

ПАССИВНО-АГРЕССИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ

Давайте начнем с пассивно-агрессивного поведения. Я считаю это самым худшим способом проявления гнева. Я употребил профессиональный термин, который вам нужно ввести в свой лексикон. Пассивно-агрессивное выражение гнева в противоположность честному, прямому и словесному возвращается к своему “владельцу”. Приведу несколько простых примеров подобного поведения: оттягивание времени, медлительность, упрямство, преднамеренная “неспособность” сделать требуемое и “забывчивость”. Подсознательная цель пассивно-агрессивного поведения ребенка — вывести родителей или других людей, занимающихся его воспитанием, из равновесия. Такое поведение — это отказ брать на себя ответственность за свое собственное поведение.

Пассивно-агрессивные способы выражения гнева — способы уклончивые, коварные и разрушительные для личности самого ребенка. К несчастью, ребенок не отдает себе отчета в том, что его упрямство и сопротивление вызвано желанием рассердить родителей и высвободить свой запертый гнев.

Причиной большинства проблем с подростками, начиная от плохих отметок и кончая наркоманией и самоубийствами, является этот тип поведения. И хотя, конечно, существуют и другие причины трудностей в воспитании подростков, очень важно уметь четко различать пассивно-агрессивное поведение. Обычно его проявление абсолютно не похоже на другие типы неправильного поведения подростков.

В первую очередь имейте в виду, что пассивно-агрессивное поведение неосознанно, в нем нет логики. Хорошим примером здесь может быть ученик, который действительно способен хорошо учиться, хочет хорошо учиться, старается, но учится плохо. В этом тоже нет логики.

Во-вторых, можно говорить о пассивно-агрессивном поведении подростка в таких случаях, когда что бы вы ни делали и что бы ни предпринимали, ничего не помогает. Это происходит потому, что скрытым, подсознательным мотивом поведения является желание разозлить родителя или человека, имеющего над ним власть. Возьмем вышеупомянутый пример: способный ученик все равно не будет хорошо учиться, несмотря на все попытки родителей и учителей помочь ему; желаемого результата не принесут даже репетиторы или перемена учебного плана. Если истинной причиной такого поведения будет желание вывести из равновесия родителей или учителей, будьте уверены, что ученик, вне зависимости от ваших усилий, не станет учиться лучше.

Очень важно распознавать пассивно-агрессивное поведение, ведь, например, настроенный таким образом ученик, который может хорошо учиться, но не делает этого, оказывает негативное влияние на свое же собственное будущее. Вся трагедия состоит в том, что если подросток к 16—17 годам не научится зрелому отношению к гневу и не избавится от пассивно-агрессивного поведения, то такая линия поведения укоренится в нем и станет неотъемлемой частью его жизни. Он/она будет вести себя так и по отношению к будущим лекторам, работодателям, супругам, детям и т. д. Это приведет к серьезным проблемам в повседневной жизни и сделает людей, окружающих такого человека, бесконечно несчастными.

Совсем немногие прошли школу управления гневом, и большинство из нас делает это не лучше подростков. Мы и сами-то страдаем от собственного пассивно-агрессивного поведения, хотя чаще всего даже не подозреваем о нем. Но теперь мы можем помочь себе, не правда ли?

Одно из ранних проявлений пассивно-агрессивной тенденции у маленького ребенка — это когда он “делает в штанишки”, хотя уже умеет пользоваться туалетом. В большинстве случаев это случается тогда, когда родители запрещают любое проявление гнева, особенно словесное. А если родители наказывают за любое открытое проявление гнева, что еще ему остается делать с этим естественно возникающим чувством?

В такой ситуации ребенок вынужден вести себя пассивно-агрессивно, чтобы отомстить родителям: он будет делать в штанишки, чтобы рассердить их. Очень эффективный, но нездоровый способ выражения гнева. И в этом случае родители уже мало что могут сделать. Из-за того, что они запретили ребенку открыто и прямо выражать свой гнев, он будет вынужден прибегать к непрямым и вредным способам. Таким образом родители сами загонят себя в угол. Чем больше они будут наказывать ребенка, тем больше он будет пачкать штанишки, подсознательно стремясь разозлить их. Вот вам и дилемма! В такой ситуации можно только пожалеть и родителей, и детей.

Многие дети школьного возраста выражают гнев пассивно-агрессивным способом, получая плохие оценки. Их отношение истощающе выражается поговоркой: “Можно привести лошадь к воде, но нельзя заставить ее пить”. Для ребенка это звучит так: “Ты можешь заставить меня ходить в школу, но не можешь заставить получать хорошие оценки”. А у родителей при этом связаны руки, так как ребенок контролирует свой гнев и внешне его не проявляет. Чем больше родители злятся, — а это и есть подсознательная цель его поведения, — тем хуже идут дела.

Важно еще раз подчеркнуть, что пассивно-агрессивный ребенок делает все неосознанно и ненамеренно. Его поступки являются частью бессознательного процесса, он не отдает себе отчета в действиях, к которым его вынудили его родители.

Пассивно-агрессивное поведение маленьких детей неприятная вещь, но пассивно-агрессивное поведение подростков может стать настоящей катастрофой. Я видел, как такой нездоровый способ выражения гнева приводит подростков просто к целому ряду несчастий — от провала на экзаменах до употребления наркотиков, беременности, совершения преступлений и попыток самоубийства. Конечно, есть и другие причины таких поступков, но пассивно-агрессивная тенденция — самая серьезная из них.

Я не раз встречал подростков, которые плохо учились в школе потому, что их родители вели себя неправильно: либо реагировали на все слишком бурно, либо запрещали подросткам выплескивать отрицательные эмоции. Я не раз встречал подростков, которые шли противустановленных родителями правил (например, возвращались домой очень поздно) не вследствие естественного стремления к независимости, но с целью рассердить родителей, выразив тем самым свой гнев косвенным путем. Я знал девочек, которые беременели в отместку своим родителям, запрещавшим им выражать открыто свои отрицательные эмоции, особенно гнев. Я знал подростков, совершавших антиобщественные и противозаконные действия только ради высвобождения скрытого гнева.

Дальше — больше: некоторые подростки запирают свой гнев внутри себя, что вызывает психосоматические проблемы: головные боли, язвы внутренних органов, кожные заболевания. И что особенно печально, я встречал случаи, когда пассивно-агрессивное поведение настолько укоренилось в подростках, что с его помощью они реагировали на любую вызывающую гнев ситуацию, с которой сталкивались. Это порой доводило их до самоубийства как способа косвенного выражения гнева.

Несколько лет назад у меня на приеме была шестнадцатилетняя девочка, чьи родители ошибочно полагали, что воспитывают свою дочь правильно, не позволяя ей выплескивать наружу отрицательные эмоции, а особенно гнев. Они думали, что она будет счастливой, если научится выражать лишь положительные чувства. И она действительно научилась избегать открытого выражения гнева, придавая ему формы, косвенно причиняющие человеку боль. Это стало для нее привычкой, и ее поведение можно было понять, только лишь зная, что она стремится открыто никого не обижать. Только шестая попытка самоубийства заставила ее в конце концов обратиться за помощью. Каждая из этих попыток планировалась с тем, чтобы заставить какого-то конкретного человека почувствовать себя виноватым, сбить с толку, заставить его мучиться. Первые пять попыток были нерешительными и не нанесли большого ущерба ее жизни, однако шестая закончилась тем, что девочка пробыла в состоянии комы, на волосок от смерти, в течение нескольких дней. Когда я поговорил с ней после ее выздоровления, я понял, что ее поведение смущало и ее саму. Она не осознавала, что оно представлял собой выработанный за многие годы нездоровый, вредный и губительный для нее самый способ выражения гнева.

Пассивно-агрессивное поведение очень широко распространено. Почему? Потому что большинство людей не понимает, что такое гнев, и не знает, как с ним справиться. Им кажется, что в гневе есть что-то неправильное или греховное и следует дисциплиной “вытравлять” его из ребенка. Это серьезное заблуждение, потому что чувство гнева естественно, его испытывали все, начиная с Адама и Евы. Если ваш подросток сердится, и вы кричите на него:

“Прекрати так говорить! Я этого не позволю!” — что ему остается делать? Он может только две вещи: не послушаться вас и “продолжать так говорить”, или послушаться и “перестать так говорить”. Если он выберет последнее и перестанет выражать свой гнев, то гнев будет просто подавлен. Он будет жить в подсознании в состоянии неразрешенное™, поджидая случая, чтобы позже найти выход через неправильное пассивно-агрессивное поведение.

Есть еще одна ошибка, которую допускают родители, пытаясь подавить гнев ребенка, — это неуместный юмор. Каждый раз, как только ситуация становится напряженной, особенно если кто-то сердится, родители начинают шутить, чтобы снять напряжение. Конечно, юмор — большое благо для любой семьи. Но когда к нему постоянно прибегают, чтобы не допустить открытого проявления гнева, подростки просто не имеют возможности научиться правильно вести себя в подобных ситуациях.

Я знал одну семью, где отец очень часто прибегал к юмору. Всякий раз, когда его жена или один из детей-подростков были готовы выплеснуть отрицательные эмоции, он вставлял какую-нибудь забавную реплику. Из-за этого ни один из его подростков не умел справляться с гневом правильно, они прибегали к пассивно-агрессивным способам и выражали его непрямым путем. В результате, когда мальчик сердился или раздражался, у него начинались сильные головные боли. Девочка же косвенно выражала свой гнев, вызываясь помочь матери по дому и делая это настолько плохо, что той приходилось работать гораздо дольше, чем если бы это было без помощи дочери.

Пассивно-агрессивное поведение легко укореняется, становясь привычной установкой, способной просуществовать в человеке даже всю жизнь. Если подросток избегает честного, открытого и в то же время соответствующего обстоятельствам выражения гнева, то, вероятно, он будет использовать пассивно-агрессивные приемы в общении со всеми людьми. Позже это может сказаться на его отношениях с супругом, детьми, коллегами по работе, друзьями.

Есть несколько причин, позволяющих считать пассивно-агрессивное поведение худшим из способов выражения гнева:

- оно легко укореняется, становясь устойчивой формой поведения, присущей человеку на протяжении всей жизни;
- оно может исказить личность человека и сделать общение с ним довольно затруднительным;
- оно оказывает влияние на взаимоотношения человека со всеми людьми;
- это одно из поведенческих расстройств, наиболее трудно поддающихся лечению.

Священное Писание призывает родителей учить детей, указывая им правильный путь. Если мы, вместо того чтобы научить ребенка выражать свой гнев должным образом, заставляем его подавлять свои отрицательные эмоции, мы тем самым направляем его по неверному пути. Нам следует учить детей не подавлять гнев, а “разрешать” его приемлемым способом.

ШКАЛА ГНЕВА

Кроме пассивно-агрессивного поведения, существует множество других способов выражать гнев. Чем более незрел человек, тем неправильнее он выражает его, и наоборот. Научиться управлять своим гневом — одна из самых трудных задач, и многие взрослые так и не могут одолеть ее до конца своей жизни.

Дети, как правило, выражают свой гнев крайне неумело до тех пор, пока их не научат обратному. От подростка тоже еще не стоит ожидать, что он будет всегда выражать гнев правильно. Но как раз этого и ждут родители, требуя от подростка не сходить с ума. На самом же деле родители должны шаг за шагом учить подростков справляться со своим гневом.

Шкала гнева предусмотрена для того, чтобы показать различные ступени или уровни умения выражать гнев и помочь родителям понять, что подростку нужно тренироваться переходить от одного уровня к другому, все более и более совершенствуясь в выражении этого чувства.

1. Как было сказано выше, пассивно-агрессивное поведение — худший из способов выражения гнева. (Хотя социопатия, включающая умышленные убийства, намного хуже. Но среди подростков она встречается очень редко, ибо это уже патология, и не рассматривается в данной главе.)

2. Несколько лучше — когда человек абсолютно не контролирует свое поведение, будучи в приступе ярости, крушит все вокруг и/или агрессивен по отношению к окружающим. Это выглядит ужасным, но тем не менее пассивно-агрессивное поведение хуже. Почему? Потому что с яростью гораздо легче справиться; скорректировать такое поведение и предотвратить взрыв ярости куда легче, чем справиться с пассивно-агрессивным поведением.

3. Отчасти более приемлемый способ выразить гнев — это приступ ярости, в котором человек частично сдерживает себя, не ломает мебели и не применяет силу по отношению к людям. Такой приступ ограничивается визгом, криком, сопровождается руганью с целью словесно причинить кому-либо боль, возможны личные оскорбления и другие обидные замечания. В этом случае гнев распространяется не только на человека, который его вызвал, но и на всех, кто попадаетея “под горячую руку”. И как бы ни был этот способ выражения гнева дурен, он все же намного лучше, чем пассивно-агрессивное поведение.

4. Еще лучше, не сдерживая себя, выяснить отношения в разговоре, но не пытаюсь задеть человека, не оскорбляя его и не критикуя. В этом случае гнев также направлен не только на того, кто стал его причиной, но и на всех окружающих. Этот метод тоже примитивен, но, тем не менее, он лучше, чем все предыдущие.

5. Следующий неприятный способ выражения гнева — шумные объяснения с криком, но когда выясняются отношения только по поводу того вопроса и, по возможности, только с тем человеком, который его вызвал. Конечно, возможность излить свой гнев только тому, кто разлил подростка, требует выбора подходящего момента.

6. Самый лучший способ выразить гнев — сделать это как можно спокойнее и разумнее, направляя его только на разлившего вас человека. Но в таком случае важно, чтобы этот человек воспринимал ваш гнев так же зрело, постарался понять вашу позицию, так как разрешение проблемы предполагает логичное и здоровое изучение ее обеими сторонами, обсуждение, рассмотрение с обеих точек зрения и принятие приемлемого для всех соглашения. Это требует огромного мастерства от обеих сторон, и мало кто в своей жизни доходит до такой степени зрелости.

Я сознаю, что описание разных уровней управления гневом осложняет дело. Чтобы облегчить понимание и дать четкое представление о них, я создал шкалу гнева.

Здесь дан список 15 способов поведения в гнев, и они размещены на шкале гнева в разных комбинациях. Обратите внимание, что большинство путей выражения гнева скорее отрицательные, чем положительные. Только два первых деления шкалы полностью позитивны.

1. Приятное поведение
2. Поиск решения проблемы
3. Направление гнева только на его источник
4. Направленность гнева исключительно на первоначальные причины недовольства
5. Логические и позитивные размышления
6. Неприятное и шумное поведение
7. Ругань
8. Распространение гнева на других, “невиновных” людей
9. Предъявление жалоб, не относящихся к проблеме, вызвавшей гнев
10. Швыряние предметов

11. Разрушение предметов
12. Словесное оскорбление
13. Эмоционально разрушительное поведение
14. Силовое оскорбление
15. Пассивно-агрессивное поведение

Каждая ступенька вверх представляет собой лучший способ выражения гнева. Вы хотите научить своего подростка подниматься вверх ступень за ступенью, деление за делением. Как же это сделать?

Как родители, вы должны быть хорошим образцом правильного выражения гнева. Также, зная, что подросток может и должен сердиться временами, вместо того чтобы запрещать ему это или неадекватно реагировать на его гнев, вы должны подхватить его с той ступени выражения гнева, на которой он находится, и поднять вверх. Например, подросток стоит на шестом уровне шкалы гнева, т. е. он раздражен, срывает гнев на невиновных людях (например, на младшем брате вместо того, кто действительно его рассердил), он придерживается первоначальной причины гнева (т. е. говорит только о том, что беспокоит его в данный момент), он логично и созидательно мыслит (пытается улучшить ситуацию, а не усугубляет ее).

Затем вы должны определить, какие улучшения хотите видеть в своем подростке. В данном случае, предположим, вы хотите научить его направлять гнев непосредственно на его источник, а не срывать на младшем брате.

Дождитесь, когда все успокоится и атмосфера будет благоприятной. В этот наиболее подходящий момент поощрите и похвалите его за то, что он сделал правильно в момент гнева. Затем попросите его исправить то, что вы отметили как отрицательное — в данном случае, не срывать гнев на младшем брате.

Каждый из нас должен выработать свой собственный способ, как учить подростка справляться с гневом, но можете принять во внимание и те способы, которые выработал я и считаю для себя наилучшими. Когда кто-то из моих подростков словами выражал свой гнев и я замечал что-то, требующее исправления, я, по возможности не откладывая, выбирал время, когда мы оба были спокойны и расслаблены, и первым делом давал подростку понять, что ее/его способ выражения гнева словами верный, чтобы он/она не подумали, что сделали что-то неправильно и не отказались бы впоследствии от словесного выражения гнева. Обычно я говорил что-то вроде: я рад, что ты высказал мне свой гнев; когда ты счастлив, я и твоя мама хотим знать, что ты счастлив; когда ты печален, мы тоже хотим это знать; когда ты сердисься, мы хотим знать и это.

После этого я ищу, как бы укрепить в подростке правильные способы выражения гнева и хвалю его/ее за них. Помните, что если подросток словесно выражает гнев, в этом есть много положительных моментов. И поэтому я обычно говорю: “Я горжусь тем, как ты справился со своим гневом. Ты не сорвал его на младшем брате или собаке, не швырял ничего, не подключил старых, не относящихся к делу фактов. Ты ясно объяснил мне, что ты думаешь по поводу конкретной проблемы, и это очень хорошо”. Или что-нибудь подобное.

Теперь я готов помочь своему подростку подняться на следующую ступень шкалы гнева. Пожалуйста, помните, что этот процесс может растянуться на 5—6 лет, так как подросток может подняться только на одно деление за один раз. Я решал, на какой уровень я хочу, чтобы он/она поднялись в будущем, и просил подростка об этом, а не просто сообщал. Я говорил что-то типа: “Единственное, что ты сделал неверно, сынок, это то, что обозвал меня. Когда ты сердисься, пожалуйста, называй меня просто папа”. Родители, помните — нельзя ожидать, что в следующий раз, когда мой подросток будет высказывать мне свой гнев, он поднимется на эту ступень. Возможно, мне придется говорить ему об этом несколько раз. Помните, что зрелость приходит постепенно, это медленный, тяжелый и часто болезненный процесс. Но в конце концов ваш подросток превратится (возможно, уже к 16 или 17 годам) в ответственного, уважаемого, зрелого человека. Без труда не вытащишь и рыбки из пруда.

Это напомнило мне одно высказывание Марка Твена, которое, если я не ошибаюсь, звучит примерно так: “Когда мне было 15 лет, мой отец был самым невежественным человеком, какого я знал. Удивительно, как многому он научился за следующие 5 лет”. Эврика! Ведь именно так все и происходит.

Позвольте мне обратить ваше внимание еще на один момент, который следует различать. Вы должны позволять

своему подростку выражать гнев *только словами* и учить его, как делать это лучше. Я не одобряю разрешений выражать гнев поведением. Вы должны быть непреклонны и не позволять ему грубых поступков, вызванных гневом. Это различие между словесным и поведенческим выражением гнева крайне важно.

ДЭВИД

Как и у большинства людей, у меня бывают моменты, когда гнев становится для меня проблемой: гнев внутри меня самого и гнев в окружающих меня людях. Однако вот пример, как я, хочется думать, с ним справился. И что наиболее важно, я научился видеть и анализировать гнев ребенка. Наш сын Дэвид однажды, когда ему было 13 лет, был перегружен домашними заданиями. Он пришел домой в тот день в половине четвертого и занимался до двенадцатого часа ночи, не считая десятиминутного перерыва на ужин. Кроме того, через несколько дней ему нужно было сделать доклад по книге. В 11:30 я сказал ему: “Дэвид, мне все равно, сколько там еще у тебя работы; тебе пора спать, и я хочу, чтобы ты сейчас же отправился в постель”.

Он ответил: “Пожалуйста, папа, еще 5 минут. Я почти закончил”.

Я сказал: “Хорошо, 5 минут, и не более того”.

После этого я вернулся в спальню к жене. Через несколько минут в комнату вошел Дэвид, в руке у него была книга; он подошел к матери и сказал: “Мама, я, наверно, буду делать доклад по этой книге”.

Мать посмотрела на книгу и возразила: “Нет, Дэвид, ты не можешь взять эту книгу, ведь ты ее уже использовал в прошлом году”.

Дэвид ответил: “Я знаю, но я сумею сделать по ней еще один доклад, и мне не придется читать новую книгу”. “Извини, Дэвид, но так нельзя, это нехорошо, — сказала мать. — Тебе придется прочитать другую книгу”.

Дэвид рассердился и накричал на мать: “Ну ладно, я прочитаю другую! Помоги мне подобрать книгу, и я прочитаю ее. Хорошо, я буду читать другую книгу!”

Моя первая реакция была типичной реакцией на то, что ребенок словесно выражает свой гнев неподобающим способом — я почувствовал, как во мне тоже закипает гнев. Моей первой мыслью было: “Да как он смеет так разговаривать с матерью! Я позабочусь, чтобы такое отвратительное поведение не прошло ему даром”.

Но к счастью, я вспомнил о том, что случилось со мной накануне. Три дня назад я разозлился на одного человека (обратите внимание — в церкви!) до того, что обозвал его лжецом. Кто справлялся с гневом лучше — я или Дэвид? Я понял, что Дэвид сделал это лучше меня, что он был на третьей ступени шкалы гнева, а я — где-то около пятой. Он направил свой гнев на его источник — на мать. Он не стал выплескивать его на младшего брата, не пинал собаку, не ломал вещи, не пытался оскорбить мать или раскритиковать ее, он не использовал пассивно-агрессивное поведение. Он не стал ворошить старые неприятные темы или обиды. Он просто сказал, что прочтет другую книгу. Может ли кто-нибудь выразить гнев лучше? Единственное, что Дэвид сделал неверно, это то, что он повысил на мать голос. Я знаю не так, уж много людей, включая даже зрелых, которые смогли бы превзойти его.

А что бы случилось, если бы я не сдержался и наказал бы Дэвида? Я отвечу вам: он находился на третьем уровне шкалы гнева, а в следующий раз, когда рассердится, он будет вынужден использовать менее зрелый способ выражения гнева.

Что мне следовало сделать? В тот момент лучшим для меня выходом было не отвечать. Не отвечать не значит простить. По выражению моего лица и лица матери Дэвид понял, что нам не понравилось то, что он сделал. Не отвечая, мы говорили ему: “Нам не нравится то, что ты делаешь, но если ты решил поступить так, будь по-твоему. Это не так уж плохо, но нам все равно это не нравится”.

После того как мы все успокоились, Дэвид ушел спать. На следующий день во время нашего обычного вечернего ритуала (это хороший пример того, как вечерний ритуал окупается с лихвой) и после совместной молитвы я сказал Дэвиду: “Я горжусь тем, как ты справился с гневом вчера вечером. Ты не сорвал его на брата или собаку. Ты не швырялся предметами, не надулся и не сказал ничего дурного. Ты говорил с мамой прямо, не пытаясь оскорбить или критиковать ее. Ты просто сказал, что прочитаешь другую книгу. Это было здорово.

Единственное, в чем ты был не прав, это в том, что закричал на маму”. Эффект был потрясающим. Дэвид почувствовал облегчение, увидев, что я не сержусь на него, хотя ему было не по себе оттого, что он накричал на мать. На следующий день он извинился перед ней.

<u>ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ:</u>
1. ПРИЯТНОЕ ПОВЕДЕНИЕ • ПОИСК РЕШЕНИЯ • НАПРАВЛЕНИЕ ГНЕВА НА ЕГО ИСТОЧНИК • ЗАТРАГИВАНИЕ ТОЛЬКО ПЕРВОНАЧАЛЬНОЙ ПРИЧИНЫ НЕДОВОЛЬСТВА • ЛОГИЧЕСКИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ
2. ПРИЯТНОЕ ПОВЕДЕНИЕ • НАПРАВЛЕНИЕ ГНЕВА НА ЕГО ИСТОЧНИК • ЗАТРАГИВАНИЕ ТОЛЬКО ПЕРВОНАЧАЛЬНОЙ ПРИЧИНЫ НЕДОВОЛЬСТВА • ЛОГИЧЕСКИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ
<u>ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ И ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ:</u>
3. НАПРАВЛЕНИЕ ГНЕВА НА ЕГО ИСТОЧНИК • ЗАТРАГИВАНИЕ ТОЛЬКО ПЕРВОНАЧАЛЬНОЙ ПРИЧИНЫ НЕДОВОЛЬСТВА • ЛОГИЧЕСКИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ • неприятное, шумное поведение
4. ЗАТРАГИВАНИЕ ТОЛЬКО ПЕРВОНАЧАЛЬНОЙ ПРИЧИНЫ НЕДОВОЛЬСТВА • ЛОГИЧЕСКИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ • неприятное, шумное поведение • распространение гнева на всех окружающих
5. НАПРАВЛЕНИЕ ГНЕВА НА ЕГО ИСТОЧНИК • ЗАТРАГИВАНИЕ ТОЛЬКО ПЕРВОНАЧАЛЬНОЙ ПРИЧИНЫ НЕДОВОЛЬСТВА • ЛОГИЧЕСКИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ • неприятное, шумное поведение • словесные оскорбления
6. ЛОГИЧЕСКИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ • неприятное, шумное поведение • распространение гнева на всех окружающих • жалобы, не относящиеся к проблеме, вызвавшей гнев
<u>В БОЛЬШЕЙ СТЕПЕНИ ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ:</u>
7. • неприятное, шумное поведение • распространение гнева из всех окружающих -
• жалобы, не относящиеся к данной проблеме • "эмоционально разрушительное по ведение
8. Неприятное, шумное поведение • распространение гнева на всех окружающих • жалобы, не относящиеся к данной проблеме • эмоционально разрушительное поведение
9. Неприятное, шумное поведение • ругательства • распространение гнева на всех окружающих • жалобы, не относящиеся к данной проблеме • словесные оскорбления -
• эмоционально разрушительное поведение
10. НАПРАВЛЕНИЕ ГНЕВА НА ЕГО ИСТОЧНИК • неприятное, шумное поведение • ругательства • распространение гнева на всех окружающих • швыряние предметов • эмоционально разрушительное поведение
11. Неприятное, шумное поведение • ругательства • распространение гнева на всех окружающих • швыряние предметов • эмоционально разрушительное поведение
<u>ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ:</u>
12. НАПРАВЛЕНИЕ ГНЕВА НА ЕГО ИСТОЧНИК • неприятное, шумное поведение • ругательства • разрушение предметов • словесные оскорбления • эмоционально разрушительное поведение
13. Неприятное, шумное поведение • ругательства • распространение гнева на всех окружающих • разрушение предметов • словесные оскорбления • эмоционально разрушительное поведение
14. Неприятное, шумное поведение • ругательства • распространение гнева на всех окружающих • разрушение предметов • словесные оскорбления • силовое оскорбление • эмоционально разрушительное поведение
15. Пассивно-агрессивное поведение.

УЧИТЕ СВОЕГО ПОДРОСТКА

Радуйтесь, если ваш подросток выражает гнев прямо, облакая его в словесную форму. Чем больше он использует словесное выражение гнева, тем лучше. Затем определите, на какой ступени шкалы гнева он находится. Постарайтесь понять, что в его поведении в этот момент хорошо и что дурно.

Однако словесное выражение гнева легко спутать с неуважением. Это является камнем преткновения для большинства родителей. Чтобы справиться с этой дилеммой, задайте себе вопрос: “Каково отношение моего подростка ко мне по большей части? С уважением он относится ко мне обычно или нет?” Относительно большинства подростков ответ будет: с уважением. Большинство из них хорошо, уважительно относятся к своим родителям. Если это так и для вашего подростка, успокойтесь на этот счет и поймите, что словесное выражение гнева — особенно гнева по поводу конкретной проблемы — как раз то, что вам нужно. Тогда вы сможете научить подростка совершенствоваться в этой области и разумно справляться с гневом. С другой стороны, если ваш подросток неуважителен по отношению к вам почти постоянно, это совсем другое дело. Это означает, что в ваших взаимоотношениях существует серьезная проблема, и я бы посоветовал вам обратиться за профессиональной помощью, и как можно скорее.

Иной случай — если подросток по какой-либо причине неспособен выражать свой гнев словесно. Это усложняет, а иногда и просто делает невозможным обучение положительным формам выражения гнева. Одна из основных задач в таких случаях — дать возможность подросткам выражать гнев словесно, а это чрезвычайно сложно. Теперь вы видите, дорогие родители, почему мы должны радоваться, если наши подростки способны к этому, ведь тогда мы сможем помочь ему/ей достичь зрелости в управлении чувством гнева.

Вы хотите научить подростка поступать как следует? Во-первых, хвалите его за правильное выражение гнева. Затем поговорите с ним об *одном* из неприемлемых способов, которые он использует (как например, оскорбление словом), попросите его исправиться. Вы хотите выбрать лучший из возможных способов; говорите с подростком об исправлении его ошибок после каждой ссоры. Вы должны учить ребенка постепенно подниматься по шкале гнева, преодолевая не более одной ступени за один раз.

Наличие пассивно-агрессивного поведения нормально для раннего подросткового возраста, если оно не приносит вреда ни самому подростку, ни членам его семьи. Нормальное подростковое пассивно-агрессивное поведение обычно начинается около 11 лет. Помните, что подросток должен полностью избавиться от него к 16—17 годам, из чего следует, что преодоление такого поведения — длительный процесс, так как речь идет о протяженности по крайней мере в 5—6 лет. Это важно понимать. Ведь мы должны быть терпеливы и готовы к медленному, постепенному прогрессу — 3 шага вперед, два назад. И это происходит столь медленно потому, что процесс обуздания гнева — это процесс совершенствования, а мы всегда совершенствуемся очень медленно. Поэтому, пожалуйста, не торопите развитие вашего подростка, в противном случае вы будете чувствовать разочарование в нем и тем самым помешаете нормальному протеканию процесса. Будьте терпеливы!

Многие родители хотят, чтобы их подростки, не пройдя обучения, достойно и в совершенстве справлялись с гневом. Это все равно что перед первым уроком сказать ученику, собравшемуся заниматься теннисом: “Я надеюсь, ты уже готов выступить на Уимблдонском турнире”.

В некоторых случаях избавиться от гнева невозможно. Например, если невозможно объясниться с человеком, вызвавшим его. Тогда подросток должен учиться другим корректным способам выражения гнева, таким, как физические упражнения, разговор со зрелым человеком; можно отвлечься, занявшись каким-нибудь приятным делом, или побыть в одиночестве и расслабиться.

Другой способ научить подростка справляться со своим гневом — это помочь ему овладеть искусством осознанно находить такое объяснение ситуации, которое бы своей разумностью гасило вспышки зарождающегося гнева. Например, я заметил чудесную перемену в Дэвиде, когда мальчик был в младшем подростковом возрасте. Вместо мгновенной бурной реакции на что-либо, он научился использовать свой мыслительный аппарат.

В раннем подростковом возрасте Дэвид, случалось, выходил из себя, играя в бейсбол, если другой игрок делал что-либо, запрещенное правилами, особенно когда это причиняло ему физическую боль. Но однажды летним вечером я отметил определенный прогресс. Шла игра Младшей лиги, и Дэвид бежал к своей площадке, когда один из игроков поймал мяч, поданный из-за пределов поля, и был готов коснуться этим мячом Дэвида и вывести его таким образом из игры. Дэвид резко отскочил в сторону, перехитрив тем самым своего противника. К сожалению, в результате этого он оказался слишком далеко от своей площадки. Когда он бросился на живот, чтобы дотянуться до нее, мальчик, приведенный в бешенство тем, что его провели,

подскочил к Дэвиду и, коснувшись все-таки мячом, ударил его по лицу. Я был ошеломлен и испугался, что Дэвид, будучи более рослым, непременно даст ему сдачи. К моему огромному облегчению и удивлению, он лишь отряхнул с себя пыль и спокойно направился к скамейке для выбывших из игры. Дэвид научился разумом подавлять гнев в зародыше, поняв, что его противник не умел справляться со своим гневом и выражать его как следует. Короче говоря, Дэвид понял, что мальчик не имел ничего против него лично, но поступил так из-за своих собственных проблем с поведением.

Большинство взрослых тоже не умеют справляться с сильным чувством гнева. Они либо теряют над собой контроль и срывают гнев на невинном человеке, либо за спиной тех, на кого сердятся, дурно отзываются о них, либо используют иные непрямые и недостойные способы поведения. Почему? Потому что никто не научил их справляться с гневом лучшими способами. Кто должен был бы сделать это? Их родители.

Однако относительно этого вопроса мы также должны знать, что у одних детей возникает больше проблем в области управления гневом, чем у других, независимо от воспитания. Например, маленькие дети и подростки с какими-либо неврологическими отклонениями особенно склонны выражать гнев пассивно-агрессивными способами. Это чаще случается в тех случаях, если болезнь ребенка связана с проблемами восприятия или интеллектуального развития. Такие дети и подростки (впоследствии взрослые), как правило, ведут себя пассивно-агрессивно и обычно подвержены депрессии.

Незрелые способы выражения гнева встречаются каждый день: муж с женой кричат друг на друга и ругаются; жена или муж заводят романы, чтобы отомстить друг другу; служащий плохо работает, нанося вред интересам работодателя; директор оскорбляет учителя; учитель незаметно делает что-нибудь назло директору. Одни группы людей пытаются ущемить интересы других в материальной сфере. Незрелое выражение гнева можно увидеть на каждом шагу. Сегодня это одна из самых серьезных проблем в бизнесе, которая выливается в конфронтацию служащих и управляющих. 60—80% всех проблем в любом учреждении происходят оттого, что мало кто умеет разумно справляться с гневом. Многие очень искусно скрывают его в открытом общении с людьми, но он проявляется позже и, как правило, выражается неподобающим образом.

Одна из важнейших особенностей чувства гнева, с которой нельзя не считаться (независимо от того, с кем мы общаемся — со служащими, объединениями людей, правительством или подростками), — это то, что гнев не может не существовать. Любое человеческое взаимодействие может вызвать гнев. Еще один важный момент: гнев будет возрастать, становиться все более неуправляемым и даже опасным, если с ним не бороться. И тем разрушительнее он, чем труднее с ним справляться. Поэтому мы должны искать пути, чтобы либо подавить его в зародыше, если он основан на непонимании, либо проследить за тем, чтобы он выходил наружу и исчезал, если он справедлив. Такой контроль над гневом никому не дается просто. Чтобы человек достиг того уровня зрелости, который требуется для разумного управления гневом, необходимо учить его, что, в свою очередь, предполагает большие затраты времени и сил.

8. От родительского контроля — к самоконтролю

Когда ребенок вступает в подростковый возраст, принципы воспитания должны постепенно меняться, основываясь уже не на власти родителей, а на доверительных отношениях, при которых его привилегии и свобода зависят от взаимного доверия. Когда ребенок мал и почти не отвечает за свои поступки, родители берут практически всю ответственность за его поведение на себя. Когда же ребенок становится подростком, он испытывает тягу к независимости и стремится уже сам контролировать свои действия и принимать самостоятельные решения. Задача родителей — сделать этот переход по возможности ровным и безболезненным.

Чтобы выполнить эту задачу, в первую очередь нужно признать тот факт, что стремление к независимости — естественное явление. Ведь в конце концов ваш ребенок все равно перестанет быть зависимым от вас, нравится вам это или нет. От вас же требуется контролировать силу этого влечения, соизмеряя ее с уровнем зрелости вашего подростка. Здесь лучшим индикатором является степень вашего доверия своему подростку и его способность контролировать свое поведение.

Ваш подросток, возможно, будет проверять границы вашей власти, как, впрочем, и вашу к нему любовь. Таким образом, вашей главной заботой становится вопрос: где же установить эти границы? Какими они должны быть, в меру мягкими и лояльными или, наоборот, очень жесткими? Важно помнить, что любой подросток обязательно попытается преступить, а иногда даже и сломать установленные вами ограничения вне зависимости от того, каковы *и* они. Если ваши ограничения достаточно суровы, подросток наверняка будет пробовать нарушить их и, скорее всего, нарушит. Если они мягкие, подросток все равно найдет повод опспорить или нарушить их. Здравый смысл подсказывает, что поскольку стремление оспаривать *и/или* нарушать ваши ограничения и правила, какими бы жесткими или лояльными они ни были, заложено в природе большинства подростков, единственный разумный выход — установить *сначала* достаточно строгие границы дозволенного. Затем, по мере того как взрослеющий ребенок доказывает вам, что он умеет вести себя

подобающим образом и вы можете ему в этом доверять, вы должны постепенно давать ему все больше привилегий и уменьшать свою родительскую власть. Другими словами, границы дозволенного подростку зависят от того, насколько ему можно доверять. Если ваш подросток оказывается достойным доверия, вы все больше доверяете ему. Если он правильно себя ведет, вы расширяете его права. Но начинать надо со строгой дисциплины.

В таком подходе есть множество преимуществ. Во-первых, благоразумней занимать такую позицию, которая позволяет вам предоставлять права, а не отбирать их. Взаимоотношения с вашим подростком будут лучше, если вам удастся предстать в его глазах положительным; гораздо хуже, если случится наоборот. Когда ваш ребенок только вступает в подростковый возраст и начинает гораздо активней взаимодействовать с окружающими, вы можете предстать в лучшем свете, если начнете с того, что будете даже слишком строги — и подросток будет считать вас хорошим. Но если вы с самого начала будете лояльны, слишком много ему позволяя и почти ни в чем его не ограничивая, то потом вам придется становиться все более строгим, и подросток будет считать вас плохим. Если же вы снисходительны, а границы дозволенного широки, но ваш подросток все-таки переступит их, то вам грозит другая опасность — ваш ребенок может попасть в беду или скомпрометировать себя, а то и всю свою семью.

Невозможно переоценить важность таких правил, которые позволят вам выглядеть в его глазах как можно более положительным. Начинайте с преувеличенной строгости, чтобы иметь возможность поощрять подростка, ослабляя ее. Если вы сразу предоставите ему все права, то сами останетесь ни с чем. Вам нечем будет вознаградить подростка, когда он начнет становиться все более и более ответственным. И что еще хуже, вы не сможете научить его поступать так, чтобы ему доверяли, не сможете объяснить ему, как важно уметь отвечать за себя.

Цель перехода от строгости к поощрениям в том, чтобы к 18 годам ваш подросток стал независимым взрослым, вполне способным отвечать за себя и достойным доверия.

Это не так-то просто, потому что требует мужества и решимости поставить права подростка в строгую зависимость от его способности контролировать свое поведение. Необходима сила, чтобы выстоять перед искушением пойти на уступки, не заслуженные им, и выдержать давление не только с его стороны, но и со стороны других подростков, их родителей или общества.

Однако запомните одну вещь: все подростки на определенном уровне развития понимают, что им необходимы совет и руководство своих родителей. Они нуждаются в этом. От многих из них я слышал, что родители якобы не любят их, потому что недостаточно строги с ними. И очень многие выражают благодарность и любовь родителям, если те помогали им советами и руководством, так как это свидетельствует о неравнодушии и заботе о своих детях.

ПОЗНАНИЕ ПОСЛЕДСТВИЙ СВОЕГО ПОВЕДЕНИЯ

Также следует учесть еще один момент: чтобы ваш подросток продолжал нормально развиваться в духовном плане и учился отвечать за свое поведение, он должен испытать на себе результаты этого поведения — положительные вследствие правильного, ответственного поведения и отрицательные — как следствие неправильного, безответственного. Мы должны быть последовательны и справедливы при определении этих результатов, они должны зависеть от поведения подростка, ни в коем случае не от ваших чувств в данный момент. Как видите, мы вновь возвращаемся к тому, как важен самоконтроль родителей и умение принимать решения, основанные на четких, логических рассуждениях, а не на порывах и импульсах.

Как же выполнить это?

Я думаю, что любое решение или правило требует обоснования. Подросток имеет право знать, почему надо поступать так, а не иначе. Родители же должны обязательно быть уверены, что их доводы не взяты с потолка и не являются просто нравоучением. Конечно, правила поведения могут быть ориентированы на этические нормы, но и практические соображения нельзя игнорировать. Дети младшего подросткового возраста постоянно подвергают сомнению законы и ценности своих родителей. Эта возрастная категория подростков лучше воспринимает усвоенное на практике правила, а не нравоучения. Одна из причин, по которым подростки отворачиваются от духовных ценностей своих родителей, как раз в том и заключается, что им приводят слишком много моралистических нравоучений или/и ограничений. В подростковый период бунтарского, вызывающего, порой даже враждебного поведения родители должны поступать мудро и практически обосновывать свои решения. Приводя свои доводы, конечно, вовсе не нужно защищать их как докторскую диссертацию. Споры с подростком по поводу адекватности и справедливости того или иного

довода редко оправдывают себя. Если ваш ответ разумно обоснован, то обычно достаточно просто его изложить. Споры же часто ведут к дальнейшим разногласиям и гневу.

Когда наша Кэрри в 12 лет решила встречаться с мальчиком, мы сказали ей, что не следует устраивать свидания, пока она еще не готова к этому; мы считаем, что будет лучше, если это случится года через четыре. Таким образом, мы оставили себе достаточно возможностей, чтобы уклониться от первоначального срока. Ведь вы помните, что гораздо лучше ослабить ограничения, чем быть вынужденным усиливать их.

Кэрри спросила: “Но почему не сейчас?” Мы объяснили, что в сегодняшнем мире чрезвычайно важно уметь сходить с группой людей и что младший подростковый возраст — как раз то время, когда нужно учиться сходить с людьми в компании. Многие взрослые, когда им было по 12-14 лет, так и не научились этому, из-за чего теперь “не вписываются” ни в одно общество. Затем я патетично воскликнул: “Но моя дочь никогда не станет таким человеком!” Мы сказали Кэрри, что, когда она научится ладить с группой людей, мы поговорим о других ее правах.

Это работало около года, а летом Кэрри пришла к нам и заявила, что научилась вести себя в компаниях. Мы согласились, что она, безусловно, сделала большой прогресс, но вести себя в компаниях не означает просто ладить со всеми. Это также подразумевает внесение позитивного, созидательного вклада. Нужно не только прислушиваться к мнению группы, но и добиться того, чтобы к тебе прислушивались. Мы показали Кэрри, что она достигла очень многого, но все же еще не была душой компании: другие дети имели на нее большее влияние, чем она на них. Сейчас я могу с радостью сказать, что Кэрри добилась лидерства, с ней считаются, она научилась оказывать дружеское, ненавязчивое, но сильное влияние не только в компании своих друзей по церкви, но и в школе, и других учреждениях.

ЗАЩИЩАЙТЕ СВОЕГО ПОДРОСТКА

Семьи должны быть в хороших отношениях друг с другом, особенно те, чьи подростки общаются между собой. Возможность делиться информацией и заботами с другими родителями, согласовывать с ними способы руководства и контроля за своими молодыми людьми — поистине бесценна.

На моей памяти есть множество случаев, когда Кэрри приглашали в гости те, кого мы абсолютно не знали. Зато как мы были рады, когда могли поговорить с родителями тех подростков, в доме которых ребята собирались, и выяснить для себя качество той или иной вечеринки.

Каким еще образом родители могут выяснить, какво будет намечаемое мероприятие? Они должны без колебаний звонить и расспрашивать обо всем. Очень жаль, что сегодня не только не обращают внимания на аморальные и вредные влияния в среде молодежи, но иногда и поощряют их.

Не надо бояться позвонить родителям или взрослым, которые устраивают мероприятие, и выяснить, что они планируют. А иначе как вы сможете защитить столь чувствительного в этом возрасте подростка? Когда же вы позвоните, внимательно прислушайтесь к отношению или тону вашего собеседника, потому что этим обычно выражается больше, чем любыми словами. Например, если родители-организаторы довольны и даже благодарны вам за звонок и беспокойство о подростках — это хороший знак. Если вы услышите слова благодарности за то, что вы неравнодушны к своему ребенку, и выясните, что же происходит, это просто замечательно. Когда мне такое говорят, я благодарю Бога за то, что есть еще на земле порядочные, любящие родители, наставляющие своих детей на верный путь.

К сожалению, вам могут дать и совершенно другой ответ. Однажды я позвонил одной матери, устраивавшей вечеринку, куда была приглашена и наша пятнадцатилетняя Кэрри. Ответ этой женщины на мой вопрос был враждебным. Она сказала: “Это частная вечеринка. Ваша дочь приглашена и может либо придти, либо нет. Пусть это решит она сама, но то, что я делаю в собственном доме, касается только меня”. Из этих слов я заключил, что едом — не место для подростков. Но продолжал расспрашивать о деталях и сказал: “Я понимаю. Но я беспокоюсь о своей дочери и буду вам крайне признателен, если вы расскажете поподробней о вашем мероприятии”. К тому времени женщина была уже рассержена, а я продолжал настаивать, и мне удалось узнать, что подросткам собирались подавать вино и водочные коктейли в возбуждающей чувственность атмосфере.

Сегодня такие случаи не редкость. Вы не можете сидеть сложа руки и надеяться, что поскольку за ходом вечеринки кто-то присматривает, значит там будет происходить только то, что благотворно влияет на ребят. Вы должны объединяться с другими родителями и сами организовывать здоровый досуг ваших подростков, а

также сообщать друг другу, как они проводят время. За вас это никто не сделает. А сегодня проходит много такого, что оказывает нежелательное влияние на подростков.

ДОВЕРИТЕЛЬНЫЕ ОТНОШЕНИЯ, ОСНОВАННЫЕ НА КОНТРОЛЕ

Воспитывая подростка, имейте в виду две вещи: первое — предоставляйте ему привилегии, основанные на доверительных отношениях; второе — постарайтесь убедиться, что он сможет справиться с каждой конкретной ситуацией, прежде чем предоставить ему свободу действий.

Хотя эти утверждения могут показаться противоречащими друг другу, на самом деле это не так. И здесь многие родители сталкиваются с серьезными трудностями, так как, если вы устанавливаете отношения абсолютного доверия, вы теряете возможность выяснять обстоятельства и характер ситуации. А выяснение характера ситуации вовсе не означает недоверия. Ведь даже если подросток полностью заслуживает доверия и у него и в мыслях нет ничего дурного, есть ситуации, справиться с которыми ему/ей недостает зрелости. В таких случаях вы должны защитить своего подростка.

Возвращаясь к той вечеринке, на которую была приглашена Кэрри. Девочка тогда вполне заслуживала доверия: она действительно искренне стремилась вести себя подобающим образом. Но она была еще слишком мала и неопытна, чтобы справиться с такой трудной ситуацией.

Когда я сказал Кэрри, что она не может пойти на это мероприятие, ее естественной реакцией было: “Но почему?” Она тактично указала мне, что ее поведение раньше всегда было образцовым, что она знает, как правильно себя вести, что она, без сомнения, так и будет себя вести и что я могу доверять ей. Однако я чувствовал, что она еще не была готова справиться с такой сложной задачей, как эта. Я объяснил ей, что даже я, будучи примерным и заслуживающим доверия, всего лишь обыкновенный человек, которому свойственно поддаваться искушению. Я мог справиться почти с любой жизненной ситуацией. Доказательством тому было мое безупречное поведение во время службы на флоте, когда я отвечал за моральный облик матросов моего дивизиона, проводивших свое свободное время в стриптиз-барах и тому подобных заведениях. Но даже тогда у меня были все же определенные опоры вне моего “я” — на мне была форма офицера флота и я головой отвечал за благочестие своих людей.

Но, даже выдержав однажды такие нелегкие испытания на твердость характера, я, как и любой другой, все же могу поддасться искушению, если не буду тщательно следить за образом своей жизни. Зачем же испытывать судьбу и подвергаться риску утратить честность, твердость характера, разрушить свой брак, духовную близость, благосостояние своих детей и свою собственную жизнь? Я сказал Кэрри, что как раз в этом одна из причин, почему я не хожу в бары и дискотеки. Я доверяю себе, но у меня нет абсолютных гарантий того, что я смогу устоять перед любым искушением. Я рассказал ей об одном известном министре, который вдруг почувствовал, что его призвание — быть управителем бара. Узнав, как изменился его образ жизни, разрушивший и его карьеру, и брак, я ничуть не удивился.

Я сказал Кэрри, что полностью ей доверяю, потому что она всегда хорошо себя вела, но есть ситуации, с которыми она еще не готова справиться и которых любому здравомыслящему человеку лучше избегать.

ПОВРЕМЕНИТЕ С ОТВЕТОМ

Предположим, вы предоставляете больше прав своему подростку, основываясь на доверии, а также учитывая характер каждой ситуации. Он понимает, почему вы так поступаете и что ваши решения обоснованны, а не просто ваш каприз. Но этого еще недостаточно, так как часто такие решения очень нелегко принимать.

Однажды Кэрри, когда ей было 15, пригласили на лодочную прогулку, а вечером на этой лодке должна была состояться вечеринка. Мы с женой были несколько обеспокоены последним, насчет дневных же мероприятий все было в порядке. Мысль о вечеринке в позднее время не давала нам покоя, хотя мы знали, что родители, которые ее организовали, были людьми разумными.

Позвольте мне дать один хороший совет по поводу таких случаев: если вы чувствуете себя беспокойно из-за предстоящего мероприятия вашего ребенка и не можете понять причины вашего состояния, лучше всего повременить с ответом.

Я в таких случаях обычно говорю: “О, это звучит замечательно, дорогой (ая), но дай мне время обдумать все”. В жизни подростков все меняется настолько быстро, что обычно такие проблемы снимаются сами собой. Я могу назвать только один или два случая, когда этого не произошло. Еще одно преимущество данного способа — отсрочка с ответом позволит вашему подростку самому подумать обо всем и, возможно, самому прийти к зрелому решению. В примере с Кэрри и вечеринкой на лодке я тоже сказал: “Мне нужно подумать”. Но Кэрри ответила:

“Хорошо, но не долго, я должна знать к четвергу”.

К моему большому огорчению, ситуация не разрешилась сама собой. Вечеринку и не думали отменять, прогноз погоды был прекрасным, и в четверг вечером Кэрри раздраженно спросила: “Так каков твой ответ, папа? Сегодня вечером я должна сказать Грегу”.

У меня жутко засосало под ложечкой, потому что я не мог придумать никакой уважительной причины, чтобы сказать “нет”. Поведение Кэрри было всегда безукоризненным. И только было я собрался разрешить ей пойти на вечеринку, как она сказала: “Ой, папа, кстати... (помните эти знаменательные слова). Грег не сможет взять машину родителей, чтоб поехать на вечеринку; нам придется добираться на его маленькой открытой машине, ну знаешь, той, где нет ремней безопасности, и придется ехать через мост в час пик”.

Конечно же, я был рад тому, что услышал, и тотчас же ответил: “Извини, но тогда тебе лучше не ехать”.

Кэрри даже не спросила почему, она подошла к телефону, набрала номер Грега и сказала: “Извини меня, но я не смогу пойти на вечеринку. Папа мне не разрешает”.

Очень часто подросток сам намекает нам, что ему хочется или нужно, чтоб ответ был “нет”. Вы должны внимательно прислушиваться к таким намекам, потому что обычно подросток прибегает к этому, когда хочет избежать нежелательного объяснения со сверстниками. Тогда он использует вас как защиту или алиби, и это создает ощущение сплоченности между вами и им. Вы должны позволить ему использовать себя в этом качестве. Конечно, нужно быть внимательным, чтобы не солгать самому и не позволить подростку лукавить в такой ситуации.

Как видно из ситуации с Кэрри, она почему-то чувствовала, что не сможет вести себя должным образом на той вечеринке, и ей нужно было найти выход из положения. Возможно, именно ее беспокойство по этому поводу заставило и меня забеспокоиться. Я, право, не знаю. Но, в любом случае, я благодарен Кэрри, что она прибегла к моей родительской власти, чтобы избежать, быть может, неблагоприятной для нее ситуации.

ЗАГЛЯДЫВАЙТЕ ВПЕРЕД

Существует и другая стратегия, которая мне кажется незаменимой, если вы хотите правильно отнестись к жажде независимости у вашего подростка и его желанию получить как можно больше прав. Отношение родителей к тому, что их ребенок начинает быть независимым и отвечать за себя сам, очень влияет на реакцию подростка на их контроль и авторитет.

Если ваши отношения с подростком строятся на вашем желании сохранить его зависимость от вас, возможно, с помощью страха, и попытках подавить его стремление к независимости, то он будет реагировать на это соответствующим образом. Если же он подчинится такому отношению, то это помешает ему стать самостоятельным человеком, и он может так и остаться пассивным и зависимым от других. Соппротивление же гиперопеке нанесет вред вашим взаимоотношениям, они, конечно же, испортятся, и все это приведет к крупным конфликтам.

Так какими же должны быть ваши отношения и ваша философия? Самый лучший путь — идти вместе с вашим подростком к тому, чтобы он стал ответственным и независимым человеком к тому времени, когда уже и по закону он будет считаться взрослым. Если вы сумеете донести до него это свое желание и он поймет, что вы действительно хотите видеть его независимым и поможете ему достичь этого, он почувствует, что вы не против него, а, наоборот, на его стороне.

Время от времени подростку нужно напоминать, что вы с ним заодно, особенно когда он хочет куда-нибудь пойти, а вам кажется, что это неподходящее для него место. Например, ваш подросток хочет пойти на вечеринку, но вы, проверив все, считаете, что ему не стоит туда идти. Допустим, вы преуспели в поддержании эмоционального равновесия вашего подростка и всегда были открыты для разговора с ним. Предположим, вы

опирались на доверительные отношения, устанавливая для него границы дозволенного. Допустим, вы также прибегали к затягиванию с ответом, но проблема так и не разрешена. Вы чувствуете, что должны сказать нет, но вы понимаете, что ваш подросток просто не сможет этого принять.

Теперь самое время попробовать упомянутую мной стратегию. По себе я знаю, что она очень эффективно помогает подростку принять вашу точку зрения, понять, что родители на его стороне и не стараются помешать ему добиться независимости. Исходя из своего опыта, я могу сказать, что такие сложные ситуации возникают чаще всего, когда подростку 16 лет. В это время он испытывает сильное влечение к новым ощущениям, и то, насколько настойчиво вы должны применять эту стратегию, зависит, естественно, от каждой определенной ситуации.

Однажды я консультировал родителей шестнадцатилетнего мальчика по имени Рэнди, который твердо намеревался пойти на концерт, который был для него, без сомнения, вреден. До этого времени родителям мальчика удавалось довольно успешно контролировать его поведение, опираясь на доверительные отношения и используя метод оттягивания ответа. Но этот случай был не похож на другие. Родители были почти готовы разрешить Рэнди пойти на концерт, что было бы, конечно, ошибкой с их стороны. Необходимо помнить, что родители должны постоянно следить за подростками, и неплохо, если бы какие-либо уступки делались на основании веских причин, а не в качестве капитуляции перед детьми.

Я посоветовал этим прекрасным родителям спокойно, но твердо объяснить Рэнди, что они хотят как можно скорее увидеть его независимым и способным принимать самостоятельные решения. Сейчас Рэнди 16 с половиной лет, и до того времени, как он станет окончательно самостоятельным, осталось всего 18 месяцев (обязательно переведите время в месяцы — так оно покажется короче). Всего через 18 месяцев он по закону будет считаться взрослым, и по прошествии этого времени сможет (обратите внимание, надо говорить “сможет”, а не “будет” — не ставьте сами себя в тупик) сам справляться со своими делами, сам зарабатывать себе на жизнь, жить отдельно от них, сам себе стирать, готовить и т. д.

Если такие слова не убеждают вашего подростка (а они все же в большинстве случаев убеждают) и он не меняет своей точки зрения, вы можете пойти дальше, сказав, что по закону вы не будете нести за него ответственность после того, как ему исполнится 18, что вы стремитесь сделать все, что в ваших родительских силах, чтобы подготовить его к взрослой жизни за эти 18 месяцев, потому что по истечении их заканчивается ваша юридическая ответственность. Опять-таки, обязательно скажите “юридическая”, чтобы впоследствии не пожалеть о своих словах. Ведь родители, естественно, несут и другие виды ответственности за своего ребенка и после его восемнадцатилетия.

Этот метод воздействия на подростков довольно резок и может применяться только как крайнее средство в тяжелых обстоятельствах. Однако подросткам необходимо знать, что главное желание их родителей — подготовить их к ответственной и самостоятельной взрослой жизни, а не удерживать их возле себя.

Вы можете укрепить своего подростка в этом знании всего за несколько дней. Например, открытие его личного банковского счета, ежемесячное перечисление туда средств, обучение расходованию денег — превосходные способы укрепить дух сотрудничества между вами и вашим подростком, вместе идти к обретению им независимости. Первоначально нужно возложить на него ответственность за покупку лишь нескольких вещей. Когда он будет готов брать на себя больше ответственности, ему можно поручить покупку и других вещей, постепенно увеличивая их число, чтобы к восемнадцати годам он полностью мог взять на себя финансовую ответственность.

Другой способ укрепить ваше с подростком взаимодействие в деле достижения им самостоятельности — говорить (когда он расположен к общению) о его будущем, о том, чем он хочет заниматься после школы, о предстоящих каникулах, о том, стоит ли ему поступать в колледж, и если да, то в какой. Выбор колледжа — весьма эффективный способ, благоприятный момент для укрепления сотрудничества. Можно попробовать увлечь подростка чем-нибудь новым: спортом или новым хобби. Это тоже поможет достигнуть цели.

УСТАНОВИТЕ ДОПУСТИМЫЕ ПРЕДЕЛЫ НАКАЗАНИЯ

Как много ограничений нужно налагать на подростка за плохое поведение? — родители часто задают этот вопрос. У подростков, как и у всех детей, остро развито чувство справедливости. Они чувствуют, когда родители снисходительны к проступкам, а когда они необоснованно суровы. Я встречал родителей, по-разному решающих проблему ограничений: одни совсем не умели ограничивать в чем-либо своих подростков, из-за чего последние легко ими манипулировали; другие занимали противоположную позицию и обращались с подростками чрезмерно строго. Я знал одного подростка, которого наказали, запретив выходить из дома в

течение года за посещение бара. Родителям нужно помнить, что наказание должно соответствовать проступку. Здравый смысл должен побеждать! За небольшое ослушание, как, например, приход домой на 15 минут позже указанного времени, недельного запрета на прогулки вполне достаточно. Если проступок повторяется, тогда срок может быть увеличен. Запрещение прогулок и встреч с друзьями более чем на 2 недели редко оправдывает себя; а 4 недели — высшая мера наказания. Если запрещения часты и длятся более недели, значит где-то что-то не так. Возможно, родители слишком многого хотят или испортились их отношения с ребенком. Бывают и другие причины, которые мы обсудим позже.

Самое главное, запомните, что подростков, которые безусловно любимы, гораздо легче воспитывать, они более дисциплинированы, чем те, которых не так любят. Мы должны поддерживать полной их эмоциональную емкость.

РОДИТЕЛИ ДОЛЖНЫ БЫТЬ ВЕЖЛИВЫМИ

Нужно знать также, как важно родителям быть внимательными и вежливыми со сверстниками своего подростка. Следует относиться к ним доброжелательно, независимо от того, что на самом деле чувствуешь. В результате враждебности родителей к сверстникам своих подростков возникает большое количество ненужных проблем. Помните, что родители — люди, обладающие властью, и поэтому большинство подростков, независимо от ситуации, скорее встанет на сторону сверстника, к которому его родители плохо отнеслись.

Как один из самых трагических примеров можно привести случай, происшедший в семье Демпси. Джейн встречалась с мальчиком, который не нравился ее родителям. Он был на несколько лет старше Джейн, и ходили слухи, что он связан с наркотиками. Он также был неприветливым и не признавал никаких авторитетов.

По разным причинам, решающей из которых было враждебное отношение родителей к этому мальчику, Джейн проводила с ним все больше и больше времени. Естественно, это причиняло ее родителям душевную боль.

Если вы со всеми будете вежливы, включая и сверстников вашего подростка, то несомненно будете вознаграждены. Во-первых, ваш подросток оценит это и сможет, не боясь, приглашать своих друзей в гости. Во-вторых, подростки часто испытывают трудности в общении со своими родителями и поэтому ищут поддержки у других взрослых. Если друзья вашего подростка станут и вашими друзьями — это просто замечательно. Это поможет не только им, но и сблизит вас с вашим ребенком.

В-третьих, когда вы по-доброму относитесь к “плохому” подростку, вы избегаете опасности подтолкнуть к нему своего подростка, чего не удалось избежать супругам Демпси в случае с Джейн.

Вообще-то часто происходит так, что подросток сам начинает задавать вопросы относительно своих сверстников, он хочет, чтобы вы высказали свое мнение о его друзьях. В этом случае он прислушается к вашему мнению о них, но если вы будете вести себя с ними враждебно, он, скорее всего, будет избегать разговоров о них, и, как следствие, ваше влияние на него уменьшится.

СПЕЦИФИЧЕСКИЕ СИТУАЦИИ

Все то, о чем мы говорили, относится к нормальным ситуациям. Но иногда родителям приходится сталкиваться со специфическими проблемами. Если с подростком, несмотря на безусловную любовь и просьбы родителей объяснить свое поведение, все равно трудно справиться, то, возможно, у него серьезные проблемы, и ему нужна посторонняя помощь.

Существует несколько поведенческих нарушений у подростков, с которыми родители не в состоянии справиться. Одно из них — депрессия, которая в подростковом возрасте может быть сложной и коварной. Другая проблема, с которой мы все чаще и чаще сталкиваемся, — это умственные расстройства или нарушения в области управления мышлением. Еще одна проблема, требующая профессионального вмешательства, — это неврологические расстройства и, как их следствие, неадекватность эмоциональных реакций.

Любой врач должен знать о возможных поведенческих расстройствах. Один из сигналов такого расстройства — неспособность подростка правильно справляться с гневом. Кроме того, поведением подростка бывает трудно управлять из-за проблем в семье или взаимоотношений с окружающими. Фактически, поведенческие проблемы подростка могут быть вызваны или усугублены любой комбинацией вышеуказанных факторов. Так как поведенческие нарушения у подростков встречаются все более часто и все более усложняются, мудрые родители с самого начала обратятся за помощью, не дожидаясь, когда проблема станет серьезной. Большинство проблем могут эффективно решаться компетентными и опытными врачами при содействии родителей.

За последние годы профессионалы в области образования, медицины и умственного здоровья сделали большие успехи в понимании таких сложных проблем, как расстройство внимания (РВ) или гиперактивное расстройство внимания (ГРВ). В рамках этой книги можно рассказать только о нескольких самых важных моментах.

Во-первых, очень жаль, что этих несчастных детей считают ненормальными. Я встречался с сотнями таких детей, и они все не “ненормальные”. Почти каждый из них обладает уникальными способностями, но редко имеет возможность реализовать их из-за проблем со школой, с самооценкой, из-за депрессии или пассивно-агрессивного поведения. Такие дети рождаются с двумя основными “проблемами”: первая — это “гиперактивность” или попросту трудности с концентрацией внимания. Они не могут сконцентрироваться на задании и учиться в соответствии со своими интеллектуальными способностями.

Вторая проблема заключается в том, что у таких маленьких детей и подростков существуют “проблемы восприятия”, и это не означает, что у них что-то не в порядке с глазами или слухом. Информация передается в мозг, но, перерабатываясь в мозгу, она искажается. Когда информация доходит до сознания ребенка, она становится не совсем тем, что он увидел или услышал (и у каждого такого ребенка разные формы ее искажения).

У нас нет ни времени, ни возможности объяснять здесь причины, но важно знать, что эти искажения восприятия вызывают в каждом ребенке РВ чувство, что он нелюбим и нежеланен. Маленькие дети и подростки с проблемами восприятия точно так же неправильно воспринимают чувства других людей, как и учебную информацию. К несчастью, дети с РВ негативно оценивают отношение к себе других, и поэтому их трудно убедить, что они искренне любимы и дороги. Это, в свою очередь, увеличивает депрессию и гнев ребенка по мере того, как он взрослеет. В конце концов, депрессия и гнев (которые в первую очередь выражаются в пассивно-агрессивном поведении) становятся такими сильными, что превращаются в главные проблемы ребенка. Это может произойти в любом возрасте, но обычно депрессия становится серьезной проблемой в 10 лет, а пассивно-агрессивное поведение становится опасным, когда ребенок входит в подростковый период. В это время нормальное подростковое пассивно-агрессивное поведение накладывается на пассивно-агрессивное поведение, вызванное РВ, и у таких детей подростковый период обычно проходит очень тяжело. Остается только молить Бога помочь этим детям и их родителям.

Из вышесказанного вы, надеюсь, сделали вывод, как важно помнить, что дети с РВ нормальные, просто они, как никто другой, подвержены депрессии и пассивно-агрессивным формам поведения, в сравнении с чем, в конце концов, бледнеют их гиперактивность и неспособность к учению. К сожалению, большинство детей с РВ в качестве помощи получают лишь специальное образование и медицинский уход. Особые формы обучения и медицинский уход могут оказать благотворное влияние, но гораздо более серьезными и опасными для ребенка оказываются пассивно-агрессивное поведение и депрессия, которые, как правило, родителями и воспитателями не берутся в расчет.

Уважаемые родители детей, страдающих РВ! Можете быть уверены, что если ваш подросток получает все, что ему/ей необходимо, он, в конце концов, наверняка со всем справится. Но помните, что это длительный процесс, потому что это процесс совершенствования. Продолжайте ежедневно давать своему подростку всё необходимое. Ниже кратко сформулировано все, что вы должны делать:

1. Читайте, изучайте и старайтесь понять как можно больше об РВ.
2. Осознайте, что ваш ребенок, даже если он страдает РВ, не ненормален, а лишь имеет трудности в определенных сферах. Помните, что совершенных детей не бывает.
3. Пожалуйста, прочтите и перечитайте (а еще лучше запомните наизусть) главу 9 о подростковой депрессии. В противном случае вы можете проглядеть периоды, когда ваш страдающий РВ ребенок начинает впадать в депрессию, становится подавленным и нуждается в помощи. Если степень депрессии дошла до средней, как можно скорее обратитесь за профессиональной помощью.

4. Это может показаться нелепым, но, пожалуйста, перечитывайте в течение недели главы 6 и 7 перед тем, как уснуть. Справиться с гневом подростка, на мой взгляд, самая трудная задача в воспитании. Если вы прочтете 6 и 7 главы один раз, вы, возможно, и будете все делать верно в течение нескольких дней, но потом постепенно вернетесь к старому и будете неверно реагировать на гнев своего подростка. Поэтому перечитывайте эти главы каждый вечер, чтобы поддерживать ваши мысли в нужном направлении в последующие 24 часа. Вы должны быть стойкими.

5. Помните, дать ребенку, страдающему РВ, понять, что он искренне любим, достаточно сложно. Чтобы добиться этого, мы должны применять все основные способы выражения любви (зрительный контакт, физический контакт, безраздельное внимание и заботливое и нежное обхождение). Также помните, что телесное наказание часто неверно воспринимается таким ребенком как жестокость родителей, и в таком случае он/она будет использовать это, чтобы оправдывать свои собственные проявления жестокости.

9. Подростковая депрессия

Подростковая депрессия — сложное, коварное и опасное явление. Сложное потому, что имеет множество причин и последствий; коварное, потому что почти никогда не распознается — даже теми, кто страдает от него (не распознается до тех пор, пока не произойдет трагедия); опасное, так как может привести к самому худшему — от неудач в школе до самоубийства.

За годы своей работы я встречался со многими подростками, покушавшимися на самоубийство или пытавшимися навредить себе какими-либо иными способами. Их родители и друзья, как правило, были ошеломлены случившимся, не в состоянии поверить в его возможность. Эти раздавленные горем люди были уверены, что с их подростками все в порядке, и не догадывались о том, как те были несчастны.

Депрессию у подростков трудно распознать, потому что ее симптомы отличаются от классических симптомов депрессии взрослых. Например, подросток в начальной стадии депрессии ведет себя и разговаривает так же, как и обычно, никаких внешних признаков депрессии нет. Легкая подростковая депрессия проявляется в мрачных фантазиях, грезах наяву или в ночных снах. Эту степень депрессии можно выявить, зная мысли подростка и зная состояние его души. Даже не всякий профессионал способен увидеть такую депрессию.

В средней степени депрессии подросток тоже ведет себя и разговаривает как обычно. Однако здесь содержание его разговоров эмоционально окрашено, он касается в первую очередь угнетающих его тем, таких, как смерть, болезни, кризисы. Но так как сегодня взрослых тоже одолевают пессимистичные мысли, депрессия подростка может остаться незамеченной.

Несколько лет назад мне позвонила одна мама, обеспокоенная своим четырнадцатилетним сыном. Она не была уверена, нужна ли ему помощь. Эта женщина, горячо любящая своего сына, сообщила, что он ведет себя нормально, выглядит и разговаривает как обычно, и все было бы хорошо, если бы не тот факт, что во время просмотра новостей он говорит что-то типа: “Все в мире становится так плохо, что лучше было бы просто умереть”. Этот мальчик оказался в умеренной степени депрессии.

Умеренная степень депрессии у взрослых бывает довольно разрушающей. Она может вызвать серьезные проблемы со сном и аппетитом, неспособность нормально действовать в разных сферах — начиная от родительских обязанностей и заканчивая работой. Не исключено, что все это может привести к нежелательным последствиям, возможно, даже к самоубийству.

Умеренная степень депрессии подростков также серьезна, как и у взрослых. Биохимически и неврогормонально этот процесс протекает, по существу, одинаково и у тех, и у других. Но посмотрите, как различаются проявления и симптомы. Взрослый, будучи в средней степени депрессии, обычно ужасно выглядит, чувствует себя несчастным, все валится у него из рук. А подросток? В абсолютном большинстве случаев подросток выглядит действительно подавленным, только если у него очень сильная депрессия и если уже с первого взгляда можно сказать: “О, да этот ребенок, без сомнения, в депрессии, будьте уверены, что он/она настолько подавлен, что близок к самоубийству”.

Конечно, в любых ситуациях бывают исключения. Депрессию у подростков трудно распознать потому, что они умело маскируют ее, то есть они могут так скрывать ее, что всем будет казаться, будто с ними все в порядке, даже если на самом деле подросток бесконечно несчастлив. Это явление часто называют “депрессия с улыбкой”. Такую маску подростки надевают бессознательно, и главным образом это происходит в присутствии посторонних людей. А когда такие подростки одни, они ее сбрасывают.

Что поможет родителям? Надо понаблюдать за подростками в то время, когда они уверены, что их никто не видит. Вы сумеете обнаружить депрессию, увидев, как меняется выражение лица — когда подросток один, он выглядит ужасно грустным и несчастным, но как только ему покажется, что кто-то на него смотрит, депрессия тут же скрывается под улыбкой, и создается впечатление, что все в порядке. Таков один из способов обнаружить депрессию. Хотя и не лучший.

КАК ОБНАРУЖИТЬ ДЕПРЕССИЮ?

Как же можно обнаружить в наших подростках депрессию, помочь им и предотвратить трагедию? Крайне важно уметь узнавать ее на раннем этапе, так как сегодня существует множество способов, которыми депрессия может причинить вред нашим детям. Подросток, находящийся в депрессии, довольно восприимчив к дурным влияниям сверстников, может легко стать жертвой наркотиков, алкоголя, начинает криминальную деятельность, беспорядочный секс и другие антисоциальные действия, вплоть до самоубийства.

Лучший способ выявить в подростке депрессию — это разобраться в том множестве симптомов, которые являются свидетельством подростковой депрессии, и понять, как они развиваются. Крайне важно детально изучить всю совокупность симптомов, потому что один или два могут и не быть настоящей депрессией. Настоящая депрессия — это биохимический и неврогормональный процесс, обычно медленно развивающийся в организме подростка и способный растянуться на недели и месяцы.

Прежде чем мы перейдем к характеристике специфических симптомов подростковой депрессии, следует указать, что она также может быть выражена и типичными симптомами взрослой депрессии, включая чувства беспомощности, безнадежности, уныния или отчаяния, проблем со сном (сонливость или бессонница), с аппетитом (повышенный или пониженный, с прибавлением веса или похуданием), нехватку энергии, снижение чувства собственного достоинства, трудности в управлении гневом.

А теперь давайте рассмотрим специфические симптомы подростковой депрессии:

1. Ухудшение внимания. В легкой степени подростковой депрессии первый признак, который обычно имеет место, это ухудшение внимания. Подросток не может подолгу фиксировать свое внимание на какой-либо теме. Его мысли перескакивают с одной темы на другую, и он все более отвлекается. Все чаще и чаще он грезит наяву. Ухудшение внимания становится особенно заметным, когда подросток пытается выполнять домашнее задание. Сконцентрироваться на нем оказывается для него все труднее и труднее, и кажется, что чем больше он старается, тем хуже у него получается. Естественно, это ведет к раздражительности, потому что подросток начинает винить себя в том, что он “тупой”, делает предположения, что у него не хватает умственных способностей выполнить эту работу. Можете себе представить, как это влияет на его самооценку.

2. Грезы наяву. Ухудшение внимания влияет на поведение подростка в классе. Сначала он, возможно, и будет способен сконцентрироваться на работе в течение почти всего урока, отвлекаясь лишь на несколько минут в его конце. Но если депрессия будет прогрессировать и внимание ухудшится, то подросток все меньше будет концентрироваться на работе и все больше мечтать. В этом случае учителю легче, чем кому-либо другому, выявить депрессию. Но, к сожалению, грезы наяву часто принимаются за лень или неуважение к учителю. Однако один или два отдельно взятых признака, как, например, грезы наяву и ухудшение внимания, еще не позволяют поставить точный диагноз, что это подростковая депрессия. Нужно проследить за постепенным развитием всей группы признаков.

3. Плохие оценки. Из-за снижения внимания у подростка и грез наяву естественно ухудшаются и его оценки. К сожалению, это ухудшение происходит обычно настолько постепенно, что его трудно заметить, и по этой причине его редко связывают с депрессией. По сути дела, и подросток, и родители, и учитель, как правило, начинают думать, что задания слишком трудны для подростка или что он слишком увлекается другими вещами. Было бы гораздо лучше, если бы оценки начали резко снижаться. Это вызвало бы надлежащее беспокойство. Но изменение оценок обычно происходит незаметно, и поэтому возможность депрессии учитывается редко.

4. Тоска. Так как подросток все чаще пребывает в состоянии грез, постепенно он впадает в тоску. Это нормальное явление для них, особенно в младшем подростковом возрасте, но только если оно длится относительно недолго. Нормальное состояние тоски часто наблюдается в течение часа или двух, иногда — в течение целого дня или вечера, в редких случаях — даже в течение двух дней. Но тоска, затянувшаяся на несколько дней и дольше, уже ненормальна и должна служить для нас предупреждением о том, что с ребенком происходит что-то неладное. Мало что беспокоит меня так сильно, как затяжная тоска подростка, особенно в младшем подростковом возрасте. Это состояние обычно проявляется в том, что подросток хочет оставаться

один в своей комнате, причем периоды такого одиночества возрастают с каждым разом. Он проводит время просто лежа на кровати, мечтая и слушая музыку. Впавший в тоску подросток теряет интерес ко всему, что его/ее когда-то увлекало: к спорту, к одежде, машинам, клубам, церкви, общественным мероприятиям или свиданиям.

5. Соматическая депрессия. По мере того как тоска усиливается, подросток постепенно переходит в стадию средней степени депрессии. С этого момента он начинает страдать от того, что я называю соматической депрессией. Я употребляю этот термин потому, что, хотя любая депрессия — явление физиологическое и основано на биохимических и неврогормональных процессах, здесь ее симптомы проявляются на чисто физическом уровне. Например, подросток в средней степени депрессии начинает испытывать физическую боль. Боль может ощущаться в разных местах, но чаще всего это боли в нижнем отделе средней трети грудины или головные боли. Некоторые подростки испытывают боли в нижней трети грудины и/или головные боли как вторичное явление депрессии.

6. Уход в себя. В этом злосчастном состоянии подросток отдаляется от сверстников и, что самое худшее, не просто избегает их, а отгораживается от них своей враждебностью, грубостью и неприветливостью, заставляя и их отвернуться от него. В результате он остается в полном одиночестве. И так как он окончательно оттолкнул хороших друзей, то начинает общаться с дурными компаниями, где ребята порой употребляют наркотики и/или часто попадают в неприятные ситуации. Положение становится все более и более опасным.

Если однажды подросток впал в состояние тоски, от этого может произойти множество неприятностей. На этой стадии душевная и физическая боль может усиливаться и временами быть просто нестерпимой, и подросток уже не в состоянии выносить свое горе. В конце концов отчаяние настолько овладевает им, что он начинает искать хоть какой-нибудь выход. Более же всего удивительно то, что даже на этой стадии подросток едва ли осознает, что он находится в депрессии. Его способность не признаваться в этом даже себе поистине невероятна. Поэтому-то депрессия практически не заметна для окружающих до тех пор, пока не случается трагедия.

ВЫХОД ИЗ ДЕПРЕССИИ

Когда подросток, находясь в средней или сильной степени депрессии, доходит до того, что не может больше выдерживать ее, он старается предпринять что-либо, чтобы облегчить свое горе и страдания. Действия подростка в этой ситуации называются “выходом из депрессии”. Существует много способов выхода.

Мальчики обычно бывают более буйными, чем девочки. Они могут попытаться снять симптомы депрессии воровством, ложью, драками, превышением скорости или другими антисоциальными действиями. Одно из самых распространенных криминальных действий, которые наблюдаются сегодня среди мальчиков-подростков, это взлом и проникновение в дома. Поступки, связанные с опасностью и будоражащие нервы, в какой-то мере облегчают боль, причиняемую депрессией. Взлом домов дает такие ощущения, и поэтому мальчики, находящиеся в депрессии, часто прибегают к этому.

Конечно, есть и другие причины совершения взломов подростками, поэтому когда я имею дело с таким ребенком, в первую очередь я пытаюсь определить, насколько депрессия повлияла на его поведение. Это имеет огромное значение, так как находящийся в депрессии подросток не воспринимает помощь, если она не направлена также и на снятие депрессии. Я уверен, что проглядеть депрессию в таких молодых людях — непростительная халатность. А многие центры, занимающиеся подростками, к сожалению, обращают внимание только на поведение, не принимая в расчет возможность депрессии.

Девочки обычно пытаются выйти из депрессии менее буйными способами, однако из-за вредного влияния средств массовой информации, насаждающих культ силы, тип их поведения начинает меняться. Часто девочки снимают свою депрессию с помощью беспорядочных половых связей: страдания, причиняемые депрессией, смягчаются во время физической близости. Однако когда эти взаимоотношения заканчиваются, эти несчастные дети обычно чувствуют себя еще хуже — они бывают еще более подавлены, чем раньше, так как их мнение о себе резко падает. Депрессия и низкая самооценка почти всегда являются причиной того, что девочка не очень-то заботится о выборе партнера. Мы действительно можем серьезно помочь таким детям, если отнесемся с вниманием к их состоянию. И наоборот, не сможем сделать практически ничего, если будем пренебрегать этим.

Подросток в состоянии депрессии может начать принимать наркотики. Марихуана и депрессия — крайне опасное сочетание, потому что в принципе после приема марихуаны подростки чувствуют себя лучше. Этот наркотик не избавляет от депрессии, но снимает вызванную ею боль. Подросток чувствует себя лучше просто

потому, что у него ничего не болит. Конечно, когда действие марихуаны кончается, боль возвращается снова, и тогда он вынужден принимать большее количество, чтобы достичь той же степени облегчения. Таков самый распространенный путь привыкания к марихуане, роста зависимости от нее. Другие наркотики могут точно так же влиять на подростков. Поэтому, если мы пытаемся помочь им избавиться от наркомании, мы сначала должны определить, насколько депрессия повлияла на это пристрастие. Я серьезно обеспокоен тем, что многие профессионалы и центры по борьбе с подростковой наркоманией часто не замечают депрессии или не обращают на нее внимания.

Другой способ выхода из депрессии — это попытка самоубийства. Иногда подросток, идя на это, хочет не умереть, а привлечь внимание. Хотя иногда бывают и серьезные попытки действительно расстаться с жизнью. Девочки чаще прибегают к этому способу, чем мальчики, зато попытки мальчиков чаще удаются. Девочки в основном используют более безобидные способы самоубийства, как, например, таблетки; мальчики же, наоборот, действуют более решительно, поэтому и спасти девочек обычно проще. Однако я знал девочек, которые в результате попыток самоубийства были очень близки к смерти и даже умирали. Это трагедия!

СРЕДСТВА ВЫХОДА ИЗ ЛЕГКОЙ ДЕПРЕССИИ

Что же мы можем сделать, чтобы помочь нашим подросткам в случае депрессии? В первую очередь надо уметь распознать депрессию как можно раньше, чтобы не произошла трагедия. Это означает, что мы должны быть знакомы со всеми симптомами подростковой депрессии. Больше всего такие знания требуются тем, кто работает с подростками, то есть учителям, школьным врачам, людям, работающим в молодежных организациях. Если депрессия легкая, то остановить ее развитие и избавить от нее подростка относительно легко.

Хотя обычно подростковая депрессия имеет сложную подоплеку и множество причин, все же есть какой-то особый фактор или событие, которое угнетает подростка и подталкивает развитие депрессии. Таким событием может, например, быть смерть, болезнь или отъезд важного для подростка человека, конфликт между родителями или их развод, переезд в нежелаемое место. В таких ситуациях подросток начинает чувствовать себя одиноким, брошенным и нелюбимым. Крайне важно в первую очередь показать ему, что мы к нему не равнодушны, что любим его. Нужно это делать, проводя с ним достаточно много времени, чтобы, преодолев свои защитные реакции, он смог говорить с нами о том, что для него значимо.

Если причина депрессии кроется в конфликте внутри семьи, например, в разводе, подростку нужно помочь разобраться со своими собственными чувствами по этому поводу. Особенно ему необходимо дать понять, что развод не его вина и он ничего не мог поделать, чтобы предотвратить его.

Подростки необычайно чувствительны к конфликтам между родителями. К сожалению, большинство людей считает, что после того как подросток закончил школу и стал жить отдельно, все, что происходит между его родителями, на него уже не влияет. Это в корне неверно.

Я помню, как мы впервые навестили Кэрри после того, как она уехала учиться в колледж. Вечером она пригласила нас на ужин вместе с почти двадцатью своими друзьями. Все они были первокурсниками, впервые оказавшимися вдали от дома. Они говорили, как им нравится учеба, новые друзья, студенческая жизнь, но также все они единодушно жаловались, что получают мало вестей от родителей. Мало телефонных звонков, мало писем, приездов.

Большинство родителей просто не осознают, насколько болезненно проходит этот период в жизни молодого человека и как важно, чтобы в это время фундамент и основа семьи продолжали оставаться прочными. Самое неподходящее время для развода родителей — когда подросток покидает семью. Отъезд из дома, особенно если это происходит впервые, один из самых опасных и тревожных моментов в жизни любого подростка. Ведь дом и родители являются тем единственным, что дает им чувство защищенности в жизни. А развод полностью разрушает этот островок стабильности. Просто удивительно, насколько наивны многие родители, которые разводятся сразу после того, как их ребенок уезжает учиться в колледж. Подрывая веру в святость брака, мы наносим серьезный удар всей системе ценностей подростка. У него практически нет возможности выразить свое разочарование, гнев, беспокойство, чувство отверженности и страха по поводу поступка своих родителей, и такой неразрешенный внутренний конфликт может отразиться на его собственном браке, рождая конфликты с супругом (супругой).

СРЕДНЯЯ И СИЛЬНАЯ СТЕПЕНИ ДЕПРЕССИИ

По мере того как депрессия подростка усиливается, появляются все более серьезные проблемы. Депрессия начинает оказывать влияние на процесс мышления. Будучи в средней или сильной степени депрессии, подросток постепенно теряет способность ясно, логично, разумно мыслить, здравый смысл ему изменяет, так как он уже не в состоянии с оптимизмом смотреть в будущее и все больше и больше заостряет внимание на мрачном и угнетающем. Восприятие реальности у такого подростка искажается, особенно восприятие того, что другие люди думают о нем. Он приходит к выводу, что все вокруг мрачно, ничто не имеет смысла и жить не стоит.

У подростка начинается расстройство мышления. Так как он быстро теряет способность ясно и разумно мыслить и разговаривать, советы как таковые становятся все менее эффективными, и это серьезное затруднение. Как же помочь подростку советом, если его невозможно ни в чем убедить? В таком случае обязательно требуется медицинская помощь, так как именно когда подросток перестает разумно, обоснованно и логично рассуждать, он начинает выходить из депрессии саморазрушающим способом.

Подростковую депрессию нельзя рассматривать как этап жизни, который пройдет своим чередом. Эта коварная напасть будет принимать все более крупные размеры, если ее не распознать и вовремя не вмешаться.

ДЕПРЕССИЯ И НАРКОТИКИ

Как я уже упоминал, подросток в состоянии депрессии склонен употреблять наркотики, так как многие из них, особенно марихуана, на время избавляют от страданий или притупляют их. Меня поражает то, что многие подростки и взрослые действительно уверены, что марихуана безвредна, хотя каждый день мы видим зловещие результаты воздействия этого опасного наркотика.

Однажды к нам в больницу поступил пятнадцатилетний мальчик в состоянии сильнейшей депрессии на почве злоупотребления наркотиками. Мы провели первичное обследование, включая, разумеется, осмотр терапевта и анализы крови, и я обнаружил, что у этого ребенка была сильная анемия. Из-за злоупотребления наркотиками его организм постепенно утрачивал способность вырабатывать красные кровяные тельца, и, прежде чем приступить к оказанию психологической помощи, я был вынужден перевезти его в университетский медицинский центр для пересадки костного мозга. Шансов выжить у этого мальчика было немного.

Все это заставляет меня вновь напомнить о том, что родители должны ограничивать свободу своего подростка и расширять круг дозволенного, только основываясь на знании конкретной ситуации. Если ваш подросток искренне чувствует, что любим и небезразличен вам, он наверняка прислушается к вам и не оставит без внимания ваш совет быть осторожнее. Поэтому вы также должны поддерживать полной его эмоциональную емкость, только тогда вы сможете помочь ему не поддаваться на уговоры сверстников попробовать наркотики, что избавит его от тяжелых последствий. Не уставайте напоминать своему подростку, что ему не следует беспечно пить или есть что попало, не удостоверившись в том, что никто не подмешал наркотик в напиток или еду. На любой сомнительной вечеринке лучше избегать наливать вино из общих графинов или принимать еду и напитки от людей, которых не знаешь. Все это может показаться преувеличенной подозрительностью, но я собственными глазами видел, как единичный прием наркотика наносит вред развивающейся личности подростка.

Самое страшное в наркотиках это то, как они воздействуют на мышление подростка. Я встречал множество подростков, не способных последовательно или логично мыслить вследствие всего одной дозы. Такое расстройство процесса мышления часто настолько незаметно, что никто не обращает внимания, а последствия между тем губительны: ухудшается способность подростка благожелательно относиться к людям, суждения о людях, ценностях, авторитетах, обществе и себе самом становятся неверными, часто эксцентричными; он неправильно воспринимает поступки и побуждения окружающих. Но что хуже всего, из-за неспособности ясно мыслить он приходит в состояние растерянности перед жизнью, и дурные компании сверстников, секты и любые сомнительные личности могут легко завлечь его в свои сети.

Нет ничего более тягостного и удручающего, чем вид человека, не способного здраво мыслить, с искаженными представлениями, взглядами, ценностями. Вы хотите быть уверены в том, что ваш ребенок пройдет подростковый период без ущерба для его умственных, социальных и психологических данных? Если да, то любите своего подростка, присматривайте за ним, но не забывайте о мере. Это сложная задача, но игра стоит свеч: наблюдать, как твой подросток становится зрелым, рассудительным, здравомыслящим и независимым взрослым, самостоятельно строящим свою жизнь, — одна из величайших земных наград.

Чтобы подготовить своего подростка к будущей жизни в этом безумном мире, вы должны научить его ясно мыслить. Для этого утверждения есть пять оснований: во-первых, ясное мышление необходимо, чтобы понимать мир таким, какой он есть. Подростки не знают исторических перспектив и не могут понимать ежедневно происходящих событий без логического их обоснования.

Во-вторых, подростка надо учить ясно мыслить, чтобы обеспечить ему возможность понимать разницу между добром и злом. Без серьезного и глубокого понимания законов этики подросток может легко стать жертвой противозаконных, разрушительных тенденций, которые сегодня так широко распространены. Родители должны быть в курсе всех этических и моральных тенденций общества, интересоваться взглядами и влиятельных лиц шоу-бизнеса, правительства, религиозных структур. Мы должны вооружить наших подростков против разрушительных влияний, хоть это и нелегко и даже взрослые сегодня в большинстве своем пребывают в замешательстве и растерянности. Неподобающее, неэтичное поведение быстро становится нормой жизни в нашем обществе.

В-третьих, мы должны учить подростков ясно мыслить, чтобы в своей жизни они смогли принимать самостоятельные и разумные решения. Ведь мы хотим, чтобы их поведение основывалось на взвешенных решениях и серьезных основаниях. Слишком часто в современном обществе поведение людей основывается не на обдуманном и разумном решении, а на глупых сиюминутных капризах. Мы живем в обществе, где нет авторитетов, так как их низвергают люди, не умеющие управлять своим гневом (см. главу 7). И эта тенденция усиливается. Здравомыслящий же человек имеет огромные преимущества.

В-четвертых, ясное мышление необходимо, чтобы дать подросткам возможность развиваться в рамках законов того общества, в котором они живут, и стать социально зрелыми взрослыми. Человеку, способному разумно и логично мыслить, в общении с разными людьми, с разными типами характеров почти всегда сопутствует удача. И само собой, эта способность во многом поможет подростку стать порядочной, положительной и сильной личностью.

И наконец, в-пятых, без логичного, ясного мышления подросток не сможет поддерживать сильную, стойкую веру и твердую систему нравственных ценностей. Твердая и непоколебимая вера, составляющая основу жизни, не может быть слепой верой, она должна утверждаться на разумных логических основаниях, согласовываться с реальностью и давать разумные ответы на самые глубокие жизненные вопросы.

Также очень важно научить своего подростка мыслить не только разумно и логично, но и последовательно (выстраивать факты в правильном порядке). Самое лучшее оружие, которое вы можете дать своему подростку, — это способность трезво оценивать свой собственный интеллектуальный уровень, чтобы быть уверенным в себе, а также способность развивать и повышать его. Кроме того, подросток должен учиться видеть ошибочность некоторых своих умозаключений и понимать, как он пришел к ложным выводам. Как же научить подростка всему этому?

ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ

Важно понимать, что ребенок движется в своем интеллектуальном развитии от одной фазы к другой. Эмоциональное питание, которое он получает, — фактор, в наибольшей степени определяющий, насколько ребенок освоится на очередной стадии развития мышления. Чем более безусловна и искренна ваша любовь к нему, тем успешнее он развивается. Чем больше ваш подросток ощущает себя любимым, тем больше у него шансов научиться ясно и логически мыслить, а чем меньше он ощущает эту любовь и внимание, тем медленнее развивается его интеллект.

Чтобы интеллект подростка развивался правильно и быстро, он в первую очередь должен быть о себе хорошего мнения. Только тогда он сможет стать мудрым и здравомыслящим человеком, способным обрести правильный взгляд на вещи, особенно если это касается его эмоций. Молодой человек, получающий скудное эмоциональное питание, будет, вероятнее всего, плохо контролировать свои мысли, предаваясь во власть своих чувств. Таким образом, в первую очередь вы должны удовлетворять эмоциональные потребности своего подростка.

Несколько лет назад я видел, как сильный, хорошо сложенный четырнадцатилетний мальчик ударил битой своего тренера по бейсболу. Подросток был при этом абсолютно уверен в своей правоте. Он решил, что он имел право на это, потому что, конкурируя с сыном тренера за возможность занять определенное положение, оказался в проигрыше.

Слабые доводы, которыми руководствовался этот мальчик, называются неточными ассоциациями. Используя их в мыслительном процессе, человек может оправдать практически все. Такое сумбурное мышление алогично и потому опасно, и оно становится сегодня все более распространенным среди подростков. К несчастью, такой алогичный процесс мышления незаметен и его трудно распознать при поверхностном общении. Но это одна из основных причин, почему наши подростки оказываются не готовыми к зрелому поведению во взрослой жизни.

Вам следует быть постоянно начеку, чтобы, используя все возможности, научить своего подростка делать правильные умозаключения. Обыкновенный подросток, как правило, не может абстрактно мыслить по меньшей мере до пятнадцати лет, и только с этого возраста он начинает этому учиться. Поэтому -то подростки младшего и среднего возраста часто уверены в том, что родители неправы или несведущи в чем-либо; позже, когда процесс мышления становится более зрелым и подросток обретает способность рассуждать абстрактно, он начинает понимать своих родителей и уважать их мнения.

Вы должны быть терпеливыми в эти сложные периоды, мягко и с любовью учить своего подростка ясно мыслить. Один из способов сделать это — распознать ложные ассоциации и понятия и исправить их.

ПООЩРЕНИЕ ИНТЕЛЛЕКТА

Чтобы научиться правильно мыслить, подросток нуждается в поощрении своего интеллекта. Ведь умение мыслить творчески требует уважения к себе, человек должен чувствовать, что не только в эмоциональном или физическом плане, но и в плане интеллектуальном его способности оцениваются высоко. Это не означает, что надо верить человека в том, что он всегда прав. Скорее всего, росту самоуважения способствует поощрение стремлений подростка разумно обосновывать и решать проблемы.

У большинства из них нет уверенности в себе, и они не могут одобрять свои действия, не получив сперва одобрения и поддержки своих родителей или лиц, их заменяющих. Многие родители допускают ошибку, отмечая одни лишь промахи своих детей, тогда как последние осознают свои способности, только если получают одобрение, похвалы и подтверждения своей правоты наряду с указанием ошибок.

Вы сможете обеспечить все это своему подростку только в том случае, если будете заниматься интеллектуальной работой совместно с ним. Это значит, что вы должны быть готовы обсудить с ним любую тему, которая его интересует, должны охотно выслушивать его мысли и дослушивать их до конца, независимо от вашей на них реакции. Затем, вместо того чтобы напрямую указывать на его ошибки или спорить с ним, нужно с уважением обсудить все спорные моменты, учитывая его точку зрения и спокойно излагая свою собственную. Такая беседа должна напоминать разговор хороших друзей, но вам вовсе не надо умилять свою родительскую власть. Надо просто выказать уважение к мыслям вашего подростка, дать ему понять, что вы цените его размышления и мнения и не считаете их вздорными. Если подростки почувствуют, что их любят и уважают, они постепенно начнут перенимать некоторые ваши взгляды и усваивать ваши нравственные ценности.

К сожалению, слишком многие родители не желают вступать со своими подростками в диалог. Напротив, они настаивают на необходимости поучений, как если бы те были маленькими детьми. Это заставляет подростка думать, что его мнение не имеет значения. Такие подростки, не получая поощрений своему уму, не ощущают себя искренне любимыми своими родителями. Не чувствуя уважения к себе, они склонны часто обижаться и сердиться.

Добавьте к этому еще и тот факт, что в этом случае родители теряют возможность указать подросткам, когда их логика верна, а когда нет, когда их доводы разумны, а когда наоборот. Ребята не получают отзыва родителей по поводу своих мыслей и не могут понять, значимы ли хоть сколько-нибудь их идеи.

Большинство подростков сомневаются в правильности своих суждений, и это часто вынуждает их принимать суждения тех, кто далеко не всегда желает им добра. Это происходит в тех случаях, когда подростки настолько отчуждаются от семьи, что не могут согласиться с мнениями и ценностями своих родителей или других авторитетных ее членов. Тогда они начинают прислушиваться к тем, чьей целью является причинить вред их физическому состоянию, умственной, эмоциональной или духовной сфере.

Конечно, вы хотите, чтобы ваш подросток ощущал себя безусловно любимым, обеспечиваете ему зрительный и физический контакт, уделяете безраздельное внимание. Но кроме этого, поощряйте его интеллект, внимательно выслушивайте своего подростка, отмечайте, как он мыслит и приходит к

определенным заключениям. Уважайте его; делаясь с ним своим мнением, не критикуйте и не осуждайте его мысли.

Только когда ваш подросток увидит, что вы относитесь к нему как к уважаемому человеку с собственным складом ума, он почувствует твердую уверенность в себе, научится ясно мыслить, достигнет интеллектуальной зрелости.

Если вы будете критиковать мнения вашего подростка, он наверняка станет сердиться, обижаться и даже ожесточится и, возможно, станет проявлять неповиновение, сопротивляясь попыткам его изменить. Если это случится, подросток будет придерживаться ошибочных, эгоистических и незрелых взглядов и сохранит их и в своей взрослой жизни. Всем нам знакомы взрослые, которые исповедуют странные, ложные идеи; эти несчастные люди не в состоянии сформировать правильное представление о социальных, духовных или эмоциональных явлениях жизни. Обычно они присоединяются к наиболее популярному современному движению, и их взгляды непоследовательны и далеки от реальности.

ОБУЧЕНИЕ, ОСНОВАННОЕ НА ПРИМЕРАХ

Я тоже совершил немало ошибок как родитель. Но как автор книги в данном случае я имею преимущества, ведь я могу отбирать те случаи, о которых мне хотелось бы вам рассказать. Позвольте мне привести один пример, показывающий, как я учил мыслить своего сына Дэвида. Я думаю, что справился с этой задачей, так как попытался, не критикуя, показать ему, где он мыслит нелогично или слишком упрощенно, а затем уже приводил примеры зрелых путей решения проблемы.

Дэвид знал, какие из телепередач мы с его мамой одобряем, а какие нет, и обычно без возражений соглашался с нашими требованиями в этом вопросе. Однако однажды вечером он стал смотреть передачу, которую мы не одобряли. Когда я напомнил Дэвиду, что я не хочу, чтобы он смотрел ее, он спросил: “Но почему?” — и добавил, что в ней нет ничего плохого, потому что “никто никому не причиняет зла”.

Вам знаком такой аргумент? Хотя эта фраза была произнесена Дэвидом несколько лет назад, но она соответствует и современному состоянию нравственности в нашем обществе — “я могу делать все, что захочу, если это никому не вредит”.

Мне очень хотелось наброситься на Дэвида и раскритиковать его неглубокие и незрелые размышления. Телевизионные передачи тогда (а сейчас еще в большей степени) ввергали молодых людей в коварные и опасные философствования. Но я с радостью могу сообщить — я все-таки вспомнил, что Дэвид нуждается в поощрении интеллекта и что его надо не критиковать, а *учить* мыслить зрело.

Поэтому я сказал: “Дэвид, я понимаю, что ты имеешь в виду, но я считаю, что эта передача исповедует философию гедонизма и себялюбия”. (Это привлекло его внимание.)

В ответ он спросил: “Что это означает?”

Я сказал: “Вот что, Дэвид, давай-ка возьмем словарь и посмотрим там эти слова”. (Иногда использование словаря оказывало мне громадную помощь при объяснении детям трудных понятий.)

Мы вместе прочитали толкование этих слов. Затем мы обсуждали их значение до тех пор, пока я не удостоверился, что Дэвид понял их. Но, как и любой другой обыкновенный развивающийся ребенок младшего подросткового возраста, он, даже уяснив себе значения, не понимал, как они работают в реальной жизни. Я сказал: “Дэвид, как ты считаешь, самовлюбленный гедонист сможет стать хорошим мужем или женой, отцом или матерью? Что ты думаешь о своей маме? Разве она эгоистка? Разве она беспокоится только о себе, не беря в расчет интересы других? Разве она заботится только о собственном удовольствии и ей наплевать на других?” Естественно, такая речь образумила Дэвида. Он вспомнил об всем, что сделала для него в тот день его любящая мама, хотя и чувствовала себя плохо.

Я был безмерно доволен, когда Дэвид в конце концов заключил: “Это означает, что эгоистичный человек заинтересован только в том, как бы самому получить наслаждение, вместо того чтобы заботиться о других”.

После этого мы поговорили с Дэвидом о том, каким образом люди, участвующие в этой передаче, выражают эгоистичные взгляды, уча потворствовать только собственным интересам, нисколько не заботясь об уважении к другим и об их благополучии.

Научить подростка ясно мыслить — сложная, кропотливая и трудоемкая работа. Но если вы не проявите своих позиций перед ребенком, чужие взгляды незаметно вытеснят ваше влияние.

БУДЬТЕ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНЫ

Одной из причин, почему у подростков нет ясных представлений о морали и нравственности, является то, что одни родители не считают обязательным передавать детям собственные убеждения, другие же, исповедуя на словах высшие ценности, не живут в соответствии с ними. У многих родителей — включая и христиан — проблемы со своим собственным поведением. Тревожит рост сексуальной распущенности среди взрослых, встречаются случаи оскорбления и обмана детей.

Ничто так не сбивает подростка с толку, как непоследовательность его родителей, особенно когда те говорят, что высоко ценят что-либо в жизни, а поступают так, будто ни во что не ставят это же самое. Как такие родители могут дать своим детям четкое представление о нравственных и духовных ценностях, если их собственная жизнь не является примером?

Я считаю, что нужно бороться с распущенностью поведения взрослых, подрывающей моральные устои нашего поколения. Без сомнения, Бог осудит нас, называющих себя христианами, за отсутствие дисциплины и самоконтроля.

Дорогие родители, давайте приведем в порядок наши жизни и будем последовательны, будем поступать так, как мы знаем. Бог хочет, чтобы мы поступали. Тогда мы сможем просить Божьих благословений для наших детей, как Он обещал это и для нас самих.

11. Духовная помощь подростку

Как уже упоминалось раньше, современное поколение подростков часто называют “апатичным поколением”. Но важно помнить, что эта апатия — лишь прикрытие для ярости и гнева, особенно направленных против законной власти. К несчастью, многие подростки безразличны ко всему, а более всего — к будущему. Надежда страны, это поколение лишено той жизненности, энтузиазма и энергии, которые нам хотелось бы в них видеть.

Почему же так много апатичных подростков? Почему в них нет инициативы и желания что-либо делать? Главным образом это происходит потому, что у них практически нет надежды на будущее, и эта безнадежность гораздо более опасна, чем агрессивные и яростные движения протеста конца 60-х годов. И хотя деятельность молодежи тех лет была дурно организована и приносила мало результатов, она все же была, и это давало веру — веру в свою страну, в будущее и, что самое важное, веру в себя.

Сейчас ничего этого нет. Преобладающее настроение молодежи — безнадежность, беспомощность и отчаяние. Мы, родители, удивляемся, как стало возможным такое ужасающее положение. Кажется, что у наших драгоценных подростков вырвали и сердце, и душу. Почему же у них так мало веры в будущее?

Легко обвинить во всем безжалостный мир и кризисы национальных масштабов, такие, как безработица, природные бедствия, СПИД, голод, загрязнение окружающей среды. Но не они являются причиной безнадежности и отчаяния подростков.

Наши предки жили в не менее тяжелые, опасные и неустойчивые времена. Им приходилось выдерживать такие испытания, как Великая депрессия, ужасы второй мировой войны. Но у молодых людей той эпохи не было такой безнадежности и отчаяния, которые мы наблюдаем сегодня.

Взгляды и настроения молодежи нации есть отражение взглядов и настроений ее взрослых. Иногда молодежь поддерживает взрослых, особенно когда существует угроза национальной безопасности, иногда выступает против них, особенно если чувствует их лицемерие. Но сегодня нет ни того, ни другого. Только лишь одна внушающая тревогу инертность. Какие настроения взрослых отражают наши подростки? Они отражают подавленность, уныние, беспомощность и отчаяние. Разве может подросток положительно реагировать на такую атмосферу? Нет, сперва ему необходимо разглядеть в жизни что-нибудь позитивное и стоящее.

К сожалению, у подростков почти нет исторической широты взглядов, которая бы позволила им оглянуться назад и учиться на опыте своих предков. Они ограничены лишь настоящим и будущим, поэтому

формируют свои взгляды и настроения, основываясь на той атмосфере и на том отношении к будущему, которые преобладают в настоящем.

Одна из основных причин, почему наши подростки не могут сформировать положительного отношения к жизни, состоит в том, что мы, взрослые, не передаем им решимости, веры и воодушевления, необходимых для смелого взгляда в будущее. Мы, люди старшего поколения, предлагаем молодежи какие-то странные и нездоровые взгляды, в большинстве своем неправильные и, уж конечно, не соответствующие заповедям Священного Писания. Почти не осознавая этого, мы быстро приобретаем нездоровое, деструктивное, трусливое и пассивное отношение к жизни. Мы позволили другим определять за нас нашу систему ценностей и мировоззрение. Многие из нас считают:

- что мы первое поколение, столкнувшееся с кризисами;
- что мир был лучше, приятнее и безопаснее, пока не появились современные проблемы;
- что мир настолько быстро деградирует, что планировать и готовиться к будущему — глупое и безнадежное занятие, потому что этого будущего может и вовсе не быть.

Нет ничего странного в том, что подросток, плохо знающий историю человечества и еще хуже великие обетования Господа, поддается такому всепоглощающему, убивающему всякую надежду пессимизму. Мы стали поколением без собственных убеждений и твердой системы ценностей. Мы отчаиваемся, когда что-то в нашей жизни идет не так хорошо, как прежде, не замечая, что кое-что хорошее все же осталось. Мы забываем о дарованных нам благах. Я видел, как люди впадали в отчаяние из-за абсолютных пустяков. С другой стороны, иногда столь же незначительные вещи, как новая машина или новая одежда, вызывают у нас целую бурю положительных эмоций. Как же мы можем удивляться, что наша молодежь так легко попадает под влияние рок-групп и сект, когда на нас самих так же сильно влияют телевидение и различные общества с их специфическими интересами?

Я могу понять неверующего, испытывающего такое замешательство, растерянность и отчаяние, но мне трудно понять, как христианин может оказаться в сетях такой безнадежности. И тем не менее, вокруг меня так много христиан, поддавшихся пессимистическим настроениям. И я вижу, что и их подростки не могут найти тот жизненно важный, несущий успокоение луч надежды, который Иисус дает Своим детям.

Я хотел бы, чтобы наши подростки обрели надежду и вдохновение и откликнулись на зов Господа. Но наше поколение практически потеряло связь со своим духовным наследием. Да, у нас существуют проблемы, и некоторые из них абсолютно новы. Но так же было и у наших дедов. Почему же мы не можем принимать свои кризисы и трудности без депрессии, без чувства обреченности, безнадежности и ужаса, как перед приближающейся гибелью?

ДЕНЬ СТРАШНОГО СУДА?

Сталкиваясь с проблемами, некоторые религиозные организации и проповедники пытаются избежать ответственности, замыкаясь в себе в ожидании Страшного суда. Вместо того чтобы использовать тексты Библии, как это велел Бог, то есть как весть надежды и обетования, эти самозванные пророки, ссылаясь на Священное Писание, провозглашают близящийся день Страшного суда. Такие заявления полны безнадежности: скоро наступит конец, поэтому нет смысла решать наши проблемы или пытаться обеспечить лучшую жизнь нашим детям. Это приводит к состоянию духовного и эмоционального паралича, а также поддерживает лозунг: “Ешьте, пейте и веселитесь сегодня, ибо завтра все умрем”.

Вообразите, как чувствует себя подросток в подобной атмосфере. В то время, когда ему нужно готовиться к будущей жизни, стремиться достичь чего-либо и внести свой вклад, он/она видит — общая точка зрения такова, что надо брать как можно больше от сегодняшнего дня, потому что завтра, даже если оно наступит, уже, быть может, жизнь ничего не будет стоить.

Такие приготовления снижают чувство ответственности как у подростков, так и у взрослых. Прочитав одну из рекламируемых по телевидению книг о “конце света”, одна мама решила: “Интересно, почему это я должна растить своих детей или пытаться готовить их к будущему, которого не будет”. Мужчина, читавший другую книгу о дне Страшного суда, сказал: “Я подумываю бросить работу, просто уволиться. А зачем продолжать?”

В атмосфере, когда растет убеждение в бесполезности жизни, трудно бороться с цинизмом, не употреблять наркотики или не прятать голову в песок. Когда провозглашается только предстоящий Страшный суд и забывается о любви Иисуса, о надежде и вере в обетования Господа, удивительно ли, что христианам становится все труднее и труднее жить ответственной, мужественной и созидательной жизнью?

Периоды нездоровой тяги к пророчествам о грядущем конце света повторяются каждые 5-10 лет. Обычно в такие периоды появляется книга на данную тему, которая рассматривает действительность с точки зрения библейского пророчества, и очень скоро становится бестселлером. Мы, родители, осознаем, какое разрушающее воздействие все это может оказать на подростка, поэтому, когда наступает такой период, давайте будем готовы защитить его, объясняя ему причины этого явления. Давайте объяснять истинный смысл и глубину библейского пророчества, иначе подросток может не только впасть в пессимизм и депрессию по поводу своего существования, но и подвергается риску увлечься астрологией, подпасть под возрастающее влияние экстрасенсов, гадалок и предсказателей.

Иисус не звал к пессимизму. Он наказывал нас надеяться и радоваться. Относительно последних дней Христос сказал: “О дне же том или часе никто не знает, ни Ангелы небесные, ни Сын, но только Отец. Смотрите, бодрствуйте, молитесь; ибо не знаете, когда наступит это время” (Мк. 13: 32—33). Мы должны ждать Его пришествия и молиться. Мы не должны сдаваться или с пессимизмом смотреть в будущее. Мы не имеем права отворачиваться от своей моральной обязанности прожить жизнь благочестиво и передать свои ценности детям. Священное Писание призывает нас быть оптимистами, радоваться, надеяться и верить в лучшее.

Если мы, родители, сможем осмыслить целостную картину истории, мы увидим в ней и свое место: это чрезвычайно важное и значимое место. Мы — одно из звеньев в планах Бога, одна из глав в летописи истории. И ни Его планам, ни истории никогда не придет конец. Когда закончится наша глава, лично я хотел бы, оглядываясь назад, быть уверенным в том, что мы, будучи Его детьми, выполняли Его волю, что мы были тверды в нашей вере в Него и в Его милосердие. Оглядываясь назад, я хочу порадоваться, что не поддавался всеобщему стремлению “испытать” свою собственную силу и власть ценой потери Богом данной привилегии жить праведно и благочестиво. Я хочу сказать вместе с Павлом: “Подвигом добрым я подвизался, течение совершил, веру сохранил” (2 Тим. 4: 7).

Бог помогает нам совершить течение и сохранить веру. Если мы справимся с этим достойно, наши подростки получают от этого больше пользы, чем от чего-либо другого. Но чтобы передать подросткам свою надежду, веру и оптимизм, мы сами должны иметь их.

“НАУЧИ МЕНЯ ЖИТЬ”

Наиболее серьезная претензия современных подростков к родителям заключается в том, что те не могут указать им моральных и этических ориентиров, которыми следует руководствоваться в жизни. Свою неудовлетворенность они выражают по-разному. Одни подростки утверждают, что им необходим “смысл жизни”, другие хотят иметь “образец для подражания”, третьи мечущиеся души мечтают о “руководстве свыше”, о чем-нибудь, на что “можно опереться” или что “научит их жить”.

Подобные крики о помощи исходят не только от нескольких несчастных, неудовлетворенных подростков. Подавляющее большинство выражает тоску и растерянность, полнейшую растерянность относительно этой важной сферы своей жизни. К сожалению, весьма нелегко встретить в наши дни молодого человека, которому было бы все ясно в вопросах о смысле жизни, который бы гармонично вписался в действительность и имел бы представление о том, как жить в столь непонятном, быстро меняющемся и пугающем мире.

Ребенок в первую очередь от родителей ждет помощи в этом плане. Найдет ли он у них то, что ему нужно, зависит от двух условий: первое — есть ли у самих родителей ответы на эти вопросы; второе — отождествляет ли ребенок себя с родителями настолько, чтобы быть в состоянии принять их систему ценностей. Для ребенка, который не чувствует себя искренне любимым, это весьма трудно.

Давайте обратимся к первому условию, которое необходимо обеспечить молодому человеку, отчаянно ищущему смысла жизни. Мы, родители, должны иметь фундамент, на котором базируется наша собственная жизнь и который может поддерживать нас во все периоды жизни: во время семейных неурядиц, финансовых кризисов, проблем с нашими детьми, усталости от жизни, а также во времена различных общественных перемен, при которых духовные ориентиры, критерии и установки быстро рушатся. Мы, родители, должны иметь такой фундамент, чтобы передать своим детям.

Но истинной, несущей мир и покой ценностью, в которой нуждается каждое сердце, является Он. Он — величайшая тайна и, в то же время. Он доступен всем. Он дает силы в кризисных ситуациях и успокаивает в моменты печали. Он дарит мудрость в минуты смятения и поправляет, когда мы ошибаемся. Он помогал нам в прошлом, обещает помогать и в будущем. Он руководит нами в любые времена, Он нам ближе, чем родной брат.

Он диктует правила, которым надо следовать, но и обещает удивительные награды за послушание. Порой Он допускает потери, разочарования и боль в нашей жизни, но всегда заменяет утраты чем-то лучшим. Он не принуждает нас, но терпеливо ждет, когда мы впустим Его в свою жизнь. Он не заставляет нас выполнять Свою волю, но будет горько сожалеть, если мы пойдем по неверному пути. Он хочет, чтобы мы любили Его, потому что Он первым полюбил нас. Но Он дает нам возможность выбрать Его или отказаться от Него. Он хочет заботиться о нас, но отказывается принуждать нас. Его величайшее желание — быть нашим Отцом, но Он не будет навязывать нам Себя. Если мы хотим того же, чего хочет Он, то есть добрых и доверительных отношений между Ним и нами, нам следует принять Его предложение. Он слишком деликатен, чтобы принуждать нас. Если мы еще не приняли Христа как Спасителя и Господа, то Он ждет, что мы станем Его детьми. Конечно, вы уже догадались, что Он — это Бог, живущий в нас.

Сокровенные, личные отношения с Богом через Его Сына Иисуса Христа — самое важное в жизни. Это и есть то самое, чего жаждут наши молодые люди: это и “смысл жизни”, и “то, на что можно надеяться”, и “то, что дает успокоение, когда кажется, что все рушится”. Все это дает Он!

А в вас Он живет? Если нет, обратитесь за помощью к священнику или другу-христианину.

Второе условие состоит в том, что ребенок должен отождествлять себя со своими родителями, чтобы принять и унаследовать их систему ценностей.

Как вы помните, если подросток не чувствует, что его любят и принимают, ему очень трудно отождествлять себя с нами, родителями, и, как правило, он реагирует на родительское руководство с возмущением, обидой и враждебностью. Он рассматривает каждую родительскую просьбу (или приказ) как новое посягательство на его личность и вырабатывает способы сопротивления. В наиболее тяжелых случаях подросток привыкает реагировать на все просьбы родителей с таким негодованием, что становится ясным — его отношение к родительскому авторитету (а в конце концов и к любому авторитету, включая Бога) прямо противоположно тому, чего от него ждут.

Для того чтобы подросток, отождествляя себя с родителями, тесно связывал себя с ними и был способен принять их ценности, он должен чувствовать, что искренне любим и знать, что его ценят. Чтобы подросток унаследовал те отношения с Богом, которых достигли его родители, последние должны позаботиться, чтобы их ребенок чувствовал себя безусловно любимым. Эту тему мы уже обсуждали ранее. Подросткам, которые не чувствуют к себе безусловной любви родителей, чрезвычайно трудно почувствовать себя любимыми Богом.

РЕЛИГИОЗНОЕ ВОСПИТАНИЕ

Крайне важно знать, как действует память подростка. Помните, что подросток — еще ребенок и гораздо более эмоционален, чем логичен. Вследствие этого он чаще удерживает в памяти чувства, а не факты. Ребенок скорее запомнит, что он чувствовал в конкретной ситуации, чем детали произошедшего события. Например, ребенок или подросток, посещающий воскресную школу, будет четко помнить те чувства, которые испытал там, даже спустя много времени после того, как забудет, что ему говорили или чему его учили.

Таким образом, в некотором смысле гораздо важнее, было ли общение для ребенка приятным или неприятным, чем конкретные детали, которым обучал учитель. Говоря о приятном общении, я не подразумеваю, что учитель должен потакать желаниям ребенка резвиться и шалить. Я имею в виду, что надо относиться к ребенку с уважением, добротой и заботой, давая ему возможность почувствовать себя комфортно. Его нельзя распекать, унижать или подавлять каким-либо иным способом.

Если религиозное образование ведется на низком уровне и вызывает у молодого человека скуку, то он, вероятнее всего, отвергнет любое, даже самое лучшее учение, особенно если оно касается моральных и этических норм. Именно в таких ситуациях у подростка вырабатывается предубеждение против религии и склонность считать всех людей в церкви лицемерами. Такое отношение трудно в дальнейшем изменить, и оно может сохраниться на всю жизнь.

С другой стороны, если процесс обучения доставляет приятные ощущения, то и воспоминания о религиозных предметах тоже будут приятными и могут в дальнейшем укорениться в личности ребенка. Эмоциональные и духовные вопросы нельзя полностью разделить, они взаимосвязаны и зависят друг от друга. По этой причине, если родители хотят помочь подростку духовно, они должны позаботиться об его эмоциях. Поскольку ребенок запоминает чувства гораздо лучше, чем факты, необходимо, чтобы у него было как можно больше приятных воспоминаний, благодаря которым он накопит и знания, особенно религиозные знания.

“НЕ ТОРОПИТЕСЬ С ОКОНЧАТЕЛЬНЫМ ВЫБОРОМ” - НЕВЕРНЫЙ ПОДХОД

Давайте поговорим о широко распространенном заблуждении, суть которого в общих чертах такова: “Я хочу, чтобы мой ребенок научился принимать свои собственные решения после того, как сам все испробует. Он не должен думать, что обязан верить в то, во что верю я. Я хочу, чтобы он узнал разные религии и философии и только после этого, став взрослым, сам смог сделать свой выбор”.

Родитель, высказывающий такое мнение, либо пытается закрыть глаза на проблему, либо пребывает в глубочайшем неведении относительно мира, в котором мы живем. Ребенок, воспитанный таким образом, воистину заслуживает жалости. Если он не получает постоянного руководства и разъяснения этических, нравственных и духовных вопросов, то впоследствии не сможет ориентироваться в окружающем его мире. Именно это является причиной многих жизненных неудач и противоречий. Один из самых прекрасных даров, которые родители могут дать своему ребенку, — это четкое понимание мира и его непростых проблем. Нет ничего удивительного, что многие дети, лишенные этой непоколебимой основы (знаний и правильного восприятия мира), упрекают своих родителей: “Почему вы мне не объяснили, что все это означает?”

Другая причина, почему нельзя допускать такого небрежного подхода к духовным проблемам, заключается в том, что появляется все больше организаций и культов, предлагающих разрушительные, порабощающие и лживые ответы на жизненно важные вопросы. Для такого рода тенденций человек, выросший в условиях, якобы способствующих широкому кругозору, — самая желанная находка и легкая добыча.

Меня поражает, как некоторые родители готовы тратить огромные деньги и пускаться на любые манипуляции ради того, чтобы дать своим детям хорошее образование, но, в то же время, когда дело доходит до самой главной подготовки — подготовки к духовным битвам, к поискам настоящего смысла жизни, — ребенок оказывается предоставлен самому себе и становится жертвой всевозможных сект.

ПОДГОТОВКА ПОДРОСТКА К ДУХОВНЫМ БИТВАМ

Как родители духовно готовят своих подростков? Организованные религиозные мероприятия воспитательного характера чрезвычайно важны для развивающегося подростка. Однако ничто не оказывает на него такого влияния, как его семья и все, что с ней связано. Родители должны принимать активное участие в духовном становлении подростка, они не имеют права передоверять это кому-нибудь другому, даже самым превосходным воспитателям молодежи при церкви.

1. Родители должны передать подростку свои духовные ценности. Это означает не просто сообщить о существовании библейских истин, но научить применять их в повседневной жизни. И это нелегко. Совсем нетрудно указать подростку основные духовные ориентиры, почерпнутые из Библии, рассказать о библейских персонажах и их деяниях. Но это вовсе не конечная цель. Необходимо помочь вашему подростку понять, какое отношение имеют лично к нему их поступки и принципы жизни. Сделать это можно только лишь принеся своего рода жертву: пожертвовать своим временем и полным безраздельным вниманием к ребенку. Сделайте так, чтобы вашей потребностью стало читать вместе с вашим подростком, размышлять вместе, гулять и отдыхать, удовлетворяя тем самым как эмоциональные, так и духовные запросы его личности.

2. Родители должны делиться с подростками своим духовным опытом. Тот фактический материал, который подростки накапливают в церкви, в воскресной школе и дома, — всего лишь сырье, необходимое для развития их духовной жизни. Ребята должны научиться эффективно применять эти знания на практике, чтобы стать духовно зрелыми людьми. Для этого им необходим опыт ежедневного общения с Богом и привычка полагаться на Него.

Лучше всего поможет в этом подростку опыт вашей собственной духовной жизни. По мере взросления подростка делитесь с ним все больше, говорите все больше о том, как сами любите Бога, как проживаете с Ним каждый день, полагаетесь на Него, ищите Его руководства и помощи, благодарите Его за любовь, работу, дары, за ответы на молитвы.

Делиться таким опытом с вашим подростком нужно в процессе ваших переживаний, а не после. Только в таком случае он испытает “непосредственное соприкосновение”. Рассказывать же о прошлом опыте означает просто давать дополнительный фактический материал, что лишает подростка возможности через сопереживание приобретать свой собственный опыт. Глубокая истина кроется в старой поговорке: “Опыт — лучший учитель”. Пусть ваш подросток разделит с вами ваш опыт. Чем больше он научится доверять Богу, тем сильнее он станет.

Подростку важно знать, как Господь удовлетворяет личные потребности каждого человека и каждой семьи, включая и финансовые. Ему необходимо знать, о чем постоянно молятся его родители. Например, необходимо, чтобы он слышал, когда вы молитесь за других. Если это уместно, ему следует знать о проблемах, с которыми вы обращаетесь к Богу за помощью. Не забывайте постоянно рассказывать ему, как Бог действует в вашей жизни, как через вас Он помогает кому-то другому. И, конечно, подростку определенно следует знать о том, что вы молитесь и за него, и за его конкретные нужды.

3. Родители должны подавать пример прощения. Подросток должен узнать на практике, что значит прощать и быть прощенным как Богом, так и людьми. Прежде всего, прощайте окружающих, признавайте свои ошибки, извиняйтесь и просите прощения у ваших детей, если сделали что-либо, причинившее им боль. Невозможно переоценить значение подобного поведения. Так много людей сегодня живут с комплексом вины. Они не умеют прощать и/или не знают, что значит быть прощенным. Счастливцев, который научился прощать обидевших его, способен просить и получать прощение, являет собой образец духовного равновесия.

4. Родители должны учить своего подростка справляться с гневом. Как мы уже говорили в 7 главе, для подростка в некоторой степени нормально выражать гнев пассивно-агрессивными способами. Если такое поведение, направленное против какой бы то ни было власти, не будет контролироваться и сдерживаться, то у подростка сложится система ценностей (включая и духовные), непохожая, а то и вовсе противоположная тому, чем руководствуются родители. Как я упоминал ранее, пассивно-агрессивные тенденции обычно исчезают к 16—17 годам. Когда это происходит, отношение подростка к законным авторитетам (особенно к авторитету родителей) становится по большей части позитивным. Позже, когда молодой человек определит свои жизненные (этические и духовные) ценности (а это обычно происходит в возрасте от 18 до 25 лет), он/она становится способным разумно, логично и четко обосновывать свои поступки и не прибегать к саморазрушительному, пассивно-агрессивному выражению гнева. Поэтому мы, родители, должны особо старательно учить своих подростков справляться с гневом.

АНГЕЛЫ-ХРАНИТЕЛИ

Мой бывший пастор, Монкриф Джордан, рассказывал мне об одном своем друге, и так как эта история имеет прямое отношение к нашей теме, я хочу пересказать ее вам. Друг пастора Джордана говорил, что, когда ему надо было справиться с приступами уныния и отчаяния, он обычно просил своих “ангелов-хранителей” утихомирить голоса “демонов”.

“Демоны” живут в каждом из нас и временами вылезают из темных закоулков нашего сознания. Иногда это те импульсы и побуждения, которые мы обыкновенно приписываем животному миру — чрезмерная вспыльчивость, бурный гнев, жажда мести.

Но “демоны” не имеют ничего общего с эмоциональными или физическими реакциями. Они обитают в темных уголках нашего “я” — там, куда большинство из нас не заглядывает. В этих темных закоулках сознания формируются наши чувства ненависти, жадность, гордыня, наши вожделения. И горе тому, кто не признает силы и могущества этой территории!

Голоса демонов также могут исходить и от окружающих нас людей, которые в силу низкой самооценки, чувства вины, раздражения или скрытой враждебности хотят навредить нам разговорами о том, как ужасен мир вокруг нас и как ужасны мы сами. Если мы будем прислушиваться к этим демонам, они приведут нас к отчаянию и безнадежности.

Но друг пастора Джордана, к счастью, рассказывал и об “ангелах-хранителях”. “Ангелы-хранители” — это живые или умершие люди, которые поддерживают нас своей любовью, верой, надеждой, мужеством.

Нам всем необходимы ангелы-хранители, которые говорили бы нам, что мы можем подняться над мелочностью и неурядицами жизни, что мы не должны впадать в скептицизм и отчаяние, что мы не должны позволять внутренним конфликтам опустошать нашу жизнь, что мы способны одерживать победы. Добрые ангелы показывают нам это и своими словами, и делами.

Некоторые из ангелов-хранителей прекрасно представлены нам в главе 11 Послания к Евреям в списке людей, доказавших, как им помогла их вера и что жизнь имеет и смысл и цель в любой исторический момент.

Большинство людей учатся на собственном опыте. Но мудрые люди учатся на опыте других, и нам надо только позволить нашим добрым ангелам защищать нас от лишних ошибок и ненужных конфликтов, поддержать в нас надежду.

Возможно, нам стоит написать собственную “одиннадцатую главу Послания к Евреям”, перечислив в ней своих добрых ангелов. Вы осознаете, что у нас их больше, чем у людей, живших до нас?

В этот список следует внести несколько ныне живущих людей, перед которыми мы можем без колебаний открыть свою душу и сердце. Это люди, которым мы полностью доверяем и которыми восхищаемся, которым можем открыть свои темные стороны, зная, что все равно нас будут любить и за нас будут молиться. Это как раз то, о чем говорит и христианская церковь.

Нашим подросткам также необходимы ангелы-хранители, которые бы давали им надежду. Голоса “демонов” они слышат громче, чем нужно. А мы должны стать для нашей драгоценной молодежи ангелами-хранителями, мы должны работать над собой, чтобы не сеять вокруг себя уныние и обреченность. Ведь наши подростки так восприимчивы к пессимизму, особенно если он исходит от их родителей. Мы не должны поддаваться отчаянию. Только вера в Бога и в самих себя спасет нас. Вы уже прочли 11 главу Послания к Евреям? Нет? Поторопитесь! Это даст вам нерушимую надежду.

Бог дает нам надежду. Надежда не есть ваше желание. Надежда есть знание того, что чудесные обетования Бога осуществятся. Бог дал нам множество обещаний. Прочтите их для себя еще раз.

Начните с Послания к Римлянам 8:28: “Притом мы знаем, что любящим Бога, призванным по Его изволению, все содействует ко благу”.

А как насчет Книги пророка Иереми 29:11: “Ибо только Я знаю намерения, какие имею о вас, говорит Господь, намерения во благо, а не на зло, чтобы дать вам будущность и надежду”.

Также обратите внимание на Книгу пророка Исаии 41:10: “Не бойся, ибо Я—с тобою; не смущайся, ибо Я — Бог твой; Я укреплю тебя, и помогу тебе, и поддержу тебя десницею правды Моей”.

Прочтите еще и Псалом 34:19: “Чтобы не торжествовали надо мною враждующие против меня неправедно, и не перемигивались глазами ненавидящие меня беззавинно”.

НАДЕЖДА ХРИСТИАНИНА

Надежда должна возродиться на нашей земле. Она необходима нашим молодым людям, чтобы смело встретить будущее, полное нестабильности. Я знаю, что пока ситуация не выглядит обнадеживающе. Но поколения сменяются, и если мы дадим нашей молодежи все, в чем она нуждается для встречи с этим будущим, она будет во всеоружии и справится со всем. Наш долг — обеспечить им уверенность, мужество, нравственную силу и способность брать на себя ответственность. Но все эти бесценные сокровища мы не сможем дать им без надежды, без твердого знания того, что Бог существует, что Он любит нас и что Его обетования сбудутся.

Монкриф Джордан рассказывал мне об одном человеке, которого он регулярно навещал. У этого человека было много физических недугов, и в конце концов ему вынуждены были ампутировать обе ноги. Пастор Джордан думал, что это несомненно разрушит его радостный и оптимистичный взгляд на жизнь. Но ничего подобного не случилось. Этот человек, перебираясь с помощью специального устройства из кровати в инвалидное кресло, продолжал приезжать в холл того унылого дома инвалидов, где он жил. Там он продолжал играть на фортепиано и петь до тех пор, пока все присутствующие не начинали ему подпевать. В последние годы своей жизни он был источником надежды и радости многих людей.

Надежда христианина не зависит от того, в какие условия ставит нас жизнь. Она зависит лишь от наших дел, которыми мы отвечаем на великую любовь к нам Бога.

Дорогие родители, давайте будем вселять надежду в наших подростков, они в ней отчаянно нуждаются; давайте будем для них “ангелами-хранителями”, как некоторые люди называют тех, кто оберегает и любовью своей помогает нам в течение всей жизни. Быть добрым ангелом трудно, но я уверяю вас, что это окупится сполна, как окупает себя сполна труд земледельца, щедро оросившего иссушенную зноем землю. Самое важное — это вселять надежду в наших подростков, оберегать и укреплять их своей любовью, давать им все необходимое, чтобы и сами они впоследствии могли стать для кого-нибудь “ангелами-хранителями”.

По природе своей я не настолько хороший ангел-хранитель, как моя жена Пэт. И наблюдать год за годом, как моя дочь идет по стопам своей матери, было для меня величайшей радостью. Она тоже теперь “ангел-хранитель”. И я восхищаюсь ею и стараюсь быть как можно больше похожим на нее!

Дорогие родители, давайте будем совершенствоваться вместе. Работая над собой каждый день, мы постепенно будем становиться все более похожими на Христа — самого высшего Ангела-хранителя.

12. Юность

Когда подросткам приходит время жить отдельно от своей семьи, им все еще нужны родители, чтобы помочь совершить этот непростой переход во взрослую жизнь. Вопреки тому, что думают многие родители, такой переход не происходит в одно мгновение, когда подросток заканчивает школу или уходит из дому.

Переход во взрослое состояние — постепенный процесс, к которому должны готовиться как подростки, так и их родители.

Первая стадия подготовки к этому — удостовериться, что ваш подросток научился вести самостоятельную жизнь. По мере того как ребенок подрастал, вы, вероятно, устраивали ему “контрольные тестирования”, такие, как жизнь в летнем лагере или у родственников. Теперь нужно увеличить независимость подростка и удостовериться, что он вполне может сам позаботиться о себе. Может ли он сам стирать? Готовить для себя здоровую пищу? Умеет ли он справляться с другими, неизбежными для самостоятельной жизни проблемами? Обычно на необходимость таких умений смотрят сквозь пальцы, особенно если дело касается мальчиков. И вполне типична ситуация, когда мальчик или девочка, живя вдали от дома, поначалу постоянно готовят одну и ту же нездоровую однообразную еду, что приводит к дефициту витаминов в организме и делает подростка предрасположенным к болезням.

Кроме того, когда ваш ребенок становится независимым, он должен быть в состоянии сам управлять своими финансами. Это означает уметь поддерживать равновесие между доходами и расходами, вести свою чековую книжку. Такие вещи могут показаться банальными и пустяковыми, но даже взрослые часто не умеют рассчитывать деньги, и уж тем более не могут их копить.

Требуется много времени, чтобы научить подростка справляться со всеми этими делами. Невозможно научиться этому сразу. Например, я удивляюсь, что многие студенты не могут даже встать утром и так рассчитать свое время, чтобы вовремя успеть на лекцию. Самодисциплине лучше всего учить до того, как подросток покинет дом, потому что после трудно научиться этому в полной мере.

Привычки, сохраняющиеся на всю жизнь, обычно формируются в старшем подростковом возрасте. И хотя к этому возрасту большинство черт характера и стиль поведения подростка уже частично сформированы, они все еще могут меняться. И родители, и сами подростки должны не упустить это время, укрепляя благоприятные черты и по возможности исправляя нежелательные.

ЦЕЛЕУСТРЕМЛЕННОСТЬ

Один из самых важных аспектов личности подростка — это степень его целенаправленности. Никто, а тем более подросток, не может достичь в этом совершенства. Некоторые люди слишком целенаправленны, они отдают все свои силы и способности достижению желаемого, будь то хорошие оценки на экзаменах, диплом университета или деньги, исключая при этом из своей жизни такие не менее важные вещи, как развлечения, отдых и личную жизнь. Слишком целенаправленный человек склонен быть вечно недовольным тем, что имеет. Это происходит вследствие того, что он установил для себя слишком высокую планку, слишком строго судит себя и других, слишком непреклонен в своих суждениях, упрям, напряжен и озабочен. Такие люди

принимают все слишком серьезно и близко к сердцу. Многие из тех, кто читает эту книгу, попадают в эту категорию, как, впрочем, и я сам.

Хорошо быть добросовестным и целеустремленным, но люди, перегибающие палку, обычно считают жизнь тяжелой работой, в которой мало удовольствия. Они становятся все более склонными к депрессии, особенно в зрелом возрасте. Достижение определенных целей они сделали смыслом своей жизни, и поэтому, когда они достигают их, смысл исчезает. Если им не удается добиться своего, они все равно не видят особого смысла в жизни. Если у вашего подростка есть подобная склонность, вы сослужите ему огромную службу, если научите находить смысл в различных хобби и других способах препровождения свободного времени, и особенно если научите видеть огромную ценность дружбы и личных взаимоотношений. Подростку старшего возраста все еще сравнительно легко изменить свои взгляды. Однако чем старше становится человек, тем труднее ему меняться. Чем более целенаправлен взрослый человек и чем более он недоволен собой, тем больше вероятность того, что в старости он станет скучным, угрюмым и жестоким и общаться с ним будет неприятно.

Мне вспомнились два человека, которые являлись в этом отношении полной противоположностью друг другу. Первый — это шестидесятилетний мужчина, превосходный рабочий, посвящавший почти всю энергию своему делу. Он оставлял мало времени для семьи, имел мало друзей и постоянно стремился к все большему совершенству, не удовлетворяясь достигнутым. Его жизнь текла более или менее нормально до тех пор, пока он не ушел на пенсию. Лишившись цели (своей работы), он потерял и смысл жизни и быстро погрузился в глубокую депрессию. Когда я встретился с ним, он смотрел прямо перед собой широко раскрытыми глазами, будто находясь в трансе. Он едва мог пошевелиться и день за днем просто сидел без движения, пока семья не привела его ко мне.

Прямо противоположный пример — наша уважаемая соседка, вдова. Она всегда была человеком дела, и еще до сих пор занимается различными общественными делами. Она всегда любила людей и заводила множество тесных знакомств. Люди чувствовали себя превосходно, просто находясь рядом с ней.

Какие разные люди! Мужчина был слишком требователен и целенаправлен; наша соседка же достигла удивительного равновесия. Важно помнить, что эти свойства присутствовали в их личности уже в старшем подростковом возрасте и просто развились с годами. Чем лучше подросток будет понимать смысл и ценность человеческих взаимоотношений, тем вероятнее, что он станет приятным, общительным человеком и сможет выдержать все удары судьбы, не потонув в депрессии. Ключ к этому — в соблюдении “золотой середины”.

Конечно же, вы хотите, чтобы ваш старший подросток был достаточно целеустремлен и сумел добиться чего-то в жизни. Но вы также хотите, чтобы он ценил людей и смог создать по-настоящему глубокие личные взаимоотношения как супруг, родитель, друг.

У нас с моей дочкой Кэрри были долгие беседы на эту тему перед тем, как она стала учиться в колледже и жить отдельно. Я делал акцент на том, как важны друзья, приобретенные в высшем учебном заведении. Студенческая дружба — поистине особый вид отношений, по возможности, ее надо поддерживать и в последующие годы. Я посоветовал Кэрри завести записную книжку, где фиксировать имена и адреса всех друзей, которые у нее появятся в эти годы, чтобы иметь возможность связаться с ними в любое время.

Хотя у каждого из нас появляются близкие друзья и во время учебы в школе, институтские друзья все же нечто особенное. Этим людям мы можем позвонить спустя много лет и почти всегда мгновенно возобновить близкие взаимоотношения. Это как беседа, которая начинается с того самого места, где она оборвалась, — и мы вновь переносимся в те “добрые старые времена”. Высокое мнение о дружбе особенно важно иметь тому подростку, который чрезмерно устремлен в свое будущее и склонен преуменьшать ценность дружбы.

Хотя ваш подросток может быть и абсолютно другого склада. Он может стремиться лишь к отдыху, веселому времяпрепровождению, наслаждению жизнью и откладывать принятие на себя ответственности на более отдаленное время. Как вам подсказывает здравый смысл, такие склонности тоже надо выявлять и работать над этим с самого младшего подросткового возраста.

Возможно, ваш подросток способен хорошо учиться, но так увлечен вечеринками и развлечениями, что не уделяет должного времени и усилий своей учебе. Эту проблему следует решать напрямую и открыто, если только ваш ребенок не слишком пассивно-агрессивен. Если у него нет проблем с управлением гневом, вы можете помочь ему уравновесить его любовь к развлечениям и необходимость ответственного подхода к жизни. Если вы справились со своей родительской задачей и обеспечили своему подростку безусловную любовь, вы имеете полное право просто заставить его взять на себя определенную долю ответственности и определить достойную цель в жизни.

Приведу один случай, произошедший с нашим сыном Дэвидом, когда ему было 13 лет. Он был способен учиться хорошо, и это так и было до тех пор, пока ему не исполнилось 12. С этого возраста все его время стали занимать футбол и друзья, и ко времени подведения итогов учебы в его ведомости оказались сплошные тройки. Зная, что он может иметь более высокие результаты и видя его чрезмерную склонность к развлечениям, шалостям и общению со сверстниками, мы с Пэт решили изменить ситуацию. Мы позвонили каждому из учителей Дэвида с просьбой в течение полутора месяцев еженедельно присылать нам список его отметок. Дэвиду же мы сказали, что всякий раз, когда будут приходиться отметки ниже четверки, всю следующую неделю ему будет запрещено заниматься спортом. Это возымело свое действие — у Дэвида появилась и укрепилась привычка хорошо учиться, и не только в его следующей ведомости были одни пятерки, но и изменилось все его отношение к учебе. Он был доволен своими успехами, и нам больше не нужно было его подталкивать.

Иногда, когда подходит время сдавать экзамены, отношение старшего подростка к учебе становится негативным. Обычно это случается с ребятами, которые не одарены большими способностями к учебе или у которых есть проблемы восприятия. Это, безусловно, может послужить причиной конфликта с родителями, особенно если те ожидали от него больших успехов в учебе. Каждая ситуация требует отдельного рассмотрения. Я видел много случаев подобного рода, которые разрешались тем, что родители предлагали подростку вместо продолжения учебы поработать сперва год или два. Обычно это дает подростку время приобрести опыт, необходимый ему для того, чтобы зрело все обдумать, взвесить свои возможности, определить свою цель, как профессиональную, так и общественную.

ПОДГОТОВКА К ВСТРЕЧЕ С РЕАЛЬНОСТЬЮ

Один из самых трудных вопросов, стоящих сегодня перед родителями, — это вопрос о том, как подготовить наших молодых людей к встрече с реальной жизнью, с алкоголизмом и наркоманией, с сексуальной распушенностью, с распадом духовных ценностей, с господствующим эгоизмом в отношениях между людьми. На эту тему трудно даже писать, поскольку она очень противоречива. Я думаю, что было бы грубейшей ошибкой полностью изолировать детей и подростков от того, что на самом деле творится в мире, хотя я встречал множество родителей, поступавших именно так. На самом деле нам придется выпускать наших сыновей и дочерей из гнезда, и если еще в семье не научить их преодолевать вредные влияния окружающего мира, то как же они смогут справиться с этим, когда останутся одни?

Пока ваш подросток живет с вами, под защитой стен своего дома, пока семья обеспечивает ему безопасность и руководство, его нужно в умеренном объеме знакомить с жизненными проблемами. Конечно же, я не призываю к тому, чтобы он узнавал их на собственном опыте. Я имею в виду, что надо учить подростка справляться с реальной жизнью, устанавливая границы дозволенного, основываясь на доверии, учитывая его поведение и характер конкретной ситуации. Вы должны придерживаться строгой дозировки в расширении прав вашего подростка с тем, чтобы новые права помогали ему преодолевать различные сложности жизни по мере их возникновения. Необходимо научить его, как вести себя в большинстве жизненных ситуаций. Это, естественно, не означает, что он должен для этого принимать участие в различных сомнительных мероприятиях. Наоборот, ему необходимо учиться противостоять, быть твердым в стремлении не запятнать себя пороками современного общества. Чтобы ваш подросток достиг подобной зрелости, от вас требуется время, подготовка, желание научить его, убежденность и самоконтроль.

Одна из наиболее серьезных ошибок, которые вы можете допустить, — это решить, что школа, церковь и другие организации смогут сделать и сделают эту часть работы по воспитанию вашего ребенка за вас. Родители обладают огромным влиянием на подростка, особенно если дело касается системы ценностей и образа жизни. Школа и церковь могут вам помочь, но без активного содействия родителей подросток скорее всего проявит себя не самым лучшим образом. Отсылая подростка учиться в колледж не подготовленным к жизни, вы тем самым пренебрегаете своими родительскими обязанностями. Я встречал многих подростков, которые вели себя дома хорошо, но распускались, как только родители переставали их контролировать. И все потому, что они не научились самоконтролю, необходимому в свободной и независимой жизни.

Чтобы избежать этой катастрофы, работайте со своим подростком, пока он еще только идет к независимости. Однако необходимо, чтобы он понимал, что вы на его стороне, а не против него, и так же стремитесь к его свободе и независимости. Для этого нужно быть осторожным и придерживаться принципов доверия. В течение последних месяцев перед тем, как ваш подросток покинет дом, вам следует постепенно расширять круг дозволенного ему, приближая условия его жизни к тем, которые будут там, где он собирается жить — в студенческом городке или в отдельной квартире. Нужно научить подростка контролировать себя и отвечать за свои поступки даже тогда, когда за ним никто или почти никто не присматривает.

Такое обучение — тяжелая работа для родителей. После многих лет такого тяжелого труда мы должны найти в себе силы отпустить их от себя, и это многих пугает. Но сделать это будет гораздо легче и менее болезненно в том случае, если, пока подросток еще живет в семье, тщательно спланировать его переход к независимой жизни и вместе с ним неуклонно приближаться к этому. Я подразумеваю постепенное снятие всех ограничений с тем, чтобы дать подростку, который готовится покинуть дом, возможность пожить несколько недель или месяцев вполне самостоятельно. Но в этом мы должны быть очень осторожны. Только в случае, если мы хорошо подготовим своих подростков, они будут вести себя правильно.

Однако существуют и некоторые неудобства в период такой подготовки к жизни. Например, могут вызывать раздражение остальных членов семьи поздние возвращения домой и невнимательность к близким, если подросток не предупреждает об отсутствии. Или если он не выполняет какую-либо просьбу или поручение. Или если не приходит туда, где его ждут, а если приходит, то не в то время, когда его ждут. Если подобное поведение становится нормой, родителям надо вернуться к прежнему и предоставлять какие-либо привилегии только в случае выполнения подростком всех положенных правил, поскольку нарушения этих правил означают, что он еще не готов принять на себя полную ответственность.

ЗАЛОГ НАДЕЖНОСТИ

Хотя наши подростки и приближаются к тому, чтобы стать взрослыми, их эмоциональные потребности все же не очень изменились с тех пор, когда они были детьми. Даже в этом возрасте им необходимо знать, что мы искренне любим их, что наши сердца всегда открыты для них, что мы поможем им всем, чем только сможем, лишь бы им было хорошо. Если они чувствуют, что действительно небезразличны нам, то мы будем иметь на них влияние и впредь, помогая им стать самостоятельными.

Для многих родителей проблемой в этом отношении является старый враг — гнев. Некоторые из них хорошо справлялись с гневом, пока их подростки были помладше, но на новом критическом этапе столкнулись с гораздо большими трудностями. Мы должны помнить, что окончательное отделение нашим подросткам дается тоже нелегко. Процесс отвыкания от жизни с родителями длителен, и в этот период мы должны всегда быть готовы оказать помощь и поддержать. Вы когда-нибудь видели, как птица-мать, когда приходит время, выталкивает своего птенца из гнезда? Я недавно наблюдал за несколькими гнездами ласточек, когда матери исполняли эту трудную задачу. Некоторые молодые птенцы полетели сразу, другим было трудно полететь, и мать с отцом были рядом, чтобы помочь при необходимости. Затем случилось нечто ужасное. Одна из молодых птиц изо всех сил пыталась полететь, но не смогла и камнем упала вниз. По характерному глухому звуку я понял, что произошло. Этот птенец был не готов лететь, а родители не смогли помочь ему.

И наши молодые люди, даже после того как покидают дом, все еще нуждаются в нас. Им необходимо знать, что мы рядом, что мы доступны и готовы помочь, когда это требуется. В главе 9 я упомянул о встрече с друзьями Кэрри в колледже в первый год ее учебы. Все эти замечательные молодые люди были счастливы там со своими новыми друзьями, но все они жаловались на одно и то же: они редко получали вести от родителей. Те недостаточно часто им звонили, писали, навещали их.

Когда позже мы рассказали об этом Кэрри, она призналась, что чувствовала то же самое, что удивило меня. Но поразмыслив и вспомнив свои собственные первые дни вдаль от дома, я начал понимать, в чем дело. Процесс отвыкания от прочных постоянных отношений родителей и детей протекает медленно и часто болезненно. После тех выходных мы с Пэт установили своего рода ритуал — звонить Кэрри каждое воскресенье вечером, чтобы она знала, что мы думаем о ней, молимся за нее и готовы помочь всем, что в наших силах.

Другая характерная особенность состоит в том, что, когда юноши и девушки покидают семью, им нужно, чтобы все в ней оставалось по-прежнему — точно так же, как было до их ухода. Это помогает молодому человеку чувствовать себя в безопасности. Неплохая идея — сохранить в доме прежнюю обстановку, особенно не трогать комнату и личные вещи подростка. Он может оказаться ужасно оскорблен, если вы переделаете его комнату для младшего брата или сестры. И не торопитесь продавать ваш дом и переезжать в меньший. Я слышал, как многие подростки говорили: “Я очень надеюсь, что мои родители никогда не продадут наш дом. Хочется, чтобы в любой момент можно было снова вернуться туда”.

Однако же самый важный символ надежности для подростка — это супружеские отношения родителей. Одна из самых страшных катастроф, которые могут случиться вскоре после его отъезда — это их разрыв или развод. Вместе с этим будто рушится опора всего его мира. И тем удивительнее, как много родителей сохраняют семью ради детей и планируют развестись, как только те покинут дом.

Это чрезвычайно глупо. Вы не просто выбиваете почву из-под ног подростка, вы наносите удар как раз тогда, когда он отчаянно пытается привыкнуть к новой жизни, новым друзьям и т. п. В большинстве случаев в результате этого на молодого человека тяжким бременем ложится вина. Как бы странно это ни звучало, но они чувствуют себя ответственными за то, что случилось, за неудачный брак или за развод. Если уж развод неизбежен, то гораздо лучше сделать это задолго до того времени, как подростку нужно будет покинуть дом. Это поможет ему оправиться от естественных в этом положении чувств потери и горя и с помощью самих родителей, и с помощью друзей и священника до того, как перед ним станет другая трудная задача — надолго покинуть родной дом первый раз в жизни.

Я знал одного юношу по имени Джон, который, уезжая учиться в колледж, был уверен, что его родители счастливы в браке. Через три месяца они развелись. Вскоре после этого его мать вновь вышла замуж и продала старый дом. Джон редко приезжал к ней, потому что все это очень угнетало его. То, что давало ему ощущение надежности, было разрушено. Можете представить, как это отразилось на его душевном равновесии и здоровье!

Еще одна важная особенность, касающаяся ухода детей из дома, это то, что, покидая семью, они остаются связанными и с другими источниками надежности, стабильности и развития, такими, например, как церковь. Очень важно не только регулярно посещать церковь вместе со своими детьми и подростками, но и делать все возможное для того, чтобы опыт церковной жизни, впечатления, получаемые в церкви, были приятными. Существование молодежной группы объединенных церковью людей особенно необходимо в подростковом возрасте. Когда же наши дети начинают учиться в колледже или работать, мы должны способствовать тому, чтобы и там они были включены в деятельность церкви и христианские мероприятия.

ВЫБОР СУПРУГА И СУПРУГИ

Одна из первостепенных задач родителей — сделать все от них зависящее, чтобы их дети могли определить, какие качества наиболее желательны в будущем спутнике жизни. Подростку нелегко выявить в своих сверстниках наклонности, которые свидетельствовали бы о том, может ли этот человек стать хорошим супругом и родителем. Из-за того, что свидания — несколько искусственная ситуация, у молодого человека почти нет возможности судить о другом, кроме как основываясь на том, насколько ему с ним “хорошо”. И конечно, если он аргументирует свой выбор только такими поверхностными чувствами, то последствия могут быть ужасными. Мне часто приходится консультировать молодых людей, совершивших эту трагическую ошибку. Они пошли на поводу у своих чувств, решив жениться или выйти замуж, и не приняли во внимание другие, гораздо более важные факторы.

Один из важнейших моментов, которым мы с Пэт научили Кэрри в этом вопросе, это не только считаться с теми чувствами, которые вызывает у нее мальчик, но и смотреть, какой у него характер. Мы объяснили ей, что лучшим показателем того, как он будет обращаться со своей женой после свадьбы, является его нынешнее отношение к пожилым, не очень приятным, беспомощным людям. Мы также посоветовали ей понаблюдать за тем, как он ведет себя с людьми сферы обслуживания, например, с официантами и официантками.

Также мы посоветовали Кэрри посмотреть, как он обращается с детьми, особенно с маленькими. Она не раз к этому прибегала, потому что, видите ли, у Кэрри было два младших брата, что послужило идеальным условием для проверки. До того как мы просветили Кэрри в этом вопросе, она обычно старалась, чтобы Дэвида и Дейла не было поблизости, когда в дом приходил мальчик, с которым она встречалась. После нашей беседы она стала просить их открывать ему дверь и поговорить с ним, пока она “будет готова”. Было интересно смотреть, как Кэрри наблюдала за своим парнем из укромного местечка, когда он общался с ее братьями. Наша беседа действительно помогла ей приобрести бесценные сведения и лучше разбираться в мальчиках, с которыми она встречалась.

Естественно, Кэрри применяла и другие знания, полученные от меня и Пэт. Через несколько лет она вышла замуж. Ее муж, Крис — один из самых лучших людей, каких мы когда-либо знали, и мы безмерно благодарны Господу за него. Кстати, Кэрри и Крис подарили нам с Пэт чудесную внучку Кэми.

Способность рассуждать — еще одно свидетельство того, что человек сможет стать хорошим супругом или родителем. Эта способность крайне важна в супружеских отношениях и отношениях родителей и детей. Чтобы поступать благоразумно, человек должен уметь разумно рассуждать. Если он умеет это, то сможет прийти к соглашению или компромиссу и в семейных конфликтах. Иными словами, человек может отстаивать свою точку зрения, но должен уметь и быть готовым признавать свою неправоту, если это действительно так. Или прибегать к компромиссу, чтобы достичь взаимопонимания с супругом или ребенком. С другой стороны,

человек, не умеющий рассуждать, почти всегда будет поступать неразумно. Он не сможет обсуждать возникшие проблемы, то есть не сможет в споре объяснить свою точку зрения и будет лишь упорствовать и настаивать на своем.

Если захотеть, то подобные склонности можно распознать за короткий период времени, особенно в тех ситуациях, когда человек сердится. Человек, который никогда не сердится, должен вызывать подозрение тоже, ведь в таком случае он может оказаться либо пассивно-агрессивным, либо лишенным способности глубоко чувствовать. С человеком такого характера ужиться трудно. Однако должен сказать, что существуют люди, которые просто настолько сдержанны, что почти невозможно вызвать их гнев. Я завидую таким людям, но их очень мало.

Еще один чрезвычайно важный показатель, который, однако, трудно заметить, это способность человека справляться с амбивалентностью. Амбивалентность — это двойственность чувств по отношению к одному и тому же человеку. Хотя определить амбивалентность и сложно, все же есть способ сделать это — надо понаблюдать, насколько человек терпим к разным типам людей. Например, давайте возьмем человека с твердыми и непоколебимыми взглядами. Для него нет серого цвета, и он никогда не допускает компромиссов. Он делит людей только на правых или неправых, хороших или плохих. Такой человек не может понять, что в каждом есть и хорошее, и плохое, приятные и неприятные черты. Мы все испытываем двойственные чувства. Если мы справляемся с ними успешно, на уровне сознания — это свидетельствует о зрелости. (См. главу 2 в книге “Как по-настоящему любить своего ребенка” для более глубокого изучения амбивалентности.)

Понаблюдать, как человек ладит со своими собственными родителями, братьями и сестрами, бабушками и дедушками, другими родственниками и закадычными друзьями — тоже хороший способ определить, каким он станет супругом и родителем. Отношение человека к этим людям — превосходный показатель того, как он/она будет относиться к будущему мужу или жене.

Как видите, позволяя чувствам оказывать слишком большое влияние на выбор будущего супруга/супруги, юноша (девушка) не могут определить его/ее истинный характер. Установить тип характера нелегко, равно как и распознать его в человеке. Характер — это и скрытое отношение человека к себе самому, влияющее на отношение к другим, и его манера поведения.

Большинство людей выставляют напоказ свои лучшие качества, стремясь произвести хорошее впечатление, особенно в период свиданий. Иногда однако характер может проявиться и в хорошем, и в дурном. Важно узнать как можно больше о предполагаемом супруге, хотя, к сожалению, требуется очень много времени, чтобы открылся истинный характер человека, особенно его негативная сторона. Одна из самых важных истин, которые я старался передать своим детям, это то, что нужно близко общаться с человеком по меньшей мере в течение двух лет, чтобы узнать его подлинный характер. В этом одна из основных причин того, что уровень разводов столь велик. Большинство людей вступают в брак, руководствуясь в первую очередь чувствами, а не пониманием характера своего супруга или супруги. А следовательно, вступают в брак слишком рано.

БУДЬТЕ ОПТИМИСТАМИ

В разговоре о нашей молодежи мы касались некоторых болезненных проблем, но мы говорили также и о том, что можем и должны с оптимизмом и верой смотреть на наших подростков и их будущее. Да, у многих молодых людей есть серьезные проблемы, порой даже слишком серьезные. Но многие из них великолепно со всем справляются, что по-настоящему радует меня. Часто студенты — прихожане нашей церкви приходили ко мне домой на встречи. Какое возвышенное настроение было у меня в те минуты, которые я проводил с этими доброжелательными, порядочными, зрелыми, веселыми и милыми молодыми людьми! Это вновь и вновь убеждало меня, что наши усилия не пропадают даром.

Дорогие родители, эта книга о подростках была написана специально для вас таким же родителем, как и вы. Мое величайшее желание — видеть превращение моих детей в сильных, здоровых, счастливых и независимых взрослых людей. Что, слава Богу, и произошло. Я желаю и вашим подросткам достичь того же. Может быть, эта книга будет трудна для понимания при первом чтении, поэтому я настоятельно советую вам перечитывать ее, чтобы весь материал систематизировался в ваших головах и вы могли использовать его в конкретных ситуациях. Мы должны постоянно напоминать себе, как надо по-настоящему любить своих подростков.