



### **Содержание.**

1. Кто они, наши подростки?
2. Прежде чем что-то изменить вокруг, необходимо изменить себя
3. Как научить подростка решать проблемы и преодолевать трудности?
4. Подросток с норовом. Как его укротить?
5. Подростки с особыми проблемами развития.
6. Как сформировать у подростка навыки общения с окружающими?
7. Как научить подростка распознавать свои эмоции и управлять ими?
8. Как разговаривать с подростком о сексе?
9. Общение с подростком в неполных семьях
10. Сам себе психолог.

## ОБ АВТОРЕ



Меня зовут Галина Пархомчук, и на момент создания этой книги мне исполнилось 45 лет. За время своей карьеры я изучила несколько профессий, работала дефектологом, директором центра детского развития «Слово», психологом позитивной психотерапии, писателем и лайф-коучем.

Благодаря сочетанию этих навыков я смогла не только найти работающие способы решения различных жизненных задач, но и помочь многим людям изменить свою жизнь к лучшему и создать проекты

**«Общение с ребенком. Приобретай мудрость!»**

<http://www.obsheniye.ru/> ,

**Клуб умных родителей «Родительская Среда»**

<http://club.obsheniye.ru/>

Более двух лет назад я разработала и с успехом применяю **специальные программы** для решения задач в таких областях, как

- создание гармоничных отношений,
- развитие и воспитание детей,
- постановка и достижение жизненных целей.

Отношения и общение – это моя страсть, а коучинг является одним из самых мощных инструментов в создании гармоничных отношений и развитии навыков общения. Коучинг значительно повышает эффективность людей и помогает достигать реальных изменений в жизни.

Созданные мной проекты уже помогли многим людям, изменить свою жизнь к лучшему.

Если вы хотите создать гармоничные отношения, но не знаете, как это сделать наилучшим образом, изучите моё предложение по адресу:

[http://www.obsheniye.ru/garmoniya\\_otnosheniy/index.html](http://www.obsheniye.ru/garmoniya_otnosheniy/index.html)

Эта книга адресована, прежде всего, родителям. Мой многолетний опыт работы логопедом, дефектологом и психологом позволил освоить передовые стратегии и практические навыки построения здоровых отношений между родителями и детьми. Принципы, изложенные в книге, помогут вам избежать многих ошибок и трудностей. Я не претендую на истинность в последней инстанции и на умение ответить на любой вопрос, но все-таки надеюсь, что книга поможет вам, и ваши отношения с подростком, и не только с ним, станут крепче, многограннее и счастливее.

Я надеюсь, что, прочитав эту книгу, вы получите необходимые знания, которые помогут плохие отношения с подростком исправить, а хорошие - сделать еще лучше.

С искренним уважением, Пархомчук Галина Семеновна.

## Глава 1.

### Кто они, наши подростки?

В последнее время ко мне часто обращаются за психотерапевтической помощью родители подростков. Самые распространенные фразы, которые при этом мне приходится слышать, звучат примерно так:

- я в шоке;
- я в ужасе;
- был ребенок как ребенок, а теперь...
- он меня игнорирует, на все огрызается, ничего не хочет делать;
- целыми днями слушает какую-то дурацкую музыку и допоздна пропадает с друзьями на улице;
- просит купить какую-то немыслимую одежду;
- вы представляет, выкрасила волосы в зеленый цвет.

И так далее, и тому подобное... Знакомые фразы, не правда ли?

Так мы, взрослые, воспринимаем наших повзрослевших детей. В этих фразах звучит растерянность, неготовность что-либо сделать, незнание как, что-то сделать. Но все мы имеем жгучее желание изменить положение вещей к лучшему, сделать так, как было раньше, иметь послушных, рассудительных, разумных детей. Да, вы бы предпочли снова услышать некогда раздражавший вас младенческий плач, а не рок-музыку, которую на всю катушку врубает ваш сын!

И вот что я вам скажу, уважаемый читатель. Как раньше уже не будет никогда! Александр Блок когда-то написал: «Года идут. Мы в возрасте ином И чувствуем, и мыслим по иному!»

Вот оно главное – наши дети растут, а значит меняются. И нам с вами необходимо быть готовыми к этому.

Одна из главных особенностей подросткового возраста - смена значимых лиц и перестройка отношений со взрослыми. Новым ощущением подросткового возраста является **чувство взрослости**. Однако ориентация на взрослые ценности и сравнение себя со взрослыми зачастую заставляют подростка снова видеть себя относительно маленьким, несамостоятельным.

При этом в отличие от ребенка, он уже не считает такое положение нормальным и стремится его преодолеть. Отсюда противоречивость чувства взрослости - подросток претендует быть взрослым и в то же время знает, что уровень его притязаний не во всем подтвержден и оправдан.

Одной из самых важных потребностей переходного возраста становится потребность в освобождении от контроля и опеки родителей, учителей, старших вообще, а также от установленных ими правил и порядков.

Исчезает наивная вера в непогрешимость действий взрослых, в абсолютную справедливость всех их указаний и требований, а вместе с этим исчезают и доверчивая исполнительность, безоговорочное послушание. У подростков формируются определенные критерии оценки деятельности взрослого.

У наших подросших детей появляется отвращение к необоснованным запретам, которое является одной из возрастных особенностей подростка. В дальнейшем это отвращение может перерасти в неприемлемость необоснованных запретов.

Замечательный мальчишка по имени Алексей позвонил мне недавно с просьбой поговорить с его мамой. Суть проблемы заключалась в следующем. Подросток очень хотел, чтобы мама купила ему модную, с его точки зрения, одежду. Мама считала эту одежду «ужасной». Сын убеждал маму, что данная одежда сможет скрыть некоторые недостатки его фигуры, и приводил массу доводов в свою пользу. Но мама была непреклонна. И вот Алеша звонит, рассказывает всю эту историю и говорит: «Ну почему же она

покупает себе то, что ей хочется, хотя её выбор не всегда отличается безупречным вкусом? Почему она не хочет меня понять?»

Вот такие они, наши мальчики и девочки. Всё чувствуют, всё замечают, всё оценивают...

Они очень чутки к недостаткам и промахам взрослых и прежде всего подмечают те их особенности, которые позволяют взрослым безнаказанно обходить некоторые свои обязанности.

Чувствуете, куда я клоню? Да, да, расслабляться нам с вами рано. Наоборот, как только ваше чадо вступит в период отрочества, вы вступите в период становления вас, как дипломата. И работать вам придется в области «прав нации на самоопределение», чтобы и нация самоопределилась, и всем вокруг хорошо было. Пугаться не надо. Наука эта не такая уж сложная. Просто необходимо поискать в своих закромах и вытащить наружу четыре очень нужных качества:

1. слышать;
2. видеть;
3. ощущать;
4. думать.

Итак, продолжаем разговор...

Наши дети изменились. Нам с ними стало труднее. Почему это произошло? Да потому что еще одной особенностью подросткового периода является то, что для подростка значимыми являются его собственные проблемы, какими бы мелкими они нам не казались. Прыщ вскочил на видном месте. Всё катастрофа! Жизнь не удалась! Не стоит раздражаться по этому поводу. Лучше помочь избавиться от прыща и сообщить, что Вы его любите и с прыщем, и без прыща.

Вы можете спросить, а почему я должен всё это терпеть? По трем причинам. Во-первых, подростковые трудности проходят с возрастом. Во-вторых, это ваш ребенок и вы его очень любите. В-третьих, вы хотите наладить теплые доверительные отношения в ребенком и желаете их сохранить в будущем.

Следующий момент, на который я хотела бы обратить ваше внимание, это панический страх практически любого подростка быть не как все. Оказаться «белой вороной»? Да ни за что!!! Я лучше надену чудаковатую одежду и буду, как все. Этот страх «удачно» сочетается с желанием отличаться от других, которое в свою очередь диктуется повышенной значимостью своих собственных интересов. Отсюда у наших детей-подростков пристрастие к вычурности в одежде, во внешнем виде, использование определенного сленга. Все это дает им возможность почувствовать себя взрослыми, значимыми в своих собственных глазах и в глазах того окружения, которое их принимает.

А входите ли вы, дорогой читатель, в это окружение? Принимаете ли вы своего ребенка со всеми появившимися «чудаковатостями» в поведении?

Чтобы сохранить теплоту и близость отношений, это просто необходимо. Расскажу вам одну реальную историю...

Иду по улице. Встречаю свою знакомую с дочерью. Девочке 14 лет. Умница, красавица, учится хорошо. Смотрю, а у девочки волосы ярко малинового цвета! Ну и ну, думаю. Когда-то малышка была блондинкой! Моя приятельница, заметив удивление в моих глазах, сказала: «Даша решила поставить эксперимент. Захотела изменить цвет волос». На мой вопрос, а почему именно такой оттенок, Даша ответила: «Ну, уж если меняться, то радикально!» Оказывается, что эта мама сама помогла дочери подобрать наиболее безопасную краску для волос, не побоялась отразить атаки директора школы по поводу «недопустимого цвета», поддерживала дочь на протяжении её «малинового периода». Через месяц встречаю Дашу, она

снова натуральная блондинка. Спрашиваю: «Что так?» Даша ответила, что поняла, что в своем цвете чувствует себя комфортнее.

Какой вывод напрашивается? Мать поняла и приняла желание дочери измениться. Поддержала её и защитила. В результате мир и спокойствие в доме. А девочка обрела возможность лучше себя почувствовать и понять.

В своей дефектологической практике мне приходилось много раз наблюдать одно и то же. Как только удавалось установить контакт с ребенком, малыш (неважно мальчик или девочка) сразу же начинал проявлять доверие, прикасаясь ко мне, беря меня за руку. Ещё немного времени и вот мы уже обнимаемся, и ребенок просит: «Поиграй со мной!» Более старшие дети (предподростковый период и подростки) после продолжительного общения со мной признаются, что им нравится, когда я их обнимаю, глажу по голове и целую. К чему это я? А это я к тому, что не только маленькие дети нуждаются в том, чтобы их обнимали, гладили и целовали. В этом проявлении любви нуждаются все, абсолютно все! И взрослые, и дети всех возрастов.

В своих статьях я уже писала, что родители больше обнимают и целуют маленьких детей. По мере того, как дети взрослеют, объятий и поцелуев становится всё меньше. К тому времени, когда дети переходят в средние классы, родители практически перестают их обнимать и целовать. Одна из причин в том, что подростки сами отмахиваются от родителей, как бы говоря, я уже взрослый, мне это не нужно! НЕ ВЕРЬТЕ ИМ!!! Они НУЖДАЮТСЯ в любви! И если они не получают её, то удовлетворяют свою потребность недозволенными способами.

С каждым десятилетием нижний порог сексуальной зрелости снижается и снижается. Сейчас средний возраст половой зрелости близится к 12 годам. Над этим стоит поразмыслить. Половая зрелость – это гораздо больше, чем менструации и ночные эмиссии. Она говорит о том, что ребенок стал

взрослым. Во всяком случае, уже способен «делать детей». К большому сожалению, чем в более юном возрасте дети достигают половой зрелости, тем менее они способны справляться с тяжким эмоциональным стрессом, который влекут за собой происходящие в теле изменения.

Все мы беспокоимся о наших выросших детях. И нас очень волнует вопрос, почему подростки, как оголтелые, бросаются в добрачный секс? Так вот, многие подростки сексуально активны не потому, что не могут прожить без секса, а потому, что у них нет глубоких личных причин откладывать сексуальные отношения до женитьбы или замужества. Первая причина заключается в том, что наши подростки остро испытывают потребность любить и быть любимыми. Другая важная причина – «я одинок». Чувство одиночества испытывают девочки, которыми не интересуются их отцы, и мальчики, к которым их матери не проявляют нежности и ласки.

Легко грозить подросткам пальцем и порицать их за «отсутствие моральных устоев». Но наша обязанность заглянуть внутрь, докопаться до корня, до причин проблемы. Каждый родитель несет ответственность за то, чтобы ребенок получил определенную меру любви, иначе он не обретет уверенности в себе, не будет ценить себя.

Подростковый возраст – качественно иная стадия развития ребенка, которую психолог Эрик Эриксон называет «обретением самосознания». Другими словами, в этот период дети пытаются собрать воедино всё то, что узнали раньше. Они задумываются: «Кто я такой? Мама хочет, чтобы я учился; папа хочет, чтобы получил профессию. А кем я сам хочу быть? Кому до этого есть дело?»

В подростковые годы вопрос самосознания и самоуважения стоит особенно остро. По мере того, как подросток ищет себя, он зачастую пытается удовлетворить свои нужды через чувственные ощущения. И на первом месте в этих ощущениях стоит секс и музыка.

Как мало мы разговариваем с нашими детьми! Как мало мы являем им положительных примеров! Как часто мы говорим нашим детям одно, а делаем совсем другое! По каким-то причинам мы не успели объяснить детям, что такое настоящая близость. И вот у них уже произошла подмена понятий. Настоящую близость они заменяют сексом, долгое время не понимая, что секс – это далеко не близость.

Размышляя над внутренним состоянием подростка, можно сказать, что он живет, балансируя между двумя крайностями. Я бы описала состояние «отроков во вселенной» так:

- девочка, уверенная, что сама все знает, приходит из школы домой и рыдает из-за ссоры с лучшей подругой;
- парень считает себя настоящим «мачо», а его настроение колеблется между эйфорией и отчаянием;
- подросток без конца твердит, что он уже взрослый, но слишком часто обращается за помощью;
- тела наших отроков уже созрели для половых отношений, но мальчики и девочки совершенно не разбираются в этой сфере, не знают её опасностей, не понимают, как правильно себя вести;
- не имея полноценных знаний и образования, подросток отвергает любые авторитеты;
- в мгновение ока подросток превращается из уверенного в себе взрослого человека в растерянного малыша.

Однако хочу заметить, что все процессы влияют друг на друга. Наш ребенок балансирует между крайностями, и мы, родители, балансируем по отношению к своему чаду. Мы начинаем разрываться между двумя

желаниями. С одной стороны нам хочется руководить ребенком, с другой – видеть его самостоятельным. Мы то сердимся на него, то начинаем таять от нежности. Мы продолжаем воспитывать ребенка, но, и готовим его к самостоятельной жизни.

В этой главе мы посмотрим, что происходит в душе подростка и что при этом делать вам.

Смею предположить, уважаемый читатель, что вас волнует значение подросткового периода в жизни человека. Иначе вас не было бы сейчас на страницах этой книги.

Я думаю, не требует доказательств тот факт, что отрочество – это последний этап в жизни ребенка перед вступлением во взрослую жизнь. Этот период может доставить вам огромное удовольствие от общения с вашим почти взрослым ребенком. А может превратить вашу, и без того непростую, жизнь в сущий кошмар. Главное – знать, когда проявлять бдительность. Потому что, как только мы теряем бдительность, наши дети тут же теряют совесть.

В пору отрочества все прежние области развития перерабатываются заново. Только на новом более высоком уровне. Следуя основным законам развития, ребенок уходит из-под власти родителей, и встречает свою независимость, готовясь к самостоятельной жизни. Начинают развиваться два параллельных процесса. Во-первых, все способности личности и свойства характера прорабатываются заново, более самостоятельно. Во-вторых, если до подросткового периода что-то было сделано не так, появляется последняя возможность это исправить.

Способности личности и свойства характера подростка можно направлять в нужное русло и исправлять, если родители:

- проявляют к ребенку доверие;

- выступают в роли союзников по отношению к ребенку и его праву на самоопределение;
- устанавливают разумные границы дозволенного и проявляют свой родительский авторитет;
- научат ребенка примиряться с собственными и чужими недостатками;
- научат ребенка не драматизировать трудные ситуации;
- научат ребенка соответствовать требованиям коллектива и навыкам общения;
- помогают подростку определять зоны успешной деятельности, поддерживая и развивая его таланты и способности.

Давайте посмотрим, что происходит, если родители не выполняют все вышеперечисленные действия, и что в таких случаях необходимо делать.

### **Проявление доверия**

Когда ребенок маленький, он ищет близости и утешения. Подростку требуется понимание. В близости и утешении он по-прежнему нуждается. Но теперь ему нужна уверенность, что его понимают. Вам необходимо понять, что вашему ребенку не всегда нравится поступать так, как вы; что его проблемы, ничтожные в глазах мира, для него самого очень значительны. И если родители с насмешкой или снисхождением воспринимают его трагедии и бурные чувства, они лишаются его доверия. Ребенку нужно, чтобы кто-то поделился с ним его состоянием. И тут сочувствие гораздо полезнее, чем наставление. Нельзя говорить ребенку: «Слушай, что ты расстраиваешься из-за ерунды!» Лучше сказать: «Я вижу, как ты расстроен. Наверное, для тебя это многое значит». Если вы выразите подростку сочувствие, он скорее признает, что речь идет о пустяке.

Доверие вашего ребенка к вам подвергается еще более серьезному испытанию. Подросток хочет знать, может ли он опереться на вашу поддержку, не лишаясь при этом права на самоопределение. Ребенок хочет доверять родителям, общаться с ними, искать у них совета и руководства. Но если это будет сопряжено с тотальным контролем, он начнет искать другие авторитеты.

Ко мне на консультацию пришел очень милый мальчик 16-ти лет по имени Вадим. Мама привела его ко мне, обеспокоившись тем, что он «связался» с молодежным левым движением, стал ходить на марши несогласных, возвращаться домой в синяках и ссадинах, не всегда трезвым. Мамины попытки объяснить сыну ненужность его увлечений ни к чему не привели. И еще больше отдалили мать от сына. В отношениях возникла напряженность. Маму Вадима это очень обижало. «И это после всего, что я для него сделала!» - твердила она.

Однако Вадим иначе понимал причины своего отдаления. Однажды он сказал мне следующие слова: «Стоит мне заговорить о чем-нибудь с мамой, она тут же начинает мне говорить, что я должен делать, и как я должен думать. Она не может просто выслушать меня и постараться понять. А там, куда я хожу, меня всегда понимают и принимают таким, какой я есть. Мне это нравится. Мне там хорошо».

Доверие подростка обусловлено также честностью родителей, их верностью принципам. Подделку, лицемерие, игру подросток распознает с точностью радара. Если вы не в ладах со своими поступками и чувствами, если вы не честны – ваши подрастающие дети уличат вас и лишат доверия. Подростки верят искренним и честным людям. Им нужно, чтобы слова не расходились с делами.

Одна моя знакомая девочка по имени Александра (15 лет), мама которой была обеспокоена чрезмерными проявлениями сексуальности своей дочери,

заявила своей матери на её очередное наставление на путь истинный: «Ты, мама, сначала со своими мужиками разберись, а потом мне советы давай!»  
Что на это скажешь?

Преодолевая период отрочества, подросток всё время спрашивает себя, кому же можно довериться. Большинство подростков склонны больше доверять другим людям, чем родителям. Это происходит потому, что подросткам важно самим узнать что-то новое, а не получить в готовом виде от родителей. Поэтому не надо ревновать, если ваш ребенок больше доверяет другим людям, чем вам. Со временем это пройдет.

Следующее испытание доверия к вам – это романтические отношения. Первая любовь уже ласково машет рукой где-то за углом. Наблюдайте со стороны, не вмешивайтесь, не давите, не навязывайте своего видения. Лучше проверьте, хорошо ли вы подготовили ребенка к этим отношениям, обсудили ли с ним, каковы границы в области ухаживания и секса. К моменту общения со сверстниками противоположного пола ваш ребенок должен знать и правила морали, и нормы безопасности.

Читайте поменьше нотаций, разве что в действительно серьезных случаях. Лучше, задавая вопросы, помогите ребенку самому разобраться в своих отношениях.

Многие родители склонны с самого начала делать заявления следующего характера: «Тебе он (она) совсем не подходит. Ему (ей) нельзя доверять». Естественно бывают случаи, когда приходится жестко устанавливать границы, чтобы уберечь подростка от беды. Но в большинстве случаев гораздо полезнее, если ребенок сам разберётся и поймет, почему человеку, который вызывал у него симпатию, нельзя доверять. Если вы все время выговариваете ребенку, давите на него, вы сами становитесь для него проблемой. И он уже не замечает трудностей в отношениях с друзьями. Контролируя ребенка чрезмерно, вы мешаете ему оценить реальность его

отношений со сверстниками. В результате ребенок перестает понимать, что он вытворяет.

Подростки общаются со множеством людей. Если вы помогаете им здраво оценить полученный опыт, разобраться в собственных чувствах, они многому научатся на этом опыте.

Однако свобода в подростковом возрасте должна быть ограниченной. Нужно установить границы и указать, что именно вы позволяете ребенку узнавать самому. Он может вступить в разрушительные отношения, в которые вам придется вмешаться или вовсе запретить. Сделать это нелегко. И ведет это к конфликтам. Но если вашему ребенку, в результате такого общения, грозит опасность, вы по-прежнему обязаны оберегать его, поскольку он сам еще не в состоянии этого сделать. Чтобы ребенок ни говорил, он всё равно подсознательно ждет этой защиты и надеется на неё. Но по возможности старайтесь воздерживаться от тотального контроля, а уж если вам приходится брать власть в свои руки, обязательно объясните, почему вы это делаете. «Я люблю тебя. Я боюсь за тебя. Этот человек опасен. Я не хочу потерять тебя из-за наркотиков (венерических заболеваний, душевных расстройств и т.п.)».

### **Право на самоопределение**

Отрочество может принести вам много проблем, если вы не хотите признавать потребность ребенка в независимости, автономии, самостоятельности, то есть его право на самоопределение. В четырнадцать-пятнадцать лет подросток хочет:

- самостоятельно думать и выражать собственное мнение;
- переоценивать и выбирать ценности;

- иметь собственные желания и цели;
- совершенствовать свои навыки и способности;
- смотреть в будущее;
- развивать свою духовность;
- иметь собственный заработок;
- быть уверенным в поддержке и помощи родителей.

Согласитесь, что всё это хорошие и похвальные желания. Каждый родитель должен способствовать растущей самостоятельности ребенка, идти ей навстречу. Многие родители считают своего подростка уже взрослым и фактически перестают интересоваться их интересами, планами, трудностями. А потом еще пытаются мешать ему идти избранным путем.

Но если вы понимаете, что в отроческие годы подросток учится самостоятельно справляться со своей жизнью и оберегать себя от беды, пойдите ему навстречу, помогите ему, научите его, как разумно обрести большую свободу. Обсудите вместе с ребенком его будущее, установите границы в различных сферах его деятельности, скажите, что вам не все равно каким человеком он вырастет, что вы хотите и готовы ему помочь.

Каждый из нас хочет, чтобы его ребенок общался только с хорошими, надежными людьми; умел владеть собой и устанавливать прочные личные границы; чтобы подросток сам, а не другие люди, распоряжался своей жизнью; чтобы принимал в себе и плохое, и хорошее, развивал в себе хорошие стороны и справлялся с недостатками; умел признавать свою вину и прощать других, мог смотреть трудностям в лицо и преодолевать их; ясно осознавал свои таланты и способности, принимал мудрые решения.

Если, уважаемый читатель вы всего этого хотите, тогда поговорите со своим ребенком, обсудите все эти вопросы и начинайте совместно действовать в этом направлении. Как говорят наши дети – флаг вам в руки. И если вы действительно хотите иметь то, что никогда не имели, тогда сделайте то, чего никогда не делали.

Очень правильная позиция – считать себя союзником ребенка в его борьбе за независимость. Ребенок, так или иначе, будет добиваться самостоятельности. Это стремление заложено в нас Богом. Так что для вас же лучше будет, если вы будете его союзником, а не противником. Если вы будете на его стороне, он будет вам доверять, постоянно обращаться к вам. Но если ваш ребенок увидит в вас противника, то вы потеряете его доверие, а он возможность достичь независимости. В таком случае ждите бунта.

Но... Не давайте ребенку свободы больше, чем он может осилить.

Объясняйте ему, с какой свободой он может справиться, а с какой еще нет. И не ограничивайте свободу в тех областях, где он уже справляется сам. Самое главное, что необходимо объяснить ребенку это то, что свободы без ответственности не бывает. Уметь принять самостоятельное решение мало, надо уметь принять на себя и ответственность за это решение. Но если вы продолжаете опекать ребенка там, где он доказал свою надежность и ответственность, вы становитесь для него досадной помехой.

Мой шестнадцатилетний сын сразу после поступления в университет решил, что он уже взрослый. И вот через месяц после поступления он ушел в поход с ночевкой, никого в доме не предупредив. Подумав, что он задерживается в университете, я стала звонить ему и узнала, что он за городом с однокурсниками. Можете представить, что творилось у меня в душе. Это был первый акт нездорового проявления самостоятельности. На следующий день, когда мой сын вернулся, я сказала: «Дорогой, по-настоящему взрослые люди, считают своим долгом предупреждать о своих намерениях своих близких,

чтобы они не волновались и могли при случае помочь. Давай договоримся на будущее, что ты заранее предупреждаешь меня и папу о своих планах, мы обсуждаем возможности твоего желания, если нужно помогаем тебе. Чтобы мы не волновались, мы должны знать, где ты и с кем ты. В противном случае мы будем считать тебя маленьким, и твоя свобода будет весьма ограниченной». Догадайтесь с трёх раз, что предпочел мой сын? Правильно. Он выбрал свободу и ответственность. С тех пор у него от нас нет секретов. Мы всегда знаем, где он и с кем. Мы доверяем ему, и он отвечает нам взаимностью.

Когда ваш ребенок, пытаясь доказать свою независимость, выберет, с вашей точки зрения, не самый лучший способ, задумайтесь. Может быть, ничего страшного и не происходит? Может, стоит разрешить ему доказать свое право на самоопределение, если он способен понести ответственность за свое решение.

Подросток будет самовыражаться в одежде, в музыке, во внешнем облике, в увлечениях, в политических взглядах. Если этот выбор не опасен, не препятствуйте ему. Вмешиваться надо, когда неправильный выбор влечет за собой духовную или физическую опасность. Кстати следует помнить, что вызывающее поведение может служить сигналом тревоги. Возможно, ребенок страдает от депрессии или одиночества.

### **Границы дозволенного и родительский авторитет**

Здесь главная проблема заключается в том, что вы должны позволить ребенку становиться более независимым. Но необходимо помнить: ваш подросток еще не готов к полной свободе!!!

Он считает себя уже полностью готовым к самостоятельности. Он большой, он взрослый, он все знает, со всем справится. Каждый день только и слышно:

«Ты обращаешься со мной, как с ребенком!» На самом деле подросток не понимает, что взрослый он лишь отчасти, и ребенок он тоже отчасти. Полнота взрослой ответственности для него еще не наступила.

Эта ситуация постоянно грозит конфликтами. Всё для вашего ребенка, но он по-прежнему находится под вашей властью. Ему, конечно же, это не нравится. Но это жизненно необходимо. Подростку нужен ваш авторитет и установленные вами границы. Свобода имеет смысл лишь внутри определенных границ. Ваша задача – установить границы и защитить ребёнка, когда он переоценивает свои силы.

У вас уже просится вопрос: «В каких сферах должны быть установлены границы?» Отвечаю. На мой взгляд, это три основных сферы:

1. безопасность жизни;
2. возможности ребенка;
3. отношения с людьми.

Вы, конечно же, понимаете, что беспорядочный секс, наркотики, сомнительные компании, вождение в пьяном виде опасны для жизни. Здесь вы устанавливаете границы и требуете их соблюдения. Это, так называемые, безоговорочные запреты, когда торг неуместен. Когда на любое требование ребенка предоставить ему свободу в этой области, вы отвечаете твердое, жесткое «НЕТ».

Когда речь идет о возможностях ребенка, то надо думать не об опасности, а о незрелости подростка.

Мой сын получил водительские права, как только ему исполнилось 18 лет. Радости его не было предела, потому что он подумал, что сейчас же получит в руки руль для самостоятельных экспериментов на дороге. Но я на этот счет

имела другие виды. Мне пришлось его огорчить, сообщив ему, что руль я ему доверю только после того, когда буду полностью уверена в его ответственном поведении на дороге. Я объяснила своему сыну, что я под этим подразумеваю, и что он должен делать, чтобы доказать свою состоятельность в данном вопросе. Только через год мой мальчик стал ездить самостоятельно.

Когда вы устанавливаете границы, обусловленные возможностями ребенка, вы должны руководствоваться мыслью, что привилегии нужно заслужить ответственным поведением. Самым лучшим ответом для подростка будет: «Ты получишь свободу в данном вопросе, когда докажешь, что готов к ней».

Чтобы воспитать характер, необходимый для жизненных успехов и благополучных отношений, необходимо устанавливать границы в отношениях с людьми. Границы, предотвращающие ложь, мошенничество, сексуальную распущенность, воровство, пренебрежение к авторитетам, препятствующие проявлению неуважения или подлости к другим, помогут вашему ребенку защитить свои отношения с людьми и во многом обезопасить себя. Присмотритесь, как ваш подросток относится к вам, к преподавателям, к братьям и сестрам, к любимой девушке (или парню). Не позволяйте ему дерзить, хамить и огрызаться. Вы должны свободно общаться, но соблюдая взаимное уважение.

Если происходят нарушения в одной из этих сфер, установите границы и наказание за их нарушение. Будьте тверды и последовательны. Исполняйте свои слова. Тогда ребенок быстро успокоится и поймет, что для него же лучше поверить вам и подчиниться.

### **Умение примиряться с собственными и чужими недостатками**

Подростки предъявляют совершенно нереальные требования к себе и к окружающим. Прыщ на носу может вызвать нервный срыв. А неудачно

написанная контрольная может превратить подростка в неудачника. Научите ребенка принимать себя таким, каков он есть, не теряя при этом желания стать лучше.

От страданий по поводу собственного несовершенства нас защищает любовь. Ребенок может мириться со своими несовершенствами, только если чувствует себя любимым. Если вы его любите со всеми его недостатками. Каждый человек далек от совершенства. Не надо смешивать подростка и его поступки. Нельзя ненавидеть человека, можно ненавидеть его дела. Если вы говорите, что любите своего ребенка, то говорите ему (когда это потребуется), что вам не всегда нравятся его дела и поступки. Говоря так, вы сообщаете подростку, что у него всегда есть шанс исправиться. И независимо от содеянного, вы продолжаете его любить.

Вы мне можете возразить, что это трудно, почти невозможно. Как можно любить человека, если он вытворяет такие гадости? Но ведь речь идет о вашем родном дитяти, пусть и повзрослевшем! Ведь все, что у него есть плохого и хорошего, это суть плоды вашего воспитания. Что посеяли, то теперь и пожинаете. И пока не поздно, надо научиться любить своё бунтующее чадо, хотя бы для того, чтобы сохранить теплые и дружеские отношения с ним в будущем. А эти отношения, на мой взгляд, дорогого стоят.

Не следует недооценивать чувства подростка, ему необходимо сопереживать. Ребенок нуждается в положительном подкреплении, ему нужно увериться в своих талантах и возможностях.

Мой замечательный ребенок, будучи 14 лет, весил немного больше нормы. Он очень любил покушать спагетти и большей частью часов в 9 вечера. Он переживал по поводу своей внешности, всячески критиковал себя. На что я ему всегда говорила: «Послушай, ты не толстый, ты красивый! У тебя много друзей, которые тебя любят такого, какой ты есть. Ты умный и

жизнерадостный, весёлый и остроумный. Придет время, когда ты по-настоящему захочешь изменить свою внешность. Для этого тебе понадобятся специальные упражнения и изменение структуры и режима питания. Я тебе в этом обязательно помогу. А критиковать и причитывать – бесполезное дело. Только настроение портится. Если человек жалуется на судьбу, значит, он ничего не хочет в своей жизни менять. Настоящее желание порождает действие». Я много раз повторяла это своему любимцу. И что вы думаете? Наступило время (через три года), когда мой боец взялся за себя и за шесть месяцев похудел на 22 кг, приобретя фигуру атлета, которую сохраняет по сей день.

Верьте в своего ребенка. Эта вера и ему сил прибавит. Иногда подросток впадает в ярость и отчаяние. Вы при этом должны оставаться взрослым человеком и не поддаваться его чувствам. Имея дело с подростком, не нужно самому превращаться в несовершеннолетнего. Сохраняйте спокойствие, предоставьте ребенку сочувствие и понимание, даже когда он полыхает ненавистью к вам. Не допускай проявлений агрессии, но к его чувствам относитесь терпимо. Это позволит подростку интегрировать эмоциональные крайности. Но самое главное, покажите ребенку, что он всегда может рассчитывать на прощение, что бы он не совершил.

### **Умение не драматизировать трудные ситуации**

Если все время потакать всем прихотям ребенка и не устанавливать строгих рамок дозволенного, то к подростковому возрасту, ребенок решит, что он вправе получить всё, что ему заблагорассудится, без труда и долгого ожидания. И тогда малейшие трудности на жизненном пути подростка могут превращаться в бесконечные истерики и скандалы. Умение отсрочить удовольствие и спокойно дождаться его – важнейшее качество в подростковый период.

Само по себе удовольствие – благо. Но чтобы оно было полноценным, надо потрудиться. Если ваш повзрослевший ребенок может ощутить радость от трудов своих, честь вам и хвала. Если он получает удовлетворение от преодоления трудностей, встающих на его пути, вы преуспели в воспитании.

Но если с этим делом у вас пока еще намечаются трудности, в срочном порядке активизируйтесь. Чтобы научить ребенка не драматизировать трудные ситуации, научить его ожиданию и терпению, соблюдайте установленные границы там, где контролировать их можете вы. Тогда ребенок сам сможет соблюдать границы там, где это зависит от него.

Например, заставьте его ожидать покупки новых коньков, пока он сам не скопит половину необходимой суммы. Поставьте условием поездки к морю хорошие оценки за четверть и т. д.

Важно не содержание условия, а то, чтобы ребенок мог отсрочить получение удовольствия и не впасть по этому поводу в панику. И спокойно дожидаться исполнения желания, пока не будут выполнены необходимые и достаточные условия. Посочувствуйте ему, так как смириться ему нелегко, подбодрите его и укажите путь к осуществлению желания. Но не облегчайте чересчур его жизнь, не откупайтесь от него. Пусть ребенок поймет: делу – время, потехе – час. Это очень важный жизненный принцип.

### **Соответствие требованиям коллектива и навыки общения**

Отрочество – пора бурного общения со сверстниками и не только с ними. Именно поэтому подростка заботит умение завязывать и поддерживать связи с людьми. Это нормально, и его намерения надо поощрять.

Вам со стороны необходимо наблюдать, чтобы вхождение в социум протекало без осложнений. Подростки должны участвовать во всевозможных

коллективных видах деятельности в соответствии со своими способностями. Если у подростка все благополучно, у него сложится своя компания, и вы все время будете видеть его друзей и слышать о них. Постарайтесь познакомиться и подружиться с его друзьями, откройте им двери своего дома. Пусть в нем они чувствуют себя уютно и комфортно. Если подросток сможет приглашать к себе друзей, он будет сочетать свою собственную жизнь с семейной. Всё будет происходить на ваших глазах.

Однако у подростка в процессе общения могут возникнуть трудности. Внимательно наблюдайте, чтобы не пропустить их и вовремя помочь. Если какая-то составляющая жизни ребенка в обществе отсутствует, надо с ним поговорить. Может быть, подросток считает себя непривлекательным и не решается ухаживать за девушкой, а может быть, ему нужен совет или помощь. Бывает и так, что ребенок переживает горе, о котором не решается вам сказать. Спросите, почему он молчит. Нет ли причины, по которой он боится быть с вами откровенным? Если есть, то эту задачу и надо решать в первую очередь. Решив её, помогите ребенку преодолеть то препятствие, о котором он споткнулся. Иногда дело в том, что ему предстоит осилить очередной возрастной барьер. И родители порой первыми замечают надвигающееся неблагополучие.

Если вы знаете, что некоторые черты характера вашего ребенка могут лишить его друзей или первой любви, надо предупредить его об этом. Вы окажете своему ребенку неоценимую услугу, заставив его увидеть проблему, не оставляя его в одиночестве перед лицом вины и не лишая его своей поддержки.

**Определение зоны успешной деятельности, развитие способностей**

Никто не сомневается в необходимости развивать способности своего ребенка. Но чтобы это развитие было успешным и безболезненным, нужно соблюдать пять простых, но очень важных правил.

1. Следует убедиться, что ребенок следует своим, а не вашим предпочтениям. Стремление к независимости отодвигает на второй план желание преуспеть. И подросток может забросить вполне подходящее ему занятие только для того, чтобы доказать свою самостоятельность.
2. Поддерживайте ребенка в его выборе, поощряйте его, но уделяйте больше внимания самой деятельности, а не результатам. Важен не столько успех, сколько навыки, приобретенные на пути к нему.
3. Требуйте, чтобы ребенок проявлял достаточно прилежания, тем более, если за его занятия платите вы. В некоторых случаях, когда ребенок уже не раз доказывал свою ответственность, вы можете позволить ему отказаться от нового увлечения. Если он, попробовав, поймет, что на самом деле оно ему не нравится.
4. Предоставляйте своему ребенку широкий выбор, если это в ваших силах, предлагайте ему различные возможности. Разумеется, вы не должны брать на себя все его расходы. Но если подросток берет часть расходов на себя, имеет смысл поучаствовать, чтобы он мог осуществить задуманное.
5. Постарайтесь завести общие дела с ребенком, приобретайте новые навыки вместе с ним. Пусть он посмотрит, как вы отдаетесь очередному увлечению или забаве и как вы овладеваете новым ремеслом. Совместная деятельность приносит радость и объединяет семью.

Если вы последуете указанным рекомендациям, то на выходе вы обнаружите совершенно нового человека. Ребенок превратится в вашего друга на всю жизнь. Вы будете гордиться им. Вас будет охватывать радость оттого, что ваш подросток умеет оберегать себя и управлять своей жизнью. Вы будете счастливы осознавать, что дали своему ребенку не только корни, но и крылья.

**Что нужно помнить об особенностях подросткового возраста:**

1. Наши дети растут, а значит меняются.
2. Одна из главных особенностей подросткового возраста - смена значимых лиц и перестройка отношений со взрослыми.
3. Одной из самых важных потребностей переходного возраста становится потребность в освобождении от контроля и опеки родителей
4. Для подростка значимыми являются его собственные проблемы, какими бы мелкими они нам не казались.
5. Подростки **НУЖДАЮТСЯ** в любви!

Развитие подростка, подкрепленное свободой и дисциплиной, любовью, родительским участием и прощением, позволит ему сделаться самостоятельным. А вы сможете с удовлетворением отдохнуть от родительского труда! По-моему, эта цель стоит, чтобы вы приложили к ней усилия!

## **Глава 2.**

**Воспитание родителей. Прежде чем что-то изменить вокруг, необходимо изменить себя.**

Вы ответственный родитель, хотите быть другом для своего ребенка, внимательно следите за его развитием и возрастом. Тогда вам нетрудно будет ответить на один вопрос. Когда, при каких обстоятельствах, вы теряете контроль над ситуацией, теряете свой авторитет, показываете ребенку, как не надо себя вести?! Правильно, когда вы раздражаетесь, кричите. Или проявляете высшую степень раздражения – гнев.

Слышу, как вы мне возражаете: «А что же делать, если чадо может довести кого угодно! Даже самый выдержанный человек может потерять терпение!»

Вы правы. Но я и не говорю, что гнев нужно ликвидировать, упаковать в несгораемый сейф и засунуть в дальние закрома, чтобы потом забыть, где он лежит. Вовсе нет. Я хочу сказать, что раздражением, гневом нужно научиться управлять. Об этом сейчас и поговорим.

Нравится вам это или нет, но родители оказывают самое сильное влияние на своих детей. Одни – к счастью, другие – к несчастью. И больше всего на детей влияет то, как мы выражаем свой гнев. С одной стороны, наш способ контролировать свой гнев, становится для них примером, которому они следуют. С другой – оказывает влияние на формирование личности.

Недопустимый способ выражения гнева вредит самооценке ребенка, мешает ему осознать себя, как цельную личность, подрывает его способность общаться с другими людьми, умение справляться со стрессами. Наше неправильное обращение с гневом служит так же причиной развития в детях антиавторитетных, самоуничижающих установок. Если проблему не решить к семнадцати-восемнадцатилетнему возрасту, то эти установки могут стать глубоко укоренившимися чертами характера.

Если вы обращаетесь с гневом, как подобает взрослым людям, то даете своим детям величайший дар. Этот дар – могучая жизненная сила, благодаря

которой они смогут достигнуть зрелости, минуя все испытания, которые выпадают на долю многих взрослых.

Одна из самых больших радостей в жизни – это видеть, как наши дети вырастают в заботливых, добросовестных, энергичных людей, умеющих любить и быть любимыми.

Подростки необыкновенно чувствительны к родительскому гневу. Они не могут не обращать на него внимания и относиться к этому легко. Родители с легкостью могут причинить ребенку невыразимую боль. Но если вы контролируете свой гнев и ведете себя, как зрелые люди, то укрепляете узы любви между вами и вашим ребенком.

Ежедневно вы сталкиваетесь с ситуациями, когда все зависит от того, сможете ли вы правильно справиться с раздражением и гневом. Если ваше поведение характеризуется зрелостью, то это сближает вас с ребенком. Вы можете сразу не заметить возросшее уважение и признательность со стороны ребенка. Но с годами общение с ребенком будет приносить вам все большее и большее удовлетворение. Если вы станете изливать свой гнев на ребенка, то ослабите узы нежности и взаимной привязанности.

Прежде, чем вы станете развивать в своем ребенке умение правильно выражать свой гнев, вам надо сначала взглянуть на самих себя. Перечитайте эту главу хотя бы пару раз. Это поможет довольно быстро восстановить в памяти её содержание. Каждый день обещайте себе в течение двадцати четырех часов выражать свой гнев приемлемыми способами. Потому что неприемлемое обращение с гневом на глазах у детей равносильно потере жилья, что ставит под угрозу будущее вашей семьи.

Я предлагаю вам семнадцать вопросов. И хочу, чтобы вы на них ответили. Чтобы дать на них полные и обдуманые ответы, потребуется время. Но если вы на них ответите, то получите огромную пользу. Вы увидите себя как будто со стороны. Ваши ответы помогут вам осознать, в какой области необходимо что-то исправить.

1. Принимаете ли вы на себя ответственность за собственное поведение?
2. Сдерживаете ли вы обещания?
3. Оцениваете ли вы в целом свой характер и уровень зрелости положительно?
4. Как вы чаще настроены: оптимистично или пессимистично?
5. Возникают ли у вас трудности из-за приобретенных в детстве и подростковом возрасте установок? Страдаете ли вы из-за последствий событий, причиной которых стали эти установки?
6. Часто ли вы испытываете неудержимый гнев?
7. Нравитесь ли вы сами себе? Есть ли у вас план личностного роста?
8. Как вы относитесь к идее получить лучше узнать себя? Наводит ли это на вас мысль о хорошем и интересном приключении или вызывает тревогу, как будто вам что-то угрожает?
9. Проявляете ли вы уважение ко всем членам своей семьи? Справедливы ли вы к каждому из них?
10. Обращаетесь ли вы справедливо и уважительно с теми, кто работает под вашим началом? С друзьями и знакомыми?
11. Часто ли вы жалуется на своих начальников?
12. Вы часто жалуется на своего супруга (супругу)?
13. Выработан ли у вас долгосрочный план воспитания вашего ребенка во всех областях жизни?
14. Вы хотите, чтобы ваш ребенок унаследовал ваш характер?
15. Как вы реагируете, сталкиваясь с проблемами: обычно игнорируете их или размышляете и пытаетесь найти способ их разрешения?
16. Приветствуете ли вы новые проекты и идеи? Или мысль о переменах вызывает у вас чувство тревоги?
17. Есть ли люди, у которых вам надо просить прощения?

Если, отвечая на эти вопросы, вы обнаружите, что отдельные черты вашего характера нуждаются в изменении, не пугайтесь. Это нормально. Главное – признать это и иметь желание работать над этим, чтобы стать более зрелой личностью. Выявив проблемные области, запишите их. Затем, неспеша, подумайте над тем, что вам нужно сделать, чтобы измениться.

Теперь встает вопрос, **как же обращаться с гневом и раздражением?**

Первый шаг – это готовность принимать на себя ответственность за свой гнев. Это трудно, потому что мы все склонны обвинять кого-то или что-то за то, что «меня разозлили», и сваливать на них ответственность за поступки, совершенные нами в разгневанном состоянии. К сожалению, большинство людей используют раздражение в качестве оправдания любого своего поступка или свойства характера. Фактически, большинство людей, сознательно или бессознательно, выискивают причину в гневе, чтобы потом оправдать свои ошибки и не самые лучшие поступки.

Чтобы взять на себя ответственность за гнев, необходимо отдавать себе в нем отчет. Многие люди даже не осознают, что разгневаны. Причина заключается в том, что вы можете испытывать ревность, зависть, огорчение, боль и обиду, но не понимать, что источником является гнев.

Если вы не всегда способны отдавать себе сознательный отчет в гневе, то ваш ребенок, уж будьте уверены, всегда о нем знает. Когда вы отказываетесь решать проблему гнева, подросток меньше вас уважает. Но если вы выявляете гнев, то вы уже не боитесь признать: «Я разгневан». Только в этом случае вы можете принять ответственность за свое раздражение на себя.

Никто, кроме вас, не может отвечать за ваш гнев. Когда вы вините другого человека, то тем самым даете ему власть над собой, позволяете раздражать и огорчать вас. За ваш гнев отвечаете только вы. Вам, и никому другому, с ним надо разбираться. И на вас лежит ответственность за ту форму, в которой вы будете выражать свой гнев.

Винить в гневе вашего ребенка – непростительная ошибка. И, кроме того, опасная. Так как вы придете к тому, что станете винить его и за гнев, вызванный ситуациями, которые не имеют к вашему ребёнку никакого отношения.

Типичная ситуация. У вас на работе произошла стычка с начальством (или с подчиненным). Вы не разрешили проблему, а просто «забыли» о ней. Вы возвращаетесь домой, и вас очень возмущает поведение собственного ребенка. Если вы обвините его в своем гневе, то вполне вероятно, что станете обвинять его и за свое столкновение на работе. В результате вы выместите весь свой накопившийся гнев на ребенке.

Это очень, очень печально! Особенно, если вы и в дальнейшем будете выливать на своего ребенка весь свой накопившийся гнев.

### **Так как же поступать, когда вы разгневаны?**

Поскольку все мы сплошь и рядом раздражаемся, то необходимо иметь защитные средства обращения с гневом, чтобы он не взял над нами верх. Лучший способ выразить гнев – это высказать его прямо и вежливо человеку, на которого вы рассержены. Если это возможно, постарайтесь достигнуть примирения и взаимопонимания.

Если у вас возникла проблема с сотрудником на работе и если уместно прямо поговорить с этим человеком, то сделайте это в спокойной и выдержанной манере. Скажите о том, что вас беспокоит. Затем выслушайте ответ. Если вы получили ответ, подобающий зрелой личности, то отлично! Вы можете обсудить возможные способы решения проблемы.

Но, если вы высказали прямо и вежливо свое недовольство, а реакция была негативной и решения проблемы не предвидится, не огорчайтесь и не отчаивайтесь. А главное – не выплескивайте чувства! Обратитесь к другу, к супругу (супруге) или консультанту, с которыми вы можете поделиться

своими чувствами. Обращаю ваше внимание, что надо именно поделиться чувствами, а не выплескивать их! Помните, выплескивание чувств усиливает гнев. В то же время, если вы запрете их внутри, то это приведет к чрезмерному подавлению. Поделитесь своими чувствами с человеком, которому доверяете. Это поможет.

Когда ваш гнев выходит из-под контроля, вы не испытываете чувства гордости за себя и свое поведение. Поэтому вам хочется поскорее «забыть» о случившемся. Однако гнев необходимо выявлять и помнить о нем. Помните, как вы себя вели, чтобы в будущем избежать желания выместить свой гнев на ком-нибудь другом или подавить его, что может привести к пассивной агрессии.

Вы можете завести записную книжку, в которую будете заносить все случаи проявления гнева. Она будет своеобразным дневником, и вы сможете судить, растет ли ваше умение выражать свой гнев.

Некоторые люди находят облегчение, когда пишут письма. Вы можете писать письма тем, на кого вы разгневаны. Только не торопитесь их отправлять. Возможно, когда вы успокоитесь, вы захотите выбросить его.

Широко распространенной причиной гнева является депрессия. Людям, страдающим депрессией, труднее контролировать свой гнев. Если вам кажется, что депрессия имеет место в ваших чувствах и поведении, то лучше обратиться за помощью к профессионалу.

Подростки чутко реагируют на депрессию родителей. Родительская депрессия может стать причиной многих проблем во взаимоотношениях детей и родителей. Если в поведении родителя проявляется депрессия, то это может вызвать чувство вины у ребенка. В такой ситуации родителям трудно устанавливать границы дозволенного и добиваться, чтобы ребенок их не переходил.

Но если все-таки вы рассердились. Как вам следует себя вести?  
**ТВЕРДО, НО ДОБРОЖЕЛАТЕЛЬНО!** Если вам удастся придерживаться этого правила, то вы достойны похвалы!

Однако чтобы иметь возможность вести себя твердо, но доброжелательно, необходимо **осознать и запомнить** несколько моментов:

- Управляйте своим гневом, или он начнет управлять вами и вашими отношениями. Вы не можете контролировать свой гнев, пока считаете, что другие вызывают его. Мы сами отвечаем за свой гнев.
- Не ситуация вызывает наш гнев, а то, во что мы верим и что говорим себе об этой ситуации.
- Требования, которые мы предъявляем себе, поведению окружающих и миру, в основном расстраивают нас и злят (я должен, он должен, мир должен).
- Два наиболее распространенных источника нашего гнева: низкая способность переносить кажущуюся недостижимость какой-либо цели и то, что угрожает нашему уважению к себе.
- Гнев имеет три мишени: это мы сами, другие люди и мир.
- У нас есть три основные возможности, как поступить с нашим гневом: сдерживать его, выплеснуть или совладать с ним! Последнее предпочтительнее всего.
- Убеждение «выплескивать гнев – полезно для здоровья» - миф. Гнев вызывает сердечно-сосудистые заболевания и гипертонию. Гнев саморазрушителен. Выражение легкого раздражения и негодования не считается отклонением от нормы.
- Люди используют гнев и эмоциональные расстройства как инструмент для получения того, чего они хотят. Не поддавайтесь на эту уловку.
- Не злитесь, просто чувствуйте досаду! Смените гнев и ярость (нездоровые эмоции) на досаду и неудовольствие (более здоровые эмоции).

Американский ученый, психолог Линн Кларк выделил одиннадцать иррациональных убеждений и внутренних утверждений, которые, собственно говоря, и вызывают наш гнев. Прочитайте их внимательно, выпишите на отдельный листок, чтобы потом распознавать их, оспаривать и изменять.

Итак, **наши иррациональные убеждения и внутренние утверждения**, мешающие трезво оценивать проблемную ситуацию:

1. **Для меня крайне необходимо, чтобы меня любили и одобряли почти все люди, важные для меня.** А если это не так, это просто ужасно, я не могу это перенести.

*Альтернативные рациональные убеждения: Я предпочитаю, чтобы меня любили и одобряли большинство значимых для меня людей. Знать, что не все меня любят или одобряют, не ужасно, я могу это перенести, и я все еще много стою. Неразумно ожидать, что все будут меня одобрять.*

2. **Я должен быть весьма компетентным, адекватным во всех областях, достичь всех необходимых почестей, чтобы чего-то стоить.** Я должен быть на 100% компетентным во всех важных областях, и если это не так, то это ужасно, я не могу это перенести.

*Альтернативные рациональные убеждения: Я неидеальный человек, у меня есть достоинства и недостатки. Есть то, с чем я хорошо справляюсь. Я могу извлекать уроки из своих ошибок и ударов судьбы.*

3. **Мир должен быть справедливым. Люди должны действовать честно и деликатно. Если они не делают этого, значит они плохие, злые, вредные, подлые и невыносимо тупые. Их нужно жестоко порицать и наказывать.** Мир и люди, живущие в нем, должны быть справедливыми. Если окружающие поступают нечестно, это просто ужасно, я не могу это перенести. Их нужно порицать и осуждать. Они всегда будут такими и никогда не изменяться, пока не признают себя плохими, злыми и тупыми.

*Альтернативные рациональные убеждения: Я бы предпочел, чтобы мир и люди, живущие в нем, были честными и разумными, но жизнь часто несправедлива. По возможности я буду настаивать, чтобы другие вели себя честно.*

4. **Мир должен быть проще. Ужасно и кошмарно, когда все идет не так, как я хочу.** Все должно идти так, как я хочу, а если не

происходит, это ужасно, я не могу это перенести. Мир нужно презирать и проклинать. Я никогда не буду счастливым.

*Альтернативные рациональные убеждения: Я бы предпочел, чтобы все шло так, как я хочу. Иногда так и получается, иногда – нет. Если все идет не по моему, это неудобно или плохо, но не ужасно. Я могу это пережить. Мне удастся контролировать свои внутренние убеждения и установки, чтобы в значительной мере управлять своими чувствами. Я могу принять то, что я не могу изменить. Я могу обрести мужество изменить то, что я могу. Я могу обладать мудростью, отличить одно от другого.*

- 5. Я мало, что могу поделать со своим беспокойством, гневом или несчастьем, поскольку мои чувства вызваны тем, что происходит со мной.** Ошибочное убеждение, что другие люди, события и ситуации - основная причина наших чувств, искажает мышление, делает его иррациональным. Такой тип мышления порождает ощущение несчастья, страх, панику, неконтролируемые эмоции и поведение.

*Альтернативные рациональные убеждения: То, во что я верю и что говорю себе о событиях и ситуациях, в значительной мере является причиной моих чувств.*

- 6. Если существует что-то опасное, это сильно и надолго меня расстраивает. Я должен постоянно размышлять о том, что это может произойти.**

*Альтернативные рациональные убеждения: Большая часть потенциально опасных ситуаций на самом деле не происходит. Я могу быть внимательным и в известной мере контролировать опасные события. Я могу смириться с плохим и привыкнуть к нему, если не в силах изменить его.*

- 7. Проще избегать столкновений с жизненными трудностями и ответственностью. Лучше откладывать эти столкновения, чем встретить их лицом к лицу.** Это ужасно, я не могу перенести переживания от столкновения с проблемами и трудностями, которые

не должны меня касаться. Проблемы и трудности нужно порицать и осуждать.

*Альтернативные рациональные убеждения: Иметь дело с обязанностями и проблемами – часть нашей жизни. Разбираться с проблемами на ранней стадии неудобно, но не ужасно. Я могу разбираться с проблемами сразу по мере их появления.*

8. **Я весьма зависим от других, мне нужен кто-то более сильный, чем я, чтобы полагаться на него. Я не могу сам управлять своей жизнью.** Мне нужен кто-то более сильный, чтобы я мог положиться на него. Если такого человека нет, это ужасно, я не могу это перенести, я всегда буду несчастным. Я беспомощен и не могу жить без поддержки окружающих.

*Альтернативные рациональные убеждения: Я бы хотел, чтобы другие направляли и поддерживали меня, но гораздо реальнее полагаться на себя. Я могу научиться быть более независимым.*

9. **В основном в моем прошлом кроются причины моих чувств и поведения. События их прошлого, оказавшие на меня сильное влияние, будут всегда воздействовать на меня.** Прошлые травматические события важны и могут влиять на последующие нарушения. Но постоянно внушать себе подобные убеждения – значит вызывать у себя переживания.

*Альтернативные рациональные убеждения: Часть моего прошлого была неприятной, но я могу научиться жить с этим, и я извлек уроки из этого опыта. Я узнаю способы, как меньше расстраиваться из-за неприятных событий прошлого.*

10. **Я должен очень беспокоиться, злиться или унывать из-за проблем того, о ком забочусь.** Те, о ком я забочусь, не должны серьезно расстраиваться и печалиться. А если это не так, это ужасно, я не могу это терпеть, это всегда будет ужасно. Я не должен быть счастлив, зная, что другие несчастны.

*Альтернативные рациональные убеждения: Я озабочен и опечален, когда с другими случаются неприятности. Я буду помогать им, если это в моих силах. Однако неудачливость и невезение окружающих не могут напрямую вызывать у меня беспокойство, гнев или чувство, что я несчастен.*

**11. Существует правильное и идеальное решение каждой проблемы, и ужасно его не найти.** Существует правильное и идеальное решение, и я должен его найти. Если я не найду его, это ужасно, я не могу это перенести, никакого решения нет.

*Альтернативные рациональные убеждения: Мне не нравятся проблемы, не имеющие идеальных решений, но я вполне могу жить с этим. Я могу оказывать влияние, но не полностью контролировать мир, сложный и часто вызывающий кажущуюся недостижимость какой-либо цели.*

Несбывшиеся предпочтения и пожелания не могут сделать нас несчастными и вызвать гнев, а абсолютные требования «должен» и «следует» могут.

Помните, что дети и подростки очень чутки ко всякому гневу и раздражению с вашей стороны. Они боятся, что вы обрушите на их головы свои чувства. Когда вы разгневаны, ваш ребенок знает об этом и испытывает глубокое чувство облегчения и благодарности, если вы проявляет доброжелательность.

Но вы человек и можете утратить выдержку, рискуя обрушить гнев на своего ребенка. Что тогда? Постарайтесь прибегнуть к разговору с собой. Скажите себе: «Дорогой (дорогая), ты теряешь контроль! Не надо выглядеть дураком в глазах своего ребенка. Не говори и не делай ничего такого, за что потом пришлось бы извиняться». Если этот внутренний монолог не помогает, следует взять тайм-аут, для того, чтобы обдумать ситуацию и успокоиться. Попробуйте вспомнить какой-нибудь забавный случай, произошедший с вашим ребенком. Это поможет вызвать к чаду добрые чувства.

**Вот конкретные способы, как справляться с трудным подростком:**

- Признайте, что не непослушный подросток, а ваши убеждения о нем и его поведении вызывает ваши эмоциональные переживания.
- Чтобы общаться с проблемным подростком, научитесь сначала управлять своей эмоциональной реакцией на него.
- Рассмотрите свои иррациональные убеждения, из-за которых вы чрезмерно расстраиваетесь, общаясь со своим ребенком, старайтесь их оспорить и изменить на альтернативные рациональные убеждения.
- Не требуйте, чтобы изменился подросток, повторяя про себя, что если он не изменится, это ужасно, и что вы этого не вынесете. Этим внутренним монологом вы питаете свой гнев и уменьшаете эффективность общения с ребенком.
- Сосредоточьтесь на том, чтобы ваш гнев сменился менее сильными чувствами: неудовольствием или разочарованием.
- Выражайте неудовольствие, но не выплескивайте гнев.
- Будьте тверды, а не пассивны или агрессивны, когда говорите, чего хотите.
- Не позволяйте подростку добиваться желаемого, используя гнев. Например, когда подросток закатывает истерику, а вы, чтобы прекратить ее соглашаетесь с его требованиями. Эта реакция закрепится и будет в дальнейшем главным оружием против вас.

Если вы рассердились на своего подростка и в гневе сказали или сделали что-то, о чем позже пожалели, то у вас появляется замечательная возможность обратить зло в добро. Вы можете сделать одну прекрасную вещь – попросить у ребенка прощения. Это учит его прощать, и не только вас, но и самого себя.

Подросток увидит, как вы принимаете прощение, и научится это делать сам. В нашем мире, где так много несчастных людей, неспособных простить других и себя, такой урок бесценен.

На свете есть много жемчужин мудрости. Одна из них следующая: «Истинная близость порождается разрешенным конфликтом». Это в равной мере относится к взаимоотношениям родителей с детьми и супругов друг с

другом. Осознавая это утверждение, вы избавитесь от страха перед конфликтами и гневом в семейных взаимоотношениях. Благодаря этой мудрости, при возникновении конфликта в доме, вы будете рассматривать его как возможность для всех стать ближе друг ко другу. Но, для того, чтобы разрешить конфликт, вам надо в первую очередь справиться со своим собственным гневом. Если вам удастся выразить его в словесной и доброжелательной форме, то ваши взаимоотношения будут расти и расцветать.

Итак, мы выяснили, какое поведение наиболее приемлемо, когда вас начинает обуревать гнев. Теперь пришло время перечислить и навсегда запомнить, как не надо обращаться с гневом.

Это, так называемые, незрелые способы выражения гнева:

- агрессия (причинение вреда человеку, предмету или группе людей; она может выражаться словесно и физически);
- выплескивание (словесное выражение гнева без причинения вреда другому);
- придирки и отказы (возникают при неспособности повлиять на другого человека или ситуацию или контролировать их);
- молчание и самоустранение (проявляются, когда мы не хотим признаваться самим себе, что разгневаны, хотим уйти от ситуации, от необходимости конструктивно решать её);
- перемещение гнева (при перемещении гнева мишенью становятся ни в чем не повинные люди);
- чрезмерное подавление гнева в противовес выплескиванию (может привести к различным проблемам);
- саморазрушение (обращение гнева на себя).

Хочу напомнить, что не только самим необходимо учиться зрелому выражению гнева, но и своего ребенка обучать этому. Как?

Можно и нужно давать возможность ребенку выражать свой гнев даже незрелыми способами. В силу своей возрастной незрелости подросток по-

другому и не умеет. Но, чем больше подросткового гнева выйдет наружу в словах, тем меньше его останется, чтобы проявиться потом через ложь, воровство, секс, наркотики и все другие образцы распространенного агрессивного поведения.

Я прекрасно понимаю, что согласиться с этим непросто и понять тоже. Но если вы даете возможность подростку выразить гнев, это вовсе не означает попустительство и вседозволенность. Помните, что ребенок любого возраста будут выражать гнев естественными для себя, то есть, незрелыми способами. Если вы просто возмутитесь и заставите его перестать гневаться, то тем самым не будете способствовать формированию у него навыков зрелого обращения с гневом. Вместо этого вы заставите ребенка подавить гнев, а непосредственным результатом будет агрессия.

Если вы хотите воспитать в своем ребенке зрелое отношение к гневу, то должны допускать словесное выражение гнева, каким бы неприятным оно ни было. Почему?

Самый лучший способ выразить гнев – выразить его в словесной и вежливой форме. Но дети не смогут научиться этому, если им запретить выражать гнев словесно. Следовательно, мудрые родители не станут препятствовать словесному выражению детского и подросткового гнева.

Когда подросток сообщает вам о своем гневе в словесной, но невежливой форме, то это необязательно означает неуважение. Чтобы узнать так это или нет, задайте себе вопрос, пользуетесь ли вы авторитетом у ребенка большую часть времени. Большинство детей почтительны 90% времени. Если это относится и к вашему ребенку, значит, он пытается словесно донести до вас причины гнева. А ведь именно этого вы и хотите.

Вы знаете, как поступать, а значит, вы не безоружны! В вашем распоряжении зрительный контакт, нейтральный спокойный взгляд и разговор с самим собой. Когда ребенок выразит гнев, вы окажетесь в отличной позиции. Теперь можно приступать к воспитанию и обучению. Вам необходимо сделать три вещи:

1. вы должны дать понять ребенку, что вы его не осуждаете и всегда хотите знать, что он чувствует.
2. вы должны похвалить ребенка за то, что он поступил правильно.  
Например, сказать: «Очень хорошо, что ты не выместил свой гнев на маленьком брате или собаке. Ты не швырялся и ничего не сломал. Ты просто сказал, что сердит». Это означает, что всякий раз, когда ребенок выражает свой гнев словесно, он избегает каких-либо ошибок.
3. вы должны обратиться к ребенку с просьбой, а не с запретом не делать чего-либо. Другими словами, вместо того, чтобы говорить «никогда не делай так больше, я запрещаю!», скажите лучше «и пожалуйста, не делай больше так. Договорились?»

Нет никакой гарантии, что ваш отпрыск выполнит просьбу. Но есть гарантия, что, став достаточно зрелым, он реализует вашу науку. Это может произойти на следующий день, а может через несколько недель, а может и через несколько месяцев. Воспитание умения выражать свой гнев – длительный и трудный процесс. Да вы это знаете по себе.

Возможно, вам показалось несправедливым утверждение, что когда ребенок приходит к вам рассерженным, вы должны контролировать себя и при этом еще быть благодарным ему за то, что он выражает свой гнев словесно. Я знаю, что принять это нелегко. Но, поступая, таким образом, вы сами взрослеете и оберегаете себя и своего ребенка от тяжелых жизненных проблем, которые могут возникнуть, если вы не будете поступать подобным образом.

Слышу ваш вопрос: «А как быть с ребенком, который только тем и занимается, что словесно выражает свой гнев, даже тогда, когда не случилось ничего конкретного, что могло бы вызвать его возмущение?» Действительно, некоторые дети именно так и поступают, манипулируя родителями, добиваются своего. Такая ситуация не имеет ничего общего с гневом по поводу конкретной проблемы. В этом случае поведение ребенка необходимо

корректировать. Но руководствоваться следует тем же принципом :  
«Вежливо, твердо и последовательно».

После того, как вы многократно будете вежливы, тверды и последовательны, подросток начнет размышлять самостоятельно. Ваше воспитание, плюс хороший пример вашего зрелого обращения с гневом подействуют на ребенка, и через какое-то время он займется самовоспитанием.

Всегда помните, что самое главное в любом вопросе, связанном с детьми, это необходимость передать им безусловную любовь. Если подросток будет знать, что любим, если будет действительно ощущать себя нужным и важным для вас, то станет буквально впитывать то, чему вы хотите его научить. И тогда вы достигнете своей цели, научите его зрелому поведению к возрасту совершеннолетия.

Размышляя о необходимости наладить теплые, дружеские отношения с подростком, вы обязательно придете к мысли, что строить эти отношения непременно придется, начиная с себя. С очень важным этапом этого строительства, со зрелым обращением с гневом, мы с вами познакомились. А что же еще? А еще нужно вспомнить четыре важных качества, которые я вам рекомендовала поискать в своих закромах. Вспомнили? Точно, речь шла об умении **видеть, слышать, ощущать и думать**.

Эти четыре свойства очень помогут вам не только в процессе общения с вашим подростком, но и в профессиональной деятельности, а также при общении с вашим супругом (супругой) и со всеми окружающими вас людьми. Одна семнадцатилетняя девушка сказала: «Я поняла, что всякое решение, принятое мной, затрагивает других людей. Не бывает личных решений».

Способность внимательно наблюдать за происходящим, улавливать малейшие изменения интонации и настроения, четко определять свои и чужие чувства, анализировать происходящую ситуацию и успешно применять полученные знания и умения, уже помогла многим родителям

повысить свою компетентность в общении с ребенком и наладить теплые отношения в семье. Приведу несколько историй.

*Как отец-учитель обнаружил в своем сыне-подростке новые качества.*

Был дождливый воскресный день. Отец был занят проверкой тетрадок и подготовкой к завтрашним урокам. Ему вдруг захотелось расслабиться и заняться чем-нибудь другим.

Он зашел в другую комнату, где его жена составляла какие-то важные отчеты, которые она должна была в начале недели представить начальству. Его попытки завязать с женой разговор, были вежливо отвергнуты. Поэтому глава семьи побрел в свой кабинет, сел на стул и начал себя жалеть.

Пессимистические мысли постепенно заполнили его сознание. В этот момент пришел с прогулки его сын. Было видно, подросток доволен жизнью. И отец решил довериться сыну и рассказать о своих переживаниях.

Мальчик посмотрел на отца в изумлении. Потом сел рядом и сказал: «Давай. Выкладывай». Он слушал очень внимательно, не перебивая. И отец вдруг почувствовал рядом не подростка, а взрослого, надежного друга. Плохое настроение ушло, как туча после дождя.

*Как мать семейства училась слушать и слышать себя и своих близких.*

Она была упряма и никогда не меняла своих решений. Жила по принципу «не спорь, делай, как я тебе говорю». Размышляя о своих проблемах в семейной жизни, она вдруг с удивлением обнаружила в себе, что как бы запрограммирована на автоматическое «нет». Она стала наблюдать действие автоматического «нет» в себе и других людях. Казалось, что какой бы вопрос ни возникал (новое предложение от мужа, желание одного из детей сходить в кино) её первой реакцией было «нет».

Дело в том, что она, не размышляя, включала готовый ответ. Потом эта уважаемая женщина обнаружила такую же автоматическую реакцию у своего

мужа. Он тоже, не подумав, говорил «нет». Этим объяснялось взаимное раздражение, которое существовало в их семье.

Начать изменения женщина решила с себя. Она сказала своим детям и мужу, а также некоторым коллегам по работе о своем автоматическом «нет» и предупредила, чтобы они не принимали её первую реакцию за окончательную, и попросила, чтобы ей давали немного времени.

Дома, когда надо было сразу принять решение, эта женщина говорила: «Если я отвечу сейчас, это будет «нет», давай чуть попозже, и ты узнаешь мое настоящее мнение».

Однажды, пока мужа не было дома, женщина готовилась обрушиться на него с очередными недовольствами. Её взгляд остановился на собственной руке, один палец которой показывал на воображаемого мужа, а три смотрели прямо на неё. Вдруг она подумала: «Хотя все то, что ты говоришь о своем муже, может быть и верно, но что ты сама из себя представляешь, что он должен столько лет терпеть тебя? Как ты показываешь ему свою любовь? Ты никогда не упускаешь случая уколоть его, особенно на людях. Ты даже используешь своих собственных детей, чтобы обидеть его, потому что знаешь его слабые стороны».

Мать семейства остро почувствовала, что настало время измениться, иначе будет слишком поздно. Ведь на самом деле она любила своего мужа. Но он этого совсем не ощущал.

По совету своей подруги женщина решила применять в своей жизни библейский принцип «быть скорой на слушание и медленной на гнев».

Найти общий язык нелегко. Слушая свой внутренний голос, слушая своих близких и слыша их, эта мужественная женщина смогла изменить семейный климат к лучшему.

*Как заботливая мама умудрялась забывать о своих прямых обязанностях.*

Когда эта замечательная образованная женщина (журналистка) выходила замуж, у нее было свое представление о том, какой должна быть настоящая семья. Но позже она поняла, что у каждой женщины свой путь.

Когда её дети были маленькими, они постоянно пререкались со своей матерью относительно телевизора и сна. Родители не разрешали им смотреть телевизор после семи часов вечера. Дети капризничали, колотили в дверь, где был телевизор, бросали в нее все, что попадало под руку, кричали и требовали своего. Это было ужасно.

Мать не знала, что предпринять. Она размышляла, отчего это происходило. Проанализировав свое поведение, она пришла к выводу, что не уделяла своим детям перед сном должного внимания. Не читала им сказки, не разговаривала, не обнимала и не целовала, не укутывала одеялом. По телевизору показывали передачи, которые были ей интересны. Она поскорей укладывала детей спать и бежала к телевизору.

Она продолжала размышлять и задала себе следующий вопрос: «Что важнее – твое желание посмотреть телевизор или твоя обязанность матери успокоить и приласкать детей перед сном?»

Женщина прекратила смотреть телевизор и стала проводить с детьми больше времени перед сном. Более того, она рассказала детям о своем эгоизме и о том, как решила поступать в дальнейшем. Удивительно, но дети перестали рваться по вечерам к телевизору. А иногда говорили матери: «Мама, почему ты не идешь смотреть телевизор? Мы будем нормально спать».

Однако споры по поводу сна не прекращались. Дети не хотели ложиться спать в нужное время. И тогда их маме пришла в голову хорошая идея. Она предложила каждому из них подумать, когда ему нужно идти спать. Когда предлагаешь детям самим решить что-то, касающееся их самих, они становятся такими «правильными», и охотно выполняют собственные решения. Они решили, что самая маленькая будет ложиться спать в семь

часов, следующий – в восемь, а старший – в девять часов. Все споры прекратились навсегда!

Какой вывод напрашивается после почтения всех этих историй? Простой и сложный одновременно.

**Если ты хочешь иметь то, чего никогда не имел, тогда сделай то, чего никогда не делал!**

Поэтому я хочу вам немного помочь начать делать то, чего вы никогда раньше не делали. Я хочу вам предложить три дополнительных способа помочь себе при общении с подростком и не только с ним.

### **Избегайте промедления.**

Промедление означает – переносить, откладывать определенные действия и (или) избегать их. Все мы склонны медлить со многим: с подготовкой отчета на работе, с написанием курсовой в институте, с важным разговором с начальством или со своими домашними, с выполнением своих обязанностей. Этот список можно было бы продолжать до бесконечности. Но не все осознают, что часто промедление порождает дополнительные проблемы. И тогда, как говорится, промедление смерти подобно. Чтобы не доводить ситуацию до такого состояния, необходимо четко осознавать, что промедление могут вызывать все те же иррациональные внутренние убеждения. Вот их коварный список. Запомните его. Он поможет вам выявлять убеждения, искажающие ваше мышление, и опровергать их.

- «Эта неприятная деятельность принесет мне слишком много переживаний».
- «Эмоциональный дискомфорт будет слишком сильным, чтобы вынести его».
- «Мир должен быть проще. Я не должен иметь дело с проблемами и обязанностями, потому что это слишком трудно для меня».
- «Разбираться с проблемой кошмарно, жутко, ужасно».

- « Проще избежать или отложить встречу с жизненными трудностями, чем столкнуться с ними».

- «Я не переживу риск попытки и провала, потому что потеряю уважение к себе и окружающим».

- «Мне нужно подождать, пока у меня появится желание сделать это».

### **Избегайте перфекционизма.**

Перфекционизм – это стремление или привычка считать что-либо, не доходящее до совершенства, недопустимым. Перфекционизм предъявляет нереалистично высокие стандарты к себе, к работе, к отношениям.

Стремление к безупречному выполнению множества задач – нездоровое явление. Ну, представьте себе ситуацию: у вас проблема с ребенком. Вы чувствуете, что ваши отношения зашли в тупик. Пока вы будете размышлять, как бы поидеальнее решить данную проблему, вы можете просто не успеть – ребенок уйдет из дома.

Однако такое же нездоровое явление оценивать себя как достойного или приятного человека только на основании того, что я достиг совершенства в выполнении большей части задач.

Перфекционизм способствует промедлению, поскольку совершенство – цель недостижимая. Человек, склонный к перфекционизму, обычно испытывает значительные трудности в любых сферах деятельности.

### **Применяйте на практике то, чему научились и что узнали!**

- Изучайте и применяйте на практике методы психологической помощи, полученные из разных источников, в том числе из этой книги.

- Остерегайтесь оправданий и иррациональных убеждений, препятствующих применению и регулярному использованию освоенных вами методов на практике. Одно из оправданий – недостаток времени.

- Имейте дело с таким миром, каков он есть на самом деле, а не с тем, каким он «должен» или «обязан» быть.

- Настойчиво и постоянно оспаривайте те внутренние убеждения, которые расхолаживают вас и мешают управлять своими эмоциями.
- В вашей жизни будут периоды, когда ваша способность управлять эмоциями понизится. Это нормально. Как только придете в себя, возвращайтесь к тому. Чтобы управлять эмоциями более эффективно.
- Когда случается что-то плохое, измените то, что можете, и смиритесь с тем, чего не можете изменить.

И на десерт, **небольшой тренинг**. Отвечая на вопросы, вы сможете узнать, хорошо ли вы поняли материал, изложенный в этой главе и готовы ли вы двигаться дальше, чтобы помогать себе, своему подростку и другим людям.

Выберите наиболее подходящий ответ на каждый вопрос. Никто не ожидает, что вы ответите правильно на все вопросы.

**1. Если вас выбивает из колеи общение с трудным ребенком, важно:**

- А) разобраться со своим переживанием, а затем с трудным ребенком;
- Б) разобраться с трудным ребенком, а затем со своим переживанием;
- В) не уступать требованиям трудного ребенка, так как это лишь усложнит его поведение;
- Г) избегать трудных детей.

**2. Наше расстройство вызывает скорее не отталкивающие люди, а:**

- А) их поведение и то, что они говорят;
- Б) их реальные мотивы и намерения;
- В) наши убеждения и внутренний монолог об их намерениях и поведении;
- Г) влияние их поведения на нашу жизнь.

**3. Мы говорим себе: «Другие абсолютно точно должны дать мне то, что я хочу, а если они этого не делают, это ужасно и мне этого не перенести». Эти слова пример:**

- А) низкой способности переносить кажущуюся невозможность достижения какой-либо цели;
- Б) иррациональных убеждений и внутреннего монолога;
- В) требовательности;
- Г) всё вышеперечисленное правильно.

**4. Утверждение: «Мне не нравится поведение этого человека, но я могу с этим справиться», это:**

- А) ободряющее утверждение;
- Б) рациональное убеждение и внутренний монолог;
- В) из перечисленных оба правильны;
- Г) из перечисленных оба неправильны.

**5. Попытка угадать (про себя, не вслух) иррациональное убеждение трудного человека (подростка) это:**

- А) потеря времени;
- Б) действие, которое расстроит вас еще больше;
- В) помощь для вас, чтобы вы лучше понимали трудного человека (подростка);
- Г) что-то абсурдное.

**6. Чтобы совладать с подростком, из перечисленного ниже полезно все, за исключением:**

- А) замещения гнева досадой;
- Б) выражения сильнейшего гнева;
- В) выражения досады, но не гнева;

Г) твердости и доброжелательности в утверждении того, что вы хотите, а не пассивности или агрессивности.

**7. Какое иррациональное убеждение приводит к промедлению?**

- А) «Это задание приведет меня к слишком сильным переживаниям»;
- Б) «Мой эмоциональный дискомфорт во время выполнения этого задания будет слишком трудно перенести»;
- В) «Я не должен разбираться с этой проблемой»;
- Г) Все вышеперечисленное приводит к промедлению.

**8. Если что-то мешает мне изучать данную книгу и использовать на практике её рекомендации, оправданием для меня может быть:**

- А) убеждение, что я мало, что могу поделать со своим беспокойством, гневом или депрессией;
- Б) «у меня мало времени, чтобы выполнять упражнения и отвечать на вопросы»;
- В) «мое прошлое определяет чувства и поведение моего настоящего»;
- Г) все вышеперечисленные оправдания для того, чтобы не читать эту книгу.

**9. Признаком нездоровья считать:**

- А) «В моей жизни будут периоды, когда моя способность управлять эмоциями понизится»;
- Б) «Мне нужно принять то, что я не могу изменить»;
- В) «Я постараюсь иметь дело с таким миром, каков он есть, а не с тем, каким он должен быть»;
- Г) Ни одно из утверждений не является признаком нездоровья.

**10. Люди лучше адаптируются, если они:**

- А) принимают себя;

- Б) стараются исправить самооценку, лучше исполняя задачи;
- В) выражают гнев и возмущение вместо того, чтобы держать их внутри;
- Г) работают над совершенствованием своих общественных навыков.

**11. Гораздо разумнее иррационального убеждения: «Я должен всегда добиваться успеха», рациональное убеждение:**

- А) «Я должен преуспеть»;
- Б) «Успех не важен»;
- В) «Я не буду думать слишком много об успехе»;
- Г) «Я предпочитаю преуспевать и хочу успеха».

**12. Какие слова из следующего предложения нужно оспорить?**

**«Меня должны любить и одобрять почти все важные для меня люди».**

- А) меня;
- Б) должны;
- В) любить и одобрять;
- Г) почти все важные для меня люди.

Примите мои поздравления! Вы заслуживаете похвалы и одобрения, потому что прекрасно справились с заданием. А теперь правильные ответы: 1а); 2в); 3г); 4в); 5в); 6б); 7г); 8г); 9г); 10а); 11г); 12б).

**Что нужно помнить, чтобы изменить себя:**

1. Больше всего на детей влияет то, как мы выражаем свой гнев.
2. Выражайте свой гнев приемлемыми способами.
3. Никто, кроме вас, не может отвечать за ваш гнев.
4. Лучший способ выразить гнев – это высказать его прямо и вежливо человеку, на которого вы рассержены.
5. Не ситуация вызывает наш гнев, а то, во что мы верим и что говорим себе об этой ситуации.

До встречи в следующей главе!

### Глава 3.

#### **Как научить подростка решать проблемы и преодолевать трудности?**

Когда у вашего повзрослевшего ребенка возникают проблемы, какую позицию вы при этом занимаете? Сразу же бросаетесь на помощь и предлагаете готовое решение? Или утешаетесь мыслью, что дитя уже великовозрастное, и абсолютно самоустраняетесь? Если ответ на один из этих вопросов «да», то вот что я вам скажу. Ни та, ни другая позиция не подходит вашему ребенку.

Если вы предлагаете своему ребенку готовое решение, вы лишаете его возможности думать, делать выбор и брать ответственность на себя за свой выбор. При таком подходе вы вырастите неуверенного в себе пессимиста.

Если вы предпочитаете не обременять себя подростковыми проблемами и предоставляете ребенку учиться на его собственном опыте, скорее всего, окажется, что его опыт не будет для него продуктивным. Более того, ребенок совершит кучу ненужных ошибок и получит массу психологических травм, которые, несомненно, окажут влияние на его дальнейшую жизнь.

Что же делать? Предлагаю поговорить об этом подробнее.

Итак, принимая во внимание все вышесказанное, детей, и особенно подростков, **необходимо обучать** решению проблем, которые встают перед ними. Однако следует понимать, что в ребенке уже заложена способность

решать проблемы и получать удовольствие от самого процесса решения проблем.

Некоторые родители могут просто не иметь времени для того, чтобы научить своих детей тому, как надо решать проблемы, и при этом они наивно полагают, что детские годы можно прожить вообще, не имея никаких проблем. Они не осознают, что способность решать проблемы является неотъемлемой частью развития детей.

На самом деле интеллектуальное и эмоциональное развитие человека всегда связано с решением тех или иных проблем. Умение решать проблемы относится к навыкам, имеющим свою специфику. Все, что от родителя требуется – это наблюдать, как ваш ребенок каждый раз справляется с новой проблемой и помогать, если это нужно.

Когда вы поощряете стремление ребенка самостоятельно решать проблемы и даете ему это сделать, то он действительно разовьет в себе эту способность, что позволит ему повысить качество своей жизни и жизни окружающих.

Если вы определяете свое счастье и успех отсутствием проблем, скорее всего вам трудно будет смириться с тем, что ваш ребенок может получать удовольствие от процесса их решения.

Понаблюдайте за процессом постройки детьми крепости во дворе. Посмотрите, как они стараются, чтобы крепость более или менее соответствовала придуманному ими проекту. Посмотрите, с каким энтузиазмом они используют картонные коробки, другие вещи и веревки для своих игр. Детям свойственно увлекаться тем, что они делают. Более того, очень часто дети гораздо больше увлечены именно процессом строительства крепости, например, чем игрой с последующим её использованием.

К чему я все это говорю? А к тому, что учить детей преодолевать трудности не так уж сложно, учитывая их врожденное желание решать проблемы.

Однако вы должны знать, что **успешное решение проблем зависит главным образом не от сообразительности ребенка как таковой, а от наличия опыта решения проблем в целом.** Другим словами наше знание окружающего мира и накопленный опыт в значительной степени способствуют нашему умению решать стоящие перед нами задачи.

Например, вы объясняете прохожему, как найти какое-то место в вашем родном городе. А в другом случае, вы делаете то же самое, но в городе, который вам едва знаком. Естественно, что в первом случае вы обладаете большим опытом и большим количеством информации для решения проблемы.

Тот же принцип остается верным и тогда, когда вы учите ребенка решать проблемы межличностных отношений. Каждый случай положительного решения такой проблемы приумножает опыт вашего ребенка, и в результате из этих «кирпичиков» вырастет огромное здание его личного опыта, опираясь на который он будет решать любую последующую проблему.

Дети, особенно подростки, наблюдая за поведением родителей, невольно копируют его. И если вы спокойно решаете свои проблемы, тщательно продумываете все аспекты поставленной задачи, взвешиваете альтернативные решения, то и ваши дети будут поступать также. Но если вы раздражаетесь, спорите, впадаете в депрессию, переворачиваете все с ног на голову, рассчитываете, что проблема решится сама собой, то я сомневаюсь, что от своих детей вы дождетесь чего-нибудь другого.

Некоторые родители по ряду психологических причин не могут создать внутри семьи условий для привития детям навыков в решении проблем. Хотя сами могут успешно решать проблемы у себя на работе.

Один мой знакомый, отец двоих детей, работает начальником крупного отдела на машиностроительном предприятии. Кроме того, он занимается изучением английского языка. Этот папаша гордится своим умением справляться со всем, что требует немедленного принятия решения. Он сам считает себя хладнокровным и практичным человеком. Это правда, на него можно положиться в трудной ситуации. Но дома ему хочется оставаться в стороне от всех проблем. Он говорит своей жене, что дома он хочет оставаться «неприкосновенным», чтобы отдохнуть и восстановить свои силы.

Но как только он приходит домой, его начинает раздражать не вовремя поданный ужин, неудачные отметки детей в школе. Он выплескивает свое раздражение на домашних примерно такими словами: «Я так и знал! Никто здесь не хочет работать, как следует. Никому не хочется напрягаться! Бездельники! У меня от вас голова болит!»

На самом деле есть что-то непонятное в том, почему мы хорошо относимся к посторонним людям и третируем близких, тех, кого мы любим. Если бы мы были более внимательны друг к другу, этого не случилось бы.

Когда родители берут на себя роль лидеров внутри семьи и несут за это ответственность, то они тем самым подают детям действительно положительный пример. Для вашего ребенка вы являетесь человеком, который обладает огромной властью! Именно поэтому вы должны продемонстрировать своему ребенку шесть качеств лидера, чтобы все в семье были счастливы и уважали друг друга:

- вы должны быть дальновидны, проницательны, уметь руководить, определять цели и достигать этих целей;
- вы должны эффективно заявлять о себе как о лидере;
- вы должны заставить всех членов семьи идти к намеченной цели;
- вы должны знать о нуждах всех членов вашей семьи;
- вы должны поддерживать все, что способствует позитивному продвижению вперед;
- вы должны не только верить в успех, но и добиваться его.

Показываете ли вы своему ребенку на деле пример того, как нужно каждый день решать те или иные проблемы? Подумайте, с какой проблемой сталкивалась ваша семья в последний раз. Воспользуйтесь приведенным ниже опросным листом и отметьте галочками те утверждения, которые описывают, каким образом вы уже решали свои проблемы.

### **Опросный лист для родителей по решению проблем**

\_\_\_ Вы всегда стараетесь придумать несколько вариантов решения проблемы?

\_\_\_ Вы четко определяете проблему?

\_\_\_ Вы позволяете другим людям принимать участие в решении ваших проблем?

\_\_\_ Вы обсуждаете положительные и негативные аспекты каждой идеи даже в том случае, если это не ваши собственные идеи?

\_\_\_ Вы остаетесь спокойным и сдержанным и никогда не позволяете себе винить других в ваших проблемах?

\_\_\_\_\_ Вы проявляете настойчивость в своих попытках заставить какую-то идею работать?

\_\_\_\_\_ Вы признаете, что другие люди также прилагают определенные усилия для того, чтобы прийти к какому-то решению?

\_\_\_\_\_ Вы всегда имеете про запас план, который можете реализовать, если у вас что-то пойдет не так?

Если вам не удалось отметить более половины предложенных утверждений, то, скорее всего, у вас не все в порядке с наукой решения проблем. Срочно беритесь за учебу вместе со своим подростком, чтобы к моменту его совершеннолетия вы могли гордиться друг другом.

А как учиться? Да и смогу ли я, ведь не ребенок уже? Эти и другие мысли сомнения только что промелькнули в вашей голове. И очень хорошо, что промелькнули. Пусть летят дальше. Вас они уже не смогут смутить. Поступать на учебу вам никуда не надо, запастись спецлитературой тоже. Все что вам необходимо, это читать эту книгу дальше и очень внимательно. Потому что дальше пойдет, как говорится, практика. И от того, насколько вы будете внимательны и серьезны в применении описанных в этой книге приемов и методов, зависит успешность вашего обучения. Итак, в путь...

Надеюсь, вы не станете оспаривать всю важность оказания детям помощи в развитии умения справляться со своими проблемами. Но иногда у вас просто не хватает времени заниматься этим. Чтобы найти это самое время, позвольте предложить вам способ, гарантирующий, что вы сможете уделять своему ребенку (и не только ему) время в этом плане. Это очень действенный и давно известный способ под названием «семейный совет». Только подойти к

реализации этого способа, как инструмента обучения подростка навыку решения проблем, нужно, соблюдая некоторые правила.

1. Время семейного совета необходимо планировать заранее таким образом, чтобы каждый член семьи мог реально присутствовать на нем.
2. Явка на семейный совет должна быть обязательной как для детей, так и для взрослых. Это даст вам возможность продемонстрировать своим детям серьезность ваших намерений как лидера внутри семьи и свое желание помочь детям развить навыки решения проблем, достижения успехов в учебе и жизни в целом.
3. Начинаться и заканчиваться семейный совет должен вовремя, чтобы он не превратился в занудный разбор полетов.
4. Не перебивайте того, кто говорит, чтобы семейный совет не был похож на бабий базар.
5. Никогда не критикуйте того, кто высказывает свое мнение. Не надо критиковать и чувства других членов семьи.
6. Дайте каждому возможность принять участие в разговоре или обсуждении, но не принуждайте к этому того, кто не хочет делать этого.

Примерно половина времени семейного совета должна быть посвящена таким семейным проблемам, которые касаются всех членов семьи. Каждый член семьи должен иметь возможность обсудить с остальными свои частные проблемы. Для вас это явится шансом посвятить свою семью в свои проблемы (разумеется, в рамках приемлемого).

Чтобы обсуждение было успешным, выполняйте пять шагов, которые будут способствовать благополучному разрешению проблемы:

1. Четко сформулируйте суть проблемы.

2. Подумайте об альтернативных путях решения проблемы.
3. Сравните возможные пути решения проблемы.
4. Выберите наилучший вариант разрешения проблемы.
5. На следующем семейном совете сообщите домашним, как выбранное решение помогло справиться с проблемой. Если проблема все еще существует, отметьте, в чем вы продвинулись и скорректируйте пути её разрешения.

Давайте разберем это на примере.

Обычная семья: мама – Ольга Николаевна, администратор в юридической фирме; папа – Олег Петрович, инженер-строитель; двое детей – 10-ти и 13-ти лет.

Ольга Николаевна работала администратором в юридической фирме, и двое юристов, которым она должна была помогать, нагружали ее работой сверх всякой меры, в результате чего на нее свалилась нагрузка, которая была ей не «по плечу». Она не хотела жаловаться руководству фирмы, потому что надеялась получить повышение по службе. Каждый из юристов рассчитывал, что она будет делать работу для него в первую очередь.

Итогом всех этих перегрузок ( и психических, и физических) явилась не проходящая головная боль и раздражение на мужа и детей.

На семейном совете её 13-летний ребенок спросил, что с ней происходит, и Ольге Николаевне пришлось объяснить своим домашним, что у нее трудная работа, которая вводит ее в состояние стресса, и поэтому она часто не может сдерживать свои эмоции. Свою проблему она рассказала, используя пять шагов, приведенные выше:

1. Четко сформулируйте суть проблемы.

*«Я делаю больше работы, чем могу сделать физически».*

2. Подумайте об альтернативных путях решения проблемы.

*«Я могла бы:*

- сказать юристам, что я перерабатываю;*
- брать работу на дом и работать по ночам и в выходные дни;*
- попросить руководство фирмы нанять на работу еще одного человека (хотя бы временно)».*

3. Сравните возможные пути решения проблемы.

*«Первое решение перекладывает дела на юристов, что увеличивает нагрузку на них, а им это не понравится. Второе решение повредит мне и моей семье, усложнив нашу жизнь. Последнее решение более адекватно, оно кажется разумным и никому не усложняет жизнь».*

4. Выберите наилучший вариант разрешения проблемы.

*« Остановлюсь на третьем варианте. На первый взгляд, кажется, что фирма понесет от этого некоторые расходы, но если посмотреть на вещи глобально, то это будет способствовать более быстрому и эффективному выполнению работы».*

Какой вывод можно сделать? Дети Ольги Николаевны имеют перед глазами живой пример того, как надо решать проблемы. Через какое-то время они сами начнут применять этот способ для разрешения своих проблем и конфликтных ситуаций. Кроме того, в этой ситуации, прослеживается один очень полезный «побочный эффект». Он состоит в том, что Ольга Николаевна, рассказывая своим домочадцам о своей проблеме, получила возможность объяснить причину своей раздражительности и получить от них эмоциональную поддержку.

Как только вы освоите процесс решения проблемы, ваш ребенок сможет делиться с вами своими проблемами (разумеется, если захочет). На семейном совете все члены семьи могут просить помощи друг у друга. Более того, детям очень нравится, когда взрослые посвящают их в свои проблемы и дают возможность принимать участие, как в принятии важных решений, так и в осуществлении какого-то важного дела, поэтому к их мнению всегда следует относиться с уважением. Хочу сказать, что при таком подходе проявляется еще один ценный «побочный эффект». Суть его в том, что у ребенка появляется чувство нужности, сопричастности, самооценности и самоуважения. Все эти чувства повышают самооценку ребенка и подростка.

#### **Что нужно помнить:**

- Решение проблем – это процесс, где не всегда можно точно определить, что правильно, а что нет.
- Совместное обсуждение тех или иных вопросов способствует росту взаимопонимания внутри семьи и усиливает стремление поддерживать друг друга в трудных ситуациях.
- Дети младшего возраста учатся решать проблемы, руководствуясь накопленным личным опытом, и поэтому вы должны побуждать их к решению проблем самостоятельно, а не вмешиваться, чтобы решать проблемы за них.
- Старайтесь создать дома атмосферу, которая располагает ребенка к тому, что бы делиться с вами своими проблемами и решать их. Для этого проводите семейные советы, давая ребенку наглядный пример того, как вы сами решаете свои проблемы.

Итак, движемся дальше в освоении науки «решать проблемы». Я надеюсь, что с освоением предыдущего материала сложностей не возникло. Как говорил Карлсон, который живет на крыше, «продолжаем разговор».

Мы выяснили, что обучать детей и подростков навыкам решения проблем не только нужно, но и можно. В связи с этим психологами из Филадельфии Дэвидом Спиваком и Мирной Шур в 70-х годах прошлого столетия была разработана программа под названием «Я могу решать свои проблемы». Не пугайтесь, что программа родилась в прошлом веке. Согласно мнению Экклезиаста, новое – это хорошо забытое старое.

Эта программа была разработана специально для детей и подростков и неоднократно доказывала свою эффективность. Цель этой программы – научить ребенка обдумывать свои проблемы, а не решать их посредством импульсивных действий. Исследования показали, что дети, обученные навыкам решения проблем, становятся менее импульсивными, равнодушными, менее агрессивными.

Я не буду вас утомлять научными составляющими этой программы. Мы возьмем практические и очень эффективные приемы для выработки навыков, необходимых для решения проблем.

Все эти навыки будут складываться из знания шести пар слов. Вы можете использовать эти пары слов во время игры, чтобы приучить ребенка регулярно пользоваться этими словами. Вы сможете заставить вашего ребенка применять эти слова при решении межличностных проблем. Эти пары слов научат вашего ребенка думать о том, когда им лучше делать уроки – *сейчас или потом*, о том, что случилось *до того*, как началась драка, и что *после* нее.

Вот эти слова:

является – не является

и – или

кое-что – всё

сейчас – потом

то же самое – другое.

По сути, эти слова составляют язык решения проблем. Используя эти слова, дети осваивают этот язык. Они начинают думать, анализировать ситуацию и искать верное решение.

Играть с детьми в эти слова можно везде: в магазине, на прогулке, по дороге в школу (или из нее), во время поездки на машине, в любое время, когда вы вместе.

**С детьми младшего возраста можно поиграть так:**

*Мама в магазине:*

Давай поиграем в игру «является - не является», пока мы делаем покупки. Например, вот варенье. Оно является десертом, но не является основной едой. А вот апельсин. Он является основной едой?

*Дочка:*

Нет, не является. Это фрукт. Он является десертом.

*Мама:*

Правильно. Апельсин не является основной едой. Это десерт. Можешь найти здесь еще что-то, что мы можем съесть за ужином, но что не является основной едой?

**Со школьниками** можно инициировать такой разговор:

*Отец:*

Помнишь, как мы с тобой играли в игру «до и после»? Давай поиграем в нее сейчас, чтобы спланировать, как мы проведем сегодняшний день.

*Сын:*

Давай.

*Отец:*

Ты будешь делать уроки до ужина или после него?

*Сын:*

До ужина.

*Отец:*

Хорошо. Это правильно. Так и должно быть. Уроки лучше делать до ужина. А в школе ты будешь обедать до начала урока по чтению или после?

*Сын:*

Конечно, до! Ирина Петровна говорит, что если мы пообедаем до начала урока, то во время урока не будем думать о том, что нам хочется есть.

*Отец:*

Правда? Я не знал. Кстати, когда ты больше ощущаешь чувство голода – до того, как съешь мороженое, или после?

*Сын:*

Глупый вопрос!

**С более старшими школьниками** можно играть во время приготовления уроков, устраивая маленькие «переменки»:

*Мама:*

Скажи, а  $5*15$  это то же самое, что и  $15*5$ ?

*Дочка:*

Да, то же самое.

*Мама:*

Хорошо. А скажи,  $27$  деленное на  $9$ , это то же самое, что и  $48$  деленное на  $12$ ?

*Дочка:*

Ой, мне так трудно! Я должна записать. Нет, это разные числа.  $3$  и  $4$ .

*Мама:*

Отлично! А теперь придумай пример с умножением, чтобы числа были разными, а ответы одинаковыми.

Я думаю, что вам не совсем понятно, как эти пары слов могут применяться для решения проблем межличностных отношений. Давайте рассмотрим пример.

Вот что случилось с девятилетним Алешей, который неоднократно играл с родителями в пары слов, и теперь пришел очень расстроенный из-за того, что его тринадцатилетняя сестра и её подруга высмеяли его.

*Алеша:*

Ненавижу Маринку! Она надо мной издевается!

*Мама (спокойно):*

А что случилось до того, как ты разозлился?

*Алеша:*

Маринка сказала мне, что я еще маленький и не могу смотреть телевизор вместе с ней.

*Мама:*

А что было до этого?

*Алеша (он уже не так расстроен):*

Я пришел в комнату и сказал, что хочу посмотреть телевизор с Маринкой и её подружкой, я сказал, что они уже с утра только и делают, что смотрят телевизор, а теперь моя очередь.

*Мама:*

Как я поняла, ты хотел посмотреть телевизор вместе с сестрой, и это хорошо. Но я не думаю, что то, как ты сказал об этом, помогло тебе решить проблему и получить то, что ты хотел. Скажи, то, что ты сделал, - это то же самое, что попросить уступить тебе право смотреть телевизор, или другое?

*Алеша (начинает задумываться):*

Я думаю... это другое. Я думаю...

*Мама:*

Правильно, сынок, это другое. Ты думаешь, что твой способ, просить Марину, был правильным?

*Алеша:*

Я понял, это неправильно.

*Мама:*

А почему ты так думаешь?

*Алеша:*

Потому что Маринка меня дразнила, и я разозлился.

*Мама:*

Это не совсем то, о чем я спросила. Я имела ввиду, почему это неправильно.

*Алеша:*

Потому что я не сказал «пожалуйста».

*Мама:*

Да, это верно. А что еще ты сделал не так?

*Алеша:*

Я мог бы вести себя повежливее.

*Мама:*

Это точно. Может, попробуешь еще раз?

Из этого примера видно, что навыки, которые нарабатываются у детей в этих играх, учат их основным концепциям решения проблем. При этом слова учат детей мыслить быстро.

Как только ваш ребенок выучил и научился применять на практике начальные пары слов, вы можете начинать изучать новую группу пар слов, которая поможет ему различать причины своих поступков и их следствия. Вот эти слова:

*подходящее время – неподходящее время*

«Сейчас самое время выучить стихотворение. После ужина – неподходящее время для этого».

*если - то*

«Если ты сделаешь уроки, когда придешь из школы, то перед ужином сможешь смотреть телевизор».

*можно – возможно*

«Если я буду больше заниматься математикой, возможно, мне удастся выиграть олимпиаду».

*почему – потому что*

«Меня никто никуда не приглашает, потому что я сам никого никуда не приглашаю».

*справедливо - несправедливо*

Будет справедливо, если Ваня пойдет спать позже, потому что он старше. Но это несправедливо, когда он не убирает свои вещи только потому, что слишком устает после тренировки».

Прежде чем обучать своих детей, научитесь сами использовать эти пары слов и старайтесь чаще использовать их особенно при разрешении какой-либо проблемы. Использовать эти слова можно при обучении детей любых возрастов (с трех лет и до ...). Начинать никогда не поздно! Более того, очень хорошо этой технике обучаются взрослые. С помощью этих слов взрослые люди получают возможность избавиться от своих автоматических реакций на конфликт. Таких реакций 12: приказы, команды; предупреждения, угрозы; советы, готовые решения; доказательства, нотации; критика, обвинения; похвала как оценочное отношение; обзывание, высмеивание; догадки, интерпретации; выпрашивание, расследование; сочувствие на словах; отшучивание, уход от разговора. Если эти слова помогут вам преодолеть в себе хотя бы половину автоматических реакций, то это будет великая победа!

Чтобы лучше запомнить эти пары слов, запишите их на отдельных карточках. Вытаскивайте карточки тогда, когда у ребенка возникает проблема, которая требует разрешения. Тогда он только при виде карточек будет подсказывать вам способ решения проблемы.

Обучение навыкам решения проблем - такое же обучение, как и всякое другое. Чем больше ребенок будет практиковаться в применении этих навыков, тем лучше он их усвоит. Возможно, вы задаетесь вопросом: а стоит ли это делать? Могут ли такие простые игры действительно помочь детям? Ответ однозначен – да! Техники, предлагаемые программой «Я могу решить свои проблемы», успешно применяются более 30 лет во многих странах мира. И тысячи детей, которые поначалу вели себя импульсивно, замыкались

при возникновении проблемы, выказывали агрессивность и отличались своими антисоциальными поступками, изменили свои модели поведения и научились самостоятельно решать свои проблемы. **Если родители не жалеют времени на работу со своими детьми, то даже самые серьезные проблемы могут быть легко решены.**

Итак, мы с вами познакомились с языком решения проблем и разобрали на примерах, как этим языком пользоваться. Теперь давайте поговорим о таком навыке, как поиск альтернативных решений.

Этот навык тоже можно развивать во время игры. Такие игры (их обычно называют «мозговыми атаками») заставляют головной мозг работать в полную силу и генерировать максимально возможное количество решений той или иной проблемы, а затем последовательно выбирать самое лучшее. Упор в таких играх делается на то, чтобы помочь ребенку гибко и творчески найти подход к решению любой проблемы. В такие игры с детьми можно играть где угодно. Они помогают детям научиться креативно подходить к решению возникающих проблем.

Прежде, чем приступать к «мозговой атаке», необходимо запустить пробный шар. Другими словами провести разминку для мозгов. Например, можно спросить, как можно использовать обыкновенный кирпич. Неважно, насколько глупой может показаться предложенная идея. Смысл в том, чтобы придумать как можно больше разных идей. **Когда вы пытаетесь решить какую-то проблему, то вы должны сначала рассмотреть все возможные варианты, а потом выбрать тот из них, который окажется лучшим.**

Желательно идеи выдавать каждые пять минут (можно и быстрее). Все выданные на-гора идеи нужно записать, чтобы ничего не потерять. Затем каждую оценить и выбрать самую подходящую, обсудив, как эти решения

могут сработать. После этого сыграть в мозговую атаку еще раз. Но на этот раз придумать способы решения конкретной проблемы, беспокоящей вашего ребенка, и повторить всю процедуру снова.

Всю «мозговую атаку» можно представить в виде следующей схемы:  
постановка задачи => рассмотрение всех возможных вариантов решения =>  
выбор оптимального варианта => контроль результата.

Игра в «мозговую атаку» имеет особое значение для детей, которые постоянно сталкиваются с одной и той же проблемой (например, ваши дети хотят смотреть разные телепрограммы в одно и то же время). По мере того, как они приобретают все более устойчивые навыки в решении проблем, у них возникает необходимость отталкиваться от прошлого опыта решения проблем, отвергая при этом те решения, которые в прошлом доказали свою несостоятельность.

Еще одна игра, помогающая ребенку развивать свою способность генерировать разнообразные решения проблем, называется «крестики-нолики». Да, да «крестики-нолики». Только эту всем известную игру одна из авторов программы «Я могу решать свои проблемы» Мирна Шур обогатила дополнительными несложными условиями.

Когда вы начнете готовиться к игре, сделайте 20 или более карточек, каждая из которых будет описывать одну из проблем, присущих детям той или иной возрастной группы. Например, «как справиться с трудным экзаменом?», «что делать, если младший брат постоянно берет твои вещи без спроса?». Затем карточки перемешиваются, и ребенок вытаскивает одну из них и вслух зачитывает проблему.

После этого дети начинают традиционную игру в «крестики-нолики». Но ребенок имеет право ставить крестик или нолик только тогда, когда он предложит допустимое решение проблемы. Если игрок не может предложить «хорошего» варианта решения проблемы, то он пропускает ход.

Играть в эту игру можно с детьми от пяти до четырнадцати лет. Игрок, у которого в запасе будет меньше всевозможных решений, естественно, будет в проигрыше. Хорошо знакомая игра в «крестики-нолики» поможет ребенку отслеживать количество решений для той или иной проблемы (в каждом раунде игры). Необходимо сыграть не меньше 10 раундов, тогда это поможет ребенку установить определенную связь одной проблемы с другой, делая его более компетентным и научая его больше доверять своим партнерам.

Навыки поиска решений для той или иной проблемы лучше усваиваются в групповой игре. Когда ребенок видит, как ведет себя другие дети, когда он слышит, что говорят другие, он учится обмениваться мнениями и понимать, что такое «хорошо» и что такое «плохо».

Однако бывает так, что, даже имея опыт «мозговых атак», ребенок испытывает трудности с решением некоторых проблем, потому что они либо слишком сложны, либо слишком затянуты во времени. В таком случае поможет умение оперировать методом исключения.

Дети и взрослые часто воспринимают свои проблемы, как глобальные. Но на самом деле любые проблемы возникают только при определенном стечении обстоятельств. Например, двенадцатилетняя Диана рассказывала мне, как её беспощадно дразнили в школе и называли тупой, и поэтому она не могла добиться успехов в учебе. Она часто жаловалась маме, что её никто не уважает и не любит. При обсуждении этой проблемы с девочкой выяснилось, что «никто» - это только три девочки из 25 человек в классе. И обидное

прозвище они ей дали после двух неудачно написанных контрольных. Я объяснила Диане, что я знаю, что эти девочки ведут себя отвратительно и надоели ей. Но они потеряют «всякий интерес» к Диане, если она попытается переключить свое внимание на других ребят в классе. Ведь в классе есть еще двадцать два человека, которые не поддевают её и не дразнят. Я предложила Диане составить список тех девочек и мальчиков, с которыми она могла бы подружиться, а также тех, кто мог бы ей помочь с предметом, который вызывает у нее затруднения.

Я показала Диане, что ее проблема может быть решена методом исключения, что открывает новые возможности решения её проблемы. Сама по себе проблема не была решена (девочки не перестали еще дразнить Диану), но Диана переключила свое внимание на другие возможности решения кризиса.

Каждая жалоба или недовольство всегда содержит некую альтернативу. Когда проблема воспринимается как глобальная, это значит, что человек растерян и не может контролировать ни саму ситуацию, ни свои эмоции. Когда вы показываете своему ребенку, что любую проблему можно исключить, то есть посмотреть на неё с другой стороны (три человека дразнили Диану, но двадцать два и не помышляли этого делать), то ребенок начинает понимать, что далеко не все так плохо. **И если трудно изменить ситуацию, то изменить свой взгляд на эту ситуацию гораздо легче. И любая глобальность любой проблемы моментально рассыпается в прах.**

Простые и доступные тренировки навыков решения проблем постепенно будут менять мышление ребенка. Он станет действовать обдуманно. А осознание того, что он может решать проблемы, будет активизировать эту его способность.

Наиболее продвинутой формой решения проблем является стратегия хорошо обдуманых действий, которые ведут к желаемой цели. Успешность предпринимаемых усилий зависит от следующих факторов:

- 1) от способности человека планировать последовательность своих действий и их результат и от его возможности использовать свой прошлый опыт;
- 2) от умения использовать различные приемы для преодоления потенциальных препятствий;
- 3) от наличия в запасе целого ряда средств, которые применять можно в случае крайней необходимости для преодоления неожиданно возникающих препятствий.

Наличие этих факторов напрямую зависит от наличия обширного и разнообразного опыта решения проблем. Где же ребенку взять этот опыт? Конечно же, в играх! И не только в тех, которые описаны на страницах этой книги, но и во многих других, при условии, что вы будете всегда руководящей и направляющей силой в этих играх. Арсенал подобного рода игр, способствующих развитию умения решать проблемы, чрезвычайно велик. Если вы затрудняетесь сами подобрать ребенку соответствующие игры, обратитесь к специалисту в вашем городе либо найдите другую альтернативу.

Стратегия хорошо обдуманых действий требует понимания того, что конечная цель не всегда достижима в одночасье. Её достижение требует строгого планирования своих действий. И без такого комплексного подхода достижение успеха просто невозможно.

У вас, наверное, уже промелькнула мысль, что такие сложные проблемы имеют отношение к миру взрослых. Но, на самом деле двенадцати-тринадцатилетние подростки часто демонстрируют способности к решению

сложных проблем с применением именно стратегии хорошо обдуманых действий. Примеры подобной демонстрации можно увидеть, когда подростки играют в компьютерные стратегии. Эти игры очень популярны среди подростков и действительно требуют чрезвычайного умения заранее планировать свои действия для решения сложных проблем. Многие подростки успешно применяют приобретенные во время игр навыки в решении проблем своей жизни.

Ни для кого не секрет, что подростки, умеющие прекрасно справляться с решением задач по алгебре или работать на компьютере, испытывают трудности в решении сложных личных проблем и межличностных отношений. Им просто необходим наставник, способный проинструктировать их относительно последовательного и комплексного применения различных техник, так как такой инструктаж требует знания различных стереотипов эмоционального и логического мышления.

**Важно всегда помнить, что дети обучаются умению решать проблемы, когда рядом с ними находится кто-то более опытный.**

Задача родителей построить такие отношения со своими детьми, чтобы эти отношения являлись своего рода «несущей конструкцией», помогающей им развиваться во всех направлениях. Этот термин впервые использовали психологи Джером Брюннер и Дэвид Вуд. Однако такая «конструкция» не должна превращаться в клетку, мешающая нормальному развитию ребенка. После того, как «несущая конструкция» создана и обеспечивает ребенка всеми необходимыми инструментами для решения проблем, то ваше участие должно постепенно сходить на нет. Вы продолжаете выполнять руководящие и направляющие функции, но позволяете ребенку самостоятельно решать проблемы.

Для того чтобы сделать это, вы должны уплотнить свой график, высвободив немного времени, чтобы регулярно иметь возможность обсуждать с ребенком его проблемы и заботы. Это заставит его верить в то, что его проблемы и интересы имеют для вас такое же большое значение, как ваша работа, заботы по дому или какие-то другие ваши проблемы.

Наши дети редко рассматривают своих родителей как тех людей, к которым можно обратиться за помощью и поддержкой в решении серьезных проблем межличностных отношений. Исключение составляют те случаи, когда у вас установились с детьми доверительные отношения, когда дети уверены, что ваша помощь действительно поможет решить проблему, а не усугубит её, заставив их переживать.

Чтобы проложить тропинку к сердцу ребенка, вы должны указать самый эффективный и простой способ решения его проблемы, проявляя тем самым не только искреннее желание помочь, но также и вашу компетентность в решении проблем.

**Что нужно помнить,** чтобы научить подростка решать проблемы:

1. Нельзя недооценивать способность ребенка решать проблемы.
2. Ваше участие в этом процессе в качестве «ведущего» может развивать у ребенка эту способность.
3. Каждая возрастная группа требует своего подхода в обучении умению решать проблемы.

4. К девяти годам ребенок уже способен взвешивать все «за» и «против» при рассмотрении альтернативных вариантов решения проблем и выбирать наилучший.

5. Научите вашего подростка концентрировать внимание на решении проблемы, а не на самой проблеме как таковой, то ему будет гораздо легче преодолевать препятствия;

7. Ребенок старшего возраста и подросток нуждается в вашей поддержке, чтобы постепенно научиться решению сложных проблем.

#### **Глава 4.**

#### **Подросток с норвом. Как его укротить?**

Каждому из нас очень хотелось бы, чтобы с детьми не было никаких проблем, особенно проблем с послушанием. Но на деле все оказывается настолько проблематично, что взрослые теряются, начинают искать решения, еще больше запутываются, а подрастающий ребенок все больше забирает власть в свои руки.

Самые распространенные реакции родителей в случае, когда ребенок «совсем отбилась от рук», сводятся либо к «умыванию рук», либо к «закручиванию гаек». И то, и другое, к сожалению, не дает положительного эффекта. Ребенок становится все более и более неуправляемым. Так как же разрешить эту, на первый взгляд, нерешаемую проблему?

Оказывается, что дети имеют понятие о том, что между ними и родителями идет борьба. И именно поэтому, для ребенка столь важна реакция родителей. Когда ваш ребенок ведет себя неуважительно, скорее всего, он имеет тайную цель убедиться в нерушимости установленных границ. Если эти границы вообще вами установлены. У этой проверки те же самые цели, что и у

охранника, который поздним вечером дергает за дверные ручки конторы, которую он охраняет. Он пытается открыть двери, но на самом деле он проверяет, крепко ли они заперты. И успокаивается, когда понимает, что все замки в порядке. Точно так же и ребенок. Когда он посягает на родительский авторитет, он обретает уверенность, убедившись в твердости и надежности их власти. **Только в упорядоченной обстановке, где права защищены определенными границами, человек любого возраста чувствует себя в наибольшей безопасности.**

Итак, наша цель – обуздать волю (не сломать, а именно обуздать) в самые ранние годы детства. Да, но как этого добиться? Конечно, начинать нужно, чем раньше, тем лучше. Но если ранние годы безвозвратно ушли, то будем обуздывать в том возрасте, который имеем. Лучше поздно, чем никогда.

Многие родители понимают силу этого принципа, но очень немногие представляют, как воплотить его в жизнь. Поэтому сразу перейдем к рекомендациям практического характера. Эти рекомендации были разработаны известным психиатром доктором Джеймсом Добсоном, основателем и президентом благотворительной организации «В фокусе семья». И вот уже не один десяток лет они дают положительные результаты тем, кто их применяет.

### ***1. Сначала установите границы, затем требуйте их соблюдения.***

Наиболее важный шаг в любой воспитательной процедуре – это заранее трезво определить, что вы хотите и чего вы не хотите. Ребенок должен знать, что приемлемо и что неприемлемо в его поведении, **до того**, как его призовут к ответственности. Эта предварительная договоренность исключает то ошеломляющее чувство несправедливости, которое испытывает человек, когда его наказывают за нечаянные проступки или оплошности. **Если вы не установили правила, не требуйте их исполнения!**

### ***2. На вызывающее поведение отвечайте уверенно и решительно.***

Если ребенок понимает, чего от него хотят, он должен отвечать за свои поступки соответственно этому пониманию. Легко сказать. Но мы с вами уже выяснили, что большинство детей идет на приступ авторитета родителей и пытается на деле удостовериться в их праве приказывать.

В самом начале бунта ребенок вполне осознает, чего хотят от него родители, и, тем не менее, он упрямо выбирает неповиновение. Как полководец перед битвой, он вычисляет возможный риск, выстраивает войска и во всеоружии бросается на врага.

Если вам случается переходить к лобовой конфронтации с ребенком, *очень важно*, чтобы вы побеждали *уверенно и решительно*. Ребенок достаточно ясно показал, что ищет схватки, так будьте же мудры, не разочаровывайте его! Для родительской власти нет ничего более сокрушительного, чем несобранность матери или отца во время такой схватки.

Когда взрослые постоянно проигрывают подобные битвы, ударяясь то в слезы, то в крик или выказывая еще какие-нибудь признаки беспомощности, их «образ» в глазах детей претерпевает роковые перемены. Из надежных руководителей они превращаются в бесхребетных медуз, не достойных уважения и преданности.

### ***3. Отличайте своеволие от детской безответственности.***

Ребенка нельзя наказывать за поведение, в котором нет злого непослушания. Имейте в виду, что если он забыл накормить собаку, убрать кровать или вынести мусор, если он оставил под дождем вашу теннисную ракетку или потерял велосипед, то это типичное детское поведение.

Вероятнее всего, здесь действует механизм защиты незрелого сознания от забот и тягот взрослой жизни. Поэтому будьте сдержанны, когда учите свое чадо уму-разуму. Если ребенок не следует вашим терпеливым наставлениям, тогда можно прибегнуть к хорошо известным мерам. Например, он может

заработать деньги, которых стоила потерянная или испорченная вещь.

Можно запретить ему пользоваться такими вещами и т.д.

Итак, помните: детская безответственность – это не то же самое, что злостное непослушание.

#### ***4. Когда конфликт исчерпан, утешьте и объясните.***

Предположим, что битва, в которой вы доказали свое право руководить ребенком закончилась. После этого дети от двух до семи лет, и даже старше, хотят, чтобы их любили и утешали, особенно, если дело кончилось слезами. Покрепче обнимите своего неслуха и обязательно скажите, что любите его. Ребенка надо приласкать и при этом еще раз объяснить, за что он был наказан, и как ему в следующий раз избежать неприятностей. В процессе такого общения отношения становятся более дружескими.

#### ***5. Не требуйте невозможного.***

Вы должны быть абсолютно уверены в том, что ваш ребенок действительно в состоянии исполнить то, что вы от него требуете. Никогда не наказывайте его за то, что он нечаянно намочил постель. Не наказывайте его за плохую учебу, если видите, что у него просто не получается. Требование невозможного – источник неразрешимых конфликтов. Такая ситуация разрушает нервно-психическое здоровье ребенка.

#### ***6. Руководствуйтесь любовью.***

Само собой разумеется, что мы не можем быть идеальными родителями. Промахи и недочеты неизбежны. Но если в ваших отношениях с ребенком живут настоящая любовь и теплота, то ваши отношения будут только укрепляться.

Многие родители обращаются ко мне за помощью и при этом говорят: «Ну, совершенно не слушается, только когда наподдашь, как следует, тогда успокаивается и то ненадолго». Конечно, речь здесь идет не о подростках. Но, возможно, ваш ребенок еще не достиг возраста отрочества, и данная информация будет вам полезна.

Наказывать или не наказывать? Применять физическое воздействие или не применять? И то, и другое в воспитательном процессе жизненно необходимы. Наказание помогает соблюдать установленные границы. А физическое воздействие сообщает ребенку: «Здесь опасность, лучше этого не делать».

Физическое воздействие может иметь различные виды, но самым распространенным является порка. **Порка пригодна только в случае упорного непослушания!** Однако надо отличать порку от порки, чтобы физическое воздействие не превратилось во враждебную атаку со стороны озлобленного родителя, который стремится причинить боль или обидеть свою маленькую жертву. Телесное наказание от руки любящего родителя – это нечто совершенно иное и по цели, и по исполнению. Это нормальное педагогическое воздействие, исключая вредоносные действия, а вовсе не попытка одного разъяренного человека сделать больно другому. В одном случае перед нами действие любви, в другом – действие вражды. И понятно, что они отличаются друг от друга, как восток от запада.

Еще хочу заметить, что порка гораздо действеннее в начале конфликта, так как эмоции родителя вполне контролируемы, чем после полуторачасового препирательства. Причинение ребенку зла более вероятно в том случае, когда ему позволяют часами вести себя вызывающе, пока, наконец, раздражение родителя не достигнет точки кипения, и тогда может произойти все, что угодно. Леонардо да Винчи написал: «Кто не наказывает зло, тот велит ему быть!»

Возможно, у вас в голове пронеслась вереница вопросов, противоречащих друг другу и еще больше вас запутывающих. Спешу вас успокоить. Ребенок

обычно прекрасно понимает, что двигает родителями – любовь или ненависть. Во многих своих статьях я писала, что ребенка обмануть невозможно никогда и не в чем. Он самый чувствительный радар. Поэтому ребенок, знающий, что заслужил трепку, по существу, испытывает облегчение, получив ее. Будучи наказан, он осознает цель наказания и оценивает приобретаемый контроль над своими порывами.

**Однако спешу подчеркнуть, что телесное наказание – не единственное средство укрощения строптивых, и к тому же оно приемлемо не для всякого возраста и не во всякой ситуации.**

Поскольку в этой книге речь идет об общении с подростком, то об этой возрастной категории и будем продолжать разговор.

В идеале фундамент воспитания должен быть заложен в первые семь-девять лет жизни. Это значит, что с каждым годом ребенок будет становиться самостоятельнее и самостоятельнее, а родителям можно будет ослабить поводья родительской власти. Теперь вашему подростку в большей степени будет позволено брать на себя решение своих каждодневных забот и привыкать к тому, что ему придется нести все больше ответственности за свои поступки.

Отсюда становится понятным главный момент воспитания в предподростковый период (9-12 лет). Задача родителей сделать так, чтобы ребенок раз и навсегда запомнил: каждое его действие влечет за собой определенные последствия.

Трехлетний малыш обзывает свою мать и бросается на нее с кулаками, а она только беспомощно разводит руками. Первоклассник терроризирует учительницу, но школа, делая скидку на его возраст и просьбы родителей, ничего не предпринимает в ответ. Десятилетний ребенок пойман в магазине, где он украл шоколадку, но отпущен после родительских извинений, которые, по всей вероятности, не дадут ему возможности почувствовать ответственность за содеянное. Пятнадцатилетний подросток без спроса взял ключи от машины, а его отец смиренно заплатил штраф, когда сына

остановила милиция. Восемнадцатилетний юноша разбивает свой мотоцикл, а родители платят за ремонт.

Эти примеры помогают понять два момента. Во-первых, если ребенок позволяет себе нарушать родительские границы, то, скорее всего, этих границ либо нет, либо они весьма непрочны. Во-вторых, любящие родители делают все, чтобы помешать ребенку, почувствовать ответственность за свои поступки. Дети не усваивают элементарных понятий об ответственности, потому что родители нарушают причинно-следственные связи.

Вступая во взрослую жизнь, наши дети часто по-настоящему и не знают, что жизнь наказывает, что любое наше действие непосредственно отражается на нашем будущем, что безответственное поведение обязательно повлечет за собой печальные последствия. Вам, наверняка, приходилось видеть, как некоторые родители со своей чрезмерной опекой вырастили зависимых от житейских обстоятельств проблемных людей, этаких «вечных младенцев».

Чтобы снять многие проблемы, надо просто исключить обстоятельства их порождающие. Вы всегда должны знать, где находится ваш подросток, с кем общается, чем увлечен в данный момент, чего хочет и чего не хочет от жизни, каков круг его интересов. При этом вы всегда должны быть готовы принять соответствующие меры или оказать помощь. Если сказать короче, **держите подростка всегда на виду и не спускайте с него глаз.**

Теперь перейдем к знакомству с идеями, которые могут быть полезны в общении с неуправляемым подростком.

***Идея 1. Подростки нуждаются в уважении и признании. Ваша задача дать им это.***

Ранний подростковый период (12-14 лет) самое тяжелое и болезненное время. В это время самооценка подростка опасным образом зависит от одобрения или неодобрения группы сверстников. Малейшие признаки отвержения членами коллектива могут нанести удар, от которого подростку трудно будет оправиться. Ну, посудите сами. Если с человеком никто не

хочет сидеть во время школьной автобусной экскурсии, не приглашают участвовать в каком-нибудь общем деле; если сыпятся насмешки; если утром нахальные прыщи так и бросаются в глаза, то, согласитесь, что первая мысль, приходящая в голову звучит примерно так: «Жизнь не удалась, я – неудачник».

Кроме того, чувство собственного достоинства повзрослевшего ребенка страдает от самого статуса «подростка». Все привилегии взрослых, рекламируемые на всех углах, ему запрещены. Он не может водить автомобиль, создать семью, пить спиртное, курить, работать, уйти из дома, удовлетворить свои сексуальные потребности – подросток слишком молод для всего этого. На его долю остается лишь школа и скучные учебники. Именно так воспринимает подросток всё, что его окружает, и чувствует себя ущемленным. Отношение подростка к этой «несправедливости» часто является причиной его бунтов и раздражительности.

**Чтобы установить и поддерживать дисциплину, необходимо уважительно относиться к достоинству вашего ребенка.** Будьте тверды, особенно, когда чувствуете, что вам бросают вызов, но никогда не ведите себя невежливо, нечестно или оскорбительно. Защищайте своего обиженного ребенка, упорно старайтесь восстановить в подростке уверенность и самоуважение. Но никогда не снижайте своих требований к поведению. Результат сочетания уважения и твердой дисциплины не заставит себя долго ждать. И пусть вы окажетесь единственным человеком, который будет относиться к подростку с уважением и верить в него. Но ваш авторитет в его глазах будет только возрастать. Постарайтесь проявлять благородство к вашему подавленному и озабоченному ребенку. И вы сможете обойти многие проблемы, свойственные этому возрасту. К слову сказать, этот стиль общения применим к людям любого возраста.

***Идея 2. Конфликты надо обсуждать, а границы восстанавливать.***

Я думаю, вам знакомо чувство огорчения из-за иррациональности вашего подростка. Наверняка, вы не один раз пытались «силой убеждения» вернуть своего отпрыска в мир реальности, но натыкались на совершенно непонимающее вас юное создание. Обычно такое бывало, когда вы пытались объяснить ему, почему нужно быть дома к определенному часу или почему нужно содержать комнату в чистоте, почему действительно не стоит переживать из-за того, что тебя не пригласили на вечеринку или почему нельзя надевать слишком открытое платье в школу.

Я думаю, было бы глупо отказываться от попыток найти общий язык с ребенком только потому, что это трудно. Необходимо во что бы то ни стало сохранять контакт с подростком. Особенно это важно тогда, когда на ваших глазах милый ребенок вдруг превратился в раздражительного анархиста. Такому ребенку без сомнения необходима терпеливая поддержка любящих родителей, которые объяснят ему всю естественность и временность его состояния и помогут разрядить накопившееся напряжение.

Как же это сделать? Трудный вопрос. Обычно отцы и матери оказываются втянутыми в бесконечные словесные баталии, из которых выходят совершенно измотанными и без каких-либо стратегических преимуществ. Основными формами общения при этом являются взаимные упреки и крики. Но такими приемами ничего не добьешься. Необходимо искать какие-то другие способы общения.

Можно, например, смоделировать следующую ситуацию. Предположим, вашему ребенку четырнадцать лет. Он, не задумываясь, нарушает все правила и, похоже, ненавидит всех членов семьи. Когда родители пытаются призвать его к порядку, он, конечно же, злится. И даже тогда, когда все идет спокойно, всем своим видом показывает, что кроме сожаления о пребывании в семье он ничего не испытывает. В субботу он вернулся на целый час позднее положенного срока, но при этом отказался объяснить причину своего непослушания и даже языком не шевельнул, чтобы извиниться. Что делать в этом случае?

Самое главное – вы не должны оставить нарушение дисциплины вашим ребенком без внимания. Обязательно нужно дать словесную оценку происходящему. В противном случае сработает принцип «молчание – знак согласия». И если хотя бы один раз пропустить подобное поведение ребенка мимо глаз и ушей, то это сразу даст ему повод думать, что «все нормально, могу продолжать в том же духе».

Спокойным ровным голосом следует сообщить ребенку свою точку зрения на происходящее, используя трехступенчатую модель выражения эмоций: «я вижу - я чувствую - я хочу».

«Я вижу, что тебе совсем не хочется соблюдать нашу договоренность по поводу твоего возвращения домой. Меня это очень беспокоит и раздражает. Я хочу с тобой об этом поговорить. Завтра утром мы пойдем с тобой прогуляться и всё обсудим, как взрослые люди». Ваш ровный тон не будет провоцировать дальнейшую агрессию подростка. А отсроченный разговор заставит его пребывать в некоторой неопределенности и даст понять, что вам не все равно, где он, с кем он и что он делает.

К слову сказать, использование трехступенчатой модели выражения эмоций дает положительные результаты и в различных партнерских отношениях (деловых, семейных и т.д.). Эта модель помогает погасить возможный конфликт и позволяет решить его конструктивным путем.

Если вы отложите серьезный разговор до следующего дня, то вы сможете успокоиться и обдумать все важные моменты предстоящего разговора с ребенком. Сами понимаете, что лучший экспромт – это подготовленный экспромт.

Место для разговора может быть любым (неспешная прогулка, кафе, скамейка в парке). А вот содержание беседы должно включать в себя несколько важных моментов:

### **1. Обозначьте причину разговора.**

Я хотел (а) поговорить с тобой о том, что происходит у нас дома. И ты, и я мы оба знаем, что в последнее время не все у нас идет гладко. Ты постоянно

сердишься, грубишь, перестал слушаться. Мы с мамой (папой) тоже стали раздражительными и вели себя по отношению к тебе не лучшим образом, и теперь об этом сожалеем. Нам всем нужно научиться решать наши проблемы как-то по-другому. Поэтому я и хочу с тобой поговорить.

## **2. Сообщите ребенку, что вы понимаете и принимаете его.**

Я хочу, чтобы ты понимал, что же происходит. У тебя сейчас, так называемый, переходный период. Это последняя ступенька детства. Возможно поэтому она такая трудная. Ты иногда и сам себя не понимаешь. Ты столкнулся с множеством проблем, которые изменяют твоё поведение и отражаются на отношениях с окружающими. Я говорю тебе об этом, чтобы ты знал: мы понимаем тебя и любим по-прежнему, несмотря на то, что последние несколько недель были очень непростыми для нашей семьи.

## **3. Обозначьте чувства ребенка.**

Дело в том, что ты почувствовал, что такое свобода. Тебе надоело быть ребенком, за которого все решают, что надеть, что есть, когда лечь спать, когда вернуться домой. Это совершенно нормальная реакция взрослеющего человека. Тебе хочется самому распоряжаться своей жизнью и принимать решения без посторонней помощи. Но сейчас тебе четырнадцать. Пройдет год, два, три... Ты и глазом не успеешь моргнуть, как станешь совершенно взрослым. И мы с мамой (папой) не будем больше нести ответственность за тебя. Ты сам будешь выбирать на ком тебе жениться (выходить замуж), где учиться, где жить и работать. Настанет день, когда мы не будем даже пытаться принимать решения за тебя. Это будет только твоя ответственность.

## **4. Объясните подростку, что каждому возрасту соответствует своя степень свободы.**

В последнее время ты хотел, чтобы мы с мамой (папой) оставили тебя в покое, чтобы разрешили тебе возвращаться домой за полночь, не требовали от тебя помощи в домашних делах, разрешили бы тебе не ходить в школу. Но когда мы отказались выполнить твои требования, ты буквально «закипел». Постарайся понять и нас. Ты хотел получить свободу, которая приемлема для

человека в двадцать лет, а тебе только четырнадцать. Ты же хочешь, чтобы твоя одежда была, как и раньше, выстирана и выглажена, чтобы еда для тебя была приготовлена, а твои расходы оплачены. По существу, ты хотел воспользоваться преимуществами обоих миров, не выполняя обязанностей ни одного из них, и, не неся никакой ответственности. Что же нам делать? Самое простое для нас с мамой (папой) – это позволить тебе поступать так, как тебе хочется. Тогда между нами не было бы никаких конфликтов. Многие родители так и поступают. Но, мне кажется, что они проявляют к своим детям скорее равнодушие, чем любовь и заботу. Дело в том, что ты еще не готов к полной независимости. И если ты останешься сейчас без нашей помощи и поддержки, то очень скоро придет время, когда в своих неудачах ты будешь обвинять именно нас.

**5. Сообщите ребенку, что вы еще несете ответственность за него.**

Ты знаешь, что родители ответственны за своих детей. Они обязаны передать детям свой опыт, знания, предостеречь от ошибок, защитить от беды. По мере твоего взросления наша ответственность за тебя будет уменьшаться, а твоя – возрастать. Поверь мне, очень быстро настанет тот день, когда тебе самому придется делать выбор, принимать решение. Мы с мамой (папой) очень любим тебя, чтобы раньше времени бросить тебя на произвол судьбы.

**6. Дайте подростку понять, что вы его слышите и готовы конструктивно решать возникающие проблемы.**

А теперь послушай меня внимательно. Я хочу, чтобы ты знал (а). Я и мама (папа) обещаем впредь быть более внимательными к твоим потребностям и чувствам. Мы живые люди и поэтому могли допустить по отношению к тебе какую-нибудь несправедливость. Прости нас за это. Если в будущем ты почувствуешь это, говори обо всем прямо, не бойся. Мы тебя внимательно выслушаем. Пусть между нами никогда не будет недосказанностей.

**7. Сообщите ребенку, что на протяжении всего периода взросления вы будете соблюдать строгость и последовательность по отношению к нему и будете требовать от него соблюдения установленных вами границ.**

Однако послушай меня! Существуют вопросы, в которых нельзя идти на уступки. В этих ситуациях ты будешь слышать от меня твердое «нет». Это касается твоих возвращений домой, помощи по хозяйству, уважительного отношения к нам с отцом (матерью), твоего отношения к учебе. Не сомневайся, я буду тверд (а), как камень. Ни оскорбления, ни сцены, ни хлопанье дверью, никакие другие твои уловки не помогут! Выбирай: либо мы будем жить в мире и согласии, либо, пока ты не повзрослеешь, мы с отцом (матерью) будем требовать от тебя выполнения определенных правил. Я думаю, что добровольное выполнение этих правил снимет многие проблемы в нашем доме. Выбор за тобой!

#### **8. Еще раз сделайте акцент на взаимной любви и привязанности.**

Наконец, я хочу повторить тебе то, что сказал (а) в начале. Ты даже не представляешь, как мы тебя любим и хотим оставаться твоими друзьями всегда. Вокруг и так слишком много страданий и боли. Жизнь полна разочарований, утрат и обид; люди стареют, болеют и умирают. До сих пор большая часть неприятностей обошла тебя стороной. Но очень скоро тебе придется их узнать. В жизни хватает бед и несчастий, так давай не будем увеличивать их число. Мы нужны друг другу. Ты нам очень нужен, но и мы, хочешь верь, хочешь не верь, еще нужны тебе. Именно это я хотел (а) объяснить тебе. Давай вместе улучшать нашу жизнь.

#### **9. Предложите подростку высказаться.**

Подумай, может и тебе есть, что сказать нам.

Конечно же, вы понимаете, что содержание беседы можно менять в зависимости от обстоятельств и особенностей вашего ребенка. Но не следует ожидать, что реакция всех детей будет одинаковой. «Открытые» дети при таком общении могут обнаружить саамы свои сокровенные чувства. Используйте эту возможность для улучшения ваших отношений. Упрямый, строптивый и гордый подросток, скорее всего, будет сидеть с опущенной головой. Но даже, если подросток продолжает сердиться и держаться

непримиримо, вы раскрыли свои карты и объяснили ему свои намерения, получив, тем самым, значительное преимущество.

Рассмотрим еще один вариант. Ваш ребенок вас выслушал, а затем продолжает вести себя, как ни в чем не бывало.

***Идея 3. Необходимо объяснять ребенку связь между поведением и его последствиями.***

Я уже говорила, что главная ошибка, которую совершают родители подростков – это бесконечные словесные баталии с детьми. Не поддавайтесь этому импульсу. Не надо спорить до хрипоты в горле. Не надо постоянно угрожать, необоснованно и оскорбительно обвинять. Не надо бесконечно придирается. Помните, что подростки не переносят этого. Они избирают для себя характерный способ защиты: они становятся, как будто глухими. Разве вам это нужно?

Если вы хотите окончательно испортить отношения со своим подростком, тогда продолжайте ходить за ним по пятам, занудно повторяя одни и те же замечания с регулярностью кукушки.

Возникает закономерный вопрос. Если понукания - не решение проблемы, то, как же реагировать на непослушание и безответственность? Можно, конечно, начать сыпать угрозами. Но это малоэффективно, тем более что большинство угроз вы никогда не приведете в исполнение. А подросток это знает и нетерпеливо ждет, когда вы закончите очередную тираду, чтобы продолжить «гнуть» свою линию поведения. Вы можете воспользоваться своим правом, запрещать или разрешать что-либо. Но, справедливости ради, надо признать, что в нашем с вами арсенале не так много по-настоящему действенных мотиваторов. Поэтому **очень важно сформировать в сознании ребенка связь между его поведением и последствиями, которые это поведение может спровоцировать.**

Если у подростка не появится внутреннего стремления к ответственности и сотрудничеству с родителями, то обстановка будет весьма напряженной. Здесь хочу вспомнить школьную физику, третий закон Ньютона. Помните? Действие равно противодействию. Этот закон нашел свое отражение и в народном фольклоре: как аукнется, так и откликнется; что посеешь, то и пожнешь. Весь мой многолетний опыт работы с детьми и их родителями говорит об этом же. Если вам не удалось построить отношения со своим ребенком на основе любви и контроля с раннего детства, то не теряя времени, сделайте все возможное, чтобы исправить ситуацию в подростковом возрасте, чтобы ваши действия не вызывали противодействия со стороны ребенка.

Для этого необходимо очень внимательно, с пристрастием посмотреть на себя и задать самому себе некоторые вопросы.

Ответственен ли я в своей повседневной жизни?

Проявляю ли я терпение и любовь к своему ребенку?

Последователен ли я в словах и поступках?

Доверяю ли я своему ребенку?

Не страдаю ли я теми же недостатками, за которые ругаю своего ребенка?

Согласитесь, невероятно трудно требовать от подростка соответствия каким-либо нормам, если мы сами с большим натягом этим нормам соответствуем.

Принимайте любые необходимые меры для исправления своего ребенка, но избегайте придирок, причитаний, нотаций и ругани. Гнев не исправляет подростков! Необходимо, используя обстоятельства, какими бы они ни были, оказывать влияние на их поведение, сочетая это с призывами к любви, сотрудничеству и взаимным уступкам. Не слишком много, но это все, чем мы располагаем в общении с подростком.

***Идея 4. Готовьте ребенка к новым трудностям.***

Подростковый период называют еще трудным возрастом. И это действительно так. Мы знаем, что ребенок в этот период переживает огромные психоэмоциональные и психофизические перегрузки. Но нам почему-то не приходит в голову поделиться своими знаниями с детьми. Мы предпочитаем отпустить их на произвол судьбы, надеясь, что они сами дойдут до всего своим умом. Дойти может, и дойдут, только вот каким путем. Нам недосуг поговорить с ребенком о том давлении, которое оказывает на него социальная среда. Мы стесняемся рассказать подростку о физиологических изменениях, ожидающих его в связи с наступлением половой зрелости. Мы почти перестали говорить своим детям об этике отношений между юношей и девушкой. Мы смирились с открытым сожителем, называя это гражданским браком, который не способствует ответственному отношению к семейным обязанностям. Мы чаще бубним нашим детям о том, что не надо делать. Но практически ничего не говорим о том, как надо поступать, чтобы последствия действий всегда были положительными.

Выберитесь с ребенком из дома, хотя бы на день, смените обстановку. Поговорите с ним о том, что может ожидать его в ближайшем будущем. Такие беседы особенно полезны перед началом полового созревания. К ним надо тщательно готовиться. Не бойтесь этих разговоров и не стесняйтесь! Они уберегут вашего ребенка от многих ошибок в будущем.

Подростки нуждаются в гораздо большем внимании, чем мы им уделяем. Спокойствие переходного периода во многом зависит от ориентации, которую мы заложим на пороге взросления.

### ***Идея 5. Держите подростка на длинном поводке.***

Самая распространенная ошибка родителей шестнадцатидевятнадцатилетних детей - это непризнание их независимости и зрелости. Нам хочется прижать к себе любимое чадо, несмотря на все его попытки

вырваться на свободу. Мы пытаемся принимать за повзрослевших детей все решения, совершенно не понимая, что подталкиваем их на один из пагубных путей. Либо пассивно принимать нашу сверхзащиту, теряя уверенность в себе и оставаясь «вечным ребенком», либо перейти к открытому бунту, не принимая любое вмешательство в свою жизнь. В первом случае мы получим человека не способного к самостоятельному мышлению, а во втором – раздражительного и злобного человека, готового винить в своих неудачах всех и вся.

Если вы не желаете подобной участи своему ребенку, то предоставьте ему определенную свободу, с которой он в состоянии справиться, чтобы ваш взрослеющий ребенок мог приобрести свой собственный жизненный опыт. Позволяйте ему совершать ошибки и учиться на собственных поражениях. Увеличивайте год от года степень предоставляемой свободы, чтобы, когда придет время, контроль со стороны взрослых им уже не был нужен.

Преодолевая последний период детства вместе со своим ребенком, вы должны всегда быть рядом, но не вмешиваться. Принимайте участие в жизни своего ребенка, пользуясь авторитетом, любите и защищайте его. Но по мере взросления удлиняйте поводок своей власти, чтобы он не раздражал вашего подростка, а способствовал его подготовке к самостоятельной жизни.

Отрочество не самый легкий период жизни и для подростка и для его родителей. Но если в вашей семье применяется родительская власть, основанная на любви, воспитывается самодисциплина и ответственность, установлены строгие рамки дозволенного и есть уважение к чувству собственного достоинства каждого члена семьи, то вам не страшны никакие трудности!

**Что нужно помнить, при укрощении строптивого подростка:**

1. Подростки понимают, что между ними и родителями идет борьба.
2. Установите правила и требуйте их выполнения.

3. Чтобы снять многие проблемы, надо просто исключить обстоятельства их порождающие.

4. Проявляйте твердость и последовательность.

5. Не забывайте давать подростку высказаться.

## **Глава 5.**

### **Подростки с проблемами развития.**

В этой главе я хочу поговорить о подростках, которые в своей жизни столкнулись с различными проблемами развития. Если вы родитель такого ребенка, то понимаете, о чем я говорю. Как логопед-дефектолог с многолетним стажем я знаю, что если не заниматься коррекцией различных нарушений, то к подростковому возрасту возникают, так называемые, вторичные нарушения развития личности.

К вторичным нарушениям развития личности могут привести:

- различные речевые нарушения;
- соматические заболевания;
- снижение слуха или зрения;
- задержки психического развития, обусловленные разными причинами;
- нарушение внимания (Расстройство Внимания);
- нарушение внимания с гиперактивностью (Синдром Дефицита Внимания с Гиперактивностью или Расстройство Внимания с Гиперактивностью).

Все перечисленные нарушения предполагают изначально сохранный интеллект. Все остальные патологические состояния – совсем другая, более грустная история.

Любая болезнь ребенка совершенно «выбивает нас из колеи». Мы теряемся, нервничаем и очень, очень пугаемся. Реакции вполне естественные. И только немногим из нас удается собраться с мыслями, проанализировать ситуацию и начать действовать в правильном

направлении. Ситуация нервозности и неопределенности усугубляется еще и тем, что родителям в нашей стране очень трудно найти грамотного специалиста, который мог бы контролировать и направлять весь путь к нормализации состояния ребенка и родителей. Грустно, но это факт. Многие из нас не понаслышке знакомы с этой проблемой.

Теперь давайте вспомним тот момент, когда ваш ребенок серьезно заболел. Кстати, я считаю, что несерьезных заболеваний у детей не бывает, потому что любое заболевание может потащить за собой длиннющий хвост последствий и осложнений.

Итак, вспомните свои ощущения и переживания в тот печальный момент. Щемящее чувство жалости и готовность пойти на любые жертвы, лишь бы помочь своему ребенку. Как будто бы все правильно. Но со временем акцент, почему-то, перемещается с желания «помочь» на «щемящее чувство жалости». Вот тут-то и начинают формироваться вторичные нарушения развития ребенка. Границы дозволенного стираются или исчезают вовсе. Былая последовательность родительских действий фантастическим образом куда-то девается. А на ее место встает безответственная мягкотелость. Итог – печальней некуда: ребенок видит и чувствует ваши метаморфозы и начинает манипулировать вами, используя свою болезнь.

Вы измотаны, раздражены, срываетесь на крик, мучаетесь потом от чувства вины, и одна единственная мысль беспокоит вас: «Не навредить бы!» К сожалению, если все описанные моменты присутствуют, то уже навредили, как могли. В эту ловушку попадают многие родители. Они считают, что ребенку с проблемами в развитии нужны какие-то особенные, тепличные условия и неземное отношение. Вовсе нет!

В первую очередь такому ребенку нужна специализированная помощь. В зависимости от состояния могут понадобиться знания и опыт психоневролога, невропатолога, офтальмолога, отоларинголога (ЛОР), ортопеда, хирурга, логопеда, дефектолога, психолога и других специалистов, если речь идет о соматическом заболевании.

Кроме того, ребенку, имеющему некоторые особенности развития, необходимо ваше здравомыслие, рассудительность, твердость, хладнокровие, последовательность в словах и поступках, поддержка и безграничная безусловная любовь.

Если вы человек наблюдательный, то вы заметили, что эти же качества взрослого необходимы и ребенку без особенностей развития. Отсюда вытекает естественный вывод: никаких особенных условий и специального отношения для такого ребенка не нужно, за исключением поиска необходимых специалистов.

**Вы должны относиться к своему ребенку как к обычному, осознавая, что он испытывает определенные трудности в усвоении и переработке поступающей информации.**

Дети с речевыми нарушениями могут испытывать трудности звукоразличения. Что в свою очередь будет искажать смысл воспринимаемой информации. Например, слова «трос» и «торс» могут восприниматься ребенком как одинаковые. Вполне возможно, что в коллективе такой ребенок будет чувствовать себя не очень комфортно. Нарушения звукопроизношения, заикание могут вызвать у ребенка чувство неполноценности, которое может привести к изменению поведения не в лучшую сторону.

Различные соматические заболевания, проблемы со слухом и зрением могут сформировать у ребенка (при определенном вашем участии) неуверенность в себе, заниженную самооценку и значимость в собственных глазах. Эти изменения не смогут облегчить ваше общение с ним.

Хроническое физическое заболевание ребенка или его физический недостаток могут погрузить родителей в удовлетворение ежедневных физических потребностей чада до такой степени, что они упускают из виду его эмоциональные потребности.

Тогда физически ослабленный ребенок подросткового возраста начинает ненавидеть свое заболевание или недостаток. Кроме того, он становится агрессивным по отношению к своим заботливым родителям, потому что те,

сами того не желая, заменили естественное, согретое любовью общение на ежедневный медицинский уход. Такой подросток может вести себя вызывающе не только по отношению к родителям, но и к любому человеку, символизирующему для него авторитет.

Задержка психического развития предполагает нарушение одной или нескольких высших психических функций (памяти, внимания, восприятия, мышления, речи). Все это порождает трудности в учебе. Жизнь для таких детей становится все тяжелее. Они склонны идти против авторитетов всеми возможными способами. Дети с недостатками восприятия обычно страдают депрессией. А депрессия – это такое явление, от которого мы должны всеми силами стараться избавить детей и подростков, потому что депрессия может вызвать агрессию. Только понимание ребенком, что мы любим его безусловно и пытаемся разобраться в его конкретной проблеме, может вовлечь ребенка в искренние взаимоотношения со взрослыми.

В последние годы стали широко известны термины «дефицит внимания» и «гиперактивность». Эти состояния чрезвычайно сложны. Они вызывают недоумение и замешательство у родителей, чьи дети страдают этими заболеваниями. Ребенок с действительно повышенной активностью может поставить в тупик любого взрослого, особенно если отклонение от нормы не осознается родителями. Гиперактивные дети воспринимаются окружающими как самые непослушные дети на свете. Я постараюсь помочь вам разобраться в природе этих поведенческих отклонений и рассмотреть возможные методы общения с гиперактивными детьми.

Я буду рассматривать дефицит внимания с гиперактивностью, так как между ними существует значительное сходство. Кроме того, эти два состояния очень часто сопровождают друг друга. Хотя, конечно, иногда диагностируют дефицит внимания без гиперактивности или гиперактивность без дефицита внимания.

**Гиперактивность** (именуемая также гиперкинезией, минимальной мозговой дисфункцией, сверхвозбудимостью и еще, более чем, тридцатью

другими терминами) **выражается в неконтролируемом, чрезмерно активном поведении.** Характерными признаками гиперактивности являются рассеянность и неумение сосредоточиться, невнимательность и беспокойство. Такой ребенок абсолютно не способен длительное время сидеть спокойно.

К сожалению, причины возникновения гиперактивности с дефицитом внимания до сих пор недостаточно изучены. Никто не может дать точного объяснения, почему это происходит. Однако совершенно точно медицина говорит, что возникновение гиперактивности обусловлено поражением центральной нервной системы.

Сразу хочу оговориться, что далеко не каждый ребенок, который не сидит на месте, крутится волчком и бегает вприпрыжку, страдает гиперактивностью в медицинском смысле этого слова.

Если вы подозреваете у своего ребенка состояние гиперактивности с дефицитом внимания, обязательно обратитесь к психоневрологу или невропатологу. После тщательного обследования врач сможет подтвердить или опровергнуть ваши опасения.

Состояние дефицита внимания с гиперактивностью сопровождается тремя основными трудностями:

1. проблемы психологического характера;
2. неспособность долго удерживать внимание на одном объекте;
3. нарушение восприятия.

Остановимся на каждой трудности подробнее.

**Проблемы психологического характера** возникают из-за неприятия этих детей сверстниками. Буйная нервная энергия такого ребенка раздражает не только взрослых, но и ровесников. Его эмоциональная реакция часто непредсказуема. Неожиданный и немотивированный переход от смеха к слезам воспринимается сверстниками как что-то странное и ненормальное. Короче говоря, гиперактивный ребенок может заработать комплекс неполноценности и нервное расстройство из-за негативного отношения к нему других детей и низкой самооценки.

Кроме того, психологические проблемы усиливаются и при общении с родителями. Дело в том, что гиперактивный ребенок с трудом сосредотачивается и при общении с родителями. В результате родители не могут удерживать его внимание в течение времени, необходимого и достаточного, чтобы передать ребенку положительные чувства и свою любовь. Родители вынуждены сосредотачиваться главным образом на поведении ребенка, снова и снова попадая в одну и ту же ловушку. Они выражают ребенку свои негативные чувства.

Возникает замкнутый круг: ребенок раздражается на родителей, потому что ему кажется, что его не любят и не признают, а родители расстраиваются и обрушивают весь свой гнев на ребенка. Кроме того, ребенок раздражается на самого себя из-за того, что «ничего не получается». Его депрессия нарастает, а вместе с ней растет и агрессия.

Ребенок, **не способный долго удерживать внимание на одном объекте**, не может хорошо учиться. Даже если его голова неплохо соображает, такому ребенку очень тяжело воспринимать, усваивать и перерабатывать поступающую информацию. Ведь за короткий промежуток времени, в течение которого он способен сконцентрировать свое внимание, ему необходимо усвоить огромный поток информации. Согласитесь, что эта задача не из простых. Приведу пример из собственной дефектологической практики. Готовились мы к школе с одним очень сообразительным и милым молодым человеком по имени Вадим. Юноше на тот момент исполнилось 7 лет. Он страдал дефицитом внимания с гиперактивностью. Я учила его писать. Показываю траекторию написания буквы. Обращаю внимание на отдельные составляющие:

- Понял?
- Понял.
- Запомнил?
- Да.
- Ну, давай, начинай.

Начинает писать букву, смотрит на меня несчастными глазами и говорит:

- А теперь куда вести?

И это притом, что образец буквы перед глазами. А ведь Вадиму очень хотелось, чтобы получалось правильно, красиво и быстро. После огромных совместных усилий начало получаться «правильно». До «красиво и быстро» дорога значительно длиннее.

В школе ребенку трудно еще и оттого, что слишком много отвлекающих факторов: большое количество детей, различные дидактические материалы на стенах, не подходящий свет и т.д., и т.п. Его внимание перескакивает с одного предмета на другой, он выглядит беспокойным и беззаботным. Для него трудно усидеть на месте в течение всего занятия и сосредоточиться на предмете. Он часто не может ответить, что проходили на уроке. Учителя жалуются, что он «считает ворон».

Еще один неврологический фактор, осложняющий развитие ребенка, - это **нарушение восприятия**. Чаще всего встречаются нарушения зрительного и слухового восприятия. Здесь речь не идет о снижении слуха или зрения. С этим у ребенка может быть все в порядке. Речь идет о том, что ребенок неверно воспринимает и истолковывает то, что он видит и слышит. Самым распространенным расстройством зрительного восприятия является искаженное «видение» букв и цифр, что очень затрудняет обучение письму и чтению.

Чтение – очень сложный мыслительный процесс, непосредственно связанный с нервной системой человека. Уметь читать – значит уметь правильно распознавать символы, а затем с помощью специального механизма передавать их в мозг, где они подвергаются анализу, интерпретации, запоминанию и потом трансформируются в речь. Любой обрыв в этой цепочке может отрицательно сказаться на результате. Кроме всего прочего, этот процесс должен протекать достаточно быстро, чтобы обеспечивать непрерывный поток идей и образов, которые человеческий мозг черпает из письменного текста.

Многие гиперактивные дети не владеют своим нервным аппаратом настолько, чтобы правильно развивать навыки письма и чтения. Поэтому без специальной подготовки они обречены на постоянные неудачи и отставание в начальной школе.

Ребенок, страдающий нарушением восприятия, не может также адекватно воспринять чувства, которые другие люди выражают по отношению к нему. Он склонен придавать чувствам негативную окраску. Такой ребенок думает, что родители и другие люди не любят его и не заботятся о нем. В большинстве случаев это не так. Но ребенок не ощущает этого, и поэтому чувствует себя раздраженным и угнетенным.

Дети с дефицитом внимания и гиперактивностью чрезвычайно предрасположены к детской и подростковой депрессии. У детей ее трудно выявить. Она обычно начинается в возрасте семи-восьми лет и к подростковому периоду может представлять собой серьезную проблему.

Депрессия снижает способность удерживать внимание на объекте. А у ребенка, страдающего расстройством внимания с гиперактивностью, она и так снижена. Следовательно, способность ребенка запоминать, концентрироваться, думать и рассуждать в период депрессии снижается в разы.

На сегодняшний день медицина способна выявить и вылечить депрессию у детей и подростков.

Не понимая проблем гиперактивного ребенка, многие люди считают, что ребенок с нарушением восприятия просто ленивый и упрямый. Они никак не могут понять, что такой ребенок воспринимает и истолковывает информацию не так, как другие дети.

Представьте себе ситуацию. Ребенок не может понять школьных заданий, и потому раздражен. Родители пилят его за их невыполнение, и гнев ребенка усиливается. Вследствие этого, ребенок не ощущает понимания со стороны родителей. Кроме того, он не ладит со сверстниками и поэтому чувствует

себя изолировано. К подростковому периоду он уже страдает серьезными поведенческими и эмоциональными расстройствами.

Расторможенные дети с расстройствами восприятия с большим трудом воспринимают положительные эмоции, направленные в их сторону. Поэтому для них важна дополнительная поддержка, которую им могут оказать значимые для них люди, чей авторитет они признают. Эта поддержка может проявляться в любви, объятиях, прикосновениях, поцелуях и безраздельном внимании.

Чтобы передать любовь, мы прибегаем к зрительному контакту, но он связан со зрительным восприятием; к физическому контакту, который сопровождается бесконечно сложным комплексом ощущений и реализуется через восприятие, а также к безраздельному вниманию, восприятие которого требует слуха, зрения и логики. Если в какой-то из этих сфер имеется расстройство восприятия, то ребенок принимает все в искаженном виде. Это обстоятельство раздражает как самого ребенка, так и взрослых, пытающихся наладить с ним контакт.

Если родители не осознают, что ребенок страдает расстройством восприятия, то сначала они отрицают проблему. Потом начинают ходить по всевозможным врачам. Потом они убеждаются, что их никто не понимает. Потом они начинают считать, что причина создавшейся ситуации кроется в них самих, с содроганием думают о правильности своих методов воспитания. Потом несчастные родители начинают винить друг друга. В результате всех этих «потом» ребенок, на глазах которого весь этот кошмар происходит, погружается в депрессию. Здесь всем срочно нужно бежать к специалисту: к дефектологу, психологу и невропатологу.

Возможно, ребенку, страдающему дефицитом внимания с гиперактивностью, **понадобиться медикаментозное лечение**. Пугаться не нужно. Такие препараты есть, и в некоторых случаях их применение весьма эффективно. Но прием лекарств не разрешит всех проблем, связанных с этим расстройством.

Так прием медикаментов **при психологических трудностях** несколько облегчит для ребенка возможность адаптации к жизни в обществе, но проблему полностью не решит. Нужна специальная психотерапия, нужен психолог.

Проблема визуального восприятия практически не поддается лечению лекарствами. Нужны специальные упражнения, нужна помощь дефектолога. К помощи ребенку с расстройством внимания и гиперактивностью необходимо подходить комплексно.

То, что наши гиперактивные дети могут с легкостью вывести любого из себя, мы уже поняли. Возникает **вопрос о наказании этих неслухов**. Применимо ли оно к ним вообще?

Мой ответ прост: «Применимо, еще как применимо!» Существует достаточно распространенное мнение, что гиперактивных детей наказывать нельзя, поскольку они больны. Я считаю, что любой ребенок (и с особенностями развития в том числе) должен знать определенные границы. Он должен уметь отвечать за свое поведение. Но, конечно, вы должны учитывать при наказании физические и психологические особенности ребенка. Например, если некоторых детей можно наказать, заставив некоторое время посидеть без движения, то для гиперактивного ребенка это наказание неприемлемо. И на то есть свои причины. Дело в том, что для того, чтобы успокоиться и сосредоточиться, гиперактивному ребенку необходимо подвигаться. То еще одна особенность их состояния.

Вот что придумал папа милого юноши по имени Вадим (я о нем уже упоминала). Когда мальчик начинал переходить всякие границы, его отец спокойным, но твердым голосом говорил: «Вадим, десять отжиманий!» За время отжиманий ребенок успокаивался. Потом этот папа продолжал: «Молодец! А теперь послушай меня...» Далее следовали соответствующие наставления. Времени, за которое мальчик восстанавливал силы после отжиманий, вполне хватало, чтобы он правильно воспринял отцовские указания. Я наблюдала эти приемы несколько раз и всегда радовалась

результатам их применения. Хочу заметить, что отжимания время от времени заменялись приседаниями, прыжками, подтягиваниями и наклонами. Польза такого наказания очевидна. Честно говоря, наказанием я эти действия назвала бы условно. Скорее, это способ управления гиперактивным ребенком и удержания его в установленных границах. К слову сказать, папа Вадима не обладал специальными знаниями, но его безграничная безусловная любовь, бесконечное терпение, строгость и последовательность помогли разобраться в проблеме (с помощью специалистов) и даже привнести что-то свое в практику воспитания подобных детей.

Чтобы **контролировать поведение сложных детей**, можно применять рекомендации, разработанные доктором Доминой Реншоу (США). На мой взгляд, эти рекомендации могут быть весьма полезны:

1. Главное – будьте последовательны и постоянны.
2. Старайтесь всегда говорить медленно и спокойно. Не пугайтесь своего раздражения. Это нормальное явление, его можно контролировать. Если вы сердитесь – это не значит, что вы не любите своего ребенка.
3. Старайтесь сохранять спокойствие и держать себя в руках, заранее подготовившись к возможному скандалу. Реагируйте и откликайтесь на любые позитивные сдвиги в поведении ребенка, какими бы незначительными они ни были. Если искать хорошее, то, будьте уверены, что-нибудь всегда найдется.
4. Избегайте непрерывных одергиваний и запретов: «прекрати», «не смей», «нельзя» и т.п.
5. Отделяйте поведение ребенка от его личности. Например: «Я люблю тебя. Я только не люблю, когда ты разносишь грязь по всему дому».
6. Ваш ребенок нуждается в строгом режиме и распорядке дня. Составьте четкое расписание прогулок, еды, игр, занятий, повседневных обязанностей и сна. Проявляйте гибкость, но старайтесь выполнять это расписание, несмотря на попытки ребенка нарушить его. Постепенно вы приучите ребенка к размеренной, упорядоченной жизни.

7. Давая ему новые или трудные задания, сопровождайте их короткими и четкими разъяснениями. Показывайте несколько раз, пока ребенок не запомнит. Старайтесь стимулировать и тренировать его слуховое, зрительное и чувственное восприятие. Обратите особое внимание на развитие памяти. У гиперактивных детей она развита слабее, чем у остальных. Будьте терпеливы, повторяйте все по нескольку раз.
8. Выделите ребенку отдельную комнату или хотя бы уголок. При оформлении комнаты избегайте ярких красок и сложных орнаментов. Простота, неяркие цвета, минимум беспорядка, письменный стол, стоящий у пустой, ничем не украшенной стены, создают условия для концентрации. Уберите все лишнее, поскольку гиперактивный ребенок не умеет сам отсеивать ненужные, отвлекающие раздражители.
9. Создавайте условия для того, чтобы он мог сконцентрировать свое внимание, делайте что-нибудь одно: когда ребенок делает математику, уберите со стола все лишнее (оставьте только тетрадь и учебник). Когда он делает уроки, выключите радио и телевизор. Посторонние раздражители будут отвлекать его от основного занятия.
10. Дайте ему какое-нибудь постоянное поручение, что бы оно было в пределах его возможностей. Обязательно следите за его выполнением. Не забывайте поощрять и признавать старания ребенка, даже если у него не все получается идеально.
11. Распознавайте сигналы, предупреждающие о возможном взрыве. Постарайтесь спокойно вмешаться и предотвратить взрыв – отвлеките ребенка или спокойно обсудите с ним конфликтную ситуацию. Полезно переместить его с потенциального поля битвы в более безопасное место.
12. Зная о повышенной возбудимости своего ребенка, старайтесь, чтобы компании, где он общается, были малочисленными (не больше двух-трех человек). Лучше, чтобы общение проходило в вашем доме. Тогда вы сможете осуществлять необходимый контроль над ситуацией.

13. Не жалейте, не дразните, не бойтесь вашего ребенка и не будьте к нему слишком снисходительны. Просто помните, что у него особое устройство нервной системы, которое, впрочем, поддается управлению и контролю.
14. С помощью врача правильно подберите лекарства и необходимую дозировку. Обязательно следите за действием лекарств.
15. Обсуждайте все вопросы, все свои опасения, связанные с приемом лекарств с вашим врачом.
16. Согласуйте ваши действия с учителем вашего ребенка. Выполнение определенных предписаний в школе очень важно для устранения гиперактивности и преодоления дефицита внимания. Например, сидеть такой ребенок должен на первой или второй парте, в ряду, находящемся в непосредственной близости от стола учителя. Дальний ряд у двери, даже если это будет первая парта, не подойдет.

Многие родители мечтают о хороших оценках своих отпрысков в школе. Спорить не буду, это приятно. Но если вы выяснили, что у вашего ребенка имеются особенности развития, то вы должны понимать, что его возможности могут быть ограничены. Не надо требовать невозможного. Лучше подумать о том, в чем ваш ребенок мог бы раскрыть свой потенциал. Неудачи ребенка следует рассматривать как новую возможность для развития. Без такого подхода вы не сможете помочь своему ребенку победить его проблемы и не научите его преодолевать трудности самостоятельно.

Знакомый вам папа Вадима водил своего сына на различные занятия (рисование, лепка, плавание, теннис и др.) и внимательно наблюдал за результатами и ощущениями мальчика, чтобы потом определить, что у Вадима получается лучше всего, и к чему у мальчика больше всего лежит душа.

Развивайте способности ребенка, выявляйте их, поддерживайте его в неудачах и тем более поощряйте в нем старательность. Рассказывайте своему ребенку об известных людях, имеющих различные особенности развития, и добившихся значительных успехов в жизни. Поищите такие истории, посмотрите вокруг на соседей и знакомых. Наверняка среди них найдутся люди, которые могут стать вдохновляющим примером для вашего ребенка. Обращайте его внимание на собственные победы над собой (какими бы маленькими они не казались), чтобы он чувствовал, что поднимается вверх, а не топчется на месте или сползает вниз.

Успехи в учебе – это важно, но есть вещи в жизни гораздо более важные. Одна из них – самооценка человека, его отношение к себе. Ребенок может вырасти и прожить нормальную жизнь, не умея отличить гипотенузу от биссектрисы. Но если он лишен минимальной уверенности в себе и самоуважения – он пропащий человек.

Я абсолютно убеждена, что ребенок, не способный состязаться с одноклассниками в учебе, ничуть не хуже своих сверстников. Он обладает такой же человеческой ценностью и достоинством, что и любой вундеркинд.

Мне часто приходится консультировать родителей детей с особыми проблемами, а также заниматься коррекцией недостатков этих ребят. Самый распространенный вопрос, который я слышу, звучит так: «А это когда-нибудь кончится?» Вообще-то, да. К подростковому периоду в организме ребенка происходят изменения, способствующие нормализации его состояния по многим показателям. Гиперактивность с годами будет уходить и трансформируется в некоторую импульсивность характера, которую вы обязательно должны учитывать при общении со своим подростком. Дефицит внимания при его коррекции будет напоминать о себе, когда повзрослевший уже человек либо устал, либо очень волнуется, либо заболевает, либо не очень трезв. Так что, если вы заметили у подростка эти симптомы, значит с ним что-то не так. Особенности

восприятия при их грамотной коррекции будут вполне осознаваемыми, а, следовательно, управляемыми.

Вы можете мне сказать, что всё, что написано в этой главе относится к предпубертковому периоду. А что же про подростков? Прежде, чем ответить на этот вопрос, хочу задать вам еще один: «Если у вашего ребенка аденоиды, вы будете их лечить или будете ждать подросткового периода, когда носовые проходы расширятся, а аденоиды атрофируются?» Зная, что аденоиды могут здорово навредить здоровью вашего ребенка, я думаю, что вы выберете первый вариант.

Для многих детей с особыми проблемами характерно замедленное созревание некоторых мозговых структур. Именно по этой причине они часто проявляют психологическую незрелость. Для таких детей подростковый возраст наступает несколько позже, чем у остальных. Кто предупрежден, тот вооружен. Я думаю, что ответила на ваш вопрос.

**Что нужно помнить**, при общении с подростками с проблемами в развитии:

1. Дети с особыми проблемами не нуждаются в специальных методах воспитания. Все, что мы обсудили в этой книге, применимо и к этим замечательным детям. Единственное, что вы должны помнить, что проблемы восприятия, гиперактивность, дефицит внимания, физические недостатки или хронические заболевания требуют от вас повышенного внимания и бесконечного терпения. А в остальном - это обычные дети.
2. Если ваш ребенок или подросток страдает хроническим заболеванием, то, пожалуйста, не попадите в ловушку замены эмоционального внимания медицинским уходом. Важно и то, и другое.
3. Ребенок с особыми проблемами испытывает необходимость в твердости и контроле над его поведением. Помните об этом и никогда не позволяйте своему ребенку манипулировать вами с помощью своей болезни.

4. Не разрывайтесь между жалостью и виной, с одной стороны, и своим собственным раздражением, с другой. Помните, что ребенок с проблемами в развитии склонен к антиавторитарным установкам, его труднее учить. Учитесь управлять своим собственным гневом (смотри главу 2) и учите этой науке своего удивительного ребенка.

## **Глава 6.**

### **Как сформировать у подростка навыки общения с окружающими?**

Из всех навыков, полученных вашим ребенком в процессе взросления, самым важным является умение общаться с окружающими. Этот навык более всего будет способствовать его успеху в жизни и получению удовлетворения от жизни. Именно умение общаться характеризует человека как личность с высоким уровнем эмоционального развития. Для того чтобы приобрести это умение и заставить его эффективно работать, ваш ребенок должен научиться объективно оценивать любую возникающую в его жизни ситуацию, давать ей определение и уметь вести себя адекватно в этой ситуации. Он должен научиться соотносить свои нужды и ожидания с потребностями окружающих.

В этой главе мы поговорим о том, как научить детей и подростков общаться с окружающими, какую роль играет юмор в межличностном общении и что нужно делать, чтобы помочь подрастающему человеку иметь друга.

Безусловно, процесс социализации во многом зависит от того темперамента, которым наделил ребенка Бог, и вашей реакции на него. Подростки, которые от природы менее общительны, могут быть такими же счастливыми, как и все другие. Но они требуют больше заботы и внимания со стороны взрослых.

## **Ваш подросток умеет говорить. Но умеет ли он разговаривать?**

Если у подростка возникают проблемы при общении с другими людьми, то, скорее всего, он лишен умения адекватно разговаривать, вести беседу. У него возникают трудности при рассказе о своих проблемах и потребностях. И, возможно, он не совсем понимает нужды и желания других людей.

Неумение поддерживать разговор становится очевидным, когда подросток пытается завязать новые знакомства. Он хочет общения, но при этом выбирает неправильную тактику. Наиболее адаптированные к общению подростки обычно сближаются с незнакомыми сверстниками постепенно, как будто собирая сначала какую-то информацию о них, чтобы продвинуться дальше в отношениях. Общительный ребенок может первым начать разговор с незнакомцем, задавая вопросы или комментируя увиденное. Например: «Похоже, это отличная игра!» или «Как ты научился это делать?»

Необщительный подросток чаще вступает в контакт, пытаясь привлечь к себе внимание с помощью неадекватных, эгоистических или даже отвратительных поступков. Например, такой ребенок может сказать: «А я уже видел это!» или «У меня это лучше получится. Дай покажу».

Спешу вас обрадовать. Навыкам общения можно научить. Что это за навыки, и какие приемы следует использовать в обучении, вы сможете увидеть в таблице:

Умение отчетливо рассказать о своих нуждах и желаниях.	Научить четко формулировать утверждения, описывающие чувства, ощущения. Научить объяснять причину появления того или иного ощущения, высказать пожелание. Например: «Я очень переживаю из-за 1-го сентября. Ведь я в этом классе буду новенькая. Хотелось бы, чтобы меня встретили спокойно».
Умение делиться информацией личного	Научите ребенка говорить о том, что ему интересно и важно.

характера.	
Умение моделировать свою реакцию на намеки и слова других людей.	Научить подростка обращать внимание на то, что и как говорят другие люди. Разговор – процесс обоюдный.
Умение задавать вопросы другим людям с целью узнать о них то, что вас интересует.	Научите проявлять любопытство, узнавать о человеке, с которым он ведет беседу, как можно больше.
Умение предложить свою помощь или поддержать другого человека.	Научите ребенка стараться понимать, что хотят другие люди, в чем они нуждаются, обращая внимание на такие фразы, как «Я просто не знаю, как быть» или «Я не знаю, как поступить».
Умение приглашать.	Научите получать удовольствие от общения с другими людьми. Научите ребенка давать знать этим людям о своем желании проводить в их обществе больше времени. Научите его приглашать других людей к совместной деятельности, чтобы вместе получать от этого удовольствие.
Умение позитивно реагировать.	Научите вашего подростка положительно отзываться о том, что его собеседнику кажется значимым, сказав, например: «Это же просто замечательно!»
Умение принимать активное участие в разговоре, включаться в общий разговор.	Научите внимательно прислушиваться к общему разговору, не отвлекаясь при этом на какие-то другие дела, не влезать в разговор, заставляя собеседников переключаться на другую тему.
Умение продемонстрировать свое умение слушать.	Учите подростка задавать вопросы, проясняющие предмет разговора, стараться вникнуть в детали. Например: «Что ты при этом почувствовал?» или «Это тебе помогло?»
Умение продемонстрировать свое понимание и сочувствие другим людям при общении с ними.	Учите вашего ребенка вставать на место другого человека, чтобы понять, что он чувствует, как он переживает по какому-то поводу. Например, он должен уметь сказать примерно следующее: «Я думаю, тебе было неприятно узнать, что кто-то взял твою вещь».
Умение продемонстрировать	Научите подростка улыбаться, кивать во время беседы,

свой интерес к другому человеку.	чтобы проявить заинтересованность в предмете разговора, стараться искать контакта с глазами собеседника, задавать соответствующие вопросы.
Умение выражать согласие.	Научите выслушивать мнения и пожелания других людей и стараться следовать им в своих поступках.
Умение выражать восхищение и одобрение.	Учите подростка выражать свое восхищение или одобрение легкими объятиями, пожиманием рук, похлопыванием по плечу. Учите его говорить, что ему нравится в собеседнике и что он одобряет в его действиях.
Умение выражать участие.	Научите вашего ребенка понимать чувства других людей, вставая на их место, показывая этим людям, что его действительно волнуют проблемы этих людей, что им небезразлично все, что происходит с ними. Например, он может выразить свое сочувствие такой фразой: «Ты выглядишь таким печальным. Хочешь рассказать, что с тобой случилось?»
Умение предложить помощь и поддержку, когда это уместно.	Учите подростка предлагать другим людям разные способы решения их проблемы, предлагать им свою помощь даже в том случае, если они с этого ничего не будут иметь.

Прежде всего, обучение навыкам общения проходит в кругу семьи. Чем больше вы применяете навыки, описанные выше, в домашнее обстановке, тем больше вероятность того, что ваш подросток будет пользоваться ими при общении в кругу своих сверстников и с другими людьми.

В чем же заключается главная проблема в обучении навыкам общения наших детей? Вы совершенно правы. Отсутствие времени. Родителям постоянно не хватает времени, чтобы просто разговаривать со своими детьми. Но находим же мы время, чтобы поболтать с приятельницей по телефону о пустяках или посмотреть спортивную передачу по телевизору. А может быть ссылки на постоянную занятость – это просто не желание или неумение разговаривать. Многие ведь рассуждают примерно так: «Со мной в

детстве никто особо не возился. И ничего, вырос». Вырос то, вырос. Но весь вопрос в том, каким вырос?

На самом деле, интуитивно каждый родитель понимает, что необходимость разговаривать с ребенком, а особенно с подростком, требует и времени, и умения, и сил. Поэтому многим из нас уж очень не хочется испытывать дискомфорт от нарушения личного пространства. Но ответьте себе, пожалуйста: «А для чего вы рожали ребенка? Чтобы в старости было кому подать вам стакан воды? Или чтобы вырастить доброго, отзывчивого, любящего, порядочного и ответственного человека, для которого будет естественной потребностью забота о вас в старости?»

Я допускаю, что вы очень занятой человек. Но найти полчаса перед сном, чтобы поговорить с ребенком любого возраста, всегда можно. Было бы желание. Можно разговаривать с детьми за обедом или ужином, во время поездки на автомобиле или во время прогулки. Любые, имеющие ясную цель разговоры, обычно приносят огромную пользу и родителю, и ребенку. Во время таких разговоров обычно происходит открытый обмен мнениями относительно различных проблем, переживаний, неудач, решений, целей и сокровенных желаний. Один мой знакомый, отец троих сыновей, руководитель крупной организации позволял своим сыновьям звонить ему в любое время, даже, если у него шло совещание с подчиненными. Этот занятой человек понимал, что он нужен своим мальчишкам. Он считал, что самые важные проблемы на свете – это детские проблемы, самые интересные события – это то, что происходит с его сыновьями.

Итак, подведем небольшой итог того, что мы только что обсудили:

- навыкам социальной адаптации можно научить;
- умение общаться с другими людьми поможет вашему подростку легко налаживать контакты и входить в любой коллектив;

- умение вести беседу предполагает умение поделиться информацией личного характера, задавать вопросы собеседникам, демонстрируя при этом неподдельный интерес, одобрение и согласие.

### **Чувство юмора. Какая от него польза?**

Согласитесь, что трудно не любить того, кто заставляет вас улыбаться. Проведенные исследования показали, что те дети, которые умеют заставить других смеяться, более популярны в коллективе. Подростки и студенты вузов к числу трех самых важных качеств, определяющих дружеские отношения, относят такое качество, как «умение веселить».

Следует помнить, что подростки начинают использовать свою способность шутить как оружие против взрослых и сверстников. Их шутки становятся более двусмысленными и не всегда имеют форму шутки. В классе всегда найдется «клоун», готовый испускать неприличные «пукающие» звуки. Злобный характер шуток может скрывать какие-то личные проблемы. Юмор становится не только оружием подростков, с помощью которого они выражают свой протест, но также является способом «тестирования» границ дозволенного. К шестнадцати-семнадцати годам, подростки уже склонны искать позитивной реакции окружающих на свои шутки. В этом возрасте умение шутить уже ассоциируется с задатками лидера.

Кто-то смеется больше, кто-то меньше. Но любой человек может получать удовольствие от смешного и использовать смех для того, чтобы вызвать расположение к себе, разрешить конфликтную ситуацию, снять напряжение или избавиться от тревоги.

Развивайте в своих детях чувство юмора, чтобы они смогли с его помощью привнести в свою жизнь радость и смех, получать удовольствие от общества других людей, разрешать специфические психологические проблемы и конфликты.

Один из экспериментов, проведенных учеными в лаборатории, где объектам наблюдения рассказывали шутки и показывали смешные фильмы,

показал, что смех напрямую воздействует на гормональную систему и снижает уровень гормонов стресса, способствуя, таким образом, повышению эффективности работы иммунной системы организма. В действительности реакция нашей иммунной системы на смех сохраняется еще на следующий день до самого вечера, и это, честно говоря, впечатляет. Воздействие смеха на организм заключается в следующем:

- В нашем организме есть клетки-киллеры, которые нападают на вирусы и опухоли, и, когда мы смеемся, их количество увеличивается.
- Увеличивается количество клеток в организме, которые формируют иммунную систему.
- Увеличивается количество антител иммуноглобулина А, который помогает нашему организму бороться с простудными заболеваниями.
- Поднимается уровень гормона, который не только помогает нашему организму бороться с вирусами, но также регулирует рост клеток.
- Увеличивается количество клеток, отвечающих за антитела, помогающие организму бороться с вредными микроорганизмами.

Чувство юмора дает подростку целый набор инструментов, с помощью которых он может справляться со стрессами и тревожными состояниями. Оно может помочь подавить чувство гнева или сказать что-то такое, что трудно выразить как-то иначе (сказать о чем-то, практически не говоря этого). Когда моему сыну было четырнадцать лет, его по каким-то причинам не взяли в лагерь, который организовывала школа. На мой вопрос, собирать ли чемодан, он ответил: «Лучше купи машинку для закатки губ!» Я поняла, что «губы мой сын раскатал» рановато. Мне стало смешно, и я улыбнулась в ответ: «Какую предпочитаете в это время суток, автоматическую или механическую?» Сын понял, что я ему сочувствую и поддерживаю, и стал продолжать: «Мелочиться не будем, давай автоматическую! Гулять, так гулять!» И мы расхохотались. От возникшего переживания не осталось и следа.

Учите вашего подростка шутить и находить смешное даже с самых сложных ситуациях. Его шутки помогут вам лучше понять отпрыска, потому что юмор может указывать на его привязанности или неприязнь, а также выражать негативные или позитивные эмоции.

Самый простой и эффективный способ развивать и поддерживать чувство юмора у детей и подростков – это просто играть с ними. Особенно они любят «глупые» игры. Это могут быть словесные игры. Помните? «...на ель она взлетела, а может, не взлетела, а может быть, на пальму с разбега взобралась. И там она позавтракать, а может, пообедать, а может быть, поужинать спокойно собралась...» Это может быть возня с подушками или с чем-нибудь еще. Как говорится, нет предела совершенству.

Можно завести обычай устраивать «час юмора» в своем доме, чтобы все члены семьи обменивались шутками и веселили друг друга. Юмор снижает уровень стресса в организме, объединяет людей, помогает справиться с трудностями, побороть страх, разрешить конфликтные ситуации.

Когда вы пребываете в состоянии стресса, старайтесь побольше шутить, особенно в присутствии детей и подростков. Тем самым вы покажете подростку, как надо вести себя в затруднительных ситуациях.

Юмор часто используется и тогда, когда у человека возникает потребность проявить свою агрессивность. Помогая ребенку отличать «хороший» (добрый) юмор от «плохого» (злого), вы можете использовать эту возможность научить детей терпению и умению уважать других людей. Ребенок и, тем более, подросток должен понимать, что слова могут быть намного обиднее, чем оскорбление действием. Шутки, которые высмеивают принадлежность к другой расе, религии, этнической культуре, физические недостатки не должны поощряться ни при каких обстоятельствах.

### **Иметь друга важно. Найти друга сложно.**

К семи-восемью годам ребенок начинает уходить от влияния родителей. С каждым годом он все больше оказывается под влиянием одноклассников и

друзей. Связи и отношения с родителями и друзьями имеют решающее значение для формирования его как личности. Если человек не научился в детстве поддерживать и развивать отношения с другими людьми, то такой человек обязательно будет испытывать трудности в семейной жизни, в карьерном росте, он не сможет полностью самореализоваться, и будет ощущать постоянный внутренний дискомфорт.

Умение дружить – это замечательное качество, которое трудно развить в себе во взрослом возрасте. Поэтому прежде, чем поговорить о том, какую помощь вы можете оказать своему ребенку или подростку в плане поиска друзей, я хотела бы коротко объяснить технологию, как дети заводят друзей. Эту технологию подробно излагает Зик Рубин в книге «Как дружат дети». Он выделяет четыре последовательных этапа в научении искусству дружить.

1. На первом этапе в возрасте трех-семи лет ребенок находит себе друга по территориальному принципу. Самый лучший друг это тот, кто ближе всех живет.
2. На втором этапе в возрасте четырех-девяти лет ребенок проявляет интерес к развитию отношений с другими детьми. Он начинает ценить своих друзей как личность, а не потому, что у них есть интересные игрушки.
3. На третьем этапе в возрасте шести-двенадцати лет для дружбы характерна потребность во взаимности и равенстве. В этом возрасте ребенок уже способен рассматривать любую ситуацию и со своей собственной точки зрения, и с точки зрения своего друга (подруги). В этот период для ребенка очень важно, чтобы все было «справедливо».
4. На четвертом этапе в возрасте девяти-четырнадцати лет ребенок может действительно очень сильно привязываться к тем, с кем дружит. И тут он уже концентрируется не на том, что он делает вместе с другом или друзьями, а на том, что представляет собой личность, и заботиться о его (или их) благополучии. Страстное желание поделиться своими чувствами, рассказать о своих переживаниях и конфликтах в этом

возрасте приводит к формированию глубоких эмоциональных связей. Порой такие отношения могут длиться всю жизнь.

Когда мы видим, что у ребенка не все складывается с поиском друзей, мы готовы помогать. Но при этом часто не знаем, что делать, а что – нет. Теперь, когда вы поняли, что в каждом возрасте ребенком удовлетворяются определенные потребности, давайте обозначим роль взрослого, чтобы помочь ему быть хорошим другом.

Если ваш ребенок по возрасту проходит первый этап освоения науки дружить, то ваша задача заключается в том, чтобы обеспечить ему общение с детьми, имеющими схожие интересы или общие с вашим ребенком черты характера.

На втором этапе важно сделать так, чтобы дружеские отношения вашего ребенка с другими детьми укрепились. Проявляйте искренний интерес к друзьям ребенка, интересуйтесь, чем они занимались и что при этом чувствовали.

На третьем этапе постижения вашим ребенком науки дружить вы можете почувствовать себя сторонним наблюдателем того, как ваш ребенок ведет социально активную жизнь. Но на самом деле именно ваша поддержка и ваше присутствие дают ребенку чувство безопасности, когда он учится поддерживать отношения. Будет очень хорошо, если вы поделитесь личным опытом и знаниями, так как именно в этом возрасте они познают радости и горести длительных близких отношений.

Если ваш подросток не может завести друзей даже после неоднократных попыток, то вы можете предложить ему заняться каким-нибудь необычным делом, которое поможет отвлечься и завязать новые знакомства. Заинтересуйте ребенка просмотром фильмов о детской дружбе и чтением книг по этой тематике. Благодаря этой деятельности он сможет многому научиться. Так как иногда лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать.

К тому времени, когда ваш ребенок вступит в четвертый этап формирования отношений со сверстниками, соответствующий подростковому возрасту, ваша роль сведется к обычным наставлениям. Ваша задача состоит в том, чтобы установить пределы дозволенного, внедрить в сознание подростка представление о жизненных ценностях и моральных нормах, а также всячески поощрять личный рост и развитие межличностных отношений.

Для того чтобы вы могли помочь своему подростку устанавливать и сохранять дружеские отношения с окружающими, мы немного поговорим об основах крепкой и несокрушимой дружбы, а также о принципах, на которых строятся здоровые и плодотворные дружеские отношения. Но сначала давайте выясним, для чего вообще нужны друзья?

Странный вопрос, возможно, подумали вы. С друзьями даже повседневные дела превращаются в удовольствие! А как приятно пообедать в обществе хорошего друга! Друзья уменьшают нашу боль и облегчают тяготы. Они заботятся о нас, поддерживают нас и помогают нам расти. Очень часто друзья в прямом смысле спасают нашу жизнь. Известные истины. Ну, кто с этим будет спорить? Но, погодите апатично перелистывать страницу...

Последние исследования в области психологии и медицины показали, что дружба полезна не только душе, но и телу. Общение с друзьями помогает человеку справиться с депрессией, укрепляет иммунную систему, понижает уровень холестерина в крови и увеличивает продолжительность жизни при сердечно-сосудистых заболеваниях. Знаете, что для здоровья опаснее лишнего веса, курения, пристрастия к алкоголю и недостаточной физической активности, вместе взятых? Согласно полученным данным – одиночество и отсутствие дружеской поддержки! Получается, что настоящая дружба продлевает нам жизнь.

Дружба – это, прежде всего, общение. Но общение может быть наукой, а может быть искусством. Изучая навыки общения и приемы, с помощью

которых можно научиться этим навыкам (смотри таблицу выше), мы с вами говорили о науке общения. Чтобы подросток смог научиться обретать настоящих друзей, ему придется овладеть искусством общения и развить в себе всего два качества. Во-первых, он должен научиться слушать, во-вторых, обладать открытостью.

Вы замечали, как легко некоторые люди умеют вывести собеседника на откровенность? Они быстро достигают этого просто потому, что умеют слушать. Многочисленные исследования психологов выявили, что умение слушать – это показатель искренней заинтересованности в собеседнике. Человек, умеющий слушать, не перебивает на полуслове. Он позволяет собеседнику высказать то, что он чувствует, сопереживает ему. Такой человек пытается увидеть мир глазами своего визави. Качества хорошего слушателя – искренность, принятие, сопереживание.

Качественное общение требует открытости. Люди могут стать друзьями, только доверяя друг другу. Открытость при общении одного человека порождает взаимную открытость со стороны другого. Эту реакцию ученые назвали «эффектом взаимного раскрытия». Используйте этот эффект в общении со своим подростком, доверяйте ему свои тайны и страхи, и он ответит вам тем же. Человек, желающий построить прочные глубокие отношения со своим ребенком, и научить подростка строить такие же отношения с другими людьми, просто обязан быть открытым.

Мы с вами взрослые люди. И с нашей стороны было бы нечестно не предупредить подростка о возможных опасностях открытости. Во-первых, доверяя другому часть своей души, открывая ему свои радости и тайны, подросток рискует. К его словам могут отнестись несерьезно, над его чувствами могут посмеяться. И тогда он почувствует, что им пренебрегли. Но если собеседник разделит с подростком его тайны, если проявит заинтересованность и сочувствие, тогда можно считать, что он приобрел нового друга.

Во-вторых, важно знать, что и когда следует говорить о себе. Согласитесь, что вряд ли кому понравится болтун, рассказывающий о себе истории, которые могут быть интересны разве только его маме. Но и человек, скрывающий самые простые факты своей личной жизни, не будет иметь друзей. Одним словом, все хорошо в меру.

И еще одно предостережение: научите подростка отличать открытость от сплетен. Открываясь перед собеседником, он располагает его к себе. Но нет ничего более неприятного, чем человек без конца «перемывающий косточки» близнему.

Для того чтобы ваш подросток стал настоящим мастером общения, ему необходимо научиться поддерживать дружеские отношения. Даже крепким дружеским отношениям требуется подпитка, иначе они завянут и умрут. К хорошим друзьям мы очень быстро привыкаем и начинаем воспринимать отношения с ними, как нечто само собой разумеющееся. С одной стороны, в этом нет ничего плохого. Но если на друга совсем не остается времени, если отношения страдают от фамильярности, то дружба в опасности. К сожалению, не существует «техник» поддержания дружеских отношений. Для поддержания дружбы нужно обладать определенными качествами. Если ваш подросток не способен быть верным, честным, преданным, не умеет прощать, то не ждите, что у него в жизни будут настоящие друзья. Пока не поздно займитесь его просвещением!

Я знаю, что вы будете испытывать чувство сожаления и печали оттого, что ваше влияние на жизнь собственного ребенка уменьшается. Через это проходит каждый родитель. В сезонах жизни не бывает плохих или хороших периодов. Каждый период жизни несет свою благодать. Поэтому улыбнитесь и продолжайте жить дальше.

**Что нужно помнить, при формировании у подростка навыков общения:**

1. Навыкам общения можно научить.

2. Вы всегда можете найти полчаса, чтобы поговорить с ребенком.
3. Не забывайте о пользе юмора.
4. Развивайте в ребенке умение поддерживать дружеские отношения.

## **Глава 7.**

### **Как научить подростка распознавать свои эмоции и управлять ими?**

Абсолютно все люди на свете испытывают эмоции. Большинство ученых сходятся во мнении, что у человека есть базовый набор эмоций, которые, перемешиваясь, как цвета спектра, дают множество оттенков.

Но для того, чтобы приспособиться к жизни в высокотехнологическом обществе, необходимо уметь распознавать свои эмоции. А это умение, в свою очередь, даст возможность управлять ими и контролировать их.

В последнее время специалисты разных стран стали уделять большое внимание эмоциональному развитию детей и подростков. Степень эмоционального развития определяется коэффициентом эмоционального развития (EQ). Этот термин впервые появился в 1995 году в книге Дэниэла Гоулмана, посвященной данному вопросу.

Все, кто занимается эмоциональным развитием, сходятся во мнении, что эмоциональная зрелость или компетентность имеет большое значение в жизни человека и создает условия для формирования преуспевающей и счастливой личности.

Уровень эмоциональной зрелости детей и подростков становится очень важной задачей, поскольку в мире царит насилие, власть оружия и физической силы, которые беспрепятственно и постоянно демонстрируются с экранов телевизоров, со страниц газет и журналов, с дисков с компьютерными играми, заставляя мальчиков и юношей разыгрывать из себя «крутых парней». Девочкам и девушкам предлагается выглядеть разнузданными, открыто демонстрировать свою доступность, выгодно

продавать себя и свое тело, как будто бы дни их уже сочтены и ничего другого им не суждено испытать.

Никто не хочет смотреть в будущее, потому что многим оно кажется весьма туманным. А ведь в будущем мы получаем не то, что заслужили, а то, что представляем. Вот и ответьте себе без обмана, каким вы видите свое будущее? Будьте осторожны, потому что все, что мы визуализируем, рано или поздно материализуется. Именно по этой же причине очень полезно мечтать, представляя все в деталях и красках. Но об этом чуть позже. Вернемся к эмоциональному развитию.

Наличие эмоциональной связи между родителями и детьми очень важно. Известны, например, такие печальные факты. Когда малышам в детских домах оказывали только медицинский уход, но лишали их эмоционального тепла, не брали на руки, не разговаривали с ними, не гладили по головке, не обнимали, то многие из них начинали отставать в развитии, а некоторые даже умирали. Хотя физически они были абсолютно здоровы. Проведите аналогию с взрослыми людьми, которые испытывают глубокие переживания из-за разлуки с любимым человеком.

А теперь вспомните Библейскую заповедь «посещать больных». Как вы думаете зачем? Ну, лежит человек, болеет. Чего к нему ходить-то, беспокоить только. Оказывается, что, посещая заболевшего человека, вы не только оказываете ему милость, что само по себе хорошо. Вы способствуете повышению жизненного тонуса больного, поднимаете ему настроение, не даете ему почувствовать себя одиноким. У человека, ощущающего любовь и заботу, просто крылья за спиной вырастают, а это очень, очень важно в борьбе с любым недугом. Если сила эмоций так велика в общении между взрослыми людьми, то можете себе представить, какие чудеса она может творить в общении взрослого с ребенком!

Дети из тех семей, где отсутствует эмоциональная связь между детьми и родителями, как правило, презирают своих родителей за то, что они либо недостаточно преуспели в жизни, либо за какие-то другие недостатки. Такие

дети стараются уходить из дома, когда родители возвращаются с работы. Они идут на улицу, сидят в подъездах и развлекаются выпивкой, сигаретами и наркотиками. Девочки открыто предлагают себя мальчикам, не задумываясь о нравственных нормах. Такие дети уверены, что красивая жизнь, которую они видят с экранов телевизоров, им «не светит». Поэтому они начинают придумывать своеобразные заменители этой «красивой жизни».

Последние исследования говорят о том, что умственное развитие у детей опережает эмоциональное развитие. А это означает, что глупыми наших детей никак не назовешь, но вот добрыми, отзывчивыми и порядочными их можно назвать не всегда. Мы не будем рассматривать причины возникновения подобной ситуации. Давайте оставим в стороне извечный русский вопрос: «Кто виноват?» Попробуем выяснить, что же нужно делать, чтобы наши дети выросли способными сопереживать другим людям и уважать их.

Если начать заниматься эмоциональным развитием детей и подростков сейчас, то когда они вырастут и заведут своих детей, они постараются приложить все усилия для того, чтобы воспитать их добрыми, отзывчивыми, приятными в общении, умеющими решать проблемы, что в целом сделает их более счастливыми и более успешными.

Умение справляться со своими эмоциональными проблемами формирует тот самый фундамент, который помогает нашим детям стать ответственными, любящими и преуспевающими взрослыми людьми (здравомыслящими оптимистами).

Оказывается, человеческие эмоции – это не просто набор разнообразных ощущений, которые испытывает человек в различных ситуациях. Эмоции способны принимать форму различных биохимических веществ, вырабатывающихся головным мозгом и заставляющих организм подчиняться им, делать то, что они «говорят».

Конечно, вы не привыкли думать, что ваши эмоции вызывают в организме различные биохимические реакции. Но вы, возможно, слышали, что пища, которую вы употребляете, самым непосредственным образом влияет на биохимию вашего организма, а значит, и на ваши эмоции. Например, сладости подталкивают организм вырабатывать серотонин и эндорфины, «заставляющие» нас чувствовать, что у нас все хорошо. Именно поэтому многих из нас так и тянет к лакомствам, когда плохое настроение. Это вовсе не означает, что надо без конца стимулировать организм для выработки «гормонов радости». Можно осознанно контролировать свои эмоции, изменяя их биохимию.

Итак, серотонин, вырабатываемый в организме, очень полезен для человеческой природы. Он влияет на многие системы организма (на температуру тела, кровяное давление, сон и другие функции), он помогает детям справиться с различными видами стресса, снимает избыточные нагрузки с головного мозга. Повышенное содержание серотонина в организме снижает агрессивность и импульсивность.

Слышу уместный вопрос. А где же его взять в необходимых количествах? Ну, не «лопать» же сладости без меры... Конечно, нет! Мы можем заставить головной мозг вырабатывать натуральный серотонин, придерживаясь здорового питания, занимаясь физическими упражнениями и уделяя сну, достаточное количество времени (любой человек должен высыпаться, недосып хуже недоедания). Как видите, все очень просто.

И еще одна новость. Производство серотонина снижается, если вы перестаете... улыбаться! Да, да в обыкновенной улыбке заключена огромная сила. Мало того, что улыбка приносит пользу её владельцу. Когда вы смотрите на улыбающегося человека, что вы испытываете? Правильно, только положительные эмоции. Следовательно, улыбка – потрясающий инструмент общения между людьми. Если в математике кратчайшее расстояние между двумя точками – это перпендикуляр, то самое короткое

расстояние между людьми – это улыбка. Просто улыбайтесь, и многие проблемы будут решены гораздо проще и быстрее.

Умение говорить о своих чувствах – это самый прямой путь для того, чтобы понимать и контролировать их. Если вы научите ребенка распознавать свои чувства и говорить о них с другими людьми, то тем самым создадите предпосылки для достижения им успеха в жизни. Точно также ваше неумение научить ребенка понимать свои эмоции и говорить о них, приведет к его беспомощности в конфликтных ситуациях.

Способности вашего ребенка распознавать свои эмоции и говорить о своих чувствах развиваются постепенно. Однако хочу заметить, что готовность ребенка понимать и говорить о своих чувствах и его способность делать это – две совершенно разные вещи. Но обе эти способности во многом зависят от того, в какой среде ребенок растет, сколько времени родители уделяют ему и как родители относятся друг к другу.

Если в семье открыто говорят о своих чувствах, если их открыто обсуждают, то ребенок быстро овладевает тем словарным запасом, который ему необходим для выражения своего эмоционального состояния. Но если в семье не принято говорить о своих чувствах, если их скрывают, то, скорее всего, вы не услышите никаких теплых слов от ребенка.

Конечно, всему лучше учиться с детства. Но последние исследования психологической науки доказали, что языку чувств можно научиться в любом возрасте.

С чего начать этот процесс? Как и во многих других случаях – с головы. Семья – это проекция личности её главы, и пока он (она) не изменится сам, не изменится и его семья. Без этого понимания изменения невозможны.

Развивать эмоциональную компетентность, прежде всего, необходимо родителям. Чтобы не работать в выходные, чтобы не страдала семья, чтобы сохранить здоровое сердце к 40 годам и получать удовольствие от жизни и

работы, и самое главное, чтобы повысить степень эмоционального развития своего ребенка.

Распространено мнение, что эмоционально компетентный человек всегда спокоен, всегда в хорошем настроении или всегда контролирует свои эмоции. Это не так. Эмоционально компетентный человек может выйти из себя и повысить голос на собеседника. Разница лишь в том, что делает он это, осознав, что именно такой способ взаимодействия сейчас наиболее эффективен. И уж точно не старается быть «хорошим для всех» и вполне в состоянии отдавать суровые распоряжения и говорить «нет».

Эмоциональная компетентность — это умение осознавать, что я сейчас чувствую, что чувствует мой собеседник, это способность посмотреть на ситуацию глазами другого человека, это умение справиться со своими эмоциями, управлять ими и не падать духом в случае неудачи. А это, в свою очередь, позволяет установить доверительные отношения, достичь договоренности и решать вопросы конструктивно.

Эмоциональная компетентность включает в себя четыре группы навыков:

- § осознание своих эмоций;
- § осознание эмоций других людей;
- § управление своими эмоциями;
- § управление эмоциями других людей.

Развитие эмоциональной компетентности начинается с идентификации собственных эмоций (ведь пока не научишься понимать, что с тобой происходит, не сможешь ни понять, ни управлять другими). Чаще мы не в состоянии назвать конкретную эмоцию: гнев, страх, печаль, радость, особенно если речь идет о мимолетных, слабых реакциях на внешние раздражители.

Эмоционально зрелый человек может управлять собой: не контролировать, не подавлять, а именно управлять. Когда эмоция и причина

ее возникновения распознаны, он выбирает инструмент управления.

Следующий этап – способность контролировать само возникновение чувств: разозлиться или «включить» радость, если она требуется, например, для вдохновенной речи.

И, наконец, развитая эмоциональная компетентность позволяет руководить эмоциями других. Обладающий ею человек знает, как можно поддержать собеседника и помочь справиться с неприятными чувствами. Это такой человек, который знает или интуитивно понимает, что и как надо сказать, дабы подвигнуть других на какие-то действия.

При развитии собственной эмоциональной компетентности важно помнить, что этот навык приходит не сразу. Это обучение связано с необходимостью переломить привычки, укоренившиеся в нас с глубокого детства, и изменить рутинный ход мысли. На это может уйти от трёх до шести месяцев. Поэтому есть смысл, занимаясь своим эмоциональным развитием, одновременно обучать этому и своего подростка. Ребенок будет вам подходящим напарником в этом важном обучении.

### **Как осознавать свои эмоции?**

Прежде всего, сконцентрируйте внимание на своем внутреннем состоянии. Задавайте себе вопрос: «Что я сейчас чувствую?» При этом важно отмечать именно эмоцию (радость, гнев, страх, печаль), а не физическое состояние (устал, голова болит). Можно начать отслеживать эмоциональное состояние каждый день в определенное время. Вечером, например, перед сном хорошо бы вспомнить двенадцать положительных и двенадцать отрицательных эмоций, испытанных вами за день, и записать их на бумагу. Это же упражнение можно предложить и подростку. Совместное вспоминание пережитых за день эмоций будет объединять вас с ребенком, и способствовать укреплению теплых отношений между вами.

### **Как осознавать эмоции других?**

Наблюдайте за эмоциональным состоянием окружающих вас людей.

Определяйте по вербальным и невербальным признакам, какую эмоцию чувствует ваш собеседник. Если вы общаетесь с достаточно близким человеком, можно проверить правильность своих догадок, спросив: «Как ты себя чувствуешь?» или, выдвинув предположение: «Мне кажется, ты сейчас чем-то расстроен». Особенно важно внимательно наблюдать за своим повзрослевшим ребенком и не раздражаться на него, не злиться, а пытаться понять, что он в данный момент чувствует.

### **Как управлять своими эмоциями?**

1. Прежде всего, осознайте эмоцию и определите источник ее возникновения.
2. Найдите цивилизованный способ выхода этой эмоции или замените возникшую эмоцию более адекватной ситуацией (чтобы избавиться от тяжелой печали, например, полезно разозлиться).

Если ситуация позволяет, опишите свое состояние вслух: я немного волнуюсь, встревожен, испытываю легкое раздражение и т. д. Интенсивность эмоции при этом снижается.

Предпримите любое физическое действие: измените позу, пройдитесь, сделайте пару упражнений и т. д. Самое простое – глубоко вдохните и медленно выдохните.

### **Как управлять эмоциями других людей?**

Это последний и самый сложный навык, который очень трудно развивать самостоятельно. Если вам нужно изменить эмоцию собеседника, полезно проговорить чувства собеседника: «По-моему, вы чем-то расстроены». При этом важно использовать утвердительную интонацию, так как вопросительная интонация устанавливает барьер недоверия. И ваш собеседник ни за что не скажет, чем именно он расстроен. Используйте

невербальные средства (позы, жесты, интонации). Важно сначала самому прочувствовать ту эмоцию, которую вы хотите вызвать у другого человека.

Чтобы развить свой эмоциональный потенциал необходимо научиться следующему:

**Активно слушать.** Умение слушать - это намного больше, чем просто молча ждать своей очереди высказаться, периодически кивая головой. Активные слушатели заняты только одним делом - они полностью участвуют в том, что было сказано. Они периодически переспрашивают, чтобы убедиться, что они услышали именно то, что им хотели сказать. В период полового созревания и на каждой стадии своей взрослой жизни именно тот человек, который умеет слушать, считается лучшим компаньоном, лучшим коллегой, лучшим объектом любви, человеком, который вызывает доверие.

**Слушать глазами.** Второй навык - восприятие жестов - в общем-то, тоже относится к умению слушать. Но еще он помогает доносить собственные мысли. Например, во время обеда наиболее вежливый способ намекнуть собеседнику, что уголки его рта испачканы едой, - взять салфетку и, глядя в глаза собеседнику, вытереть уголки собственного рта. Велика вероятность того, что визави сделает то же самое, но произойдет это бессознательно, и жест не будет воспринят как намек.

**Адаптироваться к эмоциям.** У каждого эмоционального состояния есть положительная и отрицательная сторона. Возьмем, к примеру, гнев. Хотя он отдаляет от окружающих, мешает критической самооценке и парализует тело, он, кроме того, служит защитой от самолюбия: создает чувство справедливости и побуждает человека к действиям. "Для того чтобы увеличить положительный эффект и сократить отрицательный, мы должны стать опытными в вопросе распознавания чувств и научиться бегло и конструктивно их выражать."

Одним из самых простых и действенных способов повышения уровня эмоциональной зрелости вашего ребенка является увеличение его «эмоционального» словарного запаса.

Сформируйте «словарь чувств» вашего ребенка, задавая ему, вопросы о том, что он чувствует и думает о своих чувствах. Запишите эти слова в тетрадку, выделив на каждое чувство по странице. Чтобы составить такой словарь, используйте журналы с изображением людей, лица которых выражают какие-то эмоции. После того, как ребенок выскажется по поводу эмоций того или иного человека, попросите его рассказать вам о том случае, когда он испытывал нечто подобное. Подростки для этих целей очень любят использовать свои собственные фотографии, фотографии своих кумиров или друзей.

Чтобы помочь подростку разобраться со своими чувствами и повысить уровень его эмоциональной компетентности, можно поиграть в такую игру. Суть её в том, чтобы по двум буквам придумать название эмоции и рассказать о том, как и когда вы испытывали такие эмоции. Вы произвольно называете две буквы. Например, «БР». Это может означать «бешеное раздражение». Или «ТО», что может означать «тоска». Каждый участник может назвать не менее десяти сочетаний букв. За каждое удачно названное сочетание букв, когда по ним можно назвать эмоцию, присуждается одно очко. Потом игроки меняются ролями. То есть ваш ребенок придумывает сочетание букв, а вы подбираете подходящее название эмоции. Призы за победу обговариваете заранее, иначе играть будет неинтересно. Играть в эту игру можно, где угодно, немного ее изменив. Сочетания букв можно не придумывать, а брать готовые из вывесок на улицах, из номерных знаков машин, из названий на рекламных щитах и т.д.

Эти и подобные им игры помогут вашему подростку научиться говорить о своих чувствах и распознавать их.

Однако не менее важным умением является способность «слушать» эмоции других людей. Обычно в разговоре подростки не очень хотят

высказывать свое мнение о предмете обсуждения. Они пытаются просто выразить либо свое согласие, либо несогласие. Но умение «активно слушать» предполагает большую заинтересованность в предмете разговора с одновременным воздержанием от высказывания своего мнения или излишнего проявления эмоций.

Вы можете научить своего ребенка быть «активным слушателем», то есть привить ему навык, которым обладает каждый психотерапевт. Этому навыку можно научиться уже в 10 лет. Как? Конечно же, через игру!

Правила таковы. Приготовьте два списка из четырех-шести пунктов. Каждый пункт этих списков – это проблема, которая беспокоит вас или вашего ребенка. Таким образом, проблем должно быть от четырех до шести. Один список предназначается вам, другой – вашему ребенку. Начинать следует с относительно несложных проблем и конфликтов.

Затем возьмите семь карточек и напишите на них качества, необходимые для того, чтобы научиться активно слушать собеседника:

1. Поддерживайте зрительный контакт (было бы неплохо, чтобы глаза собеседников находились на одном уровне).
2. Не задавайте вопросы, все высказывания должны звучать в утвердительной форме (это вызывает чувство доверия).
3. Держите "паузу" (после каждой вашей реплики лучше всего помолчать, пауза помогает разобраться в своих переживаниях и одновременно почувствовать, что вы рядом).
4. Убедитесь, что вы правильно поняли собеседника (например: «Так вы говорите, что...»).
5. Уточните, что именно хотел сказать ваш собеседник (например: «А вы можете рассказать еще что-нибудь о ...»).
6. Демонстрируйте свой интерес к тому, что говорит ваш собеседник (жестами, тоном голоса, зрительным контактом и т. д.).
7. Попробуйте описать чувства, которые испытывает ваш собеседник (например: «Мне кажется, что вы разозлились...»).

Эти карточки будут напоминать вам и подростку о необходимых навыках. Затем вы начинаете играть в «активного слушателя». Сначала кто-то из вас выбирает из своего списка один из пунктов и говорит об этом примерно в течение трех минут. Это может быть проблема в отношениях с каким-то человеком или проблема с принятием какого-либо решения.

Когда один из вас говорит, другой старается внимательно слушать его, демонстрируя при этом навыки «активного слушания», написанные на карточках.

Продолжительность игры - четыре-шесть туров, в зависимости от количества проблем, указанных в списках, и каждый тур включает обсуждение разных тем из списков обоих участников. В конце каждого тура игрок, рассказывающий о проблеме, дает оценку игроку-слушателю. За каждый правильно использованный навык «активного слушания» дается одно очко, и еще два очка, если «слушатель» оставался непредвзятым в своих суждениях.

В следующем туре игрок, рассказывающий о проблеме, и игрок-слушатель меняются ролями. В конце игры подводятся итоги, и определяется победитель. Можно договориться о другом финале. Если в конце игры очки, набранные обоими участниками, составят в сумме 50 или более, то оба участника объявляются победителями и заслуживают достойную награду. Финал игры определять вам.

Итак, прежде чем мы с вами двинемся дальше, подведем коротенький итог.

- Старайтесь, чтобы подросток говорил вам о своих чувствах, особенно в тех случаях, когда дело доходит до конфликта или каких-то проблем, в разрешении которых необходимо ваше участие.
- Учите вашего ребенка умению активно слушать своего собеседника и помогайте ему устанавливать с другими людьми теплые и дружественные отношения.

Я думаю, что вы уже не сомневаетесь в важности умения говорить о своих чувствах и внимательно слушать, когда кто-то говорит о том, что он чувствует. Однако исследования последних лет показали, что вербальное (выраженное с помощью слов) общение является только небольшой частью того, что является общением на эмоциональном уровне. Оказывается, в общении один на один 55% информации передается невербально с помощью жестов, мимики, поз и других приемов; 38% информации передается с помощью изменения тональности голоса; и только 7% информации в процессе общения передается непосредственно словами, которые мы произносим. По-моему, впечатляющие выводы.

В связи с этим, мне кажется, что невербальные формы общения являются еще более актуальными, чем то, что сказано словами.

В отличие от вербального поведения, которое имеет свое начало и свой конец, невербальное поведение является непрерывным. Дети, подростки и взрослые всегда общаются между собой при помощи «языка тела» и выражения лица, независимо от того, осознают они это или нет.

Следует объяснить ребенку значение невербального общения. Осведомленный в этом плане подросток сможет развивать в себе качества лидера, а также способность устанавливать границы и внимательно относиться к потребностям и проблемам других людей.

Понимание невербального языка общения – важный аспект воспитания детей, который помогает вам решать свои проблемы или избежать проблем в общении. Например, если вы приближаетесь к озлобленному подростку спереди, что говорит о вашей решимости действовать, то это может быть рассмотрено как угроза. И любая попытка проявить несгибаемую волю почти наверняка приведет к конфронтации. Но если вы будете приближаться к озлобленному подростку сбоку и избегать прямого контакта глазами, вам скорее удастся помочь ему успокоиться.

Хочу предложить вам несколько игр, которые помогут вам научить своего подрастающего ребенка навыкам невербального общения. Я умышленно не

даю названий этим играм, чтобы вы могли проявить в этом вопросе свою фантазию.

1. Чтобы играть в эту игру, необходимо заранее записать на видео подходящий сюжет фильма или телепрограммы. Затем покажите этот сюжет вашему ребенку с выключенным звуком. Попросите его описать эмоции, которые испытывают люди на экране. Задача ребенка обращать внимание на жесты, выражения лиц, артикуляцию, позы. Затем перемотайте запись, чтобы проверить правильность ответов. Если ребенок правильно поймет и опишет эмоции людей, дайте ему одно очко. Поставьте перед ним задачу набрать 10 очков за 10 минут.
2. В эту игру могут играть несколько человек. Необходимо сделать не менее 20 карточек с надписями различных эмоций. Ведущий берет одну карточку и читает её название про себя. Затем пытается выразить это чувство всеми возможными способами, кроме слов, в течение одной минуты. Тот, кто первым правильно угадывает, какое чувство хотел выразить ведущий, забирает карточку себе и становится ведущим. Когда игра закончится, выигравшим считается тот, кто наберет максимальное количество карточек.
3. Для этой игры понадобится аудиокассета. Наговорите на нее какое-нибудь несложное предложение пять раз, каждый раз меняя интонацию, чтобы выразить то или иное чувство. Например, вы можете сказать: «Сегодня утром выпал снег». Ребенок получает одно очко, если правильно угадывает чувство, которое вы хотели выразить. Затем попросите вашего ребенка проговорить какое-то предложение пять раз с заданными вами интонациями. И снова дайте ему одно очко за каждое правильно выраженное чувство.
4. В этой игре будет необходим фотоаппарат. Попросите вашего ребенка сделать такое выражение лица, которое отражало бы какую-нибудь эмоцию, и сделайте снимок. Изобразить эмоцию не так просто. С первого раза может ничего не получиться. Помогите ребенку, задавая

наводящие вопросы, попросите подумать о ситуации, в которой он испытывает подобное чувство, поэкспериментируйте с зеркалом, покажите сами, как по вашему должно выглядеть лицо при заданном чувстве. Когда результат будет достигнут, попросите ребенка изобразить эту же эмоцию, но только с помощью позы. Соберите все фотографии в отдельную папку. В дальнейшем эти снимки помогут подростку описывать свои чувства при возникающих проблемных ситуациях.

В самом начале этой главы мы с вами отметили, что одной из составляющих эмоциональной зрелости любого человека является умение управлять своими эмоциями. Зачем же нам нужно уметь управлять своими чувствами да еще учить этому своих детей? Ну, осознали эмоции, ну, поговорили о них... К сожалению, этого недостаточно, чтобы преуспевать в жизни и чувствовать себя счастливым. А ведь каждому из нас очень хочется, чтобы наши дети выросли именно успешными и счастливыми. Но успешность и ощущение счастья не приходят без умения управлять своими эмоциями.

Та часть головного мозга, которая отвечает за эмоциональное развитие человека, имеет так называемую эмоциональную память. Эмоциональная память хранит такие воспоминания, как чувство покинутости, когда мы плакали в детстве, и никто не обращал на нас внимания, не приходил на помощь. Эти воспоминания не подкреплены никакими словами или визуальными образами, но, тем не менее, они играют важную роль в том, как мы себя чувствуем и что делаем, хотя порой мы не способны это осознавать.

Я не буду утомлять вас научной терминологией по данному вопросу, не буду загружать вашу голову теоретическими выкладками ученых, работающих в области нейродисциплин. Скажу только, что наша с вами родительская задача состоит в том, чтобы развивать и эмоциональную, и мыслительную части головного мозга. Недостаточно просто научить детей

говорить о своих чувствах и переживаниях, недостаточно просто говорить им, что и как надо делать, когда их дразнят или оскорбляют. Дети **должны практиковаться** в умении не реагировать на обидные слова, научиться выдержке. О том, как это осуществить на практике, сейчас и поговорим.

Вы уже смогли убедиться, что невербальные формы общения гораздо важнее слов, которые мы произносим. Поэтому вы должны натренировать своего подростка в умении распознавать физические признаки эмоциональных реакций, чтобы научить его управлять своими эмоциями. Когда ребенок начинает злиться, его лицо становится красным, а тело – напряженным, он становится гипервозбужденным. Все это становится очевидным, если посмотреть на его позу, выражение лица, движения рук. Научите своего подростка замечать изменение своего тела и состояния по первым признакам. Сфокусируйте его внимание на том, что он почувствовал в первый момент, чтобы ребенок мог запомнить это ощущение и контролировать его в дальнейшем, чтобы мог успокоить себя до того, как вспышка гнева прорвется наружу. При этом подросток должен стараться глубоко и медленно дышать и чем-то отвлечь себя. Можно, например, начать считать от 10 до 1; можно медленно оглядеться вокруг и сконцентрировать свой взгляд на каком-нибудь мелком предмете, стараясь как можно лучше его разглядеть; можно про себя проговаривать позитивные установки.

Очень эффективной формой обучения навыкам управления своими эмоциями является игра «Оставайся невозмутимым». Эта игра может проводиться в различных вариантах. Её суть в том, что дети во время игры оказываются в ситуациях, которые заставляют их злиться. Но вместо того, чтобы давать волю своему раздражению, они должны стараться оставаться спокойными, применяя для этого различные техники (глубокое, медленное дыхание, обратный счет, фокусировка взгляда на мелком предмете, проговаривание позитивных установок, расслабленное положение тела, изменение позы тела и др.).

Например, вы знаете, что вашего подростка очень беспокоит собственная внешность, и он готов кидаться с кулаками на любого, кто, на его взгляд, выскажется неуместно в его адрес. Пригласите в дом его сверстника и предложите им сыграть в игру «Оставайся невозмутимым». Объясните правила игры: задача одного – всеми возможными способами (но, не дотрагиваясь до человека) вывести напарника из себя; задача другого – с помощью различных техник (смотри выше) остаться невозмутимым. Потом происходит обмен ролями. Выигрывает тот, кто выполнит условия игры.

Процесс игры можно записать на видео, чтобы потом подростки могли посмотреть на себя со стороны, как они вели себя в провоцирующей ситуации, когда игнорировали вербальные оскорбления и намеки, отвечая на это определенными действиями. Если включать запись время от времени в присутствии других людей, то это будет способствовать развитию навыков управления своими эмоциями.

Вы должны понимать, что процесс «обучения» эмоциональной части головного мозга самоконтролю будет тем эффективнее, чем больше вы будете создавать условий для приобретения опыта управления эмоциями в самых разных ситуациях.

Существуют различные групповые программы, в которых подростку необходимо выполнить какое-нибудь очень сложное дело и одновременно стараться контролировать свои эмоции. Эти программы помогают детям склонным к агрессии и правонарушениям завоевывать доверие и поддержку окружающих, демонстрируя им свое умение позитивно реагировать в провоцирующей ситуации и одновременно выполнять физически сложные задачи. Например, вскарабкаться на двухметровый шест, балансировать на одной ноге или раскачиваться на веревке, привязанной к дереву высоко над землей. Выполняя такие рискованные действия, подростки просто вынуждены оставаться невозмутимыми. При этом эмоциональная часть головного мозга подростков при выполнении опасного задания полностью

полагается на других людей и коллективную поддержку, а его эмоции, связанные с выживанием, преобладают над остальными. Конечно, работа в таких группах полностью поддерживается опытными специалистами.

Используя положительный опыт подобной работы с подростками, можете помочь своему ребенку заняться групповыми видами спорта (волейболом, баскетболом, футболом, бейсболом, регби, туризмом и т.д.). Групповые виды спорта, а также походы эффективно способствуют развитию умения управлять своими эмоциями.

Существует еще одна техника прямого воздействия, которая учит подростков управлять своими эмоциями, - это техника ведения переговоров со сверстниками. Часто в переговорах необходимым является наличие посредника из числа своих сверстников.

Эту технику можно применять и внутри семьи для того, чтобы дети не дрались между собой, и для решения конфликтных ситуаций между родителями и детьми.

Чтобы научить подростков договариваться, необходимо соблюдать шесть важных моментов:

1. Каждая из конфликтующих сторон должна уважать мнение другого человека, воздерживаться от словесного оскорбления и не перебивать своего оппонента.
2. Каждый должен иметь возможность высказать свою точку зрения (объяснить чего он хочет и почему).
3. Каждый из подростков должен выработать, как минимум, три позитивных решения.
4. Оба подростка должны обсудить каждый вариант решения проблемы, чтобы выработать наиболее приемлемый, который бы удовлетворил обе стороны. Обсуждение предполагает рассмотрение каждой точки зрения и попытку встать на место другого, стараясь понять, где нужно искать выход из затруднительного положения.

5. Подростки должны заключить соглашение и выработать определенный план действий (кто, где, как и когда что делает), который поможет им привести это соглашение в исполнение.
6. Обе конфликтующие стороны должны позаботиться об осуществлении контроля над выполнением своего соглашения. В противном случае все усилия могут оказаться напрасными.

Часто у подростков могут возникать проблемы с завершением переговоров самостоятельно. В этом случае можно привлекать посредника из числа их сверстников. Замечено, что посредники из числа сверстников работают эффективнее, чем посредники-взрослые. Удивительно, но даже десятилетние дети могут оказаться хорошими посредниками. Когда подростки понимают всю важность отведенной им роли (посредника), их поведение меняется в лучшую сторону.

Размышляя о необходимости обучения детей и подростков навыкам управления своими эмоциями, не могу не сказать о тех ситуациях, когда дети пережили серьезную психологическую травму (ребенок стал свидетелем насилия, он чего-то сильно испугался, его дом разрушил ураган, наводнение, огонь или землетрясение, он пережил смерть близкого человека или попал в больницу).

Очень трудно бывает определиться, насколько серьезными могут стать для ребенка последствия пережитых травмирующих обстоятельств. Если ваш ребенок оказался каким-то образом травмированным каким-либо событием, то вы должны: во-первых, оценить возможные последствия перенесенной травмы и, во-вторых, постараться включить естественные защитные механизмы организма. Разумно было бы обратиться за профессиональной психологической помощью. Но такая помощь не всегда может быть оказана вовремя. Поэтому вы должны знать, на что необходимо обратить внимание, и как себя вести, чтобы помочь своему ребенку.

Оценить последствия перенесенной травмы вы можете, используя

### **СПИСОК СИМПТОМОВ,**

на которые следует обратить внимание, если ребенок перенес серьезную психологическую травму (отметьте галочками):

\_\_\_\_\_ Ребенок все время чего-то боится или постоянно встревожен без какой-то особой причины, чего не было до того, как он оказался под воздействием травмы.

\_\_\_\_\_ Ребенок сторонится людей и не доверяет им.

\_\_\_\_\_ Ребенок ведет себя озлобленно и проявляет признаки агрессивности значительно сильнее, чем это было до травмы.

\_\_\_\_\_ Ребенок демонстрирует неадекватное поведение и совершает странные поступки, включая судороги, заикание, у него появляются необычные манеры.

\_\_\_\_\_ У ребенка появляются признаки депрессии (он печален, ему все безразлично, бывает раздражителен, чрезмерно активен; иногда у детей при депрессии так же, как и у взрослых с депрессивными состояниями, могут проявляться признаки поведения, не свойственные для людей в подавленном состоянии духа).

\_\_\_\_\_ Ребенок может заявлять о том, что он виноват в случившемся, и во всем винить самого себя.

\_\_\_\_\_ Ребенок постоянно жалуется на физические недомогания (на боли в животе, на головную боль, на боли необъяснимого характера).

\_\_\_\_\_ Ребенок внезапно теряет всякий интерес к школе и урокам.

\_\_\_\_\_ У ребенка появляются ярко выраженные изменения в том, как он спит и (или) ест.

\_\_\_\_\_ Ребенок начинает вести себя самодеструктивно и (или) становится подверженным несчастным случаям.

\_\_\_\_\_ Ребенок начинает вести себя слишком по-детски, и ему хочется, чтобы с ним обращались, как с маленьким ребенком.

Чтобы помочь ребенку пережить травмирующую ситуацию, необходимо вмешаться в процесс сразу после того, как что-то случится, и продолжать работу с ребенком в течение нескольких недель. Ваши действия должны носить следующий характер:

1. Попробуйте заставить вашего ребенка заговорить о том, что случилось.

У вас может возникнуть ощущение, что вы оставляете его один на один с его воспоминаниями, особенно если он не выглядит раздраженным, а кажется как-то ненормально спокойным. Это часто случается с детьми, пережившими настоящий шок. За спокойной внешностью могут бушевать сильные страсти. Заставляя ребенка описать то, что с ним случилось, дать названия всем тем переживаниям, которые он испытывает, мы можем разозлить ребенка, вызвать его раздражение. Но это будет только начальная реакция, которая в целом будет способствовать развитию исцеления от последствий травмы. Прямой откровенный разговор о травме без всякого стеснения может снизить негативные эмоции ребенка к своей эмоциональной травме. Такой разговор стимулирует изменения в мыслительной части головного мозга таким образом, что эта часть головного мозга может реорганизоваться и удалить из эмоциональной части головного мозга накопленные там негативные эмоции, связанные с травмой.

2. Заставляйте ребенка все время повторять позитивные установки, которые укрепят его веру в то, что с ним все хорошо, все страшное осталось позади, что он со всем сможет справиться. Эти утверждения могут быть примерно такими:

- Со мной все хорошо, у меня нет никаких повреждений после...(назвать событие).

- Я могу продолжать жить, как раньше, несмотря на то, что со мной случилось...(назвать событие).

- Я знаю, что могу рассчитывать на помощь и поддержку близких людей, я знаю, что они обо мне позаботятся, если мне это будет нужно.

3. Помогите вашему ребенку научиться распознавать симптомы физического недомогания, заставляя каждый день «сканировать» свой организм. Чтобы проделывать это ребенок должен мысленно представлять себя с головы до ног, зная, что у него может возникнуть напряжение в шее, плечах, руках, позвоночнике, ногах.

4. Научите ребенка и заставляйте ежедневно выполнять упражнения на релаксацию (расслабление). Они помогут лучше ощущать свое тело, а, следовательно, управлять им, снизят уровень гормонов стресса в организме, снимут нервное напряжение, что будет способствовать эмоциональному исцелению. Вполне возможно, что ежедневные 15- 20 минутные занятия упражнениями на расслабление под наблюдением заботливого взрослого человека могут быть единственно действенным средством, которое поможет ребенку избежать проблем в будущем.

Упражнения на расслабление предполагают умение ребенка последовательно расслаблять мышцы тела, начиная с центральной части тела (мышцы груди, мышцы живота, мышцы спины, рук, ног, кистей рук и т.д.). При этом ребенок должен находиться в удобном положении сидя или лёжа, и глубоко и медленно дышать. Попросите его представить, что он лежит где-нибудь на теплом белом песке, смотрит на бесконечное голубое небо над головой, а его слух внимает мерному плеску тихих волн. Прохладный ветерок нежно пробегает по его лицу, а нос улавливает тонкий аромат цветов. Постарайтесь, чтобы ребенок задействовал все органы чувств. Это поможет ему успокоить все части своего тела и расслабить мышцы. Тренируйтесь вместе с ребенком до тех пор, пока он не научится пользоваться этими упражнениями самостоятельно. Если вы научите своего ребенка умению успокаиваться, то это даст ему возможность решать широкий спектр своих жизненных проблем.

**Что нужно помнить, обучая подростка управлять своими эмоциями:**

1. Учите подростка говорить о своих чувствах.

2. Различайте готовность ребенка понимать и говорить о своих чувствах и его способность делать это.
3. Учите вашего ребенка умению активно слушать своего собеседника.
4. Помогайте подростку устанавливать с другими людьми теплые и дружественные отношения.
5. Помните о важности невербальных способов общения.

## **Глава 8.**

### **Как разговаривать с подростком о сексе?**

Разговоры о сексе с детьми, а тем более с подростками, вводят многих родителей в смущение. «Да как же я с ним об этом говорить буду? Подрастет, сам все узнает». То, что узнает, это точно. Весь вопрос в том, от кого узнает и что узнает. От любящих родителей в нормальных условиях, или от уже имеющих «опыт» старших товарищей в подъезде какого-нибудь дома. Очень важно, родители расскажут своему ребенку о красоте сексуальных отношений в браке, или он сам будет пытаться примерить на себя то, что навязывают ему со страниц глянцевого журнала и с экранов телевизоров и кинозалов.

Можно смущаться до бесконечности, но это не добавит подростку полезного опыта и знаний, не уберет его от возможных неприятностей и соблазнов, не поможет сделать правильный выбор и установить необходимые границы.

Пока мы не научимся свободно, без нервозности, говорить о сексе, нам, как родителям, грош цена. Хороший родитель обязан преодолеть смущение при упоминании о сексе. Мы по природе своей существа сексуальные и

физиологически, и психологически. И если разговоры о сексе вводят человека в смущение, это свидетельствует о том, что он не является цельной личностью.

Я уже упоминала в первой главе, что многие подростки сексуально активны не потому, что не могут прожить без секса, а потому, что у них нет глубоких личных причин откладывать сексуальные отношения до женитьбы или замужества. И эти причины появляются из-за того, что самые близкие люди (родители) почему-то предпочитают обходить разговоры о сексуальных отношениях стороной, а злые тети и дяди в лице средств массовой информации быстренько занимают эту нишу и навязывают нашим детям свою точку зрения. Эта точка зрения прямо противоположна здравому смыслу и внушает подросткам, что мы не властны над своими животными инстинктами и что секс делает нас более уверенными в себе и тем самым повышает нашу самооценку. Ну, кто же не клюнет на эту удочку? Подростку предлагают путь наименьшего сопротивления, который ведет к абсолютной безответственности и духовной опустошенности. Разве этого вы хотите для своего ребенка?

Поэтому предлагаю отбросить ложное смущение, и пока не поздно, начать разговаривать с подростком о сексуальных отношениях. Не надо запугивать его венерическими заболеваниями и чувством вины (он просто должен знать об этом). Не надо рассказывать о том, как сперматозоид оплодотворяет яйцеклетку (об этом он узнал на уроках биологии в школе). Как пользоваться презервативами, тоже нехитрая наука. А вот развеять мифы о том, что мы не властны над своими животными инстинктами, и что секс повышает нашу уверенность в себе и самооценку, на мой взгляд, первоочередная задача.

Я не дам вам технологии общения с подростком на сексуальные темы. Её, как таковой, не существует. Я дам вам информацию к размышлению, остановлю ваше внимание на тех темах, которые, на мой взгляд, обязательно нужно обсудить с подростком. Итак, начнем...

Когда речь заходит о человеческой сексуальности, часто можно услышать выражение «животный инстинкт». По-моему, это выражение мало применимо к человеческим сексуальным отношениям. И вот почему. Те, кто его используют, наверняка имеют слабое представление о странностях некоторых представителей животного мира. Вы, возможно, слышали о том, что самка богомола во время спаривания откусывает голову самцу. Но знаете ли вы, что нижняя половина самца продолжает спариваться? А что вы скажете о варварском поведении самки морского червя, которая нападает на ничего неподозревающего самца и откусывает ему хвост, чтобы оплодотворить свои яйца? А поведение самки паука «черная вдова»? Это существо хладнокровно пожирает до двадцати пяти самцов в день!

Конечно, не все представители животного мира ведут себя так ужасно. Многие животные прикладывают усилия, чтобы произвести впечатление на своих избранников и избранниц. А вот собаки в этом плане менее привередливы. Иногда, кажется, что они готовы бросаться на все, что движется. Вероятно, именно это имеют в виду, когда говорят о животном инстинкте, подразумевая что-то спонтанное, импульсивное.

Очень важно понять и объяснить это подростку, что сексуальность человека в корне отличается от сексуальности животных. В чем это отличие? Разница заключается в самом важном сексуальном органе человека: в его мозге. За сексуальные влечения человека отвечает кора больших полушарий (кортекс), та самая область, где происходят все мыслительные процессы. Кортекс человека позволяет ему властвовать над своими страстями, и это отличает царя природы от животных. **Человек несет ответственность за свое сексуальное поведение.** Это главная мысль, которую необходимо донести до подростка. Он должен осознать, что мы не пленники наших гормонов.

Если бы гормоны властвовали над нами, то, как бы работали врачи, и мужчины, и женщины? Ведь часть их работы рассматривать обнаженные тела. Несмотря на то, что сексуальность присуща человеку от рождения, мы

не обречены быть жертвами бушующих гормонов. Бог дал нам свободу выбора. Вот эту свободу и должен осознать подросток. С осознанием придет понимание, что вся ответственность за его сексуальное поведение лежит только на нем.

Если мозг человека позволяет ему властвовать над сексуальными желаниями, почему сексуальность создает так много проблем? Почему мы не подходим к сексуальным желаниям обдуманно и целенаправленно? Почему в мире так много измен, венерических заболеваний, нежелательных беременностей, аборт? Почему востребованы представительницы самой древней в мире профессии? Множество «почему» возникают в нашей голове. Ответы на эти вопросы можно найти, если посмотреть вокруг и обратить взор внутрь себя.

Если посмотрим вокруг, то увидим, что день за днем с экрана нам и нашим детям внушают, что беспорядочные половые связи не влекут за собой никаких последствий. Согласитесь, что трудно не прислушиваться к телевизору, особенно, когда он уделяет воспитанию детей больше времени, чем некоторые родители. Но не только большой экран виноват в необузданности сексуальных желаний подростков.

Истинная причина таится внутри человека и произрастает из непреодолимого желания ощущать собственную значимость, ценность в глазах других людей. Если ребенок к подростковому возрасту не имеет надежного ощущения собственной значимости и самобытности, если не чувствует себя любимым родителями, он начинает играть с огнем.

Если ваш подросток – неуверенная в себе девушка, секс станет для нее показателем собственной значимости, средством привлечь и удержать молодого человека. Многие девушки-подростки признаются, что секс для них – признак того, что они желанны и нужны кому-то. При помощи секса они получают нежность, ласку и принятие, которые им не дали в семье. Половой акт они рассматривают, как доказательство своей

привлекательности и востребованности. Секс помогает им избавиться от гнетущего чувства собственной неполноценности.

На самом деле, нет ничего плохого, в желании быть любимыми. Но если в основе этого желания лежит низкая самооценка, то это уже беда. Никакие увещевания, уговоры и угрозы не остановят подростка утолить свое желание быть любимым. Они готовы позволить пользоваться собой в обмен на нежные слова и мимолетное чувство страстной влюбленности.

Если ваш подросток – неуверенный в себе юноша, то главный сексуальный мотив для него «Способен ли я?». Неуверенные в себе молодые люди рассматривают секс как доказательство силы и состоятельности. При помощи секса такие мужчины пытаются повысить свою низкую самооценку. Для них секс становится неким соревнованием.

К великому сожалению, неуверенные в себе мужчины обращаются к сексуальным победам, чтобы доказать, что они «настоящие». Но понятие «настоящий мужчина» включает в себя множество параметров, и секс в этом списке далеко не на первом месте.

Вывод напрашивается сам собой: сексуальные отношения не повысят самооценки подростка (да и взрослого человека тоже) и не укрепят его отношения с противоположным полом. Девушку секс не сделает более привлекательной, юноше секс не прибавит уверенности в себе. Более того, добрачные сексуальные отношения могут привести к отчаянию, одиночеству и еще большей неуверенности в себе.

Так что же делать? А делать нужно следующее. Во-первых, довести до сознания подростка, что хорошие интимные отношения не могут строиться только на биологическом фундаменте. Им нужна психологическая и духовная основа. Во-вторых, научить подростка понимать, что решение о том, вступать в близость или нет, необходимо принимать заранее, и полностью отдавать себе отчет в сознательности выбранного решения.

В порыве страсти молодые (и не очень) люди не задумываются о далеко идущих последствиях своего поступка. А они отражаются не только на текущих взаимоотношениях, но и на всей последующей жизни человека.

Чтобы помочь подростку сделать правильный выбор, обсудите с ним пять наиболее распространенных подходов к сексуальным отношениям до брака. Отнеситесь к этому очень внимательно серьезно, чтобы подросток мог принять **свое собственное решение**, и чтобы потом не говорил, что его не предупредили.

### **1. «Это случилось само собой».**

Самое распространенное объяснение случившейся связи, когда молодые люди, казалось бы, и не собирались вступать в интимные отношения. Все случилось как-то внезапно. Но как неожиданно возникли такие отношения, так неожиданно и закончатся. Спонтанная интимная близость почти всегда приводит к концу взаимоотношений. Почему? Потому что сексуальные отношения – важнейший аспект жизни, к которому нельзя подходить безответственно. Любые отношения не терпят легкомыслия.

По данным социологических опросов, только 17% молодых женщин сообщили, что свою первую половую близость запланировали заранее. Из чего следует, что для остальных 83% «это случилось само собой». Если ваш подросток заранее не примет сознательного решения, то почти наверняка не устоит перед искушением вступить в интимную близость до брака.

### **2. «Что в этом плохого? Мы же любим друг друга».**

Молодые люди могут испытывать друг ко другу вполне дружеские чувства, доверять друг другу, знать друг о друге многое, говорить вместе на разные щекотливые темы, но никогда не обсуждать границы дозволенного. Им кажется, что если между ними сложились доверительные теплые романтические отношения, то секс станет естественным выражением любви.

Они начинают думать, что при помощи секса можно выразить чувства, которые не выразишь словами, и что любовь оправдывает все.

К сожалению, это не так. Интимная близость вводит людей в тайну пребывания «одной плотью». Но подростковый возраст не располагает к тому, чтобы молодые люди были готовы связать свои жизни. Да и к сексуальным отношениям они тоже еще не готовы (психологически и духовно). Кроме того, добрачный секс меняет естественный ход развития отношений между влюбленными. Он создает такие ожидания и потребности, которые в большинстве случаев приводят к разрушению отношений.

Например, девушка и парень учатся в одиннадцатом классе, их отношения перешли в разряд интимных «сами собой», им кажется, что они любят друг друга. Но обоим необходимо продолжать образование, заботиться о своей финансовой независимости и т.д., и т.п. Девушка в силу своих психологических особенностей, возможно, готова к созданию семьи. Но семнадцатилетний мальчик в 99,99% случаев не в состоянии позаботиться о себе, не говоря уже об ответственности за свою «половину».

### **3. «Сексуальные отношения сближают».**

Я думаю, что ни один здравомыслящий человек не будет спорить с тем, что если отношения построены на сексе, то их и отношениями-то трудно назвать. Но мне не раз приходилось встречаться с неженатыми парами, которые считают, что именно сексуальные отношения помогают им достичь душевного единения и близости.

Спорить не буду, секс может сблизить двух людей. Но временно. Потому что происходит замена психологической близости на близость сексуальную. Таким образом, происходит выпадение важной составляющей близких отношений и, как следствие, отношения теряют свою целостность и гармоничность, они приходят в упадок.

Исследования показывают, что душевная близость, необходимая для длительных взаимоотношений, вырастает медленно, проходя определенные,

последовательные стадии. И когда люди пытаются ускорить сближение при помощи секса, их всегда ждет разочарование.

Внушайте своему подростку, что внебрачные сексуальные отношения не приведут к душевной близости и настоящему единству, чтобы он не позволил ввести себя в заблуждение.

#### **4. «Пока я не в браке, я буду подавлять все сексуальные ощущения».**

Некоторые подростки и более взрослые молодые люди, наслушавшись суровых наставлений своих родителей, что «секс – непристойное занятие», принимают решение подавить в себе все сексуальные ощущения. Они не обнимаются, не целуются, даже не держатся за руки. Ничего более абсурдного и противоречивого и представить себе нельзя. Дело в том, что длительное подавление любых чувств ведет к психическим расстройствам. Если человек продолжительное время подавляет в себе желание принимать пищу, то у него развивается анорексия. Если подавлять в себе сексуальные чувства, то можно стать сексуально апатичным. Такие люди несчастны в браке, их мучает чувство вины. Так что же делать?

Вполне можно сохранить чистоту отношений до брака, не подавляя полностью своей сексуальности. Легкие поцелуи, объятия, касание рук помогут выразить взаимную ласку и любовь. Они не ведут к половому сношению, но сами по себе приносят радость.

#### **5. «Давай установим границы».**

Воздерживаться от секса, не подавляя своей сексуальности очень непросто, но можно. Этот секрет заключен в слове «границы». Да, да те самые границы дозволенного, которые стабилизируют ситуацию, вносят элемент определенности в отношения и заставляют человека любого возраста брать на себя ответственность за содеянное.

Если вы научите своего подростка, не подавляя полностью своей сексуальности, создавать определенные границы в сексуальных отношениях

и твердо их держаться, то вы убережете его от многих бед и разочарований в жизни.

Я могла бы сказать, где, по моему мнению, следует установить границы. Но каждый взрослый знает, что чем дальше человек заходит в любовных играх, тем труднее ему сдерживаться. Объясните это подростку. Вы наблюдаете за своим ребенком с самого рождения. Кому, как ни вам, знать темперамент и особенности вашего подростка. Но пока вы не примете сознательного решения помочь подростку установить эти самые границы в сексуальных отношениях, толку от ваших знаний будет немного.

Решение о границах допустимого требует от подростка ясного понимания своих нравственных ценностей. Посоветуйте ему избегать ситуаций, которые могут возбудить его чувственность (например, не оставаться наедине, когда никого нет дома; обратите его внимание на то, как он одевается, когда идет на свидание, чтобы одежда не провоцировала вторую половину).

Объясните своему повзрослевшему ребенку, что решение о границах допустимого он должен принять сам, а затем обязательно обсудить его со своим избранником (избранницей). Они оба должны знать о том, какие границы физического контакта установлены в их отношениях. И еще одно. Посоветуйте не менять установленных границ в течение нескольких месяцев. Предупредите, что даже если покажется, что можно немного «ослабить гайки», пусть ни в коем случае не делает этого в темноте. Пусть всегда устанавливает границы днем с холодной головой и ясным разумом.

Я допускаю, что ваш подросток будет сомневаться в преимуществах добрачного полового воздержания. Приведите ему некоторые последние открытия социологов, работавших в странах Европы и США. Так вот, по данным этих социологических опросов самые высокие показатели удовлетворенности интимной жизнью характерны для людей, которые придерживаются традиционной сексуальной этики. Это совсем не те «свободные» люди, которые прыгают из постели в постель. Это пары, состоящие в браке и твердо уверенные, что сексуальные отношения вне его

недопустимы. Более того, уровень сексуального удовлетворения сторонников традиционного подхода на 31% выше, чем у людей, которые имеют половые отношения с постоянным партнером, но в браке не состоят.

Многочисленные исследования также подтверждают связь между степенью сексуального удовлетворения с одной стороны и супружеской гармонией и верностью в браке – с другой. Оказывается, наибольшее физическое и психологическое удовлетворение получают те люди, которые имели в жизни только одного сексуального партнера.

В заключении Национального института здоровья (США), говорится: «Партнеры, которые не имели сексуальных отношений до брака, показывают большую степень удовлетворенности интимной жизнью и браком в целом, нежели те, которые вели половую жизнь до свадьбы... Люди, живущие в гражданском браке, имеют менее здоровые взаимоотношения, чем те, кто состоит в законном браке... После гражданского брака люди чаще изменяют своим законным супругам, чем те, кто воздерживался от половой жизни до вступления в брак. Браки между людьми, которые жили вместе до вступления в брак, заканчиваются разводом в два раза чаще».

Социологические исследования показали, что половое воздержание до брака способствует росту любви и нежности у партнеров. Современные исследования подтвердили практическое преимущество полового воздержания до брака. Но задолго до этого Божественная мудрость пыталась уберечь свое творение от тяжелых психологических последствий добрачных отношений. Но большинство людей почему-то глухи к этому призыву.

Все это хорошо. А что делать, если подросток уже перешел границы дозволенного и пренебрег голосом разума, если вы по каким-то причинам не успели с ним поговорить на эти щекотливые темы?

Не отчаиваться и найти возможность восполнить пробел в воспитании. Скорее всего, для этого понадобится не один разговор по душам. Запаситесь

терпением и вперед. Ваша задача убедить вашего подростка, что он может начать все с начала и иметь здоровые отношения с противоположным полом.

Может быть, подросток разочарован, испытывает недоверие к окружающим, пережил болезненный разрыв с человеком, венерическую болезнь, беременность или аборт. Ни в коем случае не вините его.

Поддержите его, помогите поверить, что он может начать новую жизнь. Ну и что, что подросток принял когда-то нездоровое решение. Если это так, то доля вашей родительской ответственности в произошедшем достаточно велика. Поэтому не сваливайте всю ответственность на подростка, разделите ее с ним.

Предложите подростку перечислить все раны, которые он носит в душе. Убедите его не лукавить перед собой и называть вещи своими именами. Если он не может высказать вслух, пусть напишет, какие чувства он испытывает, какая боль его терзает. Помните: для того, чтобы все пришло в норму, необходимо время. Кроме того, хорошо бы найти опытного человека, который мог бы обсудить с вашим подростком шаги к исцелению и сопровождать его на этом пути.

Еще об одной стороне общения подростков с противоположным полом мне хотелось бы с вами поговорить. Поскольку наша родительская задача состоит в том, чтобы научить своего ребенка строить грамотные гармоничные отношения, чтобы преуспевать в жизни, мы должны научить подростка умению расставаться.

Рано или поздно каждому человеку придется пережить неразделенную любовь. По данным опроса, в котором приняли участие сто пятьдесят человек, 98% участников испытали, хотя бы однажды, неразделенную любовь, либо сами не смогли ответить взаимностью.

Расставаться всегда нелегко, поэтому сейчас поговорим о том, как помочь подростку сделать расставание не таким болезненным.

На мой взгляд, беседуя с подростком о расставании, в первую очередь необходимо рассказать ему о возможных причинах прекращения романтических отношений. На самом деле причин может быть великое множество. Но психологам удалось выделить три основные, по которым разрыв романтических отношений происходит чаще всего.

Первая причина в том, что один из влюбленных посягал на свободу другого. Знаете, когда возникает такое чувство, что ты становишься чьей-то собственностью. Все мы стремимся к душевной близости и общению, но совершенно не выносим малейшего посягательства на свою свободу.

Второй причиной становится отсутствие общности. Сразу трудно узнать человека, почти невозможно. По мере развития отношений начинает выясняться, что убеждения, взгляды, ценности и интересы не совпадают. И тогда приходится делать выбор. И он, как правило, не в пользу сохранения отношений.

Третья наиболее частая причина разрыва отношений – отсутствие поддержки. Отсутствие сочувствия, понимания и поддержки не могут способствовать сближению людей.

Оказывается, недостаточно понимать, что отношения зашли в тупик и осознавать причину их кончины. Необходимо предупредить подростка, что даже будучи нездоровыми, отношения могут продолжаться и продолжаться. Это может происходить по следующим причинам.

Некоторым людям становится очень жаль времени и сил, потраченных на взаимоотношения, и они никак не могут решиться на расставание. Такие люди не хотят признать, что у них что-то не получилось.

Другие не решаются порвать нездоровые отношения из-за общественного давления, хотя для разрыва могут быть очень даже веские причины.

Многие продолжают встречаться, потому что боятся одиночества.

Но основная масса молодых людей, чьи отношения не несут в себе никакого позитива, попадает в ловушку мнимого ощущения комфорта, от

которого так трудно отказаться. Им приятно осознавать, что у них кто-то есть.

Предупредите своего повзрослевшего ребенка о возможных причинах нерешительности, чтобы он не преткнулся о них, если поймет, что пришло время расставаться.

Подросток должен понимать, что когда расстаются два человека, то всегда один из них уходит, а другой чувствует себя оставленным.

Если вы чувствуете, что в голове вашего подростка зреет план закончить отношения, поговорите с ним, скажите, что он может рассчитывать на вашу поддержку, что вы тоже однажды переживали нечто подобное и знаете, как выйти из этой ситуации достойно.

Почти все мы боимся завершения отношений. Подростка могут пугать мучительные беседы, неправильно понятые мотивы, гнев, слезные прощания. Объясните ему, что такое промедление до добра не доведет. Если он намерен прекратить отношения, пусть наберется мужества и действует. Возможно, он почувствует вину за то, что причинил боль другому человеку. Это нормально. Притворство и выжидание только ухудшат положение. Если он решил прекратить отношения, пусть не медлит.

Предположим, что молодой человек (или девушка) внял вашему совету и решил поговорить начистоту. Но здесь его может поджидать еще одна ловушка. Дело в том, что говорить прямо и честно очень трудно, даже если ты дал себе обещание быть таковым. Поэтому предупредите подростка, что в подобной ситуации он должен пользоваться не намеками и непонятными фразами, а в четких ясных выражениях сказать человеку, что отношения подошли к концу. Если он считает себя порядочным и честным человеком, то, набравшись мужества, пусть поговорит о разрыве отношений с глазу на глаз, а не по телефону или, написав неуместную записку.

Возможно, подросток будет переживать о том, как сказать человеку о своих намерениях, не нанеся ему душевной травмы. В этом случае посоветуйте ему начать разговор с того, что он ценит в человеке, с которым

расстается. Пусть укажет на его сильные стороны. Потом пусть объяснит причину своего решения. Лучше всего её объяснить с позиций своих ценностей, но при этом не следует говорить о недостатках человека. Предупредите, чтобы подросток не давал обещаний, которые не сможет выполнить. С этой точки зрения слова «давай останемся друзьями» можно отнести к разряду невыполнимых обещаний.

Если вдруг ваше горемычное чадушко оказалось в роли оставленной половины, обнимите и дайте несколько советов, которые помогут ему пережить этот действительно тяжелый период.

Совет 1. Смириться с реальностью.

Если произошел разрыв, человеку необходимо смириться с тем, что отношения закончились, и продолжать жить полноценной жизнью. Потому что отрицать реальность, значит терять свое достоинство и самоуважение. Человек, который в отчаянии, готов идти на унижения. А это неприятное зрелище. Потом за себя будет стыдно.

Совет 2. Дать волю слезам.

Потеря человека, к которому вы привязались и привыкли – одно из самых тяжелых переживаний в жизни. Поэтому стоит, как следует выплакаться. Ученые доказали, что слезы способствуют выделению веществ, которые препятствуют развитию депрессии. Так что, пролив слезы, человек чувствует себя лучше и физически, и психологически. Слезы в прямом смысле омывают душу.

Совет 3. Не надо заниматься самообвинением.

Часто оставленный человек начинает винить в разрыве отношений себя. Необходимо переместить акцент в сторону того, кто ушел. Он сделал этот добровольно. Это было его собственное решение. И в этом нет вины того, кого он оставил. Предупредите подростка, что накопившееся чувство вины может вылиться в депрессию или какую-нибудь зависимость (переедание, алкоголизм, наркотики, половая распущенность и т.п.)

Совет 4. Не надо мстить. Желание мести принесет больше разочарований, чем утешения.

Совет 5. Взять реванш – не лучший выход.

Те, кого бросил любимый человек, часто готовы упасть в объятия к первому встречному. Это очень типичное поведение. Психологи называют его попыткой взять реванш. Объяснить подобное поведение можно желанием доказать всем и вся, что у меня все хорошо и стремлением убежать от боли и одиночества. Предупредите подростка, что это не самый лучший выход из тупика. Такое поведение принесет еще больше слез и горя.

Пережить разрыв отношений очень нелегко. Самый лучший способ утешения в этом случае, сказать молодому человеку (или девушке), что надежда есть. Надежда начать новую жизнь, надежда оправиться от переживаний, надежда построить со временем новые отношения, надежда жить полноценной жизнью. Эта надежда зиждется на исследованиях психологов, которые обнаружили, что после разрыва отношений человек проходит несколько стадий на пути к исцелению. И оно наступает всегда. Нужно только время.

Сначала человек никак не может смириться с тем, что произошло. Попросту говоря, он не верит в то, что его бросили. Потом его начинает обуревать гнев. И очень хочется отомстить обидчику. За гневом приходит мысль реанимировать отношения. И начинаются отчаянные попытки восстановления. Когда приходит понимание, что расставание неизбежно, начинается депрессия. Это естественное состояние человека, пережившего душевную травму. Со временем депрессия почти всегда проходит. И, наконец, когда одиночество и подавленность со временем отступают, человек начинает понимать, что нет ложных ожиданий, нет боли. Он ведет себя с достоинством, он может начать новую жизнь.

Если вы расскажите все это удрученному разрывом подростку, вы дадите ему понять, что его ждет в будущем. Он поймет, что после бури всегда

светит солнце, что боль обязательно пройдет, и наступят лучшие времена. И самое главное, что вы всегда поддержите его и поймете.

**Что нужно помнить,** разговаривая с подростком о сексе:

1. Необходимо научиться свободно, без нервозности, говорить с подростком о сексе.
2. Все время говорите подростку, что человек несет ответственность за свое сексуальное поведение.
3. Помогайте подростку повысить свою самооценку.

## **Глава 9.**

### **Общение с подростком в неполных семьях.**

Семей, где только один родитель воспитывает детей, становится все больше и больше. В 1979г. их доля составляла 14,7% от общего числа, то в 1989г. их стало уже 15,1%, а микроперепись 1994г. выявила 16,6% неполных семей. В 1999г. неполных семей в России насчитывалось 5,2млн., что соответствует 20% от общего числа семей. На сегодняшний день эта цифра составляет около 30%. Иногда это происходит в результате смерти одного из супругов. Иногда женщина, отчаявшись найти спутника жизни, решается родить ребенка для себя и осознанно выбирает роль одинокого родителя. Но чаще всего одинокими родителями становятся в результате развода.

В Москве в 2006 году было зарегистрировано 78 761 бракосочетание и зафиксировано рекордное количество разводов. Более 45 тыс. супружеских пар официально расторгли свои отношения в 2006 году. Эксперты говорят уже о буме разводов, охватившем столицу. Между тем аналогичная ситуация с институтом семьи наблюдается и в Европе – по статистике в странах Евросоюза каждые полчаса распадается один брак.

Для полноты картины хочу привести результаты социологического исследования «Семья глазами подростков. Её роль и значение», проведенного летом 2006 года.

В социологическом опросе участвовали подростки лагеря отдыха «Юность», отдыхающие там, в возрасте от 12 до 15 лет.

Всего было опрошено 188 респондентов, 63 мальчика и 125 девочек. 67 человек (35,6%) опрошенных подростков проживают в неполных семьях.

Цель исследования:

- 1) определить отношение подростков к семье своих родителей.
- 2) узнать их намерения относительно создания собственной семьи.

На вопрос «Считаете ли вы семью своих родителей образцом для вашей будущей семьи?», большинство подростков ответили положительно – 134 человека (74,4%), отрицательно оценили родительскую семью – 27 человек (15%), затруднились ответить – 19 человек (10,6%). Положительные ответы дают надежду, что большинство детей воспитываются в благоприятных условиях.

Отдельно были проанализированы ответы подростков из неполных семей. Чуть больше половины отрицательно оценивают семью своих родителей. Эти подростки не считают нормальным явлением неполную семью, чего не скажешь об остальных, которые ответили «да», либо - скорее «да», чем «нет» на поставленный вопрос. Семья, состоящая только из одного родителя, чаще всего мамы, является для половины подростков из неполных семей нормальным явлением.

Целью вопроса «кем вы больше всего гордитесь?» было выявить: кто в семье пользуется наибольшим уважением ребенка, т.е. отец или мать. Оказалось – мать – 50 чел.(26,6%), 36 человек из неполных семей. Отцом гордятся лишь 10 человек, что составляет 5,3%, 4 человека из неполных семей. Не пользуется уважением ни один из родителей у 8 подростков (4,3%), из них - у 7-ми подростков из неполных семей.

Обоими родителями одинаково гордятся 114 человек (60,6%). Этот показатель говорит о том, что ребенку в семье комфортно. Из неполных семей таких подростков 20 человек, видимо из тех, чьи родители сохраняют доброе отношение друг к другу и после развода.

При анкетировании подросткам было дано пояснение, что пробный брак – это по своей сути частая смена партнера, т.е. беспорядочная половая жизнь. Однако 11 подростков (5,8%) все же считают возможным для себя такой «брак» в будущем. Законный брак, - официальный или церковный выбрали – 104 человека (55,3%). Гражданский брак считают приемлемым 69 человек (36,7%).

А вот мнение по составу семьи у подростков никак нельзя назвать неожиданным. Двоих детей хотят иметь 70,7% подростков, 1 ребенка – 15,4%, 3 детей – 18 человек (9,6%), а 5 человек (2,7%) респондентов хотят иметь более 3 детей, т.е. многодетную семью, причем 3 человека из неполных семей.

#### Выводы:

Результаты, полученные при опросе 12-15 летних детей-подростков в полной мере отражают нашу действительность в отношении семейных устоев и ценностей. Подростки мало задумываются о том, какая должна быть семья и насколько она важна в жизни каждого человека.

Большинство подростков указанного возраста, даже из неполных семей, считают семью своих родителей образцом для подражания. В то время, когда большинство семей очень далеки от идеала. Но разве в этом их вина? И разве есть у них возможность увидеть среди своего окружения достаточно гармоничную семью, где роли отца и матери выполняются в точном соответствии с их предназначением, где уважается каждый член семьи, независимо от возраста, способностей и социального статуса? Когда они вырастут, то создадут копию семьи своих родителей и искренне будут считать, что это эталон.

Разве можно считать нормальным тот факт, что семью, где есть только «мама и я» подростки считают нормой.

Все же 25% подростков критически относятся к семье своих родителей.

Некоторые из них смогли сравнить своих родителей и выделить наиболее уважаемого из них. Наибольший рейтинг у матерей. Среди детей из полных семей также лидирует мама. Теряется роль отца, как защитника и кормильца. Этот факт достаточно тревожный.

Воспитание мальчиков – будущих отцов явно нуждается в более пристальном внимании в первую очередь самих отцов.

Важной частью опроса было - выяснить намерения респондентов относительно создания собственной семьи. И здесь обрисовалась как положительная сторона, так и отрицательная. Все, без исключения подростки, указали желаемое количество детей. Никто не проигнорировал этот вопрос. Следовательно, все подростки, в будущем, видят себя семейными, при этом обязательно хотят иметь детей. Нормальной семьей, по их мнению, считается семья, где имеется двое детей. Это положительная сторона опроса.

Отрицательной можно считать легкомысленное отношение к браку. Многие подростки допускают для себя гражданский (т.е. никого ни к чему не обязывающий брак), и что еще хуже, пробный брак. Радует, что многие все же выбрали законный (официальный или церковный) брак. В целом, отношение к браку у подростков все же недостаточно серьезное.

Печальная статистика... Однако мы здесь не слезы лить собрались. Это информация к размышлению. Давайте все-таки выясним, отличаются ли подростки из неполных семей от своих сверстников их обычных семей? И что же делать вам, если вы в одиночестве несете груз ответственности за свою семью.

Итак, приступим...

Для начала давайте представим себе ситуацию. Живут по соседству две семьи. Состав этих семей одинаков: мама, папа и ребенок. Эти семьи примерно одинаковы по финансовому положению и социальному статусу. Родители здравомыслящие люди, и каждая семья стремится дать своему ребенку любовь, заботу, образование, медицинское обслуживание и т.д. Как вы думаете, будут ли существенно отличаться друг от друга дети из этих семей? Совершенно верно. У каждого из этих детей есть все шансы вырасти, благополучно миновать подростковый возраст и радостно вступить во взрослую жизнь.

Но вдруг отношения в одной из семей незаладились, и родители, помучившись немного, быстренько развелись. Что произошло с ребенком в этой семье? Он стал вдруг не таким как все? Да нет, конечно! Ребенок, каким был, таким и остался. Изменилась ситуация вокруг него. Точно также меняется ситуация (а не ребенок), когда женщина осознанно выбрала воспитание ребенка в одиночестве, либо, когда один из родителей умирает.

Это очень важно понимать, что дети из неполных семей ничем не отличаются от своих сверстников из обычных семей. В связи с этим необходимо осознать, что если взрослыми будет оказываться подростку необходимая поддержка и помощь, то он сможет приобрести такие важные качества, как ответственность, самостоятельность, инициативность, стремление быть лидером, готовность противостоять негативному влиянию сверстников, настойчивость, целеустремленность, коммуникабельность, умение работать в коллективе, готовность к взаимопомощи. Если подростка из неполной семьи бросить на произвол судьбы, то его показатели по выше перечисленным качествам будут ниже, чем у его сверстников из полных семей. Согласитесь, что и подростки из обычных полных семей могут доставлять своим родителям массу неприятных моментов. Но причины проблем с детьми всегда одни и те же: отсутствие доверительных отношений, поддержки со стороны родителей, неустановленные вовремя границы дозволенного, непоследовательное поведение родителей, недостаток строгости или ее избыток, отсутствие у ребенка чувства собственной значимости, низкая самооценка.

Я знаю одну замечательную женщину, сыну которой уже 23 года. Она из тех женщин, личная жизнь которых не сложилась. Она родила ребенка для себя. Она настолько осознанно и ответственно подошла к воспитанию сына, что смогла вырастить очень хорошего человека, который в школе учился очень хорошо, в институте был президентским стипендиатом, а сейчас двигает вперед одну из современных отраслей науки. У этого молодого человека много друзей, он общителен, жизнерадостен, ответственен и в отношениях с девушками у него не наблюдается психологического нездоровья. И таких примеров за свою жизнь я наблюдала множество.

Никто не будет спорить, что воспитывать детей одному намного сложнее, чем вдвоем. Поскольку приходится испытывать трудности не только в воспитании, но и в личной жизни. И я очень сочувствую тем, кто оказался в таких обстоятельствах.

Тем не менее, я убеждена, что даже одинокий родитель может помочь своему ребенку, вырасти полноценной личностью. И первое, что понадобится вам на этом нелегком пути, это помощь окружающих вас людей. Это могут быть ваши родственники, знакомые, соседи, друзья, профессионалы в области медицины, педагогики, психологии, словом все те, кто готов надолго подключиться к воспитанию вашего ребенка. Вы, со своей стороны, должны овладеть искусством общения. Оно поможет вам поддерживать доверительные отношения не только с подростком, но и со всеми вашими помощниками.

Не взваливайте на себя удовлетворение всех потребностей вашего подростка. Вы физически не можете этого сделать. Не надо себя в этом винить. Лучше разделите этот груз с теми, кто готов вам помогать.

Подросток должен видеть, как вы общаетесь с другими людьми. Для этого в вашем доме должны бывать другие взрослые люди. Это поможет подростку преодолеть эгоцентризм. Он увидит, что в вашей жизни есть другие значимые люди кроме него.

В обычной семье родители поправляют и уравнивают друг друга. Если один из них допускает ошибку, то другой ее исправляет. И таким

образом ребенок защищен от родительских промахов. Чтобы вам избежать подобного, попросите тех, кто вам помогает, исправлять ваши ошибки в области воспитания.

Подросток должен испытывать на себе и мужское, и женское влияние. Поэтому было бы неплохо, чтобы ваши надежные и постоянные друзья (а не возлюбленные) противоположного пола почаще бывали у вас дома и помогали вашему подростку входить в мир других людей.

Не надо изображать перед подростком супермена, а потом в отчаянии обвинять свое чадо во всех своих неудачах. Гораздо полезнее будет откровенно поговорить с сыном или дочерью о том, как вам нелегко. Признать перед подростком свои слабые стороны. Спросить, нет ли вашей вины в том, что у него что-то не ладится. Не бойтесь таких откровений. Подросток в состоянии понять ваши трудности и взять часть ответственности за семью на себя.

Отчуждение и притязания на самодостаточность – самые худшие ваши враги. Вы должны общаться с друзьями и иметь время на личные отношения и занятия. Подросток должен видеть, что ваша жизнь – это не только он. Но здесь хочу вас предупредить о возможных преткновениях.

Я имею ввиду желание построить новую семью. В этом желании нет ничего плохого. Но одинокий родитель должен отнестись к романам и ухаживаниям иначе, чем раньше, когда детей не было. Очень важно отделять свою личную жизнь от воспитания. Потребность в полноценной семье может затмить здравый смысл.

Многие одинокие родители склонны немедленно сводить своего нового знакомого (знакомую) с детьми, чтобы все сразу же прониклись симпатией друг к другу.

Так делать не следует. Ребенка необходимо сначала подготовить. С подростком лучше всего посоветоваться по данному вопросу. Очень многие подростки хотят, чтобы их одинокие родители обрели счастье в браке. Но еще больше они хотят, чтобы вы учитывали их мнение. В противном случае

они могут поступить вопреки своим желаниям. Мы уже с вами говорили, что доверие вызывает доверие в ответ. Помните об этом.

Опасно, когда подросток попадает в зависимость от вашего поклонника (поклонницы), привязывается к нему. Если такие отношения оборвутся, то это разрушительно скажется на потребности подростка в доверии, надежности, защите от одиночества и даже его способности отвечать за свои поступки.

Постарайтесь получать удовольствие от личной жизни и не прячьте ее от подростка, но внимательно следите за тем, в какой мере ваш подросток вступает в общение и собственные отношения с вашим партнером. Ваша личная жизнь и ваши отношения с подростком должны быть строго отделены друг от друга.

Хочу вас обрадовать. Вы способны справиться с большинством трудностей. Но в каких-то случаях надо обращаться к врачу, психологу или другому специалисту.

Чтобы проблемы воспитания не выходили из-под вашего контроля, необходимо всегда помнить следующее:

### **1. Отношения, прежде всего.**

Если вы вступили не в самую светлую полосу вашей жизни, если вы не знаете, что вам делать, и у вас нет готовых ответов и планов действий, то, прежде всего, вам необходимо поддерживать отношения с самим подростком. Близость никому не идет во вред, часто помогает, а иногда оказывается единственным решением проблемы.

Я понимаю, что сближение бывает непростым. Подросток обижает вас или провоцирует. И вместо сближения вам хотелось бы «разобраться» с ним по полной программе, а именно: установить жесткий контроль, сначала решить проблему, а потом налаживать отношения, заставить подростка разделить вашу точку зрения, в конце концов, наказать его.

Однако разговор по душам может дать информацию, которая поможет вам понять, нужна ли подростку профессиональная помощь, или вы сами справитесь. Бывает и так, что откровенный разговор сам разрешает все вопросы. Например, если подросток, только переступив порог дома, запирается у себя в комнате. Не ждите. Принесите ему чаю и покажите свое беспокойство, спросите, что его мучает. Если подросток откажется поговорить с вами, предложите помощь других взрослых: ваших друзей, психолога или других значимых для него людей.

В любом случае, когда отношения нарушаются, первый шаг навстречу подростку должны сделать вы. Тогда он почувствует, что вы с ним, вы за него, вы хотите понять, что с ним происходит, узнать, чем ему помочь. Чтобы узнать, что творится во внутреннем мире подростка, последуйте за ним. Ему труднее войти в ваш мир. Все-таки подросток хоть и большой, но еще ребенок.

## **2. Вы нуждаетесь в поддержке.**

Как и всякому человеку, вам нужна поддержка других людей. Невозможно воспитать ребенка в одиночестве. Вы не располагаете всем, в чем нуждается ваш ребенок, и вам надо восполнить недостающее с помощью добрых и честных людей.

Вы учите ребенка строить отношения с вами и окружающими людьми. Это процесс энергоёмкий. Поэтому вам необходимы источники сил, поддержки и утешения. Поддерживайте систематические и откровенные отношения с людьми, которые будут способствовать вашему духовному росту.

Если нет реального места, где вы могли бы встречаться с другими родителями, обсуждать трудности, обмениваться опытом, то такое место нужно создать. Например, в Интернете. Это будет хорошим источником поддержки для вас.

## **3. Соблюдайте дисциплину.**

Соблюдение дисциплины в семье предполагает наличие границ дозволенного, строгости и последовательности с вашей стороны, а также привитие ребенку такого качества, как ответственность за свои поступки. Не забывайте наказывать его, но с любовью, чтобы он смог обрести самодисциплину.

#### **4. Принимайте неудачи спокойно.**

Каждый родитель в душе перфекционист. Каждому хочется в совершенстве выполнить свою родительскую задачу. Но реальность такова, что каждый родитель допускал, допускает и будет допускать ошибки и промахи. Мы не можем в каждый конкретный момент дать своему ребенку необходимое количество любви, дисциплины и знаний. И наши неудачи отражаются на ребенке. Но нельзя изводить себя чувством вины. Гораздо лучше, если родитель может признать свою неправоту, попросить прощения и попытаться что-то изменить к лучшему.

Наши дети, особенно подростки, знают, что мы неидеальны. Поэтому если вы будете обсуждать вместе с ними свои трудности, они поймут и поддержат вас.

**Что нужно помнить, если вы в одиночестве воспитываете подростка:**

1. Утверждайте в сознании подростка значимость и ценность семьи.
2. Не скрывайте от подростка причин того, почему ваша семья неполная.
3. Формируйте в сознании подростка образ полной семьи, чтобы он не считал неполную семью нормой.
4. Не стесняйтесь принимать помощь в воспитательном процессе от друзей и знакомых.
5. Не изводите себя чувством вины за сложившуюся ситуацию.

Жизнь - непростая штука. И чтобы преодолевать трудности, хорошо бы иметь позитивный настрой и с оптимизмом смотреть в будущее. О том, как этому научиться, читайте в следующей главе.

## **Глава 10.**

### **Сам себе психолог.**

В этой главе вы найдете подборку тестов, которые дадут вам информацию к размышлению и помогут лучше понять себя, своего подростка и своих близких, выявить многие особенности ваших личностей, что, несомненно, поможет налаживанию отношений в семье, на работе и со всеми окружающими вас людьми.

### **Тест на терпимость**

Прислушиваетесь ли вы к чужому мнению? Относитесь ли к нему с уважением, терпимы ли вы? Перед вами тест, который, надеюсь, поможет определить степень вашей терпимости. Но одно условие: отвечайте быстро, не задумываясь.

1. Вы считаете, что у вас возникла интересная идея, но ее не поддержали.

Расстроитесь?

А) да;

Б) нет.

2. Вы встречаетесь с друзьями, и кто-то предлагает начать игру. Что вы предпочтете?

А) чтобы участвовали только те, кто хорошо играет;

Б) чтобы играли и те, кто еще не знает правил.

3. Спокойно ли воспримите неприятную для вас новость?

А) да;

Б) нет.

4. Раздражают ли вас люди, которые в общественных местах появляются нетрезвыми?

А) если они не переступают допустимых границ, меня это вообще не интересует;

Б) мне всегда были неприятны люди, которые не умеют себя контролировать.

5. Можете ли вы легко найти контакт с людьми с иными, чем у вас профессией, положением, обычаями?

А) мне трудно было бы это сделать;

Б) я не обращаю внимания на такие вещи.

6. Как вы реагируете на шутку, объектом которой становитесь?

А) мне не нравятся ни сами шутки, ни шутники;

Б) если даже шутка и будет мне неприятна, я постараюсь ответить в такой же манере.

7. Согласны ли вы с мнением, что многие люди сидят не на своем месте, делают не свое дело?

А) да;

Б) нет.

8. Вы приводите в компанию друга (подругу), который становится объектом всеобщего внимания. Как вы на это реагируете?

А) мне, честно говоря, неприятно, что таким образом внимание отвлечено от меня;

Б) я лишь радуюсь за него (нее).

9. В гостях вы встречаете пожилого человека, который критикует современное молодое поколение, превозносит былые времена. Как реагируете вы?

А) уходите пораньше под благовидным предлогом;

Б) вступаете в спор.

А теперь подсчитайте очки. Запишите по 2 очка за ответы: 1б, 2б, 3б, 4а, 5б, 6б, 7б, 8б, 9а.

**От 0 до 4 очков.** Вы непреклонны и, простите, упрямы. Возникает впечатление, что вы стремитесь навязать свое мнение другим, во что бы то ни стало. Часто повышаете голос. С вашим характером трудно поддерживать нормальные отношения с людьми, которые думают иначе, чем вы, не соглашаются с тем, что вы говорите и делаете.

**От 5 до 12 очков.** Вы способны твердо отстаивать свои убеждения. Но, безусловно, можете и вести диалог, менять свое мнение, если это необходимо. Способны иногда и на излишнюю резкость, неуважение к собеседнику. И в такой момент вы действительно можете выиграть спор с человеком, у которого более слабый характер. Но стоит ли брать за горло тогда, когда можно победить более достойно?

**От 13 до 18 очков.** Твердость ваших убеждений отлично сочетается с большой тонкостью, гибкостью вашего ума. Вы можете принять любую идею, с пониманием отнестись к достаточно парадоксальному на первый взгляд поступку, даже если вы их не одобряете. Вы достаточно критически относитесь к своему мнению и способны с уважением и тактом по отношению к собеседнику отказаться от взглядов, которые, как выяснилось, были ошибочны.

**Тест на выявление наблюдательности**

Наблюдательный человек по внешним приметам может многое сказать о людях. Помните, как это получалось у знаменитого Шерлока Холмса?

Надеюсь, что этот тест поможет вам проверить, насколько вы наблюдательны.

1. Вы заходите в какую-то организацию:

- А) обращаете внимание на расположение столов и стульев;
- Б) обращаете внимание на точное расположение предметов;
- В) разглядываете, что висит на стенах.

2. Встречаясь с человеком, вы:

- А) смотрите ему только в лицо;
- Б) незаметно оглядываете его с ног до головы;
- В) обращаете внимание лишь на отдельные части лица.

3. Что вам запоминается из увиденного пейзажа?

- А) цвета;
- Б) небо;
- В) чувство, охватившее вас тогда.

4. Когда вы утром просыпаетесь:

- А) сразу же вспоминаете, что вам предстоит делать;
- Б) вспоминаете, что вам снилось;
- В) анализируете то, что произошло вчера.

5. Когда вы садитесь в общественный транспорт, то:

- А) проходите вперед, ни на кого не глядя;
- Б) разглядываете тех, кто стоит рядом;
- В) обмениваетесь словом-другим с теми, кто к вам ближе всего.

6. На улице вы:

- А) наблюдаете за транспортом;
- Б) смотрите на фасады домов;
- В) наблюдаете за прохожими.

7. Вы смотрите на витрину:

- А) интересуетесь лишь тем, что вам пригодится;
- Б) смотрите и на то, что вам в данный момент не нужно;
- В) внимательно рассматриваете каждый предмет.

8. Если дома вам нужно что-то найти, то вы:

- А) сосредотачиваетесь в том месте, где, как вы предполагаете, могли оставить этот предмет;
- Б) ищете везде;
- В) просите других помочь вам.

9. Раскрывая старый групповой снимок ваших друзей, вы:

- А) волнуетесь;
- Б) пытаетесь узнать тех, кто снят;
- В) начинаете называть всех по именам.

10. Представьте, что вам предложили сыграть в азартную игру, которую вы не знаете. Вы:

- А) пытаетесь научиться играть;
- Б) отказываетесь от этой затеи через какое-то время;
- В) вообще не играете.

11. Вы кого-то ждете в парке и :

- А) внимательно наблюдаете за теми, кто рядом с вами;
- Б) читаете газету;
- В) о чем-то думаете.

12. В звездную ночь вы:

А) пытаетесь разглядеть созвездия;

Б) просто смотрите на небо;

В) вообще не смотрите.

13. Читая книгу, вы:

А) помечаете карандашом то место, до которого дошли;

Б) оставляете закладку;

В) доверяете своей памяти.

14. О своих соседях вы помните:

А) их имена и отчества;

Б) их внешность;

В) не помните ни то, ни другое.

Проверьте ваши результаты по таблице, а потом сложите их.

вопрос	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
А	3	5	10	10	3	5	3	10	5	10	10	10	10	15
Б	10	10	5	3	5	3	5	5	3	5	5	5	5	3
В	5	3	3	5	10	10	10	3	10	3	3	3	3	5

**От 150 до 100 очков.** Бесспорно, вы чрезвычайно наблюдательны. Вместе с тем в способны анализировать и самого себя и свои поступки.

**От 99 до 74 очков.** У вас достаточно развита наблюдательность, но все же при оценке вас иногда подводит предубежденность.

**От 73 до 45 очков.** Вас не слишком интересует то, что скрывается за внешностью, манерой поведения других. Хотя в общении у вас не возникает сколько-нибудь серьезных психологических проблем.

**Менее 45 очков.** Вас абсолютно не интересуют сокровенные мысли тех, кто рядом с вами. Вы слишком заняты, вам некогда анализировать даже

собственные поступки, не то, что чужие. Вы не обидитесь, если вас будут считать эгоистом?

### **Тест «Умение разбираться в людях»**

Каждому из нас приходится оценивать других. Естественно, нелегко научиться делать это объективно. Надеюсь, что данный тест поможет вам выяснить, есть ли у вас способности в области психологии. Не слишком задумываясь, выберите один из вариантов, запишите очки и просуммируйте их.

#### **Вопросы и ключи.**

1. По-вашему, те, кто всегда придерживается правил хорошего тона:
  - вежливы, приятны в общении – 2 очка;
  - строго воспитаны – 4 очка;
  - просто скрывают свой истинный характер – 1 очко.
  
2. Вы знаете супружескую пару, которая никогда не ссорится. По-вашему:
  - они счастливы – 2 очка;
  - равнодушны друг к другу – 1 очко;
  - у них нет доверия друг к другу – 4 очка.
  
3. Вы впервые видите человека, и он сразу начинает рассказывать вам анекдоты, острить. Вы решите, что он:
  - остряк – 1 очко;
  - он чувствует себя неуверенно и таким образом хочет выйти из этого неприятного состояния – 2 очка;
  - хочет произвести на вас приятное впечатление – 4 очка.

4. Вы говорите с кем-то на интересную тему, ваш собеседник сопровождает разговор жестикуляцией. Вы считаете, что он:
- волнуется – 4 очка;
  - неискренен – 1 очко;
  - слишком эмоционален – 2 очка.
5. Вы решили лучше узнать кого-либо из своих знакомых. Считаете, что надо:
- пригласить его в какую-нибудь компанию – 1 очко;
  - понаблюдать его в деле – 2 очка;
  - попросить у него помощи – 4 очка.
6. Кто-то в ресторане дает большие чаевые. Вы убеждены:
- он хочет произвести впечатление – 4 очка;
  - ему нужно расположение официантки – 2 очка;
  - это от щедрости души – 1 очко.
7. Если человек никогда не начинает разговор первым, то вы считаете:
- он скрытничает или не хочет разговаривать – 2 очка;
  - он слишком робок – 4 очка;
  - он боится быть непонятым – 1 очко.
8. По-вашему мнению, низкий лоб человека означает:
- глуховатость – 1 очко;
  - упрямство – 2 очка;
  - не можете сказать о человеке что-либо конкретное – 4 очка.
9. Что вы думаете о человеке, который не смотрит другим в глаза:
- у него комплекс неполноценности – 1 очко;
  - он неискренен – 4 очка;

- он несколько рассеян – 2 очка.

10. Человек с высоким достатком всегда покупает дешевые вещи. Вы думаете:

- он бережлив – 4 очка;
- он скромн – 2 очка;
- он скряга – 1 очко.

**35 и более очков.** Вам очень легко составить мнение о человеке. Вам достаточно посмотреть на кого-либо, и вы уже знаете, что он за птица. Кроме того, вы можете сразу же сообщить ему свое мнение, так как убеждены, что не ошиблись. Но даже если это и так, поразмышляйте: разумно ли говорить каждому, что вы о нем думаете? Этим вы вряд ли что-то измените, скорее, вызовете раздражение. Или вы хотите показать, что вас никто не сможет водить за нос? Но это не самый разумный выход.

**От 26 до 34 очков.** Вы умеете объективно оценивать ситуации и окружающих. У вас действительно есть нюх на людей, и для вас не составит сложности угадать характер человека. Из вас вышел бы отличный психолог. Вы не думаете, что ваша оценка человека единственно верная. Это очень хорошее качество для педагогов и руководителей. И если вы поймете, что ошиблись, то не побойтесь признать это.

**От 16 до 25 очков.** Вы, как правило, бываете уверены в своем мнении, но легко принимаете точку зрения других. Таким образом, ваша наблюдательность притупляется, и все это может привести к тому, что вы вообще не сможете сформулировать свое самостоятельное мнение. Попробуйте хоть раз самостоятельно оценить другого человека.

**15 очков и менее.** Вы нередко готовы поверить кому бы то ни было. Вы чрезвычайно доверчивы и судите о людях лишь по внешним признакам. Когда же в последствии оказывается, что ваша оценка была

совершенно ошибочной, вы изумляетесь и расстраиваетесь. Вас ждут ошибки, которые вы совершите по одной и той же причине – из-за неверной оценки людей.

### **Тест на определение степени самостоятельности**

Этот тест поможет определить, насколько вы способны принимать ответственные решения.

За каждый ответ «А» запишите себе 4 очка, за «Б» - 2, за «В» - 1.

1. Окончив школу, как вы принимали решение о дальнейшей работе, будущей профессии?
  - А) решали самостоятельно, следуя своему увлечению, своим данным;
  - Б) прислушивались к мнению своих родителей, родственников;
  - В) прислушивались к совету только близких друзей.
  
2. На что вы рассчитывали, поступая в выбранное вами учебное заведение?
  - А) только на свои силы;
  - Б) на благоприятный исход вступительных экзаменов;
  - В) только на связи.
  
3. Как во время учебы вы готовились к экзаменам, занятиям?
  - А) рассчитывали на свое трудолюбие;
  - Б) иногда просили преподавателей и однокурсников;
  - В) рассчитывали только на чужую помощь.
  
4. Как вы поступили на работу?
  - А) по распределению;

- Б) прежде всего, использовали информацию знакомых, знающих людей;
- В) устроились благодаря связям.

5. При сложных ситуациях в работе, каким образом вы принимаете решения?

- А) рассчитываете только на свой опыт и знания;
- Б) иногда консультируетесь с коллегами;
- В) всегда с ними советуется.

6. Чем был продиктован ваш выбор перед вступлением в брак?

- А) вы сами приняли окончательное решение;
- Б) вы прислушивались к мнению близких;
- В) прежде всего вы представили своего избранника (избранницу) своим близким, посоветовались с ними.

7. Если ваш муж (жена) в командировке, в состоянии ли вы сами, допустим, выбрать жилье, мебель, принять другие важные решения?

- А) да;
- Б) конечно, вы можете это сделать, но лучше бы отложить решение;
- В) нет.

8. Насколько упорно в подростковом возрасте вы отстаивали свое мнение?

- А) всегда с одинаковым упорством, по этому поводу у вас даже были конфликты с родителями;
- Б) отстаивали, но сохраняли уважение и к мнению родителей;
- В) вы ни на что не могли решиться сами.

9. В настоящее время насколько вы упорно отстаиваете свое мнение на службе, дома, с друзьями?

- А) разумеется, отстаиваете, независимо от обстоятельств;
- Б) в большинстве случаев – да;
- В) редко.

10. Как вы развиваетесь в служебной, общественной, интеллектуальной сферах как личность?

- А) полностью отдаете себя профессии или увлечению;
- Б) для вас очень важно мнение вашей супруги (супруга) и близких;
- В) вы полностью полагаетесь на их мнение.

11. Если вы видите, что ваш муж (жена) или близкие делают что-то во вред своему здоровью:

- А) вы заставляете его (её) или близких контролировать себя;
- Б) тактично подсказываете, что нужно делать;
- В) стараетесь подсказать, но это вам редко удается.

**От 30 до 40 очков.** Вы чересчур самостоятельны во всех отношениях. Вы не только не терпите какого-либо вмешательства в ваши дела, но и не можете прислушаться к чужому мнению. Уверены ли вы, что всегда сможете точно оценивать плюсы и минусы какого-либо решения? Не проявляете ли вы излишнего упрямства в достижении какой-нибудь цели? Помните, что самоуверенность хороша только в меру, в противном случае она превращается в недостаток.

**От 15 до 29 очков.** У вас сильный характер, вы неплохо переносите стрессы. Вы надежный друг, ваша уверенность в себе, в будущем обоснованна. Вы независимы, но всегда прислушиваетесь к мнению окружающих, которые вас за это ценят.

**От 0 до 14 очков.** Вы очень нерешительны. Настолько, что это, простите, граничит с малодушием. Может быть, поэтому к вам иногда относятся с пренебрежением? Почему бы вам не попробовать проявить

больше самостоятельности? Конечно, в разумных пределах. Может быть, стоит сделать и так, чтобы ваша нерешительность не была написана у вас на лице? Станьте более самостоятельным, и у вас появится уверенность в себе, которой вам так не хватает.

### **Тест на выявление уровня самооценки**

Ответьте на вопросы, выбрав наиболее подходящий для вас вариант, и просуммируйте количество баллов. Отвечайте, долго не раздумывая.

1. Как часто вас терзают мысли, что вам не следовало бы говорить или делать что-то?  
А) очень часто – 1 балл;  
Б) иногда – 3 балла.
  
2. Если вы общаетесь с блестящим и остроумным человеком, вы:  
А) постараетесь победить его в остроумии – 5 баллов;  
Б) не будете ввязываться в соревнование, а отдадите ему должное и выйдете из разговора – 1 балл.
  
3. Выберите одно из мнений, наиболее вам близкое:  
А) то, что многим кажется везением, на самом деле результат упорного труда – 5 баллов;  
Б) успехи часто зависят от счастливого стечения обстоятельств – 1 балл;  
В) в сложной ситуации главное не упорство или везение, а человек, который может одобрить или утешить – 3 балла.
  
4. Вам показали шарж или пародию на вас. Вы:  
А) рассмеетесь и обрадуетесь тому, что в вас есть что-то оригинальное – 3 балла;

Б) тоже попытаетесь найти что-то смешное и высмеять его – 4 балла;

В) обидитесь, но не подадите вида – 1 балл.

5. Вы всегда спешите, вам не хватает времени или вы беретесь за выполнение заданий, превышающих возможности одного человека?

А) да – 1 балл;

Б) нет – 5 баллов;

В) не знаю – 3 балла.

6. Вы выбираете духи в подарок подруге. Купите:

А) духи, которые нравятся вам – 5 баллов;

Б) духи, которым, как вы думаете, будет рада подруга, хотя вам лично они не нравятся – 3 балла;

В) духи, которые рекламировали в недавней телепередаче – 1 балл.

7. Вы любите представлять себе различные ситуации, в которых вы ведете себя совершенно иначе, чем в жизни?

А) да – 1 балл;

Б) нет – 5 баллов;

В) не знаю – 3 балла.

8. Задевает ли вас, когда ваши коллеги (особенно молодые) добиваются большего успеха, чем вы?

А) да – 1 балл;

Б) нет – 5 баллов;

В) иногда – 3 балла.

9. Доставляет ли вам удовольствие возражать кому-либо?

А) да – 5 баллов;

Б) нет – 1 балл;

В) не знаю – 3 балла.

10. Закройте глаза и попытайтесь представить себе три цвета:

А) голубой – 1 балл;

Б) желтый – 3 балла;

В) красный – 5 баллов.

**50-38 баллов.** Вы довольны собой и уверены в себе. У вас большая потребность доминировать над людьми, любите подчеркивать свое мнение. Вам безразлично, что о вас говорят, но сами вы имеете склонность критиковать других. Чем больше у вас баллов, тем больше вам подходит определение: «вы любите себя, но не любите других». Вы не принимаете никакой критической информации. И даже если результаты теста вам не понравятся, скорее всего, вы защититесь утверждением, что все врут календари. А жаль...

**37-24 балла.** Вы живете в согласии с собой, знаете себя и можете себе доверять. Обладаете ценным умением находить выход из трудных ситуаций, как личного характера, так и во взаимоотношениях с людьми. Формулу вашего отношения к себе и окружающим можно выразить словами: «доволен собой, доволен другими». У вас нормальная здоровая самооценка, вы умеете быть для себя поддержкой и источником силы и, что самое главное, не за счет других.

**23-10 баллов.** Очевидно, вы недовольны собой, вас мучают сомнения и неудовлетворенность своим интеллектом, способностями, достижениями, своей внешностью, возрастом, полом... Остановитесь! Кто сказал, что любить себя плохо? Кто внушил вам, что думающий человек должен быть постоянно собой недоволен? Разумеется, никто не требует от вас самодовольства, но вы должны принимать себя, уважать себя, поддерживать в себе этот огонек.

## Тест на отношение к риску

Тест состоит из двух частей. В первой части вы отвечаете на четырнадцать вопросов, распределяя ответы по четырем категориям: часто, иногда, редко, никогда.

1. Я люблю такую работу, в которой приходится постоянно пробовать новые варианты.
2. Люблю высовываться даже в тех случаях, когда это не оправдано.
3. Предпочитаю избегать таких ситуаций, в которых я чувствую себя на высоте.
4. Люблю нарушать правила и поступать неожиданным образом.
5. Я забочусь о впечатлении, которое произвожу на других людей, и меня интересует, что они обо мне думают.
6. Я всегда серьезно продумываю последствия своих действий.
7. Испытывая что-то новое, я всегда нервничаю.
8. Люблю попадать в новые ситуации, в которых можно испытать новые возможности.
9. Я стараюсь избегать ситуаций и занятий, которые меня несколько тревожат.
10. Берясь за какое-то новое для меня дело, я всегда тревожусь за успех.
11. Я не стесняюсь разговаривать с незнакомцами.
12. Я не хочу, чтобы окружающие воспринимали меня как человека со странностями или чудаковатого.
13. Обычно я волнуюсь, как бы не сказать или не сделать что-то не то.
14. Я не люблю выступать перед большой аудиторией.

Вторая часть теста состоит из восемнадцати вопросов, на которые нужно отвечать «согласен» или «несогласен».

1. Не люблю непредсказуемых событий.

2. Отправляясь на вокзал, я предпочитаю выехать за 10-15 минут раньше самого разумного и безопасного срока.
3. Не люблю браться за работу, в которой может оказаться много непредвиденных трудностей.
4. Чего я больше всего боюсь, так это неудач.
5. Люблю действовать по наитию, наудачу.
6. Я часто люблю высказывать нетрадиционные взгляды и поступать не общепринятым образом.
7. Жизнь – это борьба, и если вы хотите в ней выжить, никогда не теряйте бдительности.
8. Препятствия я воспринимаю скорее как возможность испытать и проявить себя, чем как досадную помеху.
9. В наше сложное время осторожность необходима как никогда.
10. Жизнь – это путешествие, а какое путешествие без приключений!
11. Я хочу, чтобы моя жизнь текла гладко и без непредсказуемых последствий.
12. Мне нравится работа, связанная с разнообразными задачами, в которых можно столкнуться с неожиданными сложными проблемами, новыми поворотами, даже с некоторой опасностью.
13. Если в ходе работы я могу показаться кому-то недостаточно компетентным, меня это не волнует.
14. Иногда я высказываю такое мнение, которое нравится не всем окружающим.
15. Я хотел бы попробовать прыгнуть с парашютом.
16. Если мне предложат замечательную новую работу, для которой у меня не будет знаний и опыта, я всегда попробую за нее взяться.
17. Оглядываясь назад, я вижу, что моя жизнь была полна приключений и риска.
18. Если бы мне представился выбор, провести ли жизнь в мире, тишине, довольстве либо испытать многое в бурной жизни, я бы выбрал второе.

## ПОДСЧЕТ РЕЗУЛЬТАТОВ

### Первая часть

вопрос	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
часто	5	5	1	5	1	1	1	5	0	1	4	1	1	1
иногда	3	4	2	4	2	2	2	4	2	2	3	2	2	2
редко	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3
никогда	1	0	4	0	4	3	4	0	4	4	1	4	4	4

### Вторая часть

вопрос	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
согласен	1	2	2	0	4	4	1	5	1	4	1	5	5	5	5	4	4	4
Не согласен	4	4	4	1	0	4	0	4	4	1	4	0	1	0	1	1	0	0

**109-137 очков.** Вы любите риск и предпочитаете такую работу, такие ситуации, которые большинство людей избегает. Вы любите перемены в жизни, виды спорта, связанные с опасностью, склонны к рискованным предприятиям. Жизнь над пропастью дает вам особое удовольствие и служит для разрядки напряжения. Вы сначала действуете, а потом думаете, и об этом приходится жалеть. Вы скучаете, когда в жизни нет риска, опасности, перемен. Своим коллегам вы часто кажетесь агрессивным, они вас побаиваются.

**63-108 очков.** В жизни и работе вы любите все необычное. Предпочитаете энергичные виды спорта. Риск стимулирует вас, придает вам силы. Многие ваши успехи и достижения основаны на рискованных решениях. Но в то же время в некоторых ситуациях вы предпочитаете спокойствие и надежность. В неопределенной ситуации вы предпочитаете сначала все исследовать, прежде чем принимать решение. Вы умеете хладнокровно выпутаться из опасной ситуации. Решения вы принимаете

самостоятельно и согласны нести за них ответственность. Вы редко прислушиваетесь к чужим советам.

**22-62 очков.** Вы скромный, сдержанный и осторожный человек, предпочитающий сравнительно тихую и спокойную жизнь. Вы любите жизнь, протекающую по расписанию, без неожиданностей. Вы осторожны, избегаете риска, новых ситуаций. Часто вы боитесь неудачи, потери лица. При появлении новой проблемы вы, прежде всего, думаете о катастрофических последствиях, которые наступят, если вы с ней не справитесь. Вы думаете: «Это мне не по зубам». Поэтому вы часто уклоняетесь от принятия многих решений в острых ситуациях. Вы теряете многое, что могло бы обогатить вашу жизнь и способствовать карьере. Много сил вы тратите на сомнения в своих силах. Часто вы преувеличиваете сложность и опасность ситуации. Вам надо научиться быть более уверенным в себе, более беззаботным, более храбрым.

### **Художник или мыслитель?**

Свою принадлежность к художественному или мыслительному типу можно выявить по некоторым биологическим признакам. Проведем несложный экспресс-анализ.

1. Переплетите пальцы рук. Сверху оказался большой палец левой руки (Л) или правой (П)? Запишите результат.
2. Сделайте в листе бумаги небольшое отверстие и посмотрите сквозь него двумя глазами на какой-нибудь предмет. Поочередно закрывайте то один, то другой глаз. Предмет смещается, если вы закрываете правый глаз или левый?
3. Станьте в позу Наполеона, скрестив руки на груди. Какая рука оказалась сверху?
4. Попробуйте изобразить бурные аплодисменты. Какая ладонь сверху? Теперь посмотрим, что у вас получилось.

ПППП – обладатель такой характеристики консервативен, предпочитает общепринятые формы поведения.

ПППЛ – темперамент слабый, преобладает нерешительность.

ППЛЛ – характер близок к предыдущему типу, но более мягок, контактен, медленнее привыкает к новой обстановке. Встречается довольно редко.

ПЛПП – аналитический склад ума, основные черты – мягкость, осторожность. Избегает конфликтов, терпим, расчетлив, в отношениях предпочитает дистанцию.

ПЛПЛ – слабый тип, встречается только среди женщин. Характерны подверженность различным влияниям, беззащитность, но вместе с тем способность идти на конфликт.

ПЛЛП – артистизм, некоторое непостоянство, склонность к новым впечатлениям. В общении смел, умеет избегать конфликтов и переключаться на новый тип поведения. Среди женщин встречается примерно вдвое чаще, чем среди мужчин.

ПЛЛЛ – а этот тип, наоборот наиболее характерен для мужчин. Отличается независимостью, непостоянством и аналитическим складом ума.

ЛППП – один из наиболее распространенных типов. Он эмоционален, легко контактирует практически со всеми. Однако недостаточно настойчив, подвержен чужому влиянию.

ЛППЛ – похож на предыдущий тип, но еще менее настойчив, мягок и наивен. Требуется особого бережного отношения к себе.

ЛПЛП – это самый сильный тип характера. Настойчив, энергичен, трудно поддается убеждению. Несколько консервативен из-за того, что нередко пренебрегает чужим мнением.

ЛПЛЛ – характер сильный, но не навязчивый. Внутренняя агрессивность прикрыта внешней мягкостью. Способен к быстрому взаимодействию, но взаимопонимание при этом отстает.

ЛЛПП – простодушие, мягкость, доверчивость – основные его черты. Очень редкий тип. У мужчин практически не встречается.

ЛЛЛП – эмоциональность в сочетании с решительностью приводит к непродуманным поступкам. Энергичен.

ЛЛЛЛ – обладает способностью по-новому взглянуть на вещи. Ярко выраженная эмоциональность сочетается с индивидуализмом, упорством и некоторой замкнутостью.

Если результаты тестирования разных людей совпадают, это говорит о психологической совместимости, в то время как полные антиподы совместимы очень редко.

Как вы заметили, сочетание ПППП присуще мыслителям. Но поскольку в чистом виде эти типы встречаются нечасто, то остальные сочетания в какой-то мере отражают существующее многообразие психологических структур.

### **Тест на асертивность**

Большинство людей мечтает о том, чтобы их отношения с окружающими складывались на основе мира и взаимопонимания, без столкновений и конфликтов.

Нередко другие люди пытаются привлечь нас к делам или к исполнению решений, которые нам не по душе, и участвовать в которых, мы не согласны. Часто мы попадаем в ситуации, когда сами желаем достичь чего-либо, что считается за благо.

Если события принимают нежелательный оборот, то ввиду ли характера или под влиянием настроения мы либо замыкаемся в себе, либо с излишней строптивостью бросаемся в бой. Соответственно, или отступаем, сдавая одну

позицию за другой, или скорее наживаем себе врагов, нежели добиваемся удовлетворения своих потребностей или желаний.

Договариваться и приходить к согласию с окружающими, причем не только с пользой для самих себя, но, как правило, с выгодой для наших противников – такой способ поведения называется **ассертивным**. Он предполагает, что **человек знает, чего он хочет и чего не хочет и может это четко сформулировать** – без страха, неуверенности, напряжения, иронии, сарказма и любых других форм нападения на противоположную сторону.

Ассертивно поступающий человек не действует в ущерб кому-либо, уважая права других людей, но при этом не позволяет, и вить из себя веревки. Желаемой цели он достигает, не причиняя вреда окружающим. Он добивается своего, не манипулируя оппонентами посредством чувства вины или каким-либо иным способом из разряда приемов эмоционального шантажа. Он умеет склонить других к оказанию ему помощи или любезности. Не замыкается в себе, получая отказ в том, на что он, собственно, и не имел права рассчитывать. При столкновении интересов он способен договориться и найти компромиссное решение, удовлетворяющее обе стороны.

**Обведите кружочком выбранные вами ответы в следующих ниже позициях.**

1. Меня раздражают ошибки других людей: да, нет.
2. Я могу напоминать другу о долге: да, нет.
3. Время от времени я говорю неправду: да, нет.
4. Я в состоянии позаботиться о себе сам: да, нет.
5. Мне случалось ездить зайцем: да, нет.
6. Соперничество лучше сотрудничества: да, нет.
7. Я часто мучаю себя по пустякам: да, нет.

8. Я человек самостоятельный и достаточно решительный: да, нет.
9. Я люблю всех, кого знаю: да, нет.
10. Я верю в себя. У меня хватит сил, что бы справиться с текущими проблемами: да, нет.
11. Ничего не поделаешь, человек всегда должен быть начеку, чтобы суметь защитить свои интересы: да, нет.
12. Я никогда не смеюсь над неприличными шутками: да, нет.
13. Я признаю авторитеты и уважаю их: да, нет.
14. Я никогда не позволяю вить из себя веревки. Я заявляю протест: да, нет.
15. Я поддерживаю всякое доброе начинание: да, нет.
16. Я никогда не лгу: да, нет.
17. Я практичный человек: да, нет.
18. Меня угнетает лишь факт того, что я могу потерпеть неудачу: да, нет.
19. Я согласен с изречением: «Руку помощи ищи, прежде всего, у собственного плеча»: да, нет.
20. Друзья имеют на меня большое влияние: да, нет.
21. Я всегда прав, даже если другие считают иначе: да, нет.
22. Я согласен с тем, что важна не победа, а участие: да, нет.
23. Прежде чем что-либо предпринять, хорошенько подумаю, как это воспримут другие: да, нет.
24. Я никогда никому не завидую: да, нет.

Теперь подсчитайте количество положительных ответов в следующих позициях:

счет А = 1, 6, 7, 11, 13, 18, 20, 23;

счет Б = 2, 4, 8, 10, 14, 17, 19, 22;

счет В = 3, 5, 9, 12, 15, 16, 21, 24.

**Самый высокий показатель достигнут в счете А:** вы имеете представление об асертивности, но не слишком-то пользуетесь ею в жизни. Вы часто испытываете недовольство собой и окружающими.

**Самый высокий показатель достигнут в счете Б:** вы на правильном пути и можете очень хорошо овладеть асертивностью. В принципе, вы уже сейчас способны действовать в нужном направлении. Временами ваши попытки действовать асертивно выливаются в агрессивность. Но это неважно. Какой ученик не набивал себе шишек?

**Самый высокий показатель достигнут в счете В:** несмотря на результаты предыдущих двух подсчетов, у вас очень хорошие шансы овладеть асертивностью. Короче говоря, у вас сложилось мнение о себе и своем поведении, вы оцениваете себя реалистично, а это хорошая база для приобретения какого-либо навыка, необходимого при контактах с окружающими.

**Наименьший показатель достигнут в счете А:** То, что вам не удастся использовать многие шансы, которые дает жизнь, не трагедия. Важно научиться жить в согласии с собой и знать, что нужно делать.

**Наименьший показатель достигнут в счете Б:** Асертивности можно научиться. Как сказал С.Лек: «Тренировка – это все, даже цветная капуста – всего-навсего хорошо вымуштрованная белокочанная».

**Наименьший показатель достигнут в счете В:** Вот это уже проблема. Вы переоцениваете себя и ведете не вполне искренне. Речь идет даже не столько о самообмане, сколько о том, что вы видите себя в лучшем свете. Неплохо бы поразмыслить над собой.

Итак, теперь вы располагаете набором подсказок для жизни с ребенком. Но помните, что овладение любыми новыми навыками требует времени.

Первым делом забудьте о чувстве вины. Наблюдайте, не осуждая, какие результаты приносят ваши воспитательные усилия. И вы сможете учиться на своих ошибках. Чтобы поддержать вас в этом начинании, я приглашаю вас в клуб умных родителей «Родительская Среда». В клубе вы обретете новый взгляд на воспитание и общение. Присоединиться к клубу можно на сайте <http://club.obsheniye.ru/>

Я рада, что есть такие родители, как вы, мечтающие для своих детей сделать всё и как можно лучше. Желаю вам здоровья, успехов, благословений от Бога и, конечно же, восхитительных отношений с близкими.

С уважением, Галина Пархомчук,  
автор проекта <http://www.obsheniye.ru/>